

SPORT HELDINNEN



Entdecke die Heldin in dir

GRATIS
90 Sticker zum Sammeln!

Camille Rast
Über Adrenalin, Geschwindigkeit und Emotionen - Seite 20

Lia Wälti
Mit Herz am Ball - Seite 8

HALLO SPORTHELDIN

Bewegung ist deine natürliche Superkraft!

Du kannst sie immer und überall einsetzen: Zuhause beim Treppensteigen, beim Fangis spielen auf dem Pausenhof, beim Tanzen mit deiner Freundin oder beim Balancieren auf dem Schulweg. Sie stärkt deine Muskeln, deine Knochen und auch dein Herz. Bewegung hilft dir, gesund zu bleiben, und du bist weniger anfällig für Erkältungen. Und das Beste ist: Du fühlst dich richtig gut!

LASS DIE SPORTHELDIN IN DIR RAUS!

Warum also nicht regelmässig Sport treiben?

Vielleicht sogar in einem Verein? Da kannst du richtig viel erleben, andere Sportheldinnen kennenlernen und Freundschaften schliessen! Wie wäre es zum Beispiel mit Fussball oder Unihockey, mit Tanzen, Turnen, Schwimmen oder Kickboxen?

ACHTUNG... FERTIG... SPASS!

Nutze deine Superkraft und suche dir eine Sportart aus, die dir richtig gut gefällt. Was andere dazu sagen, ist völlig unwichtig! Mädchen können alle Sportarten machen – und zwar mit vollem Einsatz und ganz viel Spass.

Dein Sammelheft – Was dich erwartet
Dieses Heft enthält 90 Mädchen und Frauen aus verschiedensten Sportarten. Sammle und tausche die Sticker der Sportheldinnen und klebe sie in das Heft. Lass dich dabei inspirieren von den verschiedenen Geschichten, Bastel- und Rätselangeboten. Viel Freude!

**AUCH DU
BIST EINE
SPORTHELDIN**



Name: _____

Sportart: _____

**Das erwartet dich:
Entdeckungsreise,
Rätselspass,
Stickerbogen und
viele mehr...**



Seite 14 und 15



Seite 21



Seite 27



WOW



Mona Danuser

Sportart: Snowboard Freestyle

GIB NIEMALS AUF

Seit sie acht Jahre alt ist, verbringt Mona jede freie Minute im Schnee. Snowboard fahren ist für sie das ultimative Gefühl von Freiheit. Bei ihrer Lieblingsdisziplin – dem Slopestyle – springt sie bis zu sieben Meter hoch und zaubert ihre Tricks in die Luft und über die Rails. Das schönste Gefühl für sie ist jedoch, wenn sie neue Tricks landet und von ihrem Team angefeuert wird. Das motiviert sie, wieder aufzustehen und es weiter zu versuchen, falls es doch mal nicht klappt.

«LASST EUCH NICHT AUFHALTEN. FUSSBALL IST NICHT NUR FÜR JUNGS.»

Amy (10) liebt und lebt Fussball. Auch wenn sie in der Vergangenheit oft das einzige Mädchen in ihrem Team war. Aber das störte sie nicht. Sie weiss, dass auch Mädchen auf dem Fussballplatz stark sein können und lässt sich von negativen Einflüssen oder anderen Hindernissen nicht aufhalten. Denn sie liebt es, bei jedem Wetter draussen zu sein, zusammen mit ihrem Team zu trainieren und zu gewinnen! Dafür braucht es immer das ganze Team, viel Technik, Taktik und Freude am Spiel.



Amy Geiser

Sportart: Fussball



Angélique Brunner

Sportart: Coach IdeeSport



Cosima Biebl

Sportart: Fussball



Diana Hoxhaj

Sportart: Landhockey

**SCHON
GEWUSST?**



Loane Richard

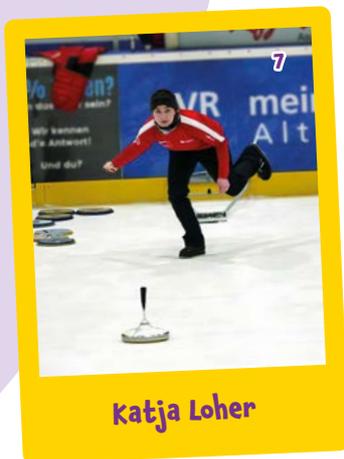
Sportart: Schwimmen

Tierisch gut: Als «Delfin» ist man am schnellsten 🐬
Loane schwimmt im Wasser wie ein Delfin. Delfine können bis zu unglaublichen 60 km/h schnell schwimmen. Das ist mehr als sieben Mal so schnell wie wir Menschen mit dem Schwimmstil «Delfin» erreichen. Trotzdem ist es einer der schnellsten Schwimmstile überhaupt!



Franziska Matile-Dörig

Sportart: Rennrad



Katja Loher

Sportart: Eisstockschiessen



Mahdie Alinejad

Sportart: Laufen und Schwimmen

Ganz schön mutig

Mahdie beweist, wie wichtig Sport sein kann, besonders wenn das Leben schwierig ist. Sie musste aus ihrem Heimatland flüchten und lebt nun in der Schweiz. Auch wenn sie mental oft müde ist, bleibt sie durch Sport stark. Jetzt möchte sie Frauen ermutigen, Sport zu treiben – nicht nur für die Gesundheit, sondern vor allem für die innere Stärke.



Saskja Lack

Sportart: Skicross



Franziska Fitzi

Sportart: Lacrosse



Jenny Ingold

Sportart: Hobby Horsing



Ninja Versteeg

Sportart: Slackline/Highline

GIB NIEMALS AUF!



Cinzia Tomezzoli

Sportart: Basketball

LASS DEINE TRÄUME WAHR WERDEN

Mit Leidenschaft und Durchhaltevermögen kann viel erreicht werden. Niemand weiss das besser als Cinzia. Als sie bei einem schweren Autounfall drei Zehen verlor, sagten die Ärzt*innen, mit Sport sei jetzt Schluss. «Niemand weiss besser, was du kannst, als du selbst.», sagte sie zu sich selbst und kämpfte sich mit starkem Willen zurück. Nun spielt sie wieder Basketball, ihren geliebten Teamsport, der Zusammenarbeit und schnelle Reaktionen erfordert.

Mit ihrer Geschichte möchte Cinzia allen Mädchen Mut machen und zeigen, dass alle ihre Träume verwirklichen können. Versuche es einfach!



15

Isabel Egli

Schon gewusst?

Isabel ist aktuelle Schwingerkönigin! Sie zeigt, dass auch Mädchen und Frauen sportlich sein dürfen. Ihr Motto lautet: «Alle sollen das machen, was sie möchten». Übrigens fand das erste Frauenschwingfest im Jahr 1980 statt. Obwohl nur 500 Zuschauer*innen erwartet wurden, kamen über 10'000, um die Schwingerinnen zu sehen.

Sportart: Schwingen



16

Marshanda Nikijuluw

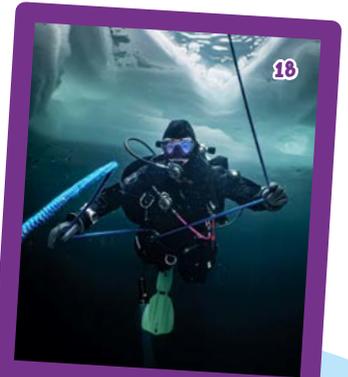
Sportart: Surfen



17

Mia Thoma

Sportart:
Beschleunigungsrennen
(Drag Racing)



18

Milena Schläfli

Sportart: Tauchen
(Sporttauchen, Technisches
Tauchen, Höhlentauchen)

GEWINNSPIEL!



1. Welche ist die Lieblingsdisziplin von Snowboarderin Mona Danuser?
2. Bei welcher Sportart rennt die Sportheldin mit einer Landkarte in der Hand?
3. Wie heisst die erste Schweizerin zum Vor- und Nachname, die von Beruf Eishockey-Profi ist?
4. Welche Farbe hat der Helm von Zeinabkobra Moosavi?
5. Von wo stammt der Tanzstil «Hula» ursprünglich ab?
6. In welchem Land spielt Lia Wälti Fussball?
7. Wie nennt man einen Karate-Trainingsraum?
8. Mit welcher Trikotnummer spielt Viviane Manser?
9. In welcher Stadt gründete Sarah Akanji ein Frauenförderungsteam?
10. Nach welchem Tier ist einer der schnellsten Schwimmstile benannt?
11. Was ist die Muttersprache von Alena Baumann?
12. Welches Gefühl löst Sport und Bewegung häufig aus (Tipp: S. 10)?
13. Was für ein Sportgerät hält die Sportheldin Rhea in der Hand?
14. Wie lautet der Vorname der Sportheldin, welche einen Weltrekord auf dem Velo aufgestellt hat?

Crossword puzzle grid with numbered starting points and some pre-filled letters:

- 1 Down: S
- 2 Across: Ü
- 3 Across: E
- 4 Across: Y
- 5 Across: R
- 6 Across: Ü
- 7 Across: Ä
- 8 Down: R
- 9 Down: M
- 10 Down: Y
- 11 Down: Ä
- 12 Across: Ü
- 13 Down: E
- 14 Down: M

Hier eingeben & gewinnen



Gib das Lösungswort des Rätsels bis zum 30. Juni 2025 auf sportheldinnen.ch ein. Mit etwas Glück gewinnst du einen tollen Preis!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**GLAUB
AN DICH!**



Alina Müller

Sportart: Eishockey



Mara Morell

Sportart: Bobfahren



Petra Schmalz

Sportart: Bobfahren

**GO
GIRL!**



Sandra Lüthi

Sportart: Pétanque

PIONIERIN AUF DEM EIS

Kaum konnte Alina laufen, stand sie mit ihrem Vater und ihrem Bruder auf dem Eis. Heute ist sie die erste Schweizerin, die Eishockey-Profi von Beruf ist. Begeistert von der coolen Ausrüstung und der Schnelligkeit des Spiels, wurde Eishockey schnell zu Alinas grosser Leidenschaft. Sie träumte von einer Profikarriere. Mit 19 Jahren wagte sie den mutigen Schritt in die USA, wo die heute 27-jährige Zürcherin für die Boston Fleet in der höchsten Liga Nordamerikas spielt. Sie ist stolz auf das, was sie erreicht hat, und arbeitet hart an ihren nächsten Zielen. Die nächste Olympia-Medaille mit der Schweizer Nati hat sie bereits im Visier.

HELDINNEN DER STADT BERN



MIT HERZ AM BALL Einsatz auf und neben dem Platz

Bereits mit sieben Jahren entdeckte Lia Wälti ihre Liebe zum Fussball. Heute ist sie Stammspielerin beim Arsenal WFC, Captain der Schweizer Nati und eine Inspiration für viele.

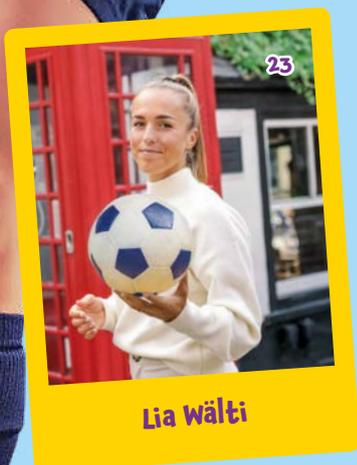
Lias Freude am Fussball wurde bereits in der ersten Klasse geweckt, als sie durch ihren Vater und den Schulsport die Sportart entdeckte. Ihren grossen Traum von einer Profikarriere musste sich die Mittelfeldspielerin jedoch im Ausland erfüllen. Seit 2018 spielt sie beim Arsenal WFC. Mit ihrem Spielverständnis, ihrer Ballbeherrschung und ihrem präzisen Passspiel ist sie ein wichtiges Bindeglied zwischen Abwehr und Angriff.

Einsatz abseits des Spielfelds

In England sieht die Fussballwelt etwas anders aus als in der Schweiz. Die Frauen sind Profis und füllen grosse Stadien. Trotzdem müssen viele Spielerinnen immer wieder unfaire Kommentare einstecken oder werden nicht respektiert. Deshalb setzt sich Lia unermüdlich für Fairness, Toleranz und Gleichberechtigung im Fussball ein. Vor allem in der Schweiz. Sie hofft, dass die nächste Generation fussballbegeisterter Mädchen bessere Bedingungen vorfindet als sie selbst.

Eine wahre Inspiration

Lia ist es wichtig, ihre Werte auf eine positive Art zu vermitteln. Ideen dazu hat sie viele: Die Heim-EM 2025 sieht sie als Chance, in der ganzen Schweiz Begeisterung zu entfachen und Mädchen für den Sport zu motivieren. Im Rahmen des Turniers erfüllt sie sich einen grossen Traum: Sie bringt zusammen mit ihrer Schwester ein Kinderbuch über ihre eigene Geschichte heraus.



Lia Wälti

Sportart: Fussball

LUST AUF SPORT?



Finde
deinen
Verein in
Bern



Eline Gemperle

Sportart: Orientierungslauf



Emma Ingold

Sportart: Eishockey

**HOPP
SCHWIZ**



Eva Tschanz-Eichar

Sportart: Kickboxen



Lisa Ringgenberg

Sportart: Ultimate Frisbee



Eliane Clerc

Sportart: Brazilian Jiu-Jitsu

**GO
GIRL!**



Viola Amherd

Sportart: Tennis

Schweizer Tennisheldinnen

Das Schweizer Frauentennis hat immer wieder bemerkenswerte Heldinnen hervorgebracht. Der Olympiasieg von Belinda Bencic in Tokio und der historische Sieg des Schweizer Frauenteam beim Billie Jean King Cup sind zwei Beispiele aus den letzten Jahren. Bundesrätin Viola Amherd ist begeisterte Tennisspielerin und freut sich über die erfolgreiche Nachwuchsförderung, dank der sich die Zahl der weiblichen Profis seit 2009 mehr als verdreifacht hat. Für Viola selbst soll Sport vor allem Freude machen und ist ein idealer Ausgleich zur beruflichen Tätigkeit. Neben Tennis ist sie im Sommer gerne in den Bergen, und im Winter liebt sie es, Ski zu fahren. Früher segelte sie auch und spielte Fussball.



Claire Green

Sportart: Fussball



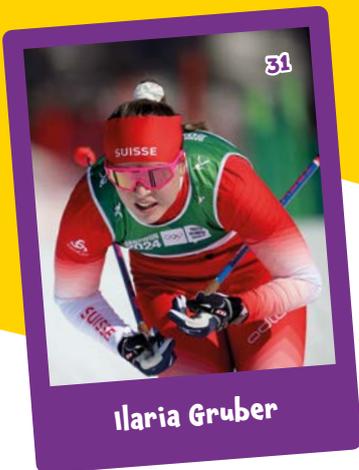
VOLLTREFFER

Nicole ist Spitzensportlerin. Dass sie eine schwere Krankheit hat und im Rollstuhl sitzt, hält sie keineswegs davon ab. Im Gegenteil: Trotz ihrer körperlichen Einschränkungen versucht Nicole, das Beste aus ihrer Situation zu machen und so aktiv wie möglich zu bleiben. Aufgeben kam für sie noch nie in Frage. Im Schiessport hat sie ihre neue Leidenschaft gefunden, denn hier ist die mentale Stärke mindestens genauso wichtig – wenn nicht sogar wichtiger – als die körperliche. Vor allem die Ruhe und Präzision, die es braucht, um ins Schwarze zu treffen, faszinieren die Luzernerin. Ihre Entschlossenheit und ihr Ehrgeiz haben sie bis zur Weltmeisterschaft und bereits zu drei Paralympischen Spielen geführt.



Nicole Häusler

Sportart: Schiessen
(Luftgewehr/Kleinkaliber)



Ilaria Gruber

Sportart: Langlauf



Janina Schlatter

Sportart: Langlauf



Jasmine Flury

Sportart: Skifahren

WAHNSINN!

Hast du gewusst? Sich bewegen macht glücklich!

Regelmässige Bewegung und Sport schütten Glücksgefühle in deinem Körper aus. Und das ist einfach fantastisch! Wenn du traurig bist oder zu nichts Lust hast, dann geh raus an die frische Luft. Eine Runde mit dem Trottinett fahren und schon geht es dir besser. Probiere es aus!



Rachel Poffet

Sportart: Laufsport
(Bergläufe/Cross/Strassenläufe)



Vanessa Rüede

Sportart: Kunstrad

WAS IST PARASPORT?

Als Parasport werden Sportarten für Menschen mit Behinderungen wie z.B. Sehbehinderungen, Amputationen oder Lähmungen bezeichnet. Die besten Parasportler*innen treffen sich alle vier Jahre zu ihren eigenen Olympischen Spielen – den Paralympischen Spielen.

HOCH HINAUS

Mit Eispickel und Steigeisen in die Freiheit

Zeinabkobra fühlt sich nirgends wohler als an eisigen Wasserfällen. Dort erklimmt sie mit Eispickeln und Steigeisen die höchsten Eiswände. Eisklettern ist für sie ein ganz besonderer Sport, der neben Kraft viel technische Präzision erfordert.

Ein schwerer Anfang

Zeinabkobras sportliche Reise begann 4'600 km weit weg von der Schweiz im Iran. Dort hat sie das Eisklettern für sich entdeckt und sich sofort in diese Sportart verliebt. Als Frau war es für sie jedoch nicht leicht, denn sie hatte eine schlechtere Ausrüstung und weniger Unterstützung als die Männer. Mit starkem Willen und viel Ausdauer verfolgte sie ihre Träume, welche sie schliesslich bis an die Weltmeisterschaft brachten.

Freiheit und Frauenrechte

Heute lebt Zeinabkobra in der Schweiz, wo sie als Geflüchtete ein neues Leben aufbaut. Obwohl es manchmal an Geld und Ausrüstung fehlt, gibt sie nicht auf und kämpft weiterhin für ihre Träume. Denn von ihrem Vater hat sie gelernt, nie aufzugeben. Egal wie schwer die Situation ist. Deshalb setzt sie sich neben dem Sport für die Freiheit und Rechte der Frauen ein und möchte allen Mädchen und Frauen Mut machen: «Glaub an dich selbst. Und an deine Träume. Dann kannst du alles schaffen!».

**MUTIG
& STARK**

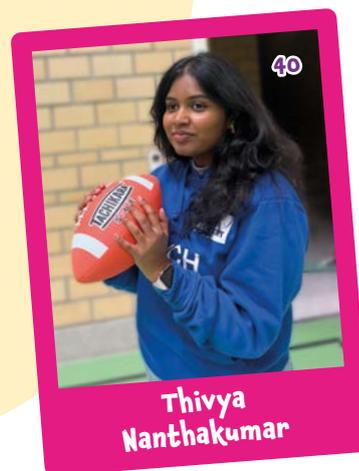


Sportart: Eisklettern



Andrea Brändli

Sportart: Eishockey



Thivya Nanthakumar

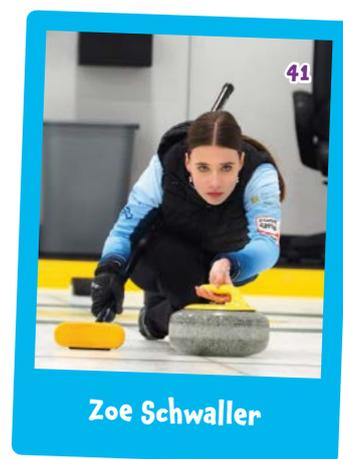
Sportart: Coach IdéeSport



Sarah Akanji

Sportart: Fussball

**MEIN MOTTO:
FUSSBALL IST
FÜR ALLE!**



Zoe Schwaller

Sportart: Curling

DAS ERSTE FRAUEN-FÖRDERUNGSTEAM IN WINTERTHUR

Sarah fragte sich als Mädchen oft, wieso sie nicht die gleichen Möglichkeiten im Fussball hatte wie die Buben. In der Region gab es keinen Fussballverein, der Förderung für Frauen anbot.

Das muss sich ändern, dachte sie sich und gründete 2016 das allererste Frauenteam des FC Winterthur. Heute gibt es sogar drei Juniorinnenteams im Club!

Sie möchte den Fussball für alle offen und fair gestalten, besonders für Mädchen und Frauen. Dafür setzt sie sich auch als Politikerin und Podcasterin ein.



Leonie Ella Martinez

Sportart: Kart

SCHNELL WIE DER BLITZ



Manu Weber

Sportart: Rennrad



Michelle Gisin

Sportart: Skifahren

Schon gewusst?

Michelle Gisin liebt das Skifahren sehr und durfte den Sport zu ihrem Beruf machen. Die Olympiasiegerin flitzt in der Abfahrt mit bis zu 130 km/h über die Piste. Das ist schneller als ein Auto auf der Autobahn! Dabei inspiriert sie andere Menschen, ihre Träume zu verfolgen und die Freude am Sport nie zu verlieren.



Natascha Leisi

Sportart: Apnoe/Freediving



Nathalie Schneitter

Sportart: Mountainbike



Noelle Kunz

Sportart: Aikido

Ganz schön mutig

Noelle wurde als Kind oft gemobbt und fühlte sich unsicher. Deshalb wollte sie etwas lernen, bei dem sie sich selbst verteidigen kann. Aikido, eine japanische Kampfkunst, hat ihr Selbstvertrauen gestärkt und neue Energie geschenkt. Der Begriff «Aikido» besteht übrigens aus drei Teilen: Ai (Harmonie), Ki (Lebensenergie) und Do (Weg).



Shannon Krummen

Sportart: Hornussen



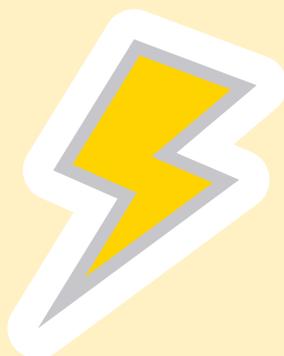
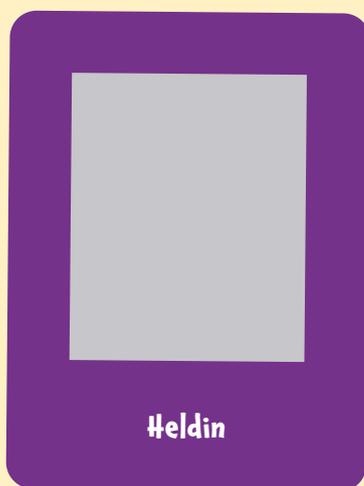
Tamara Aegerter

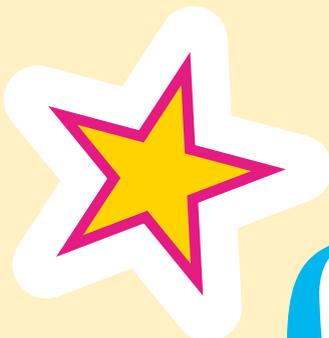
Sportart: Hornussen

WIE SIEHT EINE SPORTHELDIN AUS?

Schau in den Spiegel. Genau so!

Wir Sportheldinnen können ganz unterschiedlich sein. Wir sehen anders aus, sprechen vielleicht verschiedene Sprachen und mögen nicht die gleiche Musik. Aber eines haben wir gemeinsam: Freude an der Bewegung!





**JEDES MÄDCHEN
IST EINE
SPORTHELDIN.
AUCH DU!**

Du bist eine Sportheldin, wenn du durch dein Zimmer tanzt oder draussen mit deinen Freundinnen Gummitwist spielst. Du bist auch eine Heldin, wenn du mit dem Trotti zur Schule flitzt oder eine neue Sportart ausprobierst. Wie gut du bist, ist nicht wichtig. Hauptsache, du machst mit, hast Spass und entdeckst etwas Neues.

Also, wecke die Sportheldin in dir und entdecke, wie unglaublich stark und mutig du sein kannst!

HELDINNEN DER STADT ZÜRICH

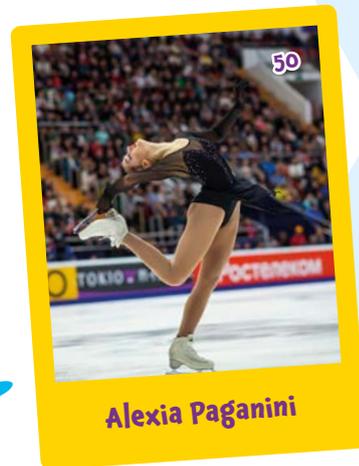
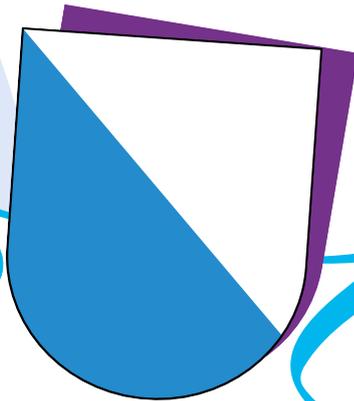


**Sophie Chiara
Hardmeier**

Sportart: Tanzen
(Hula/Ori Tahiti)

Lass uns tanzen

Sophie Chiaras Begeisterung für die traditionellen Tanzstile aus Hawaii (Hula) und Tahiti (Ori Tahiti) begann, als sie vor zehn Jahren über ein YouTube-Video stolperte. Die bewegenden Klänge, das Miteinander und die Eleganz der Tänzer*innen faszinierten sie so sehr, dass sie kurzerhand beschloss: «So will ich auch tanzen können». Seitdem bringen Hula und Ori Tahiti eine ganz besondere Freude in ihr Leben. Die Trommeln und Klänge und die gemeinsamen Bewegungen lassen Sophie Chiara die Verbundenheit mit ihrer Tanzgemeinschaft spüren – ohne Angst vor Fehlern.



Alexia Paganini

Sportart: Eiskunstlauf



Daniela Seeber

Sportart: Highlinen

Schon gewusst?

Als es noch keine schriftlichen Aufzeichnungen gab, wurden die Kultur und Geschichten von Hawaii und Tahiti als Tänze erzählt. So werden sie bis heute weitergegeben.



**Isabelle Dietlicher
(Sin Sister)**

Sportart: Rollerderby



54

Lisa Mamié

Sportart: Schwimmen

Ganz schön mutig
Früher sagte man Lisa, sie sei zu klein zum Schwimmen. Trotzdem liess sich unsere Schwimmheldin nie aufhalten. Mit Entschlossenheit, Stolz und viel Freude am Sport verfolgt sie ihren Traum – bis hin zu internationalen Erfolgen.

LUST AUF SPORT?



Finde
deinen
Verein in
Zürich



55

Mara Zavalloni

Sportart: Wasserball

GANZ STARK!



56

Sophie Morscher

Sportart: Rugby

Rugby? Rugby!

Rugby ist eine der härtesten Sportarten, die viel Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer erfordert. Aber genauso wichtig sind Teamgeist, Respekt und Fairness. Was Sophie an diesem Sport besonders gefällt?

Dass Frauen stark sein können. Deshalb motiviert sie alle Mädchen, Rugby einfach mal auszuprobieren und hilft jungen Spielerinnen, ihr Potenzial zu erkennen und ihre Stärken zu zeigen. Denn sie ist überzeugt: Mädchen können alles erreichen, was sie wollen.



57

Zoë Dana Hauser

Sportart: Surfen



Cinzia Ferrari

Sportart: Basketball



Rhea Schempp

Sportart: Ultimate Frisbee



Kaotar Zhou

Sportart: Coach IdeeSport

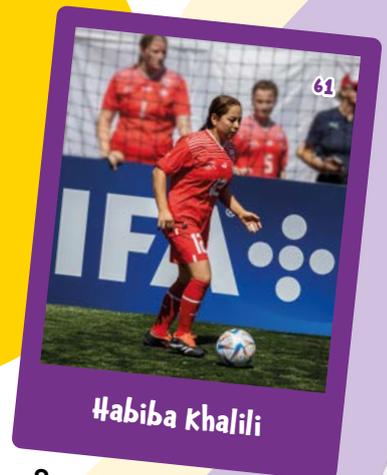


Amelié Jorai

Sportart: Fussball

Fussball verbindet

Armutsbetroffene, sozial ausgegrenzte und obdachlose Menschen sind oft einsam. Im Strassenfussballteam werden Amelié und Habiba zu Teamplayerinnen und finden im Miteinander ihren Halt. Mit dem Schweizer Nationalteam fahren sie zum Homeless World Cup – ein weltweites Fussballturnier mit Teams aus über 38 Ländern. Das Besondere daran? Mädchen und Jungs sowie ältere und jüngere Spieler*innen spielen alle im selben Team. Es geht nicht nur um das Gewinnen, sondern auch darum, Teil einer grossen Fussballfamilie zu sein. Wie cool ist das? 🤗🏆



Habiba Khalili

Sportart: Fussball



Lura Wick

Sportart: Snowboard Freestyle



Maja Eigenmann

Sportart: Minigolf



Sandrine Peter

Sportart: Rhönrad

KARATE KIDS

Zwei Schwestern, eine Leidenschaft

«Ich möchte so viel wie möglich von meinem Vorbild Annalena lernen und auch einmal an den Schweizer Meisterschaften teilnehmen.»

Vor fünf Jahren ging Jaroslava (11) das erste Mal zum Training in die Shotokan Karate-Schule. Heute trainiert sie drei- bis viermal pro Woche, so viel Spass macht ihr das Training. Besonders gern mag sie das Team-Kata-Training und Freikampf. Doch am meisten freut sie sich, ihre Freund*innen im Training zu treffen. Ihr grosses Vorbild ist Annalena Grenacher, Schweizer Meisterin im Team-Kata 2021, die ebenfalls in ihrem Dojo – dem Karate-Trainingsraum – trainiert.

Inspiriert von ihrer grossen Schwester, hat auch Adelina (8) den Karatesport ausprobiert. Und es hat sie sofort begeistert. Besonders das Üben der Katas und das Trainieren mit den grösseren Kindern machen ihr Spass. Natürlich will sie mindestens so gut werden wie ihre Schwester. Dafür trainiert sie dreimal pro Woche.

Wenn die beiden nicht im Dojo sind, vertreiben sie sich die Zeit mit allem Möglichen. Jaroslava dreht gerne Filme mit ihren Freund*innen. Am liebsten Krimi- oder Fantasyvideos. Adelina kann einem guten Brettspiel nicht widerstehen. Beide sind grosse Fans von Sushi, Harry Potter und «Ghostbusters».

«Niemand ist zu jung für Karate. Man trainiert zusammen und hilft sich gegenseitig. Das macht grossen Spass.»



Jaroslava Lanner

Sportart: Karate



Adelina Lanner

Sportart: Karate

Schon gewusst?
Katas sind festgelegte Abfolgen von Bewegungen im Karate.

ZWEIMAL Vollgas!

Camille kann es gar nicht schnell genug gehen. Egal ob auf Skiern oder auf dem Mountainbike, sie gibt immer Vollgas. Sie gehört zu den besten Skirennfahrerinnen der Welt und fuhr auch mit dem Mountainbike auf höchstem Niveau. Sie liebt das Gefühl, wenn sie ihre Grenzen überwindet. «Es ist das Adrenalin, die Geschwindigkeit und die im Team geteilten sportlichen Emotionen, die mich antreiben.», sagt sie begeistert.

Rückschläge haben sie stärker gemacht

Dabei war ihr Weg alles andere als einfach. Sie verletzte sich am Knie, wurde schwer krank und war danach sehr traurig. Sie fühlte sich oft einsam und hatte sogar Momente, in denen sie nicht wusste, ob sie mit dem Skifahren weitermachen sollte. Aber Camille gab nicht auf! Mit der Hilfe von Freund*innen, Familie und Trainer*innen hat sie sich zurück gekämpft. Sie weiss, wie wichtig es ist, auf sich selbst zu hören und Hilfe anzunehmen.

Ein Vorbild für alle

Bis heute hat Camille die Leidenschaft für das Skifahren und Mountainbiken nie verloren. Sie zeigt mit ihrer Geschichte, wie wichtig es ist, nie aufzugeben, egal wie schwierig etwas erscheint. Sie ist überzeugt, dass mit Hingabe und Hilfe vieles möglich ist.

DU
SCHAFFST
DAS!!!



Camille Rast

Sportart: Skifahren



WELCHE SPORTART KÖNNTE ZU MIR PASSEN?

Geh auf Entdeckungsreise!

SKATEBOARDING & ROLLERBLADING
passen super zu dir



Lesen auf Seite 19, wie Adelina und Jaroslava zum Karate gekommen sind.

Wäre **TENNIS ODER BADMINTON** etwas für dich?

Basketballerin Cinzia erzählt auf S. 5 von ihrer Leidenschaft!

Lesen auf S. 7 wie Alina ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht hat.

Erfahre mehr über die Sportart auf S. 8!

HELDINNEN AUS ST.GALLEN



Vom Turnverein ins Nationalteam

Schon als junges Mädchen liebte Jana die Bewegung und tobte sich im Turnverein und im Fussballverein aus. Schliesslich eroberte der Fussball ihr Herz und seit 20 Jahren dreht sich bei Jana alles um das runde Leder. Die Verteidigerin des FC St.Gallen 1879 lebt für den Teamgeist, das gemeinsame Feiern von Erfolgen und die Freude am Spiel. Ihr bisher grösster Moment? Mit der Schweizer Nati an einer Europameisterschaft zu spielen. Auch der Cupfinal 2022 gehört zu ihren Höhepunkten, ebenso wie Testspiele gegen

internationale Topteams wie den FC Bayern München.

