



Fachbereich Bewegung & Ernährung des Schulärztlichen Dienstes der Stadt Zürich

Informationen, Angebote und Projekte für Eltern sowie Lehr- und Betreuungspersonen — der Fachbereich Bewegung & Ernährung setzt sich für eine gesundheitsfördernde Ernährung und vielfältige Bewegungsmöglichkeiten im Schulalltag ein. Dabei wird auf einen positiven Zugang zum eigenen Körper - unabhängig vom Körpergewicht - geachtet. Für Kinder mit Übergewicht werden indizierte Bewegungskurse und individuelle Ernährungsberatung angeboten.

Der Fachbereich Bewegung & Ernährung ist eine Abteilung des Schulärztlichen Dienstes, welcher den Schulgesundheitsdiensten der Stadt Zürich angegliedert ist.



MiniFit wird unterstützt durch:



 schulsport.zh

Stadt Zürich
Schulgesundheitsdienste
Schulärztlicher Dienst
Parkring 4, Postfach
8027 Zürich
T +41 44 413 88 95
www.stadt-zuerich.ch/schularzt

Schul- und Sportdepartement



Stand: 04/2023

Kostenloser Bewegungskurs für Kindergartenkinder

Schulärztlicher Dienst MiniFit 2023/24 Mit Spiel und Spass zu mehr Bewegung



MiniFit

Wenig Selbstvertrauen, Ungeschicklichkeit, Übergewicht, zu viel Energie, schlechter Schlaf — das Wundermittel Bewegung kann helfen — obendrein mit grossem Spassfaktor. Auf spielerische Art wird in «MiniFit-Kursen» der natürliche Bewegungsdrang von Kinder aus Kindergarten und erster Klasse gefördert. Gesundheit und Selbstvertrauen werden im vergnügten Spiel gestärkt sowie Spass und Zusammenhalt erlebt.

Regelmässige Bewegung ist für die gesunde Entwicklung von Kindern von grosser Bedeutung. Durch spielerisches Üben machen Kinder neue, positive Bewegungserfahrungen und gewinnen Sicherheit und Selbstvertrauen. Balancieren, Klettern, Rollen, Werfen und Fangen — mit Spielen und Bewegungsposten motiviert der Schulärztliche Dienst der Stadt Zürich die Kinder in den Kursen.

«MiniFit» findet einmal pro Woche in einer Turnhalle in Ihrer Nähe statt und ist kostenlos.

Ziele

Kinder...

- ▶ entdecken die Freude an Bewegung
- ▶ fördern ihre Gesundheit
- ▶ stärken ihr Selbstvertrauen
- ▶ erleben Spass und Zusammenhalt

Kosten

Die Kurse sind gratis.

Regelmässiges und pünktliches Erscheinen sowie eine rechtzeitige Abmeldung sind obligatorisch.



Kurse

Turnhalle Schule Altstetterstrasse

Altstetterstrasse 171, 8048 Zürich
Dienstag, 16:15 – 17:15 Uhr

Turnhalle Schule Auhof

Herzogenmühlestrasse 53, 8051 Zürich
Freitag, 15:30 – 16:30 Uhr

Turnhalle Schule Grünau (NEUI)

Grünauring 26, 8064 Zürich
Montag, 16:15 – 17:15 Uhr

Turnhalle Schule Im Isengrind

Wolfswinkel 3, 8046 Zürich
Mittwoch, 16:00 – 17:00 Uhr

Turnhalle Schule Kügellilo

Maienstrasse 7-11, 8050 Zürich
Donnerstag, 16:00 – 17:00 Uhr

Turnhalle Schule Probstei

Stettbachstrasse 88, 8051 Zürich
Dienstag 15:45-16:45 Uhr

Turnhalle Schule Sihlfeld

Sihlfeldstrasse 165, 8004 Zürich
Montag, 16:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung

Braucht Ihr Kind Unterstützung? Das kostenlose Angebot steht Ihrem Kind offen. Falls Sie interessiert sind, besprechen Sie die Teilnahme Ihres Kindes mit der Lehrperson oder dem*der Ärzt*in. Papier- oder Online-Anmeldung abschicken und losturnen.

Wichtig: Der Kurs steht auch Kindern aus anderen Schulhäusern offen!

Online-Anmeldung



Fragen oder Anregungen?

**Stadt Zürich
Schulärztlicher Dienst
Bereich Bewegung & Ernährung
Sabrina Edler
044 413 86 70
bewegung.sad@zuerich.ch**