

DEIN
BSCZ
2025



Für die langjährige Unterstützung bedanken wir uns bei:

Mit uns erzielen Sie Volltreffer!



GHDRUCK
Grafik • Digitaldruck • Offsetdruck

+41 44 997 21 35

GH Druck GmbH • Chriesbaumstr. 6 • CH-8604 Volketswil
info@ghdruck.ch • www.ghdruck.ch

Bild von: ChassSoccerGear auf Pixabay

Transportieren mit
der modernsten Flotte
der Schweiz.



BRAUCH TRANSPORTE
Konzept in Transport & Logistik

- Schnelle Reaktionszeiten
- Direkte Kommunikation
- Kompetent und freundlich
- Umweltbewusst

BRAUCH TRANSPORTE
T 044 947 27 57
www.brauch-transporte.ch

Plusport⁺

Behindertensport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Andicap Svizzera



Stadt Zürich
Schul- und
Sportdepartement



**Zürcher
Stadtverband
für Sport**

ZKS Zürcher
Kantonalverband
für Sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Sozialversicherungen BSV

Grußwort des Vorstands

Liebe Freunde und Mitglieder des BSCZ

Draussen ist es noch kalt, aber in den Schwimmbädern und Turnhallen sind wir bereits längst wieder auf Betriebstemperatur!

Ein besonderer Dank gilt **Andrin**, der den Vorstand verlässt. Seit 2018 war er eine tragende Säule des BSCZ – zuerst zwei Jahre im Sekretariat, dann im Vorstand mit Fokus auf die Öffentlichkeitsarbeit. Danke, Andrin, für Deinen Einsatz und die vielen gemeinsamen Erlebnisse!

Gleichzeitig freuen wir uns, dass **Olaf** unseren Vorstand bereichern möchte. Olaf ist kein Unbekannter: Als Helfer war er bereits aktiv, nun möchte er sich auch im Vorstand einbringen. Mehr zu seiner Motivation erfahrt ihr auf Seite 6.

Auch 2025 verspricht ein ereignisreiches Jahr zu werden – nicht nur sportlich, sondern auch in der **Gemeinschaft**. Vom Austausch zwischen unseren Vereinsveteranen bis hin zur Integration unserer **Neumitglieder**: Wir freuen uns auf viele zwischenmenschliche Begegnungen im 2025.

Bei den Sportanlässen steht uns ein intensiver Sommer mit vielen Highlights bevor: Der **Zürich Marathon** und das **Zürcher Sportfest** im Mai, gefolgt vom **Klotener Schwimmwettkampf** und dem **Eidgenössischen Turnfest** im Juni. Und auch dieses Jahr finden der beliebte **Spiel- und Sporttag** in Höngg und das **ITTZ** in Adliswil statt. Das gesamte Jahresprogramm findet Ihr auf Seite 10. Ob als Teilnehmende, Helfende oder Fans – seid dabei und unterstützt den BSCZ!

Ein herzliches Dankeschön unsere **Mitglieder** für die Treue, an alle **Sponsoren, Partner** und **Gönner** für die Unterstützung und an alle **Leiter, Assistenten** und **Helfer** für ihren unermüdlichen Einsatz.



Auf ein tolles und sportliches 2025!

Justin & der BSCZ-Vorstand

BSCZ-Sportler stellen sich vor: Christian Brühlmann



Mein Name ist Christian Brühlmann, bin 39 Jahr alt und wohne in Schaffhausen. Seit nun schon 15 Jahren leide ich unter einer Sehbehinderung. Früher spielte ich gerne Fussball, wenn auch nur mit Freunden und nicht in einem Fussballverein. Kurz nach Eintritt meiner Sehbehinderung habe ich dann vom Torballsport gehört. Da ich Ballsportarten schon immer mochte, war ich sehr daran interessiert, Torball kennen zu lernen. So fing ich also im August 2010 an beim BSC Zürich Torball zu spielen und tue es heute noch. Mir gefällt der Teamsport sehr. An den Turnieren im In-, aber auch im Ausland habe ich eine Menge TorballspielerInnen kennen lernen dürfen. Vor allem die Reisen an Ausland-Turnieren gefallen mir sehr. Man sieht Städte, die man sonst vielleicht nie besucht hätte. So war ich mit dem BSC Zürich schon an vielen Orten wie z.B. Wien, Graz, Nizza, Berlin, Magdeburg, Atri (Italien) usw. In unserer Mannschaft spielen jüngere, aber auch etwas erfahrene Spieler. Ein gutes Team braucht so eine Mischung aus Dynamik und Erfahrung. Ich denke, dass ich dem Torballsport noch lange treu bleiben werde und finde es auch sehr wichtig, dass es Sportarten wie Torball für Menschen mit Beeinträchtigung gibt.

Olaf möchte unseren Vorstand bereichern



Name: Olaf Reinecke

Wohnort: Zürich Höngg

Beruf: Pensioniert (ehem. Betriebsleiter
in privaten und sozialen
Betrieben)

Interessen: Wassersport, Krafttraining, Natur,
E-Bike, Zeit mit Familie und
Freunden

Seit über 20 Jahren gehe ich regelmässig im Hallenbad Bläsi schwimmen. Dort fiel mir die Trainingsgruppe des BSCZ auf, was mein Interesse weckte. Da ich bereits als junger Mensch während meines Zivildienstes positive Erfahrungen in der Begleitung von Menschen mit Behinderungen gemacht hatte, meldete ich mich nach meiner Pensionierung als Helfer an. Seit August 2024 helfe ich ein- bis zweimal im Monat in Erika Köchlings Schwimmgruppe aus und genieße die Professionalität, das Engagement und die gute Stimmung innerhalb der Gruppe. Mit meiner Anstellung als Helfer wurde ich von Alain Thüring darauf aufmerksam gemacht, dass auch der Vorstand Unterstützung sucht. Nachdem ich das Team nun Anfang 2025 kennenlernen durfte, ist für mich klar, dass ich mich auch in dieser Rolle gerne einbringen möchte.

Neben meinem Engagement im BSCZ verbringe ich viel Zeit mit Familie und Freunden, betreibe Wassersport, Krafttraining und genieße die Natur – sei es zu Fuss oder mit dem E-Bike.

Mit ist es wichtig, dass Menschen mit Behinderungen eine Plattform für Sport, Gemeinschaft und Austausch haben. Ich würde mich sehr freuen, meine Erfahrung in Organisation und Betriebsführung einzubringen und gemeinsam mit dem Vorstandsteam die Zukunft des BSCZ mitzugestalten.

Deine Unterstützung wirkt!

Möchtest Du und / oder jemanden den Du kennst an einem Anlass mithelfen? Dann melde Dich bei uns im Sekretariat oder sag Deinem Gruppenleiter beim nächsten Training Bescheid. Jeder Einsatz zählt!

Für die folgenden Anlässe suchen wir noch helfende Hände:

- «never walk alone» am Zürich Marathon – am Sonntag, 21. April
 - Anmeldung: neverwalkalone-ZH@plusport.ch
- Torball ITTZ – am Samstag, 23. August
 - Anmeldung: www.ittz.ch



Schwimmwettkämpfe im Emmental und in Kloten



Das Schwimmen ist für Nicole und Markus ein Hobby, dem sie einmal in der Woche in der Schwimmgruppe 3b im Wärmebad Käferberg in Zürich nachgehen. Um sich mit anderen SchwimmerInnen zu treffen, sich zu messen und miteinander ein schönes Erlebnis zu erfahren gingen sie im Oktober 2023 an den Emmentaler

Schwimmwettkampf und im Juni 2024 an den Klotener Schwimmwettkampf in Begleitung von der Schwimmlehrerin Katharina Schnyder.

Schwimmwettkampf Langnau im Emmental 2023

Die Reise über Luzern ins Emmental forderte ein frühes Aufstehen und ein deftiges Frühstück im Zug. Der Anlass fand in der Schwimmhalle in Langnau im Emmental statt mit ein Dutzend Schwimmclubs und viele SchwimmerInnen fanden sich zum Start ein. Das gemeinsame Aufwärmen im Wasser machte allen viel Spass. Die Halle war mit fröhlichen Zurufen für die startenden SchwimmerInnen erfüllt, umso die Konzentration im Zeitschwimmen zu halten in dieser ungewohnten Umgebung war eine grosse Herausforderung. Nicole und Markus



starteten beide in der Kategorie Zeitschwimmen. In dem man 2x die gleiche Strecke in gleicher Zeit schwimmt und wer am wenigsten Unterschied hat, gewinnt. Ein gutes Wettschwimmen für alle Geschwindigkeiten. Beiden reichte es für die hinteren Plätze, leider ohne Medaille. Der ganze Tag hat ihnen in Begleitung von Katharina Schnyder viel Spass gemacht. Müde und glücklich zugleich ging die Reise zurück auf dem Kopf eine tolle Kappe von Plusport.

Klotener Schwimmwettkampf 2024



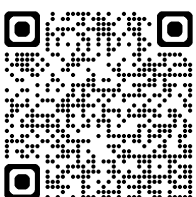
Vergangenen Juni 2024 waren wir zu viert vom BSCZ in Kloten am Schwimmwettkampf. Die Schwimm-Jugendgruppe 7 vom Käferberg Mittwochnachmittag mit Eduard Bertalot und Manuela Wyss sowie die Schwimmgruppe Gruppe 3b mit Markus Müller und Nicole Achermann. Die Organisation vom Klotener Schwimmwettkampfe war überwältigt von den vielen Teilnehmenden, es waren doppelt so viele wie letztes Jahr. Dementsprechend war es manchmal eng, dafür sehr lebendig, lustig. Und alle feuerten wir uns gegenseitig mächtig an. Es war ein schönes Erlebnis und wir wurden "nur" im Wasser nass, zum Glück, denn manchmal goss es draussen bei herbstlichem Wetter in Strömen.

Im Namen vom BSCZ gratulieren wir allen Teilnehmer:innen ganz herzlich. Sie gaben ihr Bestes und wir sind mächtig stolz auf sie! Der Vorstand bedankt sich an dieser auch Stelle ganz herzlich bei allen Leitungsteams, welche unsere Sportler:innen ständig zu Neuem motivieren und sie beim Erreichen ihrer Ziele so intensiv begleiten und supporten. Ihr seid das Herz dieses Vereins, vielen Dank!

Der 34. Klotener Schwimmwettkampf für Menschen mit einer Behinderung findet übrigens am Samstag, 21. Juni 2025 statt. Wenn Du in diesem Jahr auch mit dabei sein möchtest, dann informiere am besten gleich beim nächsten Training deine Schwimmleitung. Die Anmeldekosten von Fr. 40.- werden vom BSCZ übernommen.

Weitere Informationen gibt's hier:

<https://wsck.ch/schwimmen/klotener-wettkampfe/behinderten-wettkampf/>



Jahresprogramm 2025

Datum	Tag	Event	Ort
21.03.25	FR	Generalversammlung BSCZ	Zürich
22.03.25	SA	Differenzschwimmen	Uitikon
13.05.25	SO	Zürich Marathon	Zürich
25.05.25	SO	Zürcher Sportfest	Thalwil
01.06.25	SO	Regionalmeisterschaften WTU	Neftenbach
21.06.25	SA	Klotener Schwimmwettkampf	Kloten
21.06.25	SA	Eidgenössisches Turnfest	Lausanne
06.07.25	SO	Spiel- und Sporttag	Höngg
23.08.25	SA	ITTZ	Adliswil
27.09.25	SA	Ziger Cup	Glarus



Trainingsplan BSCZ 2025

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
12:00					
12:30					
13:00					
13:30					
14:00			Schwimmen 15 (Käferberg)		
14:30					
15:00			Turnen 3a (Turnhalle Käferberg)		
15:30					
16:00				Schwimmen 3b (Käferberg)	
16:30			Schwimmen 7 Kinder + Jugend (Käferberg)		
17:00					
17:30		Schwimmen 4a (Bläsi)			
18:00		Schwimmen 6a (Käferberg)			
18:30		Schwimmen 4b (Bläsi)	Schwimmen 9 (Käferberg)	Torball 13 (Altstetten)	Badminton 11 (Turnhalle Käferberg)
19:00					
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					



Badminton
 Schwimmen
 Turnen
 Torball

Unsere Sportangebote

Egal ob im Wasser oder auf dem Land, egal ob Team- oder Einzelsport: Woche für Woche bietet der BSCZ für Menschen mit Behinderung ein vielfältiges Sportangebot mit kompetenter Betreuung. Neben den wöchentlichen Trainings bieten wir ausserdem die Möglichkeit zur Teilnahme an diversen nationalen und internationalen Sportevents. Derzeit profitieren über 200 Mitglieder von unserem Angebot. Auf den folgenden Seiten findest du einen Überblick unserer zahlreichen Angebote.