Ihre Ziele sind klar: Jeden Tag besser werden und mit ihrem Team einen Titel gewinnen. Ihr Motto?

«Glaube an dich und deine Träume!» Ein Rat, den sie selbst lebt, ob im Job als Kauffrau oder auf dem Spielfeld.



Jana Brunner

Sportart: Fussball

Wenn Jana nicht Fussball spielt, geniesst sie die Zeit mit Familie und Freund*innen, spielt Tennis und malt. Oder sie schaut auch mal einen Film. Am liebsten «Gifted».

DAS KRIBBELN IM BAUCH - SO FÜHLT SICH MUT AN

Kribbelt es in deinem Bauch, wenn du etwas Neues wagst? Oder schlägt dein Herz schneller als sonst, bevor du vor der ganzen Klasse sprechen musst oder vom 3-Meter-Sprungbrett springen willst? So kann sich Mut anfühlen: Eine wilde Mischung aus Angst, Aufregung und Entschlossenheit. Mutig sein bedeutet, es einfach zu versuchen. Es geht nicht darum, keine Angst zu haben, sondern sich trotzdem zu trauen.

Der Mut steckt auch in dir!

In diesem Sammelheft findest du viele Mädchen und Frauen, die mutig sind. Sie zeigen dir, wie stark Mut machen kann. Sie probieren Neues aus, kämpfen für ihre Träume oder setzen sich für andere ein. Lass dich von ihnen inspirieren und wecke den Mut in dir!





Amadea Notz

Sportart: Unihockey



Chiara Taini

Sportart: Unihockey

Ganz schön mutig

Chiara wird immer wieder von intensiven Angstgefühlen überrascht. Ihr Herz rast dann wie verrückt, sie bekommt keine Luft mehr, zittert und hat das Gefühl, dass ihr jemand in der Brust sitzt. Was Chiara erlebt, ist eine Panikattacke. Diese sind für sie nicht einfach und halten sie vom Trainieren ab. Doch sie hat ihre Ziele nie aus den Augen verloren und gelernt, damit umzugehen. Heute spielt sie im U23 Nationalteam.



Linda Frey

Sportart: Automobilrennfahren



Joëlle Baumgartner

Sportart: Schiessen (Armbrust)

Tierisch gut – Adlerauge
Joëlle liebt die Präzision und das Zusammenspiel von Körper und Geist beim Armbrustschiessen – ähnlich wie ein Adler, der mit seinem scharfen Blick und perfekter Koordination aus grosser Höhe zielsicher zuschlägt. Wusstest du, dass ein Adler aus drei Kilometern Entfernung erkennen kann, ob ein Kaninchen mit den Ohren zuckt? Genau so viel Fokus braucht Joëlle, wenn sie aus 30 Metern ihr Ziel anvisiert. 🎯 🏹

LUST AUF SPORT?



Finde deinen Verein in St.Gallen



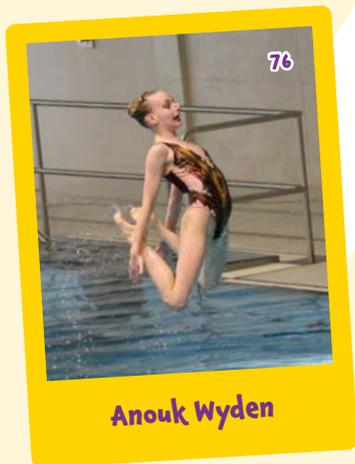
Vanessa Wenger

Sportart: Fussball



Chiara Zoller

Sportart: Handball



Anouk Wyden

Sportart:
Synchronschwimmen



Nina Mani

Sportart: Schwimmen



Sarah Schleich

Sportart:
Synchronschwimmen



Vanessa Fust

Sportart: Kugelstossen



Viviane Manser

Sportart: Unihockey

Tierisch gut – Teamwork

Unihockeyteams und Wölfe haben eins gemeinsam: Sie leben von der Zusammenarbeit! Wölfe jagen im Rudel, arbeiten strategisch zusammen und teilen Erfolge. Das fasziniert Viviane ganz besonders am Unihockey, weshalb ihr Herz bereits seit 20 Jahren für die Sportart schlägt. Heute ist sie Vereinspräsidentin und gibt ihre Leidenschaft gerne an neue Spielerinnen weiter.

PURE ENERGIE!



Xenia Balzarolo

Sportart: Eishockey



Yasmine Allou

Sportart: Handball



Stephanie Iten

Sportart: Schwingen

WELTKLASSE

Eine Para-Athletin auf der Überholspur

Mit 28 Jahren hat Flurina geschafft, wovon viele träumen: Als Weltmeisterin und Medaillengewinnerin bei den Paralympischen Spielen gehört sie zur absoluten Weltspitze im Paracycling. Der Weg dorthin begann allerdings nicht auf der Überholspur.

Seit ihrer Geburt lebt Flurina mit einem Handicap an Händen und Füssen. Sie hat gelernt, damit zu leben und nach Lösungen zu suchen, um ein selbstbestimmtes Leben zu führen und auf dem Velo immer schneller zu werden. Neben intensivem Training investiert sie viel Zeit in die Anpassung ihres Materials. Das erfordert Durchhaltevermögen, aber es lohnt sich: Mittlerweile ist sie beeindruckend schnell unterwegs. Dies bewies sie, als sie im Sommer 2024 bei den Weltmeisterschaften in Zürich gleich zweimal als Erste die Ziellinie überquerte.

Besonders liebt sie die Geschwindigkeit, die Dynamik und das Gefühl, weite Strecken auf dem Velo zurückzulegen.

