

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 2

**Register:** Sportgruppen

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 26.11.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## SPORTGRUPPEN

Die offenen Sportgruppen für

- > Aqua-Fitness
- > Fitness/Gymnastik
- > Internationale Tänze
- > