



KuSs ZO

Sekundarschule für
Kunst- & Sporttalente

 **swiss
olympic** | Partner
School

FOKUSS²⁶

*Jahresrückblick der
Kunst- und Sportschule
Zürcher Oberland*



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



*«Ich fand die Tageswanderung
im Lager mega schön und cool.»*

Luan, MTB

In Bewegung bleiben...



In Bewegung bleiben – das gilt nicht nur für unsere Schüler:innen im täglichen Training. Auch die KuSs ZO selbst ist ständig in Bewegung und entwickelt sich kontinuierlich weiter.

Mit grossen Schritten haben wir die Digitalisierung vorangetrieben und bieten heute einen Grossteil unserer Dienstleistungen für Eltern und Lernende online an. Das eigene Tablet ermöglicht ortsunabhängiges, individuelles Lernen, sei dies in den Räumen der KuSs ZO oder in einem Trainingslager. Nichtsdestotrotz verliert der «begreifbare» Unterricht nicht an Bedeutung –

zusammen etwas erfahren, Stoff verstehen und begreifen ist in der digitalen Welt, in der sich unsere Schüler:innen bewegen, wichtiger denn je, wie ein Einblick in den NT-Unterricht auf Seite 24 zeigt.

Ebenso blieben wir bei den Themen Unterrichtsentwicklung, Beurteilung und Infrastruktur in Bewegung – und das in nur eine Richtung. So überrascht es nicht, dass die Fachstelle für Schulbeurteilung der KuSs ZO 2026 ein hervorragendes Zeugnis ausgestellt hat. Dieses Resultat verdanken wir einem engagierten Lehrer:innenteam, das sich täglich für unsere jungen Talente einsetzt, sie begleitet und ihnen den Weg zu einer passenden Anschlusslösung ebnet. Lesen Sie dazu das Portrait über unsere langjährige Berufsberaterin Marlies Zuber auf Seite 6.

Bewegung bedeutet aber auch, Neues zu wagen: Das Beispiel der Familie Peter (zwei Kinder an der KuSs ZO) auf Seite 28 motiviert, Angestammtes zu verlassen und den Mut zu haben, in Bewegung zu bleiben.

Was Bewegung bewirken kann, zeigt die Eröffnung des langersehnten Sportzentrum Zürichs in Wangen-Brüttisellen auf Seite 8. Eine Vision wird Realität und die Schulräume für unsere neue Filiale stehen bald bereit. Mit der Eröffnung im August wächst die KuSs ZO um die Hälfte – auf 107 Plätze!

Wir wünschen viel Freude beim Lesen des FOKUSS 2026!

Philip Arbenz

**«Gut gelaunte Lehrer haben die
besseren Schüler.»**

Titel im «Zürcher Oberländer» vom 2. Juni 2026



KuSs-Team 2025/26



Philip Arbenz
Schulleiter



Martina Ladu
Sekretariat



Stefan Bühler
Lehrer 1. Sek



Michael Castiglioni
Lehrer 2. Sek



Janine Eberle
Lehrerin 2. Sek



Judith Frey
Lehrerin 3. Sek



Isabelle Freymond
Lehrerin 3. Sek



Gabriela Koller
Lehrerin 1. Sek



Sabine Sacher
Lehrerin 2. Sek



Erika Flöschner
Fachlehrerin
Hauswirtschaft



Susanna Schilling
Fachlehrerin
Textiles Gestalten



Reto Scheerle
Fachlehrer
Sport



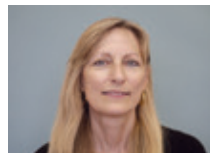
Erich Walker
Fachlehrer
Leistungsoptimierung



Thomas Polly
Physiotherapeut



Emma Sequeiros
Schulsozialarbeiterin



Marlies Zuber
Berufsberaterin



Deborah Schmid
Klassenassistentz

Berufsberaterin mit Leib und Seele

«Ich war bei Frau Zuber» – und jeder weiss, wo man gewesen ist: bei der einzigen auf Sporttalente spezialisierten Berufsberaterin des Kanton Zürichs. Marlies Zuber ist bei der Karriereplanung vieler jungen Sportler:innen seit mehr als zwei Jahrzehnten eine feste Grösse.

Ich sitze der zierlichen, sportlich-elegant gekleideten 64-Jährigen in einem Café in Uster gegenüber. Eigentlich kennen wir uns schon seit vielen Jahren, doch im Trubel des Schulalltags drehen sich die Gespräche weniger um Persönliches als um die möglichen Anschlusslösungen meiner Schüler:innen. Beinahe im Monatsrhythmus schaut Marlies Zuber bei uns im Schulhaus vorbei und bespricht mit den Jugendlichen Berufswünsche, zeigt Wege auf und meistens kommen die Schüler:innen mit einer neuen Idee aus dem Gespräch.

Marlies Zuber ist seit 38 Jahren Berufsberaterin mit Leib und Seele, doch auch ihr Weg zum Traumberuf war nicht gradlinig. Aufgewachsen in Uster absolvierte sie zuerst eine KV-Lehre, welche ihr Vater organisiert

hatte. Gefallen hatte es ihr nie. «Ich wusste, dass ich Psychologie studieren wollte.» Der Ausschlag für die Fachrichtung «Berufsberatung» war dann eher Zufall. «Ich arbeitete zu dieser Zeit im Welschland und konnte unter der Woche keinen Beratungstermin wahrnehmen. Meine Berufsberaterin kam daher extra an einem Samstag, um mich zu empfangen, was ich mega nett fand. Ich erkannte, dass eine gute Berufsberatung nicht nur nützlich ist, sondern einen im oft schwierigen Entscheidungsprozess wirklich weiterbringt.»

Es waren auch die eigenen Erfahrungen, welche Marlies Zuber zur Arbeit mit Sporttalenten brachte. Als junge, ambitionierte Tischtennis-Spielerin merkte sie schon früh, dass die Arbeit auf der Bank und Leistungs-

sport schwierig zu kombinieren sind. In ihren Anfängen als Berufsberaterin existierten keine Informationen für Spitzensportler:innen. Die Idee kam auf, eine spezielle Broschüre zu machen. Durch Zufall hörte der Schweizerische Fussballverband von ihrem Projekt und es entstand eine langjährige Zusammenarbeit, in der Marlies Zuber die jungen Fussballer:innen in ihrer Berufs- und Studienwahl unterstützte.

Den Weg an die KuSs ZO führte über den Schulgründer Urs Wegmann. Er verfolgte das Projekt des SFV und klopfte bei Marlies an, ob sie eine solche Beratung auch für die Schüler:innen der KuSs ZO anbieten würde. Gesagt, getan – unterdessen ist die auf Sporttalente spezialisierte Beratung fester Bestandteil der Berufs-, Studien- und Lauf-

bahnberatung Kanton Zürich. Jährlich berät Marlies Zuber ca. 300 Jugendliche.

«Das Schöne an meiner Tätigkeit sind die persönlichen Gespräche. Ich kann meinen Klient:innen viele gute Möglichkeiten aufzeigen. Die meisten sind im Anschluss zufrieden und erleichtert. Und gerade in der Sportberatung kommen viele oftmals wieder. Das ist besonders und es ermöglicht mir, verschiedene Karrieren zu verfolgen.»

In Kürze tritt die Mutter von zwei erwachsenen Kindern in den Ruhestand. An Ideen für die neue Freizeit fehlt es nicht: «Der kürzlich erworbene VW-California, wie auch der leicht verstaubte Tischtennisschläger warten darauf, bewegt zu werden.»



«Es war schön zu wissen, dass Frau Zuber alles dafür gibt, uns jede Möglichkeit zu erklären und das Beste für uns zu suchen.»

Marielou, Triathlon

KuSs ZO Dürrbach – eine Vision wird wahr

Auf dem Gemeindegebiet von Wangen-Brüttisellen entsteht derzeit ein Sportpalast, der seinesgleichen sucht. Für den Turn- und Tennissport werden modernste Anlagen geschaffen, die optimale Trainingsbedingungen bieten. Mit dabei ist auch die KuSs ZO. Im August 2026 öffnet die Filiale KuSs ZO Dürrbach ihre Türen für die jungen Sportler:innen. Nach über zehn Jahren Vorbereitung rückt die Eröffnung in greifbare Nähe.

Gewaltige Dimensionen

Das neue Sportzentrum Zürich umfasst ein beeindruckendes Volumen von rund 160'000 m³ auf dem Sportareal Dürrbach. Darin befinden sich Trainingsflächen, die dem Umfang von 13 Turnhallen entsprechen. Im Erdgeschoss entstehen zwei multifunktionale Dreifachhallen sowie zwei weitere Hallen, die speziell auf das Kunstturnen zugeschnitten sind – eine für Männer, eine für Frauen. Ein weiteres Highlight ist die Vierfach(!)-Tennis Halle im vierten Stock. Und mittendrin, im dritten Obergeschoss, entsteht unsere Filiale für maximal 35 Schüler:innen – mit Räumen, die moderne Lernformen ideal unterstützen.



Mehrere Lernräume für unterschiedliche Lernformen

Herzstück wird der grosse Lernraum sein, in dem die Schüler:innen an ihrem persönlichen Arbeitsplatz arbeiten und von zwei Lehrpersonen begleitet werden. Ergänzt wird dieser Bereich durch drei sogenannte Input-Zimmer, in denen die Jahrgangsklassen Inhalte in kompakter Form mit der Lehrkraft erarbeiten. Das grosszügige Raumangebot lässt beinahe vergessen, dass man sich im dritten Stock eines riesigen Gebäudes befindet.



Vorbereitung im Team

Bis die neuen Schulräume bezogen und der Unterricht aufgenommen werden kann, ist sorgfältige Vorarbeit nötig. Das dreiköpfige Unterrichtsteam arbeitet seit Monaten intensiv an der Planung. Gemeinsam werden Konzepte entwickelt und die Räume nach und nach eingerichtet. Die Sommerferien nutzt das Team für den letzten Feinschliff.

Auch das bestehende Team in Uster wird die Veränderungen spüren, denn die Schulleitung wird künftig an beiden Standorten tätig sein und regelmässig pendeln. Dass dies den Schulalltag beeinflusst, liegt auf der Hand. Umso wichtiger ist es, dass alle ihren Beitrag leisten, damit die Schulqualität hoch bleibt und sich die jungen Talente bei uns wohlfühlen.

Neue Bedeutung der KuSs ZO

Mit dem zweiten Standort wächst die KuSs ZO um die Hälfte und gewinnt an Gewicht in der Nachwuchsförderung – insbesondere im Turnsport und im Tennis, wo nun endlich ideale Bedingungen herrschen werden.

Eine Vision, Hartnäckigkeit und Durchhaltenwillen haben dieses Projekt möglich gemacht. Genau mit diesen Eigenschaften schaffen es auch die jungen Talente, erfolgreich zu sein.

Philip Arbenz, Schulleiter KuSs ZO



Wenn Cäsar auf Super Mario trifft

«Es hat mir gefallen, dass wir
als Klasse ein richtig schönes
Fest organisieren konnten.»

Lucy, Schwimmen



«Alle haben sich grosse
Mühe gegeben, sich toll
anzuziehen.»

Anura, Eiskunstlauf



Sam – Tennis



Steckbrief

Name:	Sam
Spitzname:	SamyDeluxe
Verein:	Hallen TC Lengg
Trainerin:	Robin Roshardt, Roman Valent
Grösster Erfolg:	Schweizermeister U16
Grösster Fan:	ganze Familie
Geheimes Talent:	Zeichnen
Das bringt mich auf die Palme:	«bschissendi Tennisspieler»
In der Tennispause:	schaue ich Tennis
Titel für meine Biographie:	Der stille Alleskönner

Mein Name ist Sam van de Langenberg und ich spiele Tennis. Mit sechs Jahren habe ich einen Ferienkurs besucht und seitdem dreht sich mein Leben um den gelben Filzball. Am Tennis mag ich, dass es nicht nur physisch anspruchsvoll ist, sondern auch viel Köpfcchen braucht. Eine meiner Stärken ist der mentale Aspekt. Ich bleibe immer ruhig und behalte so während den Matches einen klaren Kopf.

Aktuell trainiere ich 18 Stunden pro Woche. Zusätzlich spiele ich am Wochenende entweder ein Turnier oder trainiere mit der Ballmaschine. Ich besitze seit fast drei Jahren die Talentcard National. Einen meiner Meilensteine konnte ich im Januar dieses Jahres erreichen, den Schweizermeister-Titel in der Kategorie U16. Ein nächstes Ziel ist es, bei der NLA mitzuspielen. Aktuell spiele ich in einem NLC Herren-team.

