

## Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche: Ausserschulische Angebote

Kindern und Jugendlichen stehen in Rüschlikon auch ausserhalb der Schulen viele Angebote im Bereich der Gesundheitsförderung zur Verfügung. Diese Angebote richten sich an unterschiedliche Altersgruppen, vom Säuglingsalter bis zu Jugendlichen. Unterhalb sind Angebote der Gemeinde Rüschlikon, der Vereine sowie schulnahe Angebote anderer Anbieter aufgelistet.

Gesundheit wird im Sinn der WHO als körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden verstanden. Deshalb sind die Angebote nach „Bewegung“, „Ernährung“ und „Begegnung“ geordnet.

### Bewegung (A-Z)

- Bewegter Lebensstart für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern (Kurs auf Anfrage bei Regula Vetsch, 079 247 92 76 [rbinz@gmx.de](mailto:rbinz@gmx.de))
- Bewegungsangebote der Jugendarbeit
- Bewegungsförderung in Krippen, Spielgruppen und im Hort
- Spiel & Spass (Elternverein und Turnerinnenriege des Turnvereins)\*: offene Turnhalle für Kinder ab 3 Jahren an zwei Sonntagen pro Jahr
- Sportvereine und Sportanbieter:
  - o ELKI Eltern-Kind-Turnen (Turnverein)\*
  - o Fussballclub (FCKR)\*
  - o Jugendriege für Mädchen und Knaben ab der 1. Klasse (Turnverein)\*
  - o Karate-Sport-Schule
  - o KiTu Kinderturnen für Kindergartenkinder (Turnverein)\*
  - o Tanzen (Atelier Rainbow Tanzkunst)
  - o Tennisclub (TCR)
  - o Turnverein (TvR)\*
  - o Rhythmische Gymnastik (Turnverein)\*
  - o Schützenverein (Feldschützenverein Rüschlikon)
  - o Volleyball (Volley Rüschlikon)

### Ernährung (A-Z)

- [Mütter- und Väterberatung](#)
- Menügestaltung in Krippen, Spielgruppen und im Hort

## Begegnung (A-Z)

- [Anlässe und Feste](#)
  - Bibliothek: Die umgebaute Bibliothek versteht sich auch als Begegnungsort. Wo sonst können die Kinder in der Spielecke verweilen, während die Erwachsenen für 1 Franken Kaffee trinken? Bücher-, Medien- und Spielverleih, Makerspace, PC-Arbeitsplätze, Kaffee-Ecke.
  - CEVI\*
  - Elternverein (z.B. Anlässe, ELKI-Treff, Spielgruppen, Basteln, Babysitter)
  - Erziehungsberatung (Mütter- und Väterberatung)
  - Familiencoaching
  - Familiengottesdienste ([katholische](#) und [reformierte](#) Kirche)
  - Ferienkolonieverein\*
  - Fiire mit de Chliine und de Grosse ([ökumenische Kinderfeiern](#), abwechselnd in der katholischen und reformierten Kirche Rüschtikon)
  - Jugendarbeit\* (In der Gemeinde gibt es die „Offene Jugendarbeit Rüschtikon“, die einen Jugendtreff und einen Kidstreff betreibt, geschlechtsspezifische Angebote für Mädchen und Jungen anbietet, die Koordination und Organisation von Anlässen und Projekten unterstützt und offene Ohren für die Anliegen und Wünsche der Kinder und Jugendlichen hat (Kinder und Jugendliche ab der 4. bzw. 6. Klasse (aus Rüschtikon) sowie Jugendliche und junge Erwachsene bis ca. 18 Jahre (aus Rüschtikon und Kilchberg). Weiter ist die Jugendarbeit offen für junge Erwachsene ab 18 Jahren, Eltern und Bezugspersonen sowie Institutionen und interessierte Erwachsene, die mit jugendspezifischen Fragen, Anliegen und Problemen konfrontiert sind.
  - Jugendmusik KRT (Kilchberg-Rüschtikon-Thalwil)
  - Jugendtreffs für Jugendliche aus Rüschtikon und Kilchberg (Jugendarbeit)\*
  - Kidstreff für Rüschtiker Kinder der 4. und 5. Klassen (Jugendarbeit)\*
  - Lager (siehe z.B. Elternverein, Jugendarbeit, CEVI, Sportvereine)
  - Malkurse (z.B. mal\_Raum)
  - Moosgartenverein (Gartenparzellen)
  - Musikunterricht (z.B. Musikschule Kilchberg-Rüschtikon)
  - Mütter- und Väterberatung der Gemeinde Rüschtikon
  - Pfadfinder (Pfadiabteilung Chopfholz)\*
  - Religionsunterricht ([katholische](#) und [reformierte](#) Kirche)
  - Schützenverein (Feldschützenverein Rüschtikon)
  - Spielgruppen (Elternverein)
  - Spielverleih (Bibliothek)
- \* Träger der kantonalen Kampagne „Kinder- und Jugendförderung wirkt!“



Informationen zu den Vereinen:

[Liste der Vereine](#)

[Vereinsverzeichnis](#)

[Vereinsflyer](#)