Finde heraus, welches Angebot Dir am meisten Freude bereitet

Absolviere ein bis zwei gratis Probetrainings! Kontaktiere die Sportgruppenleitung (Kontaktdaten auf den folgenden Seiten) und vereinbare ein Schnuppertraining. Was Du mitnehmen musst und wie Du am besten an den Trainingsort gelangst, erfährst Du ebenfalls direkt von der Leitung.

Welcher Kurs passt zu mir?

Alain Thüring gibt Dir gerne Auskunft: Tel.: 044 908 45 38 - Mail: bscz@gmx.ch

Mitgliederbeitrag (unbegrenzte Teilnahme an allen Sportangeboten)

Erwachsene: **Fr. 200.- pro Jahr**

Kinder / Jugendliche: **Fr. 100.- pro Jahr**

Betreuung

Im und ums Wasser für jede und jeden. Umzieh- und Duschhilfe nach Absprache mit der Kursleitung ebenfalls möglich.

Badminton



Die Badminton-Gruppe des BSCZ trainiert jeden Freitagabend in der Turnhalle des Wärmebad Käferbergs in Zürich.

Nach einem abwechslungsreichen Aufwärmen fliegen die Badminton-Shuttles und Ballone fleissig hin und her. Wir spielen in Gruppen von 2-3 Personen und versuchen den Ball möglichst lange in der Luft zu halten, in dem wir uns genau zuspielen. Die stärkeren Spieler messen sich hin und wieder in einem Match. Das Training ist für alle geeignet, ob Fussgänger oder nicht. Mit der Art des Balles können wir das Tempo bestimmen und so den Schwierigkeitsgrad anpassen.

Interessiert? Dann kontaktiere Tanja und vereinbare ein Schnuppertraining. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen.

🕒 Freitag 17:30–19:30 Uhr

🌐 Turnhalle Käferberg, 8049 Zürich

📧 Tanja Mütsch | 076 400 36 87 | tanja_muetsch@hotmail.com

Torball



Torball ist eine beliebte Mannschaftssportart in Westeuropa und wurde für blinde und sehbehinderte Personen entwickelt. Mittlerweile wird es aber auch von sehenden Personen gespielt. Alle Spielerinnen und Spieler tragen eine lichtundurchlässige Dunkelbrille, damit Chancengleichheit zwischen allen besteht. Die Tore werden mit einem Ball erzielt, welcher mit einem Glöckchen zur auditiven Wahrnehmung ausgestattet ist.

Die Torballgruppe des BSCZ für Jugendliche und Erwachsene trainiert seit vielen Jahren und nimmt mit Erfolg an verschiedenen nationalen und internationalen Turnieren teil. Im Vordergrund des Trainings steht der Spass am Sport und an der Gruppe, sowie die Förderung der individuellen Fitness. Oft wird das Training anschliessend bei einem gemeinsamen Abendessen analysiert.

-
- 🕒 Donnerstag 18:00–20:00 Uhr
 - 🌐 Turnhalle Schule für Sehbehinderte, 8048 Zürich
 - 📞 Markus Bürgi | 078 408 81 20 | markus_buergi@hotmail.com
-

Schwimmen



Schwimmkurse sind unsere Kernkompetenz! Denn für viele Behinderungsarten ist warmes Wasser die ideale und oftmals einzige Möglichkeit, sich sportlich betätigen zu können. Unser Leitungsteam ist professionell durch die SLRG und PluSport ausgebildet und unsere Helferinnen und Helfer sorgen für die notwendige Unterstützung von der Garderobe ins Wasser und wieder zurück.





Profitiere von unseren zahlreichen Schwimmangeboten! Unsere Leiterinnen helfen dir gerne, den für dich passenden Kurs zu finden.





♿ **Alle Behinderungen** ⚓ 29°





🕒 Dienstag 17:00–18:30 & 18:30–20:00 Uhr

🌐 Schwimmbad Bläsi Höngg, 8049 Zürich





🗉 Erika Köchling | 079 334 40 55 | ekoechling@hotmail.com

 **Alle Behinderungen** 🌡️ 32°
 Mittwoch 18:00–20:00 Uhr
 Schwimmbad Käferberg, 8049 Zürich
 Pia Wolfisberg | 079 469 58 13 | pia.wolfisberg@fischer97.ch

 **Kinder- und Jugendgruppe (alle Behinderungen)** 🌡️ 32°
 Mittwoch 16:30–18:00 Uhr
 Schwimmbad Käferberg, 8049 Zürich
 Pia Wolfisberg | 079 469 58 13 | pia.wolfisberg@fischer97.ch

 **MS-, Körper- und Geistigbehinderte** 🌡️ 32°
 Mittwoch 13:45–15:45 Uhr
 Schwimmbad Käferberg, 8049 Zürich
 Jana Manganelli | 079 869 61 24 | jana.manganelli14@gmail.com

 **Körperbehinderte** 🌡️ 32°
 Dienstag: 17:00–18:00 & 18:00–19:30 Uhr
 Schwimmbad Käferberg, 8049 Zürich
 Dorli Zbinden | 079 244 35 55 | do-zbi@bluewin.ch

 **Selbständige Geistig- und Körperbehinderte** 🌡️ 32°
 Mittwoch 16:00–17:00 Uhr
 Schwimmbad Käferberg, 8049 Zürich
 Katharina Schnyder | 044 291 46 65 | kschnyder@vtxmail.ch

Turnen



Turnübungen gehören seit vielen Jahren zu den bewährtesten Rezepten für eine langanhaltende Gesundheit und Vitalität. In unserer Turngruppe für Geistigbehinderte bewegen wir den ganzen Körper. Wir kombinieren klassische Kraft- und Gymnastikübungen mit anregenden Sportspielen und sorgen damit für ein abwechslungsreiches Programm für Geist, Körper und Seele.

🕒 Mittwoch 15:00–16:00 Uhr

🌐 Turnhalle Käferberg, 8049 Zürich

👤 Jana Manganelli | 079 869 61 24 | jana.manganelli14@gmail.com

Vorstand 2025

Amt / Ressort	Name	Kontaktdaten
Präsident	<i>Vakant</i>	<i>Vakant</i>
Technischer Leiter	Alain Thüring	079 291 68 60 alainthuering@hotmail.com
Kassier	Marcel Naef	077 434 29 44 kassier.bscz@gmail.com
IT, Infrastruktur & Support	Alessandro Adinolfi	078 249 64 00 adinolfi.alessandroo@gmail.com
Beratung & Anlässe	Daniel Burri	076 316 26 42 daniel-burri@bluewin.ch
Fundraising & Communication	Justin Eichenberger	079 269 61 13 Justineichenberger93@gmail.com
Materialverwalter	Andreas Häni	079 202 79 09 Andreas.haeni77@gmail.com
Fundraising	Olaf Reinecke	Stellt sich an der GV 2025 zur Wahl
Öffentlichkeitsarbeit	<i>Vakant</i>	<i>Vakant</i>

Diverse Informationen

Adressänderungen

Bitte melde Adressänderungen umgehend an unser Sekretariat via E-Mail bscz@gmx.ch oder per Telefon 044 908 45 38.

Aus- & Weiterbildungen

Den Aus- & Weiterbildungskatalog 2024 von PluSport findest Du auf deren Internetseite www.plusport.ch in der Rubrik 'Ausbildung' – 'Kursprogramm'.

Bei Fragen bezüglich finanzieller Beteiligung des BSCZ an den Kurskosten, wende dich bitte ans Sekretariat oder unseren Technischen Leiter Alain.

Soziale Medien

Folge uns auf Instagram, um auf dem Laufenden zu bleiben oder schaue regelmässig auf unserer Internetseite vorbei:

Instagram: @behindertensportclubzurich

Internetseite: www.bsczuerich.ch

Impressum

Text: *Alain Thüring, Andrin Möhr, Alessandro Adinolfi, Christian Brühlmann, Justin Eichenberger, Katharina Schnyder, Marcel Naef*

Gestaltung: *Alain Thüring, Marcel Naef*

Druck: *GH Druck GmbH, Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil*

Fotos: *BSCZ, Christian Brühlmann, Justin Eichenberger, Katharina Schnyder, Olaf Reinecke, PluSport Schweiz*



**BEHINDERTEN-SPORT
CLUB ZÜRICH**

Chriesbaumstrasse 6 in 8604 Volketswil

044 908 45 38 - bscz@gmx.ch

www.bsczuerich.ch

Sekretariat

Alain Thüring

PC – Konto: 80-27827-2

**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen



Plusport 

Behindertensport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Andicap Svizzera