Ein spezieller Moment war das Training mit Roger Federer in Biel zusammen mit weiteren Kaderspieler:innen im letzten Herbst. Einen Ballwechsel gegen den Maestro zu spielen, werde ich so schnell nicht vergessen. Beim Tennis gehört es dazu, viele internationale Turniere zu spielen. So habe ich oft in der Schule gefehlt. Meine Kollegen meinten jeweils: «Sam, bisch wieder mal i de Schuel». Ich konnte dank der Unterstützung meiner Lehrerinnen den verpassten Stoff aber immer gut nachholen. Nach der KuSs werde ich noch viel selbständiger unterwegs sein und eine Online-Schule besuchen. So kann ich noch mehr trainieren und häufiger internationale Turniere spielen. Ich freue mich auf die noch höhere Flexibilität, werde die KuSs aber sicherlich vermissen.



Im Tennis braucht es auch viel Köpfchen.

Favoriten

Lieblingfilm:

Happy Gilmore

Lieblingslied:

Danger Zone von Kenny Loggins

Lieblingsfach:

Mathe und Geschichte

Lieblingsessen:

Fajitas

Vorbild:

Jannik Sinner

Berufswunsch als Kind:

Feuerwehrmann

Mein Glücksbringer:

Warrior-Headband

Das bring mich zum Lachen:

Baby-Videos von meiner Schwester und mir

Mein nächstes Reiseziel:

Spanien, für ein Tennisturnier

Persönliches Zitat:

Nobody cares, work harder.

Ria – Judo



Steckbrief

Name:	Ria Larsen
Spitzname:	-
Verein:	Judo Club Uster
Grösster Erfolg:	3. Platz SEM, 1. Platz Morges
Grösster Fan:	Eltern und Brüder
Geheimes Talent:	Zeichnen und kreativ sein
Das bringt mich auf die Palme:	Lautes Schmatzen beim Essen
In der Judopause:	backe und koche ich
Titel für meine Biographie:	Ohne Zweifel

Ich heisse Ria Larsen, ich bin 15 Jahre alt und wohne mit meinen Eltern und meinen zwei jüngeren Brüdern in Uster. Seit ich 5 Jahre alt bin, betreibe ich Judo.

Als kleines Kind bin ich immer weggelaufen und meine Mutter wollte, dass ich lerne, mich im Notfall zu verteidigen. So bin ich im Judo gelandet. Weil ich ein sehr aktives Kind war, versuchte ich auch Badminton, Tanzen und Eiskunstlaufen, aber es war doch das Judo, das mir am besten gefiel. Anfangs trainierte ich nur im Judoclub Uster, danach bin ich ins Kantonalkader gekommen, später ins RLZ und schliesslich wurde ich 2025 ins Nationalteam aufgenommen. Unterdessen trainiere ich bis zu achtmal und komme auf rund 16 Trainingsstunden pro Woche.

Ich mag Judo besonders, da der Sport sehr vielseitig ist. Er beinhaltet Technik am Boden und im Stand, Kraft, Kondition und mentale Stärke. Dazu gehört im Judo auch ein Verhaltenskodex, der besonders wichtig ist, wie beispielsweise Respekt, Bescheidenheit und Mut. Die Wettkämpfe gefallen mir ebenfalls, denn da kann ich mich beweisen und ich erhalte die Bestätigung, dass sich der ganze Trainingsaufwand gelohnt hat. Der Teil meines Sports, den ich am wenigsten schätze, ist das «Gewichtmachen», um meine Gewichtsklasse zu halten (ich liebe Gummibärchen und Schokolade!). Am Tag vor dem Turnier oder manchmal auch gleichentags müssen wir auf die Waage stehen. Das empfinde ich manchmal als stressig. Meine grössten Ziele sind, an einem Europa Cup zu gewinnen und an der WM teilzunehmen.



«Zum Judo gehören Respekt, Bescheidenheit und Mut.»

Favoriten

Lieblingofilm:

Pippi Langstrumpf im Taka-Tuka-Land

Lieblinglied:

Show me love von WizTheMic und bees&honey

Lieblingfach:

Geografie und Geschichte

Lieblingessen:

Sushi und Pizza

Vorbild:

Joshiro Maruyama, Miriam Butkereiit

Berufswunsch als Kind:

Astronautin

Am Wettkampf immer dabei:

Mein Kissen

Mein Glücksbringer:

Meine roten Socken

Mein nächstes Reiseziel:

Spanien

Beste KuSs-Erinnerung:

Lager in Fiesch

Persönliches Zitat:

Lebe deine Träume

«Ich wollte die Sportart auch ausprobieren»

Ältere Geschwister gelten als einflussreiche Vorbilder für ihre jüngeren Brüder und Schwestern. Sie spuren den Weg und die Jüngeren folgen in deren Fussstapfen. Die Kambundji-Schwestern sind nur eines der vielen Beispiele dafür. An der KuSs ZO sind dieses Jahr drei Geschwisterpaare vertreten, die sich jeweils die gleiche Sportart teilen. Wie erleben sie es, immer das Vorbild oder immer «der/die Kleine» zu sein?



Yui Gemma (13)

Meine Schwester war für mich immer ein Vorbild. Ich habe ihr früher oft beim Training zugeschaut und fand es mega schön, wie sie sich bewegt hat. Dadurch wollte ich diese Sportart auch ausprobieren. Ich glaube aber schon, dass es Miya manchmal nervt, wenn ich ihr Dinge nachmache.

Unser schönster gemeinsamer Moment...

...war die Schweizermeisterschaft 2022, als wir beide in unterschiedlichen Kategorien auf dem Podest standen. Es war ein unglaubliches Gefühl, diesen Erfolg und diese Freude teilen zu können.

Miya Gemma (15)

Ich kann nicht sagen, ob mich meine kleine Schwester speziell antreibt, mein Bestes zu geben, das mache ich schon von mir aus. Auf jeden Fall ist Yui keine Konkurrenz und ich freue mich immer für sie, wenn sie hohe Punkte bekommt. Vor einem Wettkampf motiviere ich Yui und sage ihr, dass sie an sich glauben soll.