Parasport in das Rampenlicht gerückt

Als Botschafterin des Parasports setzt sie sich für die Chancengleichheit des Parasports und von Frauen im Sport ein. Die Rad-WM 2024 in der Schweiz war für sie eine grosse Chance, ihre Geschichte zu erzählen und damit Menschen mit Behinderungen neue Perspektiven aufzuzeigen. Denn Erfolg ist für Flurina nicht die Medaille an sich, sondern der Weg dorthin. Deshalb rät sie allen Sportheldinnen: «Habt den Mut zu träumen, schafft euch ein gutes Umfeld und lebt eure Leidenschaft!»

FLURINAS GRÖSSTE ERFOLGE

- Silber und Bronze an den Paralympischen Spielen in Paris 2024
- 6-fache Weltmeisterin
- 20 WM-Medaillen
- Bahn-Weltrekord 200m fliegend



Sportart: Rennrad



Flurina Rigling

© Tobias Lackner



Sportart: Futsal/Beach Soccer

Alenas Muttersprache ist Gebärdensprache. Sie, ihre ganze Familie, wie auch ihre Ehefrau sind gehörlos.

TRICKS IM SAND, TEMPO IN DER HALLE

Alena liebt Fussball. Aber nicht auf dem Rasen. Während sie beim Beach Soccer im Sand vor allem die Akrobatik und die spektakulären Tricks reizen, gefällt ihr beim Futsal in der Halle das hohe Tempo und die dazu nötige Präzision. Diese Vielfalt begeistert sie seit über 20 Jahren. Dass Alena von Geburt an gehörlos ist, schränkt sie im Fussball nicht ein, sie spielt «in der Welt der Hörenden» auf höchstem Niveau. Im Spiel vergisst sie alles um sich herum: Es zählen nur der Ball, ihr Team und der Moment.



Carla Hilpert
Sportart: Roller Freestyle



Léa Bolzt
Sportart: Roller Freestyle

Ganz schön mutig
Roller Freestyle ist eine Sportart voller Tricks, Drehungen und spektakulärer Bewegungen. Das macht für Léa den Reiz der Sportart aus. Ihre coolen Tricks bringen andere zum Staunen – vor allem die Jungs. Léa weiss, wie es ist, im Skatepark unterschätzt zu werden. Deshalb möchte sie alle Mädchen ermutigen: Probiert einfach den Sport aus, der euch Spass macht!



START

1.

Welche Sportart würdest du gerne ausprobieren?

Gehe auf Entdeckungsreise auf S. 21.

2.

Gibt es in deiner Nähe einen Verein oder ein Schulsportangebot?

Frage in deinem Freundeskreis oder bei deinen Eltern nach.

Hier findest du alle Vereine der Schweiz.



3.

Nimm Kontakt auf mit der zuständigen Person und frage:

Oder bitte deine Eltern um Hilfe!

Wann darf ich für ein Probetraining vorbeikommen?

• _____
• _____



Wo und wann findet das Training statt?

• _____
• _____

Was muss ich mitbringen?

• _____
• _____
• _____

DEIN WEG ZUM PROBETRAINING

5.

Packe deine Tasche: Was nimmst du alles mit?

Nicht vergessen!

- Trinkflasche
- Passende Sportkleidung



4.

Kann dich eine Freundin oder jemand aus deiner Familie begleiten?

Name: _____



Was muss ich anziehen?

• _____
• _____
• _____

6.

Wie fühlst du dich vor deinem Probetraining? Was brauchst du, um mutig zu sein?

Freust du dich? Oder bist du nervös? Beides ist okay. Nimm deinen Glücksbringer mit und hab Spass!



7.

Und, wie war es?

So war mein Probetraining:

- Es hat Spass gemacht, ich komme wieder! 😍
- Es war okay, ich schaue es mir nochmal an. 😊
- Nicht mein Ding, ich probiere etwas anderes. ❌



SEI NEUGIERIG!

Ich fühle mich...

8.

Geschafft, du warst im Training. Du hast Mut gezeigt, bravo!

Mein Lieblingsmoment beim Training...



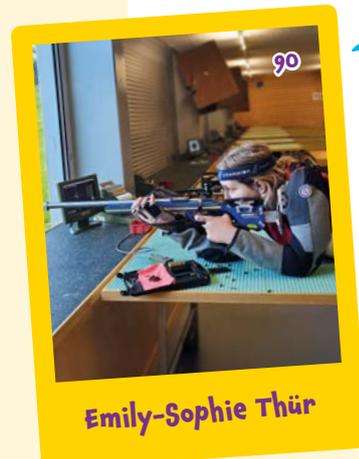
Fiona Füglistner

Sportart: Schiessen (Luftgewehr/Kleinkaliber)



Celina Niederhauser

Sportart: Skifahren



Emily-Sophie Thür

Sportart: Schiessen (Luftgewehr/Kleinkaliber)

Impressum

Sportheldinnen

Herausgeberin: Stiftung IdéeSport, Tannwaldstrasse 48,
4600 Olten, ideesport.ch

Inhalt und Redaktion: Stiftung IdéeSport

Konzept: Stiftung IdéeSport, evoq communications AG

Design: evoq communications AG

Druck: Stickerfreunde – eine Marke der druckwert GmbH

Auflage: 20'000

Mit der Teilnahme des Kindes/Jugendlichen an der Umfrage erklären sich die Erziehungsberechtigten einverstanden, dass IdéeSport Daten für die Evaluation des Projekts «Sportheldinnen» gemäss Datenschutzerklärung erhebt (ideesport.ch/datenschutz/).

**DEINE
MEINUNG
ZÄHLT!**

Scanne den Code und
fülle die Umfrage bis zum
30.06.2025 aus. Mit
etwas Glück gewinnst du
einen tollen Preis!



Unterstützt von



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO