

F KUSS¹⁸

*Jahresrückblick der Kunst- und Sportschule
Zürcher Oberland*

- ▶ Schule & Betrieb
- ▶ Schülerinnen & Schüler
- ▶ Erfahrungen & Erfolge



*«Ich möchte einen Beruf erlernen,
der mir persönlich sehr gefällt.»*

Seraina, Ski alpin

Der Sprung ins Ungewisse



Wann haben Sie das letzte Mal einen Sprung ins Ungewisse gewagt? Bei mir ist es doch schon eine Weile her, als ich mich dazu entschloss, etwas ganz Neues zu beginnen ohne zu wissen, wie es ausgehen würde.

Es braucht Mut, das Gewohnte und Alltägliche zu verlassen und sich auf ein neues Abenteuer einzulassen. Doch genau dieser mutige Schritt bringt einem im Leben weiter – es eröffnet neue Möglichkeiten und macht Platz für Herausforderungen, an denen wir wieder wachsen können.

Unsere Schulabgänger und Schulabgängerinnen wagen diesen Sprung, wenn sie in ein paar Wochen ihre Lehre beginnen. Sie wissen nicht, was auf sie zukommt und sie wissen nicht, ob ihre vor einem Jahr getroffene Berufswahl wirklich die richtige ist. Aber sie sind parat und freuen sich auf den neuen Lebensabschnitt.

Die Ruderweltmeisterin Jeannine Gmelin hat vor ein paar Jahren den Sprung ins Ungewisse ebenfalls gewagt – dann nämlich, als sie sich dazu entschloss, Profi zu werden. Es brauchte Mut und niemand konnte ihr garantieren, dass sie es im Rudersport ganz an die Weltspitze schaffen würde. Sie hat es geschafft – auf Seite 24/25 verrät Jeannine ihr Erfolgsgeheimnis.

Auch der ehemalige KuSs-Schüler Patrick Müller stand vor einem knappen Jahr vor einem Sprung ins Ungewisse. Sein Radteam löste unerwartet die U23-Akademie auf. Plötzlich stand der junge Radfahrer ohne Team da. Wie weiter? Sein Sprung führte ihn in die Bretagne. Mehr zum KuSs-Nachwuchstalent auf Seite 22/23.

Unsere Schüler sind parat für den Sprung ins Ungewisse, um ihre Träume wahr werden zu lassen. Lesen Sie deren Ziele und lassen Sie sich inspirieren – vielleicht wagen auch Sie nächstens einen Sprung ins Ungewisse. Ich wünsche Ihnen den nötigen Mut.

Judith Frey
Lehrerin KuSs ZO



«Ich will die Gymiprüfung im nächsten Jahr bestehen.»

Maurin, Eishockey

KuSs-Team 2017/18



Stefan Bühner
Lehrer 3. Sek



Michael Castiglioni
Lehrer 2. Sek



Judith Frey
Lehrerin 1. Sek



Isabelle Freymond
Lehrerin 1. Sek



Maja Kuske
Lehrerin 3. Sek



Christian Müller
Lehrer 2. Sek



Carmen Büsser
Physiotherapeutin



Maja Heiz
Fachlehrerin
Hauswirtschaft



Lisa Kaufmann
Fachlehrerin
Hauswirtschaft



Martina Ladu
Sekretariat



Nicolas Plain
Fachlehrer
Musik



Daniela Schultheiss
Fachlehrerin
Handarbeit



Karin Thalmann
Unterrichtsassistentin



Erich Walker
Fachlehrer
Mentales Training



Urs Wegmann
Schulleiter



Sebastian Zigerli
Fachlehrer
Sport/Englisch



Marlies Zuber
Berufsberaterin

Ein studierender Familienvater

Sebastian Zigerli, der coole KuSs-Sportlehrer, den man duzen darf, steht seit einem Jahr auch als Englischlehrer vor der Klasse. Er ist begeisterter Papi, Lehrer und Student in einem.

Wer hätte das gedacht – als ich die Sek abgeschlossen hatte, war für mich klar: nie mehr Schule! Dem war dann natürlich nicht so. Ich wählte die KV-Lehre und merkte schnell, dort muss ich ja auch zur Schule... Ich war ein Sportnarr und nutzte jede freie Minute, um Fussball, Hockey, Tennis und vieles mehr zu spielen. Die wichtigste Erkenntnis für mich war demzufolge, dass ich nicht mehr im Büro sitzen wollte. Dazu musste ich wohl oder übel weiter die Schulbank drücken.

Vom «Bürogummi» zum Sportlehrer

Um besser Englisch zu lernen und den Kopf auszulüften, bereiste ich während eines halben Jahres Australien. In dieser Zeit merkte ich, dass in meinem zukünftigen Beruf der Sport eine zentrale Rolle spielen sollte. Deshalb bereitete ich mich für die Aufnahmeprüfung an die Eidgenössische Hochschule für Sport (EHSM) in Magglingen vor. Der erste Schritt zum Sportlehrer war getan. Mit der Leitertätigkeit in den KuSs-Sportlagern hatte ich zudem einen ersten Einblick in diese tolle

Schule. Nach den letzten Prüfungen in Magglingen kam die Anfrage von Urs Wegmann, ob ich die Sportlektionen der KuSs ZO ab Herbst 2009 übernehmen könnte. Was für ein Timing, was für ein Glück! Auch wenn meine Anstellung vorerst nur aus drei Lektionen bestand, war ich bemüht, mein Hauptpensum in Zürich möglichst um den Stundenplan der KuSs zu planen.

Begrüssung durchs Katzentürchen

Fast gleichzeitig mit dem Start meiner Lehrtätigkeit lernte ich meine Frau kennen und lieben. Vor vier Jahren haben wir geheiratet und vor zwei Jahren kam unser Sohn Nelio zur Welt. Das neuste Familienmitglied, Adeline, ist nun auch schon ein paar Monate alt und wir staunen täglich über unsere zwei Sonnenscheine. Das Familienleben erfüllt mich sehr! Was gibt es schöneres, als abends nach Hause zu kommen und von meinem Sohn durchs Katzentürchen mit «Papi, Papi»-Rufen und einem Lachen bis hinter die Ohren begrüsst zu werden?

Papierflieger anstelle von Bällen

Weil mir klar war, dass ich nicht bis 65 in der Turnhalle «rumschreien» wollte, setzte ich mein Vorhaben, noch eine Sprache zu unterrichten, in die Tat um. Mittlerweile studiere ich Englisch an der PHZH und wie es das Schicksal/das Glück wollte, durfte ich 3 Lektionen Englisch an der KuSs übernehmen. Die Arbeit an der KuSs ZO gefällt mir sehr und ich freue mich jeden Tag, mit so motivierten Schülern und so engagierten Lehrern zusammenzuarbeiten. Neu für mich ist die Atmosphäre im Klassenzimmer. Zu Beginn musste ich mich an den «kleinen» Raum und die Akustik gewöhnen. Alle haben ihren festen Arbeitsplatz und es fliegen einem keine Bälle um die Ohren. Manchmal erwischt man kleine Papierflieger mit interessanten Neuigkeiten, bei denen auch ich schmunzeln muss. Ich bin fasziniert von dem Ehrgeiz und der Kreativität meiner Schüler, sie überraschen mich täglich aufs Neue.

*Sebastian Zigerli,
Sport- und Englischlehrer KuSs ZO*



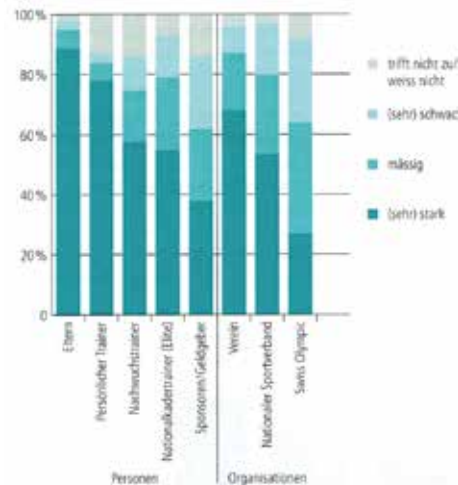
Die Eltern sind die wichtigsten Förderer in einer Leistungssportkarriere

Der Einfluss der Eltern auf ihre sporttalentierten Kinder ist erwiesenermassen entscheidend für deren Sportkarriere. Seit vergangenen November steht den Eltern mit der «Toolbox» des Projekts «sporteltern.ch» ein umfassender Informationsordner zur Verfügung.

Die international angelegte Studie SPLISS «Der Leistungssport in der Schweiz im internationalen Vergleich» hat 2011 in einer Befragung von 857 Spitzenathleten deutlich aufgezeigt, dass den Eltern noch vor dem persönlichen Trainer die höchste Bedeutung beigemessen wird. Die Eltern nehmen in der Unterstützung ihres Kindes die verschiedensten Rollen wahr: Vorbild, Berater, Förderer und «Forderer», Sponsor, Manager,(Co-) Trainer, Fan, Motivator, Masseur, Psychologe, Taxifahrer, Spezialmenü-Koch, ...

Die Eltern von Sport- oder auch Musiktalenten haben - im Gegensatz zu einem Trainer - i.d.R. nur eine einzige Chance, ihr eigenes Kind auf dem Weg zum zukünftigen Spitzensportler in bestmöglicher Weise zu begleiten und zu betreuen. Deshalb ist es in der Ge-

Abb. 5.2: Einfluss von Personen und Organisationen auf Nachwuchs- und Elite-Athleten gemäss Athleten



Quelle: SPLISS-CH 2011, n=857 Athleten.

samtsicht der Sportförderung entscheidend, dass es die Eltern schon beim ersten Mal «richtig machen», dass sie ihrem Kind das geben können, was andere Personen in ihrem Sportumfeld nicht übernehmen können.

Für die Unterstützung der Familien von Sport-Nachwuchstalenten hat deshalb das Sportamt des Kantons Zürich das Projekt «sporteltern.ch» ins Leben gerufen. Das erste Produkt ist die sogenannte «Toolbox» für Sporteltern. Das Projektteam mit Stefan Schötzau (Amtschef Sportamt ZH), Sascha Korner (kantonale Beauftragte Nachwuchsförderung), Andreas Cueni (Medienexperte) und Urs Wegmann hat in Zusammenarbeit mit namhaften Fachexperten ein Nachschlagewerk als Begleiter der Eltern für den Alltag entwickelt. Darin findet man Kapitel wie bei-



Kanton Zürich
Sportamt

Sporteltern Toolbox

3, 2

APPROVED | BY SWISS OLYMPIC

spielsweise «Familie und soziales Umfeld», «Ausbildung und Sport», «Ethik und Prävention».

Bereits über 1000 Eltern im Kanton Zürich haben diesen Ordner vom Sportamt bezogen. Für die Eltern im Kanton Zürich mit einem Kind mit einer Swiss Olympic Talent Card ist dieses Nachschlagewerk gratis. Die Inhalte sind aber für alle Eltern von sportbegeisterten Jugendlichen auf www.sporteltern.ch auch online verfügbar. Die Toolbox wird regelmässig überarbeitet und die registrierten Eltern erhalten zusätzlich zwei bis dreimal im Jahr weitere aktuelle Informationen. Zudem bietet der Ordner im Praxisteil mit zusätzlichen Registern die Möglichkeit, individuell Dokumente zur Organisation des Sportbetriebes ihres Kindes am gleichen Ort abzulegen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen weiterhin viel Freude und Erfolg in der Betreuung Ihres Sport- oder Musiktalentes und bedanke mich auch in der Rolle als Schulleiter der KuSs ZO für Ihre nicht zu ersetzende, wertvolle Unterstützung.

Urs Wegmann
Schulleiter KuSs ZO

«Ich kann voll an meine Grenzen gehen»

Ich bin Celia Rüegg, 14 Jahre alt und besuche zurzeit die 2. Sek A an der KuSs ZO. Meine grosse Leidenschaft ist das Langlaufen. Ich liebte den Winter schon als kleines Kind und war schon immer fasziniert vom Schnee.

Alles begann damit, dass ich an Läufen des Züri-Lauf Cups teilnahm. Mit der Zeit startete ich immer öfters und 2014 schliesslich auch am Berglaufcup, der ganz in der Nähe meines Wohnorts stattfand. Wegen meiner guten Leistung fragte mich einer der Mitorganisatoren des SC am Bachtel, ob ich Interesse hätte, das Training ihres Clubs zu besuchen. So kam es dazu, dass ich im Herbst 2014 erstmals eines dieser Trainings absolvierte. Es gefiel mir von Anfang an sehr gut und ich entschied mich, mit Langlauf zu beginnen.

Zuoberst auf dem Podest

Mir war schnell klar, dass Langlauf genau die richtige Sportart für mich ist. Ich machte in kurzer Zeit grosse Fortschritte. In der Saison 2015/2016 erreichte ich bei den nationalen Rennen im Skating die Top-Ten und in der klassischen Technik durfte ich sogar einmal zuoberst auf dem Podest stehen. Dies motivierte mich, noch engagierter weiterzumachen. An meiner Sportart gefällt mir, dass sie sehr

abwechslungsreich ist, man voll an seine Grenzen gehen kann und dass mein Sport draussen im Schnee stattfindet. Durch das Langlaufen habe ich viele Freunde in der ganzen Schweiz gefunden.

Grosse Abwechslung

Unsere Trainings sind meistens in Gibswil und Umgebung. Die hügelreiche Landschaft eignet sich ideal für die verschiedenen Trainingseinheiten. Diese sind abwechslungsreich und intensiv. Jede Woche stehen «Stabi», Kraft, Intervall und Ausdauer auf dem Programm. Im Sommer sind wir auf den Rollskis, bei Laufeinheiten auf dem Mountainbike oder auch auf dem Rennvelo unterwegs. Im Winter sind wir so oft es geht auf den Langlaufskis anzutreffen. Einmal pro Woche trainieren wir auch noch in der Halle und machen Kraft sowie «Stabi».

Diese Saison war sehr erfolgreich für mich. Im Klassischen bin ich Jahrgangsbester der

Schweiz. An den Schweizer Meisterschaften im Skating erreichte ich den 2. Rang in der Kategorie U14. Bei der Staffel siegten wir sogar in der Kategorie U16. Die meisten regionalen Rennen habe ich gewonnen und somit auch die Gesamtwertung des Voralpencups.

Weltcup und Olympia

Meine kurzfristigen Ziele sind, auch im Skating an die Spitze meines Jahrgangs zu laufen und nächste Saison gegen die Athletinnen des älteren Jahrgangs auch bei den nationalen Rennen auf das Podest zu kommen. Langfristig möchte ich im Weltcup laufen und dort die Top-Ten erreichen sowie an den Olympischen Spielen teilnehmen.

Bis dahin steht noch ein langer Weg mit viel Arbeit vor mir und ich werde alles geben, um meine Ziele zu erreichen.

Celia Rüegg
2. Sek





«Tampa war mein sportliches Highlight»

Mein Name ist Luca Rotondaro, ich bin 15 Jahre alt und spiele leidenschaftlich gerne Golf. Im Moment gehöre ich zum Regionalkader der Region Zürich und habe ein Handicap von 5.8. Mein wöchentlicher Trainingsaufwand beläuft sich auf durchschnittlich 21 Stunden.

Seitdem ich knapp elf Jahre alt bin, spiele ich Golf und habe diesen wunderbaren Sport dank meines «Göttis» begonnen. Als ich das erste Mal mit ihm nach Bubikon auf den Golfplatz ging, hat mir das Golfen bereits sehr viel Spass gemacht. Bald hatte ich an beinahe jedem Junioren Camp, welche jeweils in Bubikon stattfanden, teilgenommen und hatte Riesenpass beim Putten und Einlochen. Ich wusste von da an, dass ich unbedingt weiter Golf spielen wollte.

Training auch bei Minustemperaturen

Ich finde es toll, draussen Sport treiben zu können, auch wenn es nicht immer schönes Wetter ist oder wir manchmal bei Minustemperaturen im Freien trainieren müssen. Dann braucht es schon ein wenig Überwindung, aber im Endeffekt ist man stolz, auch ein solches Training durchgezogen zu haben. Ich trainiere wöchentlich zwischen 19 und 23 Stunden. Diese setzen sich aus Golf- und Fit-

nesstraining zusammen. An den Wochenenden stehen oft Turniere oder andere spezielle Trainingseinheiten an.

Zurzeit befinde ich mich mit meinen Resultaten unter den Top 20 der Schweiz. Meist trainiere ich auf dem Golfplatz in Bubikon, teilweise aber auch in Nuolen. Diese Trainingsplätze sind mit der nötigen Infrastruktur eingerichtet, sodass wir optimal trainieren können. Natürlich steht mir meine Familie, meine Freunde und mein Trainer bei meinem zeitintensiven Hobby zur Seite. Diese Unterstützung schätze ich sehr und hilft mir, gute Leistungen zu erbringen.

Mein sportliches Highlight

Mein grösster Erfolg bisher war das Birdie Open Finale in Tampa, USA. Dafür musste ich mich in der Schweiz für die Top 40 qualifizieren und mich von diesen dann bei einem weiteren Turnier nochmals unter die ersten

zehn Ränge spielen. Glücklicherweise habe ich dies geschafft und konnte danach das Turnier in Tampa auch noch gewinnen, was natürlich das absolute Highlight war.

Lebenstraum und Lehre

Eines meiner grössten Ziele ist, an einem Amateur Golfturnier mitzuspielen. Dies ist praktisch für jeden Golfer ein Lebenstraum. Nach den Sommerferien werde ich eine Informatiker-Lehre bei der UMB in Volketswil beginnen. Insofern es zeitgleich machbar ist, würde ich gerne auch während der 4-jährigen Lehre mindestens 15 Stunden pro Woche trainieren und wenn möglich, weiterhin an Turnieren teilnehmen – denn meinen Lebenstraum ist mit dem Lehrbeginn noch lange nicht gestorben.

Luca Rotondaro
3. Sek

Schullager – Sommer 2017 in Fiesch



«Ich möchte in der neuen
Mannschaft ein Leader
werden.»

Jan, Eishockey



Schulfest GALA



«Ich möchte während der KuSs-Zeit ein eigenes Lied im Radio bringen.»

Liam, Schlagzeug



Schülerliste der KuSs ZO im Schuljahr 17/18

1. Sekundarklasse	
Florian Arbenz	Unihockey
David Bernet	Squash
Melanie Bernet	Tischtennis
Nina Brunner	Ski alpin
Timo Bünzli	Eishockey
Dunja Djordjevic	RG
Siro Gambini	Triathlon
Louis Guignard	Sportklettern
Justin Gull	Eishockey
Joris Hänseler	Unihockey
Maurin Hess	Eishockey
Jan Hornecker	Eishockey
Vianne Kagerer	Violine
Henrik Meier	Squash
Lia Pagotto	Ski alpin
Max Perret	Moderner Fünfkampf
Jana Peter	Eishockey
Marc Steinhauser	Golf
Gianmaria Tedaldi	Langlauf
Jannis Wittwer	Judo
Olivia Zaugg	Harfe
Lenn Zehnder	Eishockey
Marija Zeller	RG

2. Sekundarklasse	
Seraina Altwegg	Ski alpin
Luca Bürge	Fussball
Giulia Celio	Eiskunstlauf
Seraina Dobmann	RG
Pascal Frischmuth	Volleyball
Gian-Luca Gartmann	Schwimmen
Louai Hafez	Squash
Kevin Kasper	Eishockey
Yves Klöti	Unihockey
Anja Köhler	Sportklettern
Julian Küng	Ski alpin
Lilly Nägeli	Leichtathletik/Lauf
Sophie Ochsner	Cello
Vanessa Possberg	Triathlon
Celia Rüegg	Langlauf
Fabio Schaffner	Judo
Liam Seillier	Schlagzeug
Szonja Szabo	Schwimmen
Kevin Truong	Badminton
Polina Ustinkova	Eiskunstlauf
Marina van Berkel	Schwimmen
Yanick Wasser	Skisprung
Céline Wilde	Voltige
Nico Zuffellato	Judo

3. Sekundarklasse	
Levin Brunner	Ski alpin
Suzana Coric	Schwimmen
Raphael De Boni	Eishockey
Antonio Djakovic	Schwimmen
Michel Erni	Sportklettern
Elias Hardmeier	Tischtennis
Julius Kaufmann	Tennis
Joël Kehl	Judo
Fabienne Kipfmüller	Mountain Bike
Sebastian Kuhn	Unihockey
Annika Liehner	Mountain Bike
Cyrril Marcarini	Judo
Noe Pfenninger	Schwimmen
Laurin Rinderknecht	Handball
Margareta Roos	Golf
Luca Rotondaro	Golf
Leonard Saxer	Waldhorn
Romy Schiess	Voltige
Claudio Schmid	Unihockey
Florin Schötzau	Handball
Tim Thüring	Eishockey
Julia von Büren	Eiskunstlauf
Jonas Wachter	Triathlon
Andrin Wider	Eishockey



*«Ich hole diesen Sommer
an der SM eine Medaille.»*

Siro, Triathlon



*«Mit der RG-Gruppe will ich an den
Junioren EM 2019 unter den Top 10 sein.»*

Dunja, RG





*«An der Jugendschweizer-
meisterschaft will ich auf
dem Podest stehen.»*

Gian-Luca, Schwimmen



*«Mein Ziel ist es, ins Natio-
nalkader aufgenommen
zu werden.»*

Seraina, RG



*«Nächste Saison will ich in
die Playoffs kommen.»*

Raphael, Eishockey



*«Ich möchte möglichst gut
für die Berufsschule
vorbereitet sein.»*

Sebastian, Unihockey



«Ich würde gerne hellsehen können»

	Mit welchem Tier würdest du dich vergleichen?	Was ist das Beste an deiner Sportart/ an deinem Instrument?	Was ist dein Glücksbringer?	Bei welchem Gericht kannst du nicht nein sagen?	Welche Sportart nebst deiner fasziniert dich?
 Vianne 1. Sek Violine	<i>Mit einem Esel, weil ich auch so stur sein kann.</i>	<i>Wenn die Leute mir nach einem Konzert sagen, meine Musik habe ihnen gefallen.</i>	<i>Mein Wellensittich. Vor jedem wichtigen Vorspiel nehme ich ihn auf meine Hand, bevor ich das Haus verlasse.</i>	<i>Paella</i>	<i>Schwimmen, weil ich das Wasser liebe.</i>
 Luca 2. Sek Fußball	<i>Mit einem Affen, weil Affen auch nie ruhig sein können und die Leute zum Lachen bringen.</i>	<i>Das Team. Man kann so viel von seinem Mitspieler lernen und profitieren.</i>	<i>Ich habe keinen.</i>	<i>Piccata mit Spaghetti (von meinem Grosmami gekocht!)</i>	<i>Skifahren. Während des Fahrens fühle ich mich völlig frei und ich liebe die Berge.</i>
 Annika 3. Sek Mountainbike	<i>Mit einem Elefanten, weil er auch ein genauso «dickes Fell» hat wie ich.</i>	<i>Dass die Trainingsstrecken immer wieder neu und nie eintönig sind.</i>	<i>Ein Hufeisen, das in meinem Zimmer steht.</i>	<i>Pfannkuchen mit Apfelmus von meinem Papa</i>	<i>Joggen, weil man es – wie das Biken – in der Natur machen kann.</i>

Was müsste unbedingt erfunden werden?	Welche Superkraft hättest du gerne?	Wohin möchtest du unbedingt einmal reisen?	Welche drei Dinge nähmst du auf eine einsame Insel mit?	Was ärgert dich?	Welche Person – tot oder lebendig – würdest du gerne einmal treffen?	Wer soll mit dir aufs Selfie?
<i>Ein Heilmittel, das alles Böse verschwinden lässt.</i>	<i>Ich würde gerne fliegen können, weil ich dann überall viel schneller hinreisen könnte.</i>	<i>Nach Australien zu den Farypinguinen</i>	<i>Meine Geige, eine Freundin und ganz viele Chips</i>	<i>Wenn mich jemand ungerecht behandelt.</i>	<i>Niccolò Paganini und ich würde ihn fragen, ob er ein Stück extra für mich komponieren würde.</i>	<i>Patricia Kopatchinskaja - eine moldawische Geigenvirtuosin</i>
<i>Ein Land, in dem es keinen Krieg gibt, keine Hungersnot herrscht und es keinen Rassismus gibt.</i>	<i>In jedem Match und Training meine beste Leistung abrufen können und mein Team zum Sieg führen.</i>	<i>Nach England, weil man dort das Vergnügen hat, die besten Fussballer der Welt zu sehen.</i>	<i>Einen Fussball, mein Natel und Essen</i>	<i>Dass man in der Schweiz nicht mehr an einen Fussballmatch gehen kann, ohne Angst haben zu müssen, dass die «Ultras» übertreiben.</i>	<i>Dele Alli von Tottenham Hotspurs. Ich mag ihn, weil er jung ist und eine überragende Spielübersicht hat.</i>	<i>Meine Familie, weil sie in jeder Situation immer hinter mir steht und mir sehr viel Selbstvertrauen gibt.</i>
<i>Eine Fahrradputzmaschine</i>	<i>Hellsehen – ich möchte gerne wissen, was im Leben auf mich zu kommt.</i>	<i>Südafrika, weil man da auch im Winter optimal trainieren kann.</i>	<i>Eine Hängematte, eine Wasserflasche und mein Fahrrad</i>	<i>Wenn mir meine Mutter den Schokoladen wegisst.</i>	<i>Pauline Ferrand-Prévo. Die Französin wurde Weltmeisterin auf der Strasse, im Quer und im MTB.</i>	<i>Meine Schwester – weil sie meine liebste Schwester ist.</i>

«Das Leben ist eigentlich ziemlich ehrlich»

Patrick Müller hat seinen Traum wahr gemacht. Der ehemalige KuSs-Schüler startete dieses Jahr seine Profi-Radsportkarriere und steht bei Vital Concept Cycling Club, einem französischen Radsportteam unter Vertrag. Der 22-jährige Ustermer gilt als eine der grössten Schweizer Nachwuchshoffnungen.

Wie bist du zum Radsport gekommen?

Als ich sieben Jahre alt war, haben wir in den Ferien im Tessin einen Veloclub getroffen. Dieser absolvierte zu diesem Zeitpunkt gerade ein Trainingslager. Wir (meine Brüder und ich) haben kurz darauf an einem Probetraining teilgenommen und waren begeistert.



Was fasziniert dich an deinem Sport?

Als kleiner Bub war ich hauptsächlich fasziniert von den technischen Kunststücken, welche mir jeweils von den älteren Fahrern vorgeführt wurden: auf dem Hinterrad fahren, Treppen hoch, Treppe runter und solche Dinge halt. Schnell wurde aber der Rennsport zu meinem Antrieb. Ich wollte schnell sein und ich mag das Gefühl, mich total verausgaben zu können. Der Spitzensport gibt dir bereits als Jugendlicher eine Struktur fürs tägliche Leben. Du stehst am Morgen auf und hast eine genaue Vorstellung vom Tag. Am Abend möchtest du «besser» ins Bett gehen können.

Wie wird man Profi-Radsportler?

Radsport ist eine Ausdauersportart. Man erreicht den Karrierehöhepunkt dementsprechend erst Ende Zwanzig. Profi werden, das

muss man jedoch deutlich früher. Ist man erst einmal 23 und noch ohne Vertrag, wird es ganz schwierig. Ich habe in allen Jugendkategorien Erfolge feiern können und mich so Schritt für Schritt weiterentwickelt. Ich kann mich erinnern, dass ich schon seit der vierten Klasse vom Ziel, Radprofi zu werden, gesprochen habe. Die Aufnahme in die KuSs ZO hat mich so sehr gefreut, dass es mir noch jetzt als eine der schönsten Erinnerungen im Gedächtnis bleibt.

Welches ist bis jetzt dein sportliches Highlight?

Meine erste Profirundfahrt letzten Sommer in den USA war eine grosse Sache. Ich war gut in Form und konnte bei BMC von Beginn weg meine Arbeit machen. Die Schlussetappe habe ich dann sogar noch als Vierter beenden dürfen. Das grösste Rennen, welches ich bis

jetzt bestritten habe, ist die Flandern Rundfahrt diesen Frühling. Den grössten Sieg habe ich 2016 in Italien einfahren können. Auf der Siegerliste vom Giro di Belvedere zu stehen, erfüllt mich mit Stolz. Es gilt als U23-Rennen mit viel Prestige.

Hast du ein Erfolgsrezept?

Fluss und der Wille besser zu werden. Im Sport wie auch in der Schule und bei der Arbeit ist Ausdauer gefragt. Das Leben ist eigentlich ziemlich ehrlich. Wer etwas tut, der wird besser. Kombiniert mit einer grossen Menge Freude für den Sport sind diese Eigenschaften mein täglicher Antrieb.

Wie sieht der Alltag eines Radprofis aus?

Während der Saison (Februar-Oktober) verbringen wir vermutlich mehr Tage unterwegs als Zuhause. Der Tag beginnt mit einem guten Frühstück, dann schwingen wir uns aufs Rad entweder für ein Rennen oder eine Trainingseinheit. Die Länge des Trainings variiert zwischen zwei bis sechs Stunden. Am Nachmittag absolvieren wir Krafttrainings oder



geniessen die Zeit zum Ausspannen. Es stehen Massagen und Trainermeetings an. Nach dem Abendessen lese ich oftmals und gehe dann relativ zeitig zu Bett.

Welche Rolle spielt für dich die Motivation im Spitzensport?

Motivation ist enorm wichtig. Logischerweise hat man jedoch Tage, an denen würde man lieber an den Strand in

die Ferien fahren. Passiert jedem. Trainiere ich trotzdem und absolviere mein Programm, fühle ich mich nach dem Training aber umso besser. Ich glaube, dass Motivation auch immer wieder trainiert und hinterfragt werden muss. Sich in eine positive Gefühlslage zu bringen, kann konditioniert werden. Erkennt man erst einmal seine eigenen Motivationsgründe, kann der Athlet daraus viel Energie ziehen und in schlechten Phasen immer wieder darauf zurückgreifen.

Was ist für dich der innere Motor, um das Feuer am Brennen zu halten?

Das Bestmögliche aus mir heraus zu holen. Menschlich und sportlich wachsen zu wollen.

Hast du auch Probleme, dich zu motivieren?

Natürlich. Passiert vermutlich jedem. Jedoch bin ich an den meisten Tagen sehr motiviert.

Welches sind deine sportlichen Ziele?

Mein nächstes Ziel ist das Comeback nach der Verletzungspause (Patrick Müller wurde im April an der Hüfte operiert. Anm.d.Red.) und eine starke Weltmeisterschaft im Herbst.

Wenn du nicht Radprofi geworden wärst, was wärst geworden?

Ich hatte als Kind schon den Wunsch nach einer professionellen Sportkarriere.

In den nächsten Monaten schliesse ich meine BMS ab. Nach meiner KV-Lehre habe ich diese im Fernstudium absolviert. Ein Studium würde mich ebenfalls reizen. Was es später nach meiner Karriere einmal wird, ist schwierig zu sagen. Wichtig ist mir, dass ich einmal einen Job machen kann, der mir Spass macht und mich fordert.

Wo trifft man dich an einem trainings- und wettkampffreien Tag an?

Ich gehe gerne Kaffee trinken oder ins Kino. Hauptsache ich bin draussen unter Menschen.

Weltmeisterin Jeannine Gmelin zu Besuch

Im März hatte die KuSs ZO hohen sportlichen Besuch – Ruderweltmeisterin und Ruderin des Jahres 2017 Jeannine Gmelin gab den KuSs-Schülern die Ehre und erzählte aus ihrem Leben. Die 27-jährige Ustermerin beeindruckte die Zuhörer durch ihre Stärke und professionelle Einstellung zu ihrem Sport und sich selber.

Erfolg

Für mich ist Erfolg viel mehr als nur eine Medaille. Erfolg ist für mich, wie ich mich in einer Saison habe entwickeln und wie ich mit meinem Trainer habe arbeiten können, so dass ich als Athletin physisch und als Mensch auf mentaler Ebene stärker werde. Dies ist ein viel grösserer Erfolg als zu sagen, ich bin Weltmeisterin

Trainingsphilosophie

Klar ist es ein tolles Gefühl, zuoberst auf dem Podest zu stehen, aber im Vergleich zur Zeit im Training ist dieser eine Moment so



jeanninegmelin.ch



kurz. Am Schluss ist es die viele Zeit im Dunkeln ohne die Zuschauer, die mich glücklich macht. Ich habe gelernt, dass mir der Trainingsalltag viel mehr gibt, als eine Medaille. Um Weltmeisterin zu werden muss man viel investieren und genau das macht mir Freude – es macht mir Freude, hart an mir zu arbeiten und jeden Tag das machen zu dürfen,

was ich am liebsten mache. Wer kann schon sagen, er könne jeden Tag seinen Traum leben.

Bausteine des Erfolgs

Ich habe gelernt, dass es eigentlich keine so grosse Rolle spielt, ob ich gut finde, was der Trainer sagt oder von mir verlangt. Im Endeffekt ist es wichtig, dass ich voll darauf vertraue, dass das, was er sagt, richtig ist. Wenn ich dieses Vertrauen habe, dann habe ich die Gewissheit, dass ich alles gemacht habe, was ich konnte, denn etwas anderes bleibt mir gar nicht übrig.

Die Bereitschaft, auf etwas einzugehen, dessen Ausgang man nicht kennt, bringt Chancen, die man auf den ersten Blick nicht sieht.

Trainer

Die Zusammenarbeit zwischen mir und meinem Coach ist sehr eng. Für mich ist klar, wenn ich Weltmeisterin werde, dann sind wir als Team Weltmeister geworden, denn genau so viel, wie ich investiert habe, hat mein Trainer in mich investiert.

Schmerz

Schmerz ist im Training und im Wettkampf einfach da – ich kann ihn nicht wegmachen, aber ich kann lernen, damit umzugehen. Wenn ich es schaffe, meine Gedanken nicht beim Schmerz zu lassen, sondern mich auf das konzentriere, was ich in genau diesem Augenblick machen muss (vorgängig besprochene Technik, Rennplan), dann ist der Schmerz auch weniger schlimm. Dies braucht viel Übung und man muss es im Training x-tausend Mal probieren und üben und irgendwann klappt es auch im Rennen.

Einstellung

Mein primäres Ziel ist, persönlich immer besser werden – ich muss besser sein, als ich gewesen bin. Was die anderen machen oder wie stark die anderen sind, kann ich nicht beeinflussen, aber wie gut ich bin, da kann ich relativ viel beeinflussen. Was 2017 zum WM-Titel gereicht hat, reicht 2018 nicht mehr – und das spornt mich an.



Herzliche Gratulation

Podestplätze an Schweizermeisterschaften



Anja, Sportklettern



Lilly, Leichtathletik



Cyrill, Judo

Vorname/Name	Sportart	Rang	Kategorie
Celia Rüegg	Langlauf	1.	U16 Staffel
Lilly Nägeli	Leichtathletik	2 x 1.	U16 1000 m Indoor/Outdoor
Marija Zeller	RG	1.	P5
Antonio Djakovic	Schwimmen	1.	Elite 1500 m Freistil
Antonio Djakovic	Schwimmen	3 x 1.	offene KT 100/200/400 m Freistil
Szonja Szabo	Schwimmen	2 x 1.	U14 100 m/200 m Rücken
Yanick Wasser	Skispringen	1.	U16
Anja Köhler	Sportklettern	2 x 1.	U14 Speed/Lead
Melanie Bernet	Tischtennis	2 x 1.	U15 Einzel/Doppel
Elias Hardmeier	Tischtennis	2 x 1.	U18 Einzel/Doppel
Yves Klöti	Unihockey	1.	Regionalauswahl Zürich
Vanessa Possberg	Duathlon	2.	U16
Giulia Celio	Eiskunstlauf	2.	Juniorinnen U17
Margareta Roos	Golf	2.	U14
Cyrill Marcarini	Judo	2.	U18 -60kg
Fabio Schaffner	Judo	2.	U15 Team Zürcher Kantonalkader
Nico Zuffellato	Judo	2.	U15 Team Zürcher Kantonalkader
Celia Rüegg	Langlauf	2.	U14 Einzel
Dunja Djordjevic	RG	2.	Gruppe RLZ Zürich
Seraina Dobmann	RG	2.	Gruppe RLZ Zürich
Suzana Coric	Schwimmen	2.	offene KT 200 m Delphin
Antonio Djakovic	Schwimmen	2.	Elite 400 m Freistil
Antonio Djakovic	Schwimmen	2.	Elite 200 m Freistil

Vorname/Name	Sportart	Rang	Kategorie
Gian-Luca Gartmann	Schwimmen	2.	U15 500 m Freistil
Marina van Berkel	Schwimmen	2 x 2.	U14 200 m Brust/Delfin
David Bernet	Squash	2.	U15
Yanick Wasser	Skispringen	2.	U16 Helvetica Nordic Trophy
Melanie Bernet	Tischtennis	2.	U15 Mixed
Pascal Frischmuth	Volleyball	2.	U15 TSV Jona
Gianmaria Tedaldi	Biathlon	2 x 3.	U15 Einzel/Staffel
Lilly Nägeli	Leichtathletik	3.	U16 600 m
Dunja Djordjevic	RG	3.	P5
Noe Pfenninger	Schwimmen	3.	U15 200 m Lagen
Sophie Ochsner	Sportklettern	3.	U16
Elias Hardmeier	Tischtennis	3.	U18 Mixed
Romy Schiess	Voltige	3.	S Junior Einzel



Suzanna, Schwimmen



Elias, Tischtennis



Melanie, Tischtennis



Romy, Voltige



Antonio, Schwimmen



Szonja, Schwimmen



Yves, Unihockey



Gianmaria, Biathlon



Pascal, Volleyball



Yanick, Skispringen



Dunja, RG

Internationale Erfolge

Vorname/Name	Sportart	Wettkampf/Turnier	Rang	Kat.	Ort
Gianmaria Tedaldi	Biathlon	Ländervergleich	4.	U15	Obertilliach (A)
Maurin Hess	Eishockey	«Robin Levrey Trophée»	1.	U15	Paris (F)
Olivia Zaugg	Harfe	int. Harpe Compétition	3. Preis		Limoges (F)
Annika Liehner	MTB	JEM	13. Einzel/6. Team	U17	Graz (A)
Fabienne Kipfmüller	MTB	JEM	9. Einzel/2. Team	U15	Graz (A)
Dunja Djordjevic	RG	Butterfly Cup	2.	P5	Novi Sad (SRB)
Marija Zeller	RG	int. Young Talents Cup	6.		Wien (A)
Seraina Dobmann	RG	Trophy of Novi Sad	3.	P5	Novi Sad (SRB)
Antonio Djakovic	Schwimmen	EYOF	2x3.	U16	Győr (H)
Antonio Djakovic	Schwimmen	Multinations	4x1./1x2./2x3.	U17	Limassol (ZYP)
Yanick Wasser	Skispringen	OPA-Games	13.	U14	Planica (SLO)
Anja Köhler	Sportklettern	European Youth Cup	13.	U16	Soure (P)
Anja Köhler	Sportklettern	JEM	17.	U16	Imst (A)
David Bernet	Squash	Danish Junior Open	2.	U13	Kopenhagen (DK)
David Bernet	Squash	German Junior Open	2.	U13	Hamburg (D)
David Bernet	Squash	Team-EM	15.	U15	Malmö (S)
Henrik Meier	Squash	Danish Junior Open	3.	U13	Kopenhagen (DK)
Louai Hafez	Squash	Team-EM	15.	U15	Malmö (S)



Antonio, Schwimmen



David und Henrik, Squash

Zürcher Turnverband

Die KuSs ZO arbeitet mit unterdessen sieben Sportpartnern eng zusammen. Der Zürcher Turnverband war einer der ersten Partner. Die optimale Förderung der jungen Talente ist das gemeinsame Ziel.

Der Zürcher Turnverband (ZTV) ist mit seinen vier Leistungszentren (Kunstturnen Frauen und Männer, Rhythmische Gymnastik und Trampolin) der erfolgreichste kantonale Turnverband der Schweiz. Zahlreiche Medaillen bei nationalen wie internationalen Wettkämpfen belegen dies eindrücklich (z.B. Silbermedaille JEM 2016 Bern Kunstturnen Frauen oder die Goldmedaille Reck EYOF 2015).

Nationalkader als Ziel

135 Athletinnen und Athleten im Alter zwischen 7 und 17 Jahren werden von 22 angestellten Trainer/-innen im Laufe einer Trainingswoche betreut. Im Durchschnitt trainieren die Athlet/-innen 20 Stunden die Woche. Das Ziel des ZTV und seiner Regionalen Leistungszentren ist das Vorbereiten junger Sportler/-innen für die Aufnahme in ein Schweizer Kader.

Junge Leistungssportler/-innen sind «kleine» Manager. Es bedarf einer guten Planung und

Organisation, um Sport, Umfeld, Freunde, Familie und Schule gut organisiert zu bekommen. Ein gutes Ressourcenmanagement ist nötig, damit zwischen diesen verschiedenen Anforderungen eine gute Balance gefunden wird.

Ein verlässlicher Partner

Die KuSs ZO ist hier ein wertvoller Unterstützer. Sie ermöglicht es, die knappe Ressource Zeit zwischen Schule und Leistungssport hervorragend in Einklang zu bringen. Der ZTV legt, trotz der zeitlich hohen Anforderung in den Turnsportarten, sehr viel Wert auf eine gute schulische Ausbildung. In der KuSs ZO hat der ZTV von Beginn an einen verlässlichen und vertrauensvollen Partner gefunden, der die Athlet/-innen auf ihrem sportlichen und schulischen Weg bestens begleitet und fördert. Besonders die enge Zusammenarbeit im Bereich der Rhythmischen Gymnastik und im Trampolin hat über die letzten Jahre einen festen Bestand. Die

positive Entwicklung der beiden Sportarten innerhalb des ZTV wäre ohne das Engagement der KuSs ZO nicht möglich gewesen. Die «Akteure» des ZTV werden durch die Lehrer/-innen in einzigartiger Weise gefördert, aber auch gefordert mit dem Ziel, schulisch und sportlich erfolgreich zu werden.

Sportzentrum Zürich

Mit dem Projekt Sportzentrum geht der ZTV in eine neue Phase der sportlichen Leistungsentwicklung. Die Idee, Turnsport und Schule unter einem Dach zu vereinen, ist für die Zürcher Sportwelt eine neuartige Herausforderung. Vorgelebt durch die KuSs ZO und ihrer langjährigen Erfahrung in der Vereinigung zwischen Sport und Schule dient dies als überaus positiver Anhaltspunkt zur Verbesserung der sportlichen und schulischen Leistungsentwicklung.

*Alexander Naun
Geschäftsführer ZTV*



Herausforderung Elternsein

Erfolgreiche Jungsportler und Jungmusiker werden in der Regel von klein auf von ihren Eltern unterstützt. Bei Familien mit mehreren Kindern stellt dieser Support für die Eltern oft eine Zerreissprobe dar. Familie Hardmeier erzählt, wie sie diese Herausforderung meistert.

Wir sind Eltern von vier Kindern im Alter von 13 bis 19 Jahren. Unsere älteste Tochter Noemi studiert im ersten Jahr an der Zürcher Hochschule der Künste und beendet parallel diesen Sommer das K+S Gymnasium Rämibühl in Zürich. Schon im Kindergartenalter war sie vom Klavierspiel angezogen und ab der 2. Klasse genoss sie ihre ersten Klavierstunden. Komplimente für ihre Musikalität und gute Resultate an Wettbewerben steigerten ihre Freude und ihren Eifer an der Musik. Nach der 6. Klasse erlebte sie eine tolle Zeit an der KuSs ZO und darauf folgte das K+S-Gymnasium. Als nicht Musiker-Eltern war dies alles Neuland und bedeutete zusätzliche Organisation, wo nötig extra Fahrdienste und viele Gespräche.

Unsere zweitälteste Tochter Jael ist nun 17 Jahre alt und besucht die 5. Klasse des Langzeitgymnasiums. Sie ist ein sozialer

Mensch und vielschichtig begabt. Sie liebt es, mehr im Hintergrund zu sein, für andere da zu sein, zu lesen, zu schreiben und kreativ zu sein. Natürlich hängen für solche Leistungen keine Goldmedaillen oder Diplome in ihrem Zimmer. Darum war es für uns Eltern eine Herausforderung ihr zu zeigen, dass der Wert einer Person nicht an den Erfolgen, sondern viel mehr an dem Charakter einer Person liegt.

Elias, unser 15-jähriger Junge besucht zurzeit die 3. Sek der KuSs ZO und spielt leidenschaftlich gerne Tischtennis. Er durfte sich letztes Jahr an der Jugend-Schweizermeisterschaft im Einzel, Doppel und Mixed eine Goldmedaille umhängen lassen. Zweimal wurde er für die Jugend-EM qualifiziert. Auch seine Begabung wurde in jungen Jahren von seinem Trainer in Uster entdeckt und gefördert. Neue Herausforderungen für uns bestanden darin, nebst

dem Alltag zusätzlich Dispensationsgesuche zu schreiben, Stundenpläne zu koordinieren, Sponsorensuche und Wettkämpfe zu planen.

Unser jüngster Sohn wollte zuerst den Fussstapfen seines grossen Bruders folgen, merkte aber in der 5. Klasse, dass ihm Badminton noch besser liegt. Bald schon wurde er fürs Kadertraining eingeladen und wurde bereits nach einem Jahr Vize-Schweizermeister der Kategorie U13. Er besucht zurzeit die Sekundarschule unserer Gemeinde, wo sie Sportlern entgegen kommen. Trotzdem freut sich Josua, dass nach den Ferien ein Platz an der KuSs für ihn frei geworden ist.

Nun stellt sich die Frage, wie bei so unterschiedlich talentierten Kindern eine gemeinsame Familienzeit übrigbleibt. Immer wieder herausfordernd dabei ist, den Kin-

dern zu vermitteln, dass ein «glückliches» Leben nicht von Intelligenz, Begabungen, erlernten Fähigkeiten oder Erfolgen abhängig ist, sondern in viel tieferen Werten liegt und darum auch die gemeinsame Zeit als Familie genauso geplant werden muss und Priorität hat. So sind gemeinsame Mahlzeiten oder Ferien für uns wichtig, stellen aber tatsächlich eine grosse Herausforderung dar, weil dies Rücksicht oder Kompromisse von jedem erfordert, damit dies möglich ist.

Ich denke, ein spezielles «Rezept» für talentierte Kinder gibt es nicht, da die Begabung, der Wille und die Freude für etwas dem einzelnen Kind gegeben ist. Unsere Aufgabe als Eltern verstehen wir so, sie in ihrem Eifer zu unterstützen, aber ihnen auch zu zeigen, dass wir sie gernhaben, ganz unabhängig von ihren Leistungen.

Familie Hardmeier



Talentbereiche im Schuljahr 2017/18



2

Tischtennis

3

Eiskunstlauf

5

Judo

2

Mountainbike

1

Skisprung

1

Tennis

5

Unihockey

3

RG

6

Schwimmen

3

Squash

2

Langlauf

Die Vielfalt und Diversität ist für das Zusammenleben an der KuSs ZO wichtig: 23 Sportarten und 5 verschiedene Instrumente waren dieses Schuljahr vertreten. Dabei gibt es auch nach 15 Jahren noch eine Sportart, die noch nie zuvor an der Schule war – Pentathlon! Der Moderne Fünfkampf setzt sich aus Schiessen, Fechten, Laufen, Schwimmen und Reiten zusammen und gehört seit 1912 zu den Olympischen Sportarten.

Die Schulabgänger 2017/18



Levin Brunner
Ski alpin
Sporthandelschule Davos



Suzana Coric
Schwimmen
K+S-Gymnasium



Fabienne Kipfmüller
Mountain Bike - United
School of Sports & BMS



Sebastian Kuhn
Unihockey
Schreiner



Margareta Roos
Golf
K+S-Gymnasium



Luca Rotondaro
Golf
Informatiker



Jonas Wachter
Triathlon
Informatiker



Andrin Wider
Eishockey
Metallbauer



Raphael De Boni
Eishockey
KV



Antonio Djakovic
Schwimmen
United School of Sports



Michel Erni
Sportklettern
United School of Sports



Elias Hardmeier
Tischtennis – United
School of Sports & BMS



Julius Kaufmann
Tennis
United School of Sports



Joël Kehl
Judo
United School of Sports



Annika Liehner
Mountain Bike
United School of Sports



Cyrill Marcarini
Judo
Spengler



Noe Pfenninger
Schwimmen
United School of Sports



Laurin Rinderknecht
Handball
K+S-Gymnasium

*«Ich möchte die Probezeit
bestehen und mit der Nati
viel siegen.»* Laurin, Handball



Leonard Saxer
Waldhorn
Fachmittelschule



Romy Schiess
Volltipe
United School of Sports



Claudio Schmid
Unihockey – Gebäude-
technikplaner & BMS



Florin Schötzau
Handball
Handelsmittelschule



Tim Thüring
Eishockey
Elektriker



Julia von Büren
Eiskunstlauf
Gymnasium



Dunja Djordjevic
RG
8. Schuljahr in Biel



Henrik Meier
Squash
8. Schuljahr in Illnau



Marija Zeller
RG
8. Schuljahr in Biel



Anja Köhler
Sportklettern
K+S-Gymnasium



Szonja Szabo
Schwimmen
K+S-Gymnasium



Marina van Berkel
Schwimmen
9. Schuljahr in Zürich

Unsere Partner

Sportmedizin
GZO Spital Wetzikon



Die Sportmedizin am GZO steht für engagierte, persönliche, fachgerechte und partnerschaftliche medizinische und therapeutische Beratung und Behandlung. Als erster Ansprechpartner für Breiten- und Spitzensportler der Region Zürcher Oberland trägt die Sportmedizin das Label «Sport Medical Base approved by Swiss Olympic».

Erfahren Sie mehr unter: www.gzo.ch/sportmedizin



Wir machen Menschen leistungsfähiger!

- Physiotherapie / Sportphysiotherapie
- Leistungsdiagnostik
- Ernährungsberatung
- Klinische Psycho-Neuro-Immunologie
- Personal Training / Athletencoaching
- Mentaltraining
- weitere Infos unter www.aktivphysio.ch

Aktiv Physio Pfaffikon ZH GmbH • Steinwiesstrasse 44 • 8330 Pfaffikon ZH • Tel: 044 953 33 22

Physiotherapeutische Beratung für KuSs-Schüler
im House of Sports jeden Montagnachmittag.



fitnessplus
... wir bewegen Sie!
swiss premium fitness

14x in der Schweiz
auch in Uster und Wetzikon
www.fitnessplus.ch



Partner der Kunst- und Sportschule Uster
KuSs ZO-Schüler erhalten Spezialkonditionen

SPORT SHOP TIME OUT

Pfäffikerstrasse 30
8610 USTER

T +41 44 942 06 16
F +41 44 942 06 61

MAIL@SPORTSHOP-TIMEOUT.CH
WWW.SPORTSHOP-TIMEOUT.CH



Impressum

Ausgabe

Nr. 7, Sommer 2018

Herausgeber

Kunst- und Sportschule
Zürcher Oberland, Uster

Redaktion

Judith Frey

Bilder

Zur Verfügung gestellt von den Autoren
und KuSs ZO

Layoutkonzept

Verve Webdesign und Grafik, Uster

Druck

Ragotti & Arioli Print GmbH



Kunst- und Sportschule Zürcher Oberland

Pfäffikerstrasse 30, 8610 Uster, T 044 942 42 37

www.kusszo.ch