Liam Oehri (14)

Bei meinem grossen Bruder bewundere ich, wie er – auch nach einem schlechten Rennwochenende – immer wieder nach vorne blickt. Dass er schneller ist als ich, finde ich nicht schlimm, im Gegenteil, es spornt mich an, noch besser zu werden.

Wir sind ein unschlagbares Team...

...im Konditionstraining! Da pushen wir uns gegenseitig und sind automatisch motivierter. Wir sagen dem anderen «fadegrad», wenn er mal etwas schlecht macht. Das bringt uns beide weiter.

Dejan Oehri (15)

Ich spüre schon eine gewisse Verantwortung, ein Vorbild zu sein. Daantworte ich, dass ich mein Training mit meiner möglichst gut und souverän absolviere, so dass es mein kleiner Bruder auch so macht. Mich stört es nicht, wenn er die besseren Resultate erzielt, weil ich mir für ihn nur das Beste wünsche.



Fynn Casoni (13)

Levin und ich vergleichen uns ständig und kämpfen darum, wer der bessere von uns ist. Das ist für mich aber keine Konkurrenz, sondern eher Unterstützung. Durch meinen grossen Bruder werde ich besser und ab und zu gelingt es mir sogar, etwas schneller als er oben zu sein.

Levin Casoni (15)

Im Gegensatz zu anderen «Sport-Geschwistern» habe ich durch meinen kleinen Bruder mit dem Klettern begonnen. Er hat also vor mir angefangen. Daher bin ich zwar sein grosser Bruder, aber nicht zwingend auch sein Vorbild. Da gibt es bessere Kletterer, denen er nacheifern kann.

Zusammen in der Wand...

...geht es nur darum, weiterzukommen als der andere. Das motiviert uns beide sehr und hilft uns, mit Druck umzugehen.



Schüler:innenliste 25/26

1. Sekundarklasse

Berchtold Lennard, Eishockey
Casoni Fynn, Sportklettern
Durussel Elin, Langlauf
Eckert Sophie, Tennis
Elmer Ramin, Judo
Ferrarini Livio, Squash
Fischer Amélie, Voltigieren
Fischer Mischa, Squash
Floris Maël, Unihockey
Gemma Yui, Rhythmische Gymnastik
Hammer Mara, Schwimmen
Haubensak Tengis, Unihockey
Helbling Luis, Eishockey
Henke Frederik, Tennis
Isler Jonas, Sportklettern
Meichtry Nayel, Eishockey
Morf Luan, Mountainbike
Neuner Mias, Eishockey
Schmid Elodie, Triathlon
Stebler Fynn, Mountainbike
Walser Loa, Kunstturnen
Wechsler Chiara, Eiskunstlauf
Wohlfahrt Viktor, Handball
Zimmermann Lee Ann, Rhythmische Gymnastik

2. Sekundarklasse

Ballmer Mason, Eishockey
Bischofberger Anura, Eiskunstlauf
Boehrer Julien, Unihockey
Casoni Levin, Sportklettern
Engelhard Selina, Tennis
Fahrni Liam, Unihockey
Francioli Nino, Eishockey
Gschwend Janik, Triathlon
Gutscher Rosalie, Ballett
Jaber Tasnim, Tischtennis
Jenni Diego, Eishockey
Just Lenis, Eishockey
Kietzer Yannick, Mountainbike
Kleiner Kilian, Mountainbike
Metwaly Yara, Voltigieren
Milikic Sava, Fussball
Oehri Liam, Ski Alpin
Paganini Nils, Mountainbike
Rast Gian, Ski Alpin
Schoch Melinda, Skispringen
Sulzer Luna, Trampolin
Tasic Todor, Basketball
Vournelis Solon, Eishockey
Weber Diego, Tennis

3. Sekundarklasse

Bernejo Marie, Rhythmische Gymnastik
Bieger Rémy, Judo
Bilan Jayden, Unihockey
Blöchlinger Vivienne, Eiskunstlauf
Bühler Sarina, Kunstradfahren
Coray Elisha, Eishockey
Diethelm Aynoa, Voltigieren
Estermann Jakob, Eishockey
Gemma Miya, Rhythmische Gymnastik
Gomes Matias Leticia, Ballett
Heiderich Leandro, Eishockey
Jansen Jarno, Motocross
Krusic Kristina, Ballett
Kustura Lejla, Gitarre
Larsen Ria, Judo
Mäder Lucy, Schwimmen
Menghini Marielou, Triathlon
Oehri Dejan, Ski Alpin
Peter Jonn, Biathlon
Rüedi Belinda, Unihockey
Rüegg Nico, Mountainbike
Schori Fynn, Unihockey
Sudan Nael, Triathlon
van de Langenberg Sam, Tennis



«Man kann sich in meiner Klasse super konzentrieren, da es ruhig ist.»

Livio, Squash

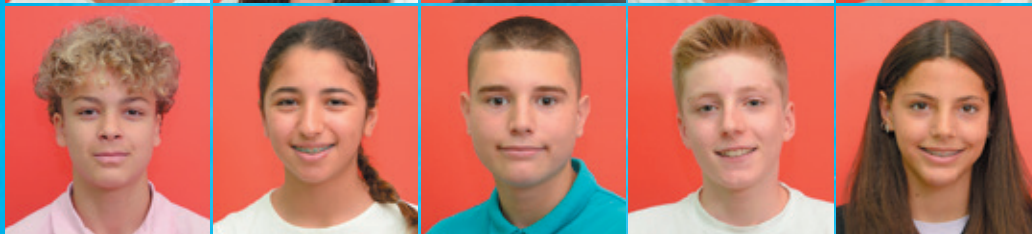
« Wir haben auf jeden Fall neben dem Unterricht viel Spass miteinander. »

Lennard, Eishockey



« Wir sind einfach füreinander da und niemand schliesst jemanden aus.»

Luna, Trampolin



« Bei uns in der Klasse ist immer eine gute Stimmung.»

Selina, Tennis



«Obwohl ich die einzige Musikerin bin, fühle ich mich trotzdem gehört und beteiligt.»

Lejla, Gitarre

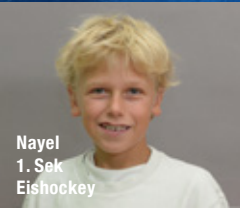
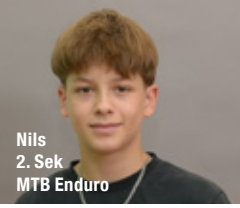


«Auch wenn man nicht mit allen eng befreundet ist, hat man es trotzdem gut miteinander.»

Rémy, Judo



«Ich möchte eine Woche im Dschungel leben»

	Wie würde dich dein Geschwister in einem Satz beschreiben?	Der beste Start in den Tag ist...	Was kannst du nebst deiner Sportart wirklich gut?	Abgesehen von Sportprofi, was wäre dein Traumberuf?	Als welches Tier würdest du gerne wiedergeboren?
 Nayel 1. Sek Eishockey	<i>Ein disziplinierter, organisierter und kämpferischer Teamplayer.</i>	<i>Ausschlafen, eine warme Dusche nehmen, im Wissen, dass man keine Prüfung hat.</i>	<i>Kochen</i>	<i>Kampffjetpilot, da mir das sicher Spass machen würde.</i>	<i>Als Leopard, weil er sehr schlau und schnell ist.</i>
 Nils 2. Sek MTB Enduro	<i>Ein sportbesessener Frühaufsteher, der mich täglich nervt, aber trotzdem hilfsbereit ist.</i>	<i>Nach Italien fahren, um dort Downhill-Abfahrten in der südländischen Sonne zu machen.</i>	<i>Skifahren</i>	<i>Sportcoach oder Teammanager eines wirklich guten Teams.</i>	<i>Als Vogel, weil ich dann überall hinfliegen könnte.</i>
 Belinda 3. Sek Unihockey	<i>Belinda ist die beste, aber manchmal auch die nervigste Schwester, die ich über alles liebe.</i>	<i>Wenn die Sonne morgens schon scheint, ich ausschlafen und mein Frühstück in Ruhe geniessen kann.</i>	<i>Zeichnen</i>	<i>Als Kind wollte ich Tierärztin werden, doch beim Zukunftstag wurde mir schlecht, als mir der Mundgeruch eines Hundes in die Nase stieg.</i>	<i>Als Delfin, weil Delfine schöne und intelligente Tiere sind.</i>

In welchem Film würdest du gerne mitspielen?	Welches Land möchtest du gerne besuchen?	Wenn du einen Tag lang regieren könntest, was würdest du ändern/einführen?	Welche Person bewunderst du und warum?	Was möchtest du in deinem Leben unbedingt erleben?	Wo würde dein Traumhaus stehen?
<i>In einem richtig berühmten Film, so dass ich viel Geld bekomme.</i>	<i>USA, weil ich dort mal Eishockey spielen möchte.</i>	<i>Ich würde für mehr Gleichheit sorgen.</i>	<i>Meine Eltern – sie haben 4 Kinder, arbeiten und machen viel für mich und meine Brüder.</i>	<i>Eine Woche im Dschungel leben.</i>	<i>Im Wallis, neben einem privaten, kleinen See.</i>
<i>In einem James Bond-Film, weil ich dort viel Action erleben würde.</i>	<i>Kanada, wegen der dortigen Bikeszene.</i>	<i>Viel mehr Ferien für alle einführen – Eltern und Schüler:innen.</i>	<i>Meinen Vater, weil er mich an alle Rennen begleitet und seine Freizeit für mich opfert.</i>	<i>Einen Weltcupsieg feiern.</i>	<i>In Kanada, direkt neben dem Bikepark in Whistler.</i>
<i>In einem Actionfilm, weil man da seine Komfortzone verlassen kann.</i>	<i>Südafrika, weil ich die wilden Tiere gerne in freier Wildnis sehen möchte.</i>	<i>Ich würde einführen, dass die Schule erst um 9 Uhr beginnt.</i>	<i>Meine Grossmutter, da sie mit 83 Jahren immer noch sehr aktiv und sportlich unterwegs ist.</i>	<i>Es ist mein Traum, im offenen Meer mit Delfinen zu schwimmen.</i>	<i>An der Küste, mit Blick auf das Meer, wo das ganze Jahr ein mildes Klima herrscht.</i>

Hands on! Wo denn sonst, wenn nicht im Fach «Natur & Technik»?

Trotz des reduzierten Stundenplans besuchen die KuSs-Schüler:innen insgesamt zehn verschiedene Schulfächer. Ein Blick durchs Schlüsselloch zeigt – NT ist das Lieblingsfach vieler.

«Mached mir hütt wieder es Experimentänt?!?» Nach der ersten Experimentierstunde zu Beginn der Oberstufenzeit wird man diese Frage bis zur letzten Woche in der dritten Sekundarklasse nicht



mehr los. Dies sagt eigentlich schon alles über den Stellenwert von «Hands on!» im Natur & Technik-Unterricht. Was Pestalozzi zu seiner Zeit mit der Devise «Kopf-Herz-Hand» als Grundlage seiner Pädagogik beschrieb, hat auch im heutigen Unterricht nicht an Gültigkeit verloren. Vermutlich gibt es kein anderes Fach als NT, in welchem die Bedeutsamkeit der Lerninhalte so unmittelbar erlebt werden kann.

Dies beginnt bereits bei vermeintlich kleinen Versuchen. So etwa beim Entdecken des blinden Flecks – jener Stelle auf der Netzhaut, an der der Sehnerv das Auge verlässt und deshalb keine Sinneszellen vorhanden sind. Eine solche Selbsterfahrung erleichtert die Verknüpfung mit der Theorie erheblich. Ähnlich eindrücklich ist es, wenn unter dem Mikroskop sichtbar wird, dass Lebewesen

«Am meisten Spass macht mir das Experimentieren, weil es cool ist, in Gruppen zu arbeiten und gemeinsam nachzudenken.»

Sava, Fussball

tatsächlich aus einzelnen Zellen aufgebaut sind und sich in diesen Zellen wiederum noch kleinere Bestandteile finden lassen. Dinge, die zuvor im Verborgenen lagen, werden auf einmal sicht- und (be-)greifbar.

Besonders nachhaltig sind Erfahrungen, die eine emotionale Komponente haben: Wenn etwa ein Herz, das bisher nur als Bild

«Den NT-Unterricht habe ich besonders gerne, weil wir immer viel Bewegung und Abwechslung haben.»

Melinda, Skispringen



im Lehrmittel existierte, plötzlich als echtes Organ vor einem liegt, hinterlässt dies einen bleibenden Eindruck. Beeindruckend ist auch, wenn durch eigenes Messen, Beobachten und Auswerten Dinge, die zuvor nur als abstrakte Worte existierten, eine konkrete Bedeutung erhalten. Wenn beispielsweise aus gemessenen Zeiten und Distanzen der Begriff der Geschwindigkeit von einem auf den anderen Moment Sinn ergibt. So findet echtes Lernen statt!

Schlussendlich ist es auch für uns Lehrpersonen eine Bereicherung, die Schüler:innen auf ihrem Weg zu einem Aha-Erlebnis begleiten und unmittelbar miterleben zu dürfen, wie der Groschen fällt.

Michael Castiglioni

«Beim Experimentieren habe ich gelernt, dass man genau und ruhig arbeiten muss, weil es sonst nicht funktioniert.»

Tasnim, Tischtennis



Die Schulabgänger:innen 2025/2026



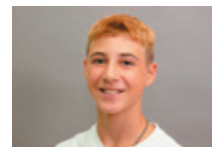
Marie Bernejo
Rhythmische Gymnastik
Gymnasium



Jakob Estermann
Eishockey – Hockey
Strenght Academy, Detroit



Ria Larsen
Judo – United
School of Sports & BMS



Fynn Schori
Unihockey
Konstrukteur & BMS



Rémy Bieger
Judo
K+S-Gymnasium



Jayden Bilan
Unihockey
KV



Vivienne Blöchlinger
Eiskunstlauf
K+S-Gymnasium



Sarina Bühler
Kunstradfahren
Gymnasium



Elisha Coray
Eishockey
KV



Aynoa Diethelm
Vollgieren – United
School of Sports & BMS



Miya Gemma
Rhythmische Gymnastik
Gymnasium



Leticia Gomes Matias
Ballett
Fachmittelschule



Leandro Heiderich
Eishockey
Zimmermann



Jarno Jansen
Motocross
United School of Sports



Kristina Kruscic
Ballett
Musical Factory Luzern



Lejla Kustura
Gitarre
Gymnasium



Lucy Mäder
Schwimmen
Gymnasium



Marielou Menghini
Triathlon – KV Sports
Academy & BMS



Dejan Oehri
Ski Alpin – United
School of Sports & BMS



Jonn Peter
Biathlon
Schreiner



Belinda Rüedi
Unihockey
KV & BMS



Nico Rüegg
Mountainbike
Velomechaniker



Nael Sudan
Triathlon
10. Schuljahr



**Sam van de
Langenberg**
Tennis – Beyond Sports



Lee Ann Zimmermann
Rhythmische Gymnastik
2. Sek Niederbipp



Yui Gemma
Rhythmische Gymnastik
KuSs ZO Dürrbach



Luna Sulzer
Trampolin
KuSs ZO Dürrbach



Yara Metwaly
Vollgieren
KuSs ZO Dürrbach

Träume nicht dein Leben, lebe deinen Traum

Unsere drei Kinder Flurin (19), Carina (17) und Jonn (15) haben ihre Leidenschaft im Biathlonsport (Langlauf-Schiessen) gefunden. Damit sie näher am Schnee und an einer Kleinkaliberanlage sind, verliessen wir in Kürze unser bisheriges Heim in Bertschikon und ziehen als ganze Familie in die Berge.

Mein Mann und ich lieben die Bewegung und die Berge. Bevor unsere Kinder unser Leben bereicherten, waren wir viel im Freien unterwegs. Sei es im Winter mit den Touren-Langlaufskis oder im Sommer auf Bergtouren, schwimmend, auf dem Velo, mit Inlines oder Laufschuhen.

Als Familie änderten wir an unserem Aktivitätenmuster wenig. So durften die Kinder schon als kleine Zwirbel mit uns auf Velotouren oder mit in die Berge. Bald kamen mehrtägige Hüttentouren mit kleinen Kraxeleinheiten und Klettersteigen dazu, bis dann daraus richtige Hoch-/Gletschertouren wurden. Von Anfang an hatten sie ihr eigenes Gepäck dabei. Ein kleiner Rucksack/Fahrradtasche, gefüllt mit einer Regenjacke, Trinkflasche und was nicht fehlen durfte, ihr Kuscheltier. Alles andere füllte die Rucksäcke/Taschen von uns Eltern.

Nachdem wir Eltern während der Ferien auf der Lenzerheide einen Biathlon-Schnupperkurs besuchten, meinte Flurin (damals 7-jährig), dass dies die Sportart sei, die er gerne ausüben wolle. Gesagt getan: Club suchen, schnuppern und das regelmässige Training konnte beginnen. Bald schnallten sich auch Carina und Jonn Langlaufskis an die Füsse und starteten mit den Schiessstrainings. Die Trainingseinheiten fanden ca. 30 Autominuten von uns zu Hause entfernt im Skiclub am Bachtel statt, weshalb wir meistens vor Ort blieben.

Um die Wartezeit während der Trainings mit etwas Sinnvollem zu füllen, fingen wir an, uns beim Training als Helfer zu betätigen. Bald wurde aus dem Helfen mehr und wir absolvierten die J&S- Ausbildung für Langlauf und für Biathlon. Seit bald 10 Jahren leiten wir nun die Biathlon- sowie Langlauftrainings.

So durften wir unsere Kids auch an die Wettkämpfe begleiten, was für uns als wichtige «Familienzeit» galt. Der einzige Wermutstropfen dabei war, dass mit den gesteigerten Trainings- und Wettkampfeinsätzen unsere eigenen Ski-/Bergtouren zu kurz kamen.

Carina wechselte vor bald zwei Jahren von der KuSs ZO ans Sportgymnasium Davos. Teilweise kommt sie im Winter nur alle drei Wochen nach Hause, was für sie nicht einfach ist. Als Jonn beschloss, eine Lehrstelle im Raum Davos/Lenzerheide zu suchen, waren optimale Trainingsbedingungen nicht der einzige, ausschlaggebende Punkt: Jonn und Carina schwebte ursprünglich eine gemeinsame WG vor. Weil aber Flurin seine Lehre als Maurer in diesem Sommer ebenfalls beendet und sich auch Richtung Lenzerheide orientieren will, war dann rasch klar, dass dies ein Familienprojekt werden würde.

Dank unserer Kinder geht mit dem Umzug in die Berge bereits jetzt unser Traum in Erfüllung, welchen wir erst im Pensionsalter umsetzen wollten. Für uns alle ist es eine Win-Win-Situation. Alle unsere drei Kinder haben für die nächsten Jahre einen guten Trainingsort. Sie können bei uns wohnen bleiben, wir können sie weiter optimal unterstützen, wo es nötig ist UND wir sind näher an den Bergen...

Wir leben unseren Traum.

*Familie Seraina, Stéphane, Flurin,
Carina und Jonn Peter*



«Das Üben war anfangs ein Chrampf»

Rebecca Ineichen ist eine der wenigen KuSs-Schüler:innen, welche ihre Leidenschaft zum Beruf machen konnte. Seit ihrer Schulzeit an der KuSs ZO sind unterdessen 16 Jahre vergangen, in denen die junge Frau aus Wetzikon die drei Instrumente Klavier, Orgel und Cembalo mit je einem Masterstudium mit Auszeichnung abgeschlossen hat. Neben ihrer Tätigkeit als Organistin der reformierten Kirchgemeinde Russikon stellt Rebecca Ineichen eigene musikalische Projekte auf die Beine, konzertiert in verschiedenen Formationen und ist Korrepetitorin an diversen Musikschulen.



Seit wann wusstest du, dass das Klavier «dein» Instrument ist?

Ich habe mit 6 Jahren begonnen, Klavier zu spielen und hatte immer Freude daran. Da kam mir auch nie der Gedanke, ein anderes Instrument als mein Hauptinstrument zu wählen.

Für viele Kinder und deren Eltern ist das regelmässige Üben ein «Chrampf» – wie war das bei dir?

Am Anfang war das Üben tatsächlich ein «Chrampf». Meine Eltern versuchten zu Beginn noch, mit mir zu üben, da ich aber sehr stur war und immer recht haben wollte, haben sie es schnell aufgegeben. Sie haben mich zwar immer zum Üben ermuntert, aber

sassen nicht mehr daneben. Das hätte nicht funktioniert.

Warum sollte jedes Kind die Möglichkeit haben, ein Instrument zu lernen?

Ein Kind kann durch das Erlernen eines Instruments merken, wie man durch fleissiges Üben immer besser wird und so etwas erschaffen kann, was man zuvor noch nicht konnte. Neben der musikalischen Seite ist das auch für die Persönlichkeitsentwicklung eine gute Sache.

In welchem Moment bist du eine gute Musikerin?

Aus meiner Sicht, wenn ich vor einem Publikum etwas spiele und danach ein herzlicher

Applaus, ein beglücktes Lächeln oder ein nettes Wort kommt. Oder wenn meine Musik jemanden berührt, tröstet oder jemandem einfach einen schönen Moment beschert.

Nur wenige schaffen es, Profimusiker:in zu werden – was glaubst du, war dein Erfolgsrezept?

Ein Erfolgsrezept war sicher, dass ich bereits früh mit der Korrepetition (die Begleitung von anderen Musiker:innen auf dem Klavier) begonnen habe. Das hat mir einige Türen geöffnet. Zudem habe ich mit meinen drei Instrumenten auf Vielfalt gesetzt und habe so meine Nische gefunden. Dann habe ich



wohl meine Arbeit gut gemacht und wurde so immer weiterempfohlen und habe darum bereits ein grosses Netzwerk. Und ich bin immer in der Region Zürich geblieben, habe also meinen Kundenstamm nie verlassen. Das kann gut oder schlecht sein, mein Weg wäre vermutlich anders verlaufen, wenn ich ins Ausland gegangen wäre, um zu studieren.

In «Leidenschaft» steckt das Wort «leiden» – inwiefern muss man auf dem langen Weg zur Profimusikerin leiden können?

Eine gewisse Leidensfähigkeit braucht es wohl in jedem Beruf und Hobby, welches man über viele Jahre intensiv betreibt. In der Musik ist dies neben dem Üben, was sicher nicht immer toll ist, auch ein grosser Perfektionsdruck und Konkurrenzkampf, gerade bei Wettbewerben und Prüfungen. Zudem ist es ein Leiden, dass man gerade in solchen Situationen die Musik nicht messen kann und

somit eine Benotung oder eine Rangliste immer sehr subjektiv ist. Dies stellte für mich immer wieder ein Leiden dar.

Was bleibt dir von der Schulzeit an der KuSs in Erinnerung?

Meine Zeit an der KuSs war eine tolle Zeit. Ich erinnere mich gerne an den fast familiären Umgang, alle Lehrpersonen waren da für uns Schüler:innen. Neben den schulischen Fächern konnte ich viel zu selbständigem Arbeiten und Einteilen von Aufgaben lernen.

Welchen Tipp kannst du jungen Musiker:innen geben?

Jede Musik-«Karriere» ist anders. Es ist nicht zentral, bereits am Anfang zu wissen, was man genau will. Wichtig ist, immer dranzubleiben und seine Nische zu finden. Finde heraus, was dir Freude macht und bleibe offen für Neues. Vielleicht findest du dich plötzlich in der Konzertorganisation oder in der Musikvermittlung, damit bist du keine schlechtere oder weniger wertvolle Musikerin. Es gibt neben dem Solisten und der Musiklehrperson noch so viele andere Möglichkeiten, sein Geld als Musiker:in zu verdienen.

Talentbereiche im Schuljahr 2025/26





Tischtennis



Triathlon



Motocross



Unihockey



Mountainbike



Voltigieren



Judo



Skispringen



Kunstrad



Gitarre



Basketball



Tennis

«Bei uns treffen viele verschiedene Sportarten aufeinander. Dadurch lernt man andere Denkweisen und neue Dinge kennen, die man im eigenen Sport ebenfalls ausprobieren kann.»

Kristina, Ballett

Herzliche Gratulation

Podestplätze an Schweizermeisterschaften



Tasnim (links), Tischtennis



Jakob (links), Eishockey



Nils, MTB Enduro

Vorname	Name	Sportart	Rang	Kategorie
Jonn	Peter	Biathlon	1.	U15 Sprint
Jakob	Estermann	Eishockey	1.	U18
Sarina	Bühler	Kunstrad	1.	U19 2er
Nils	Paganini	MTB Enduro	1.	U15
Yui	Gemma	RG	1.	Pre-Jun. P4 all around
Yui	Gemma	RG	1.	Pre-Jun. P4 Gruppe
Melinda	Schoch	Skispringen	1.	Team
Fynn	Casoni	Sportklettern	1.	Speed U13 (2025)
Levin	Casoni	Sportklettern	1.	Speed U15 (2025)
Jonas	Isler	Sportklettern	1.	Speed U15 (2026)
Sam	van de Langenberg	Tennis	1.	U16
Tasnim	Jaber	Tischtennis	1.	U15 Doppel
Luna	Sulzer	Trampolin	1.	Junior Elit + Eidg. Turnfest
Elodie	Schmid	Triathlon	1.	U14 + U14 Team
Jonn	Peter	Biathlon	2.	U15 Massenstart
Ria	Larsen	Judo	2.	Team Damen
Sarina	Bühler	Kunstrad	2.	U15 Einzel (2025)
Jonn	Peter	Langlauf	2.	Staffel U16
Levin	Casoni	Sportklettern	2.	Lead U15 (2025)
Livio	Ferrarini	Squash	2.	U15
Sam	van de Langenberg	Tennis	2.	Doppel U16
Ramin	Elmer	Judo	3.	Team U15
Ria	Larsen	Judo	3.	U18

Vorname	Name	Sportart	Rang	Kategorie
Loa	Walser	Kunstturnen	3.	Mannschaft
Miya	Gemma	RG	3.	Juniorinnen P5 A Ball
Melinda	Schoch	Skispringen	3.	U16 + Elite
Selina	Engelhard	Tennis	3.	U14
Tasnim	Jaber	Tischtennis	3.	U15 Mixed + Einzel
Nauel	Sudan	Triathlon	3.	U18 Mixed Team



Loa, Kunstturnen



Selina, Tennis



Nauel, Triathlon



Jonn, Biathlon

Talentscouting Days Dance Suisse

Vorname/Name		Tanz	Preis
Rosalie	Gutscher	Ballett	A+
Kristina	Kruscic	Ballett	A+



Rosalie, Ballett



Ramin (rechts), Judo



Kristina, Ballett



Elodie, Triathlon



Luna, Trampolin

Internationale Erfolge

Vorname	Name	Sportart	Wettkampf/Turnier	Rang	Kategorie	Ort
Marie	Bernejo	RG	Basilisk Cup	1.	A 2010 (Reif)	Basel (SWI)
Anura	Bischofberger	Eiskunstlauf	Sonja Henie Trophy	1.	Advances Novice Girls	Oslo (NOR)
Anura	Bischofberger	Eiskunstlauf	Santa Claus Cup	8.	Advances Novice Girls	Budapest (HUN)
Anura	Bischofberger	Eiskunstlauf	Swiss Ice Skating Open	7.	Advances Novice Girls	Lausanne
Sarina	Bühler	Kunstrad	EM	2.	Zweier	Höchst (AUT)
Sophie	Eckert	Tennis	IMG Academy Discovery Open	3.	U14	Bradenton (USA)
Amélie	Fischer	Voltigieren	CVI	1.	Team S	Lier (BEL)
Miya	Gemma	RG	StellArt	2.	A 2011	Strasbourg (FRA)
Miya	Gemma	RG	4th Silver Challenge	3.	Junior I (Ball)	Thionville (FRA)
Yui	Gemma	RG	4th Silver Challenge	3.	Prejunior (allround)	Thionville (FRA)
Jarno	Jansen	Motocross	ACAC MX-Master Championships	2.	85 ccm	Europa, div. Orte
Marielou	Menghini	Triathlon	Aquathlon Luxembourg	3.	U16	Luxembourg (LUX)
Yara	Metwaly	Voltigieren	CVI	1.	Team S	Lier (BEL)
Belinda	Rüedi	Unihockey	World Talent Cup	2.	W10	Uppsala (SWE)
Melinda	Schoch	Skispringen	FESA Games	4.		Tschagguns (AUT)
Melinda	Schoch	Skispringen	FESA Games	2.	Team	Tschagguns (AUT)
Fynn	Schori	Unihockey	World Talent Cup	2.	B10	Uppsala (SWE)
Fynn	Stebler	MTB	Youth European Championships	4.	Men 13, XCO	Jönköping (SWE)
Loa	Walser	Kunstturnen	Gymnova Cup	1.	Team	Keerbergen (BEL)

Internationale Erfolge



Melinda, Skispringen



Belinda, Unihockey



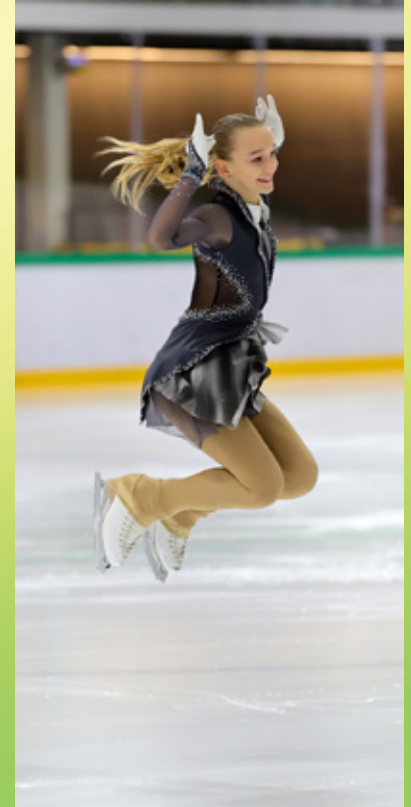
Marie, RG



Fynn, MTB



Yara (rechts), Voltigieren



Anura, Eiskunstlauf



Sarina und Julia, Kunstrad



Jarno, Motocross



Amélie, Voltigieren



Miya, RG



Marielou, Triathlon

Impressum

Ausgabe – Nr. 15, Sommer 2026

Herausgeber – Kunst- und Sportschule Zürcher Oberland, Uster

Redaktion – Judith Frey

Bilder – Zur Verfügung gestellt von den Autor:innen und der KuSs ZO

Gestaltung – Dominique Scherrer, Verve Webdesign und Grafik, Uster

Druck – Gutenberg Druck AG, Lachen



Kunst- und Sportschule Zürcher Oberland

Pfäffikerstrasse 30, 8610 Uster, T 044 942 42 37

www.kusszo.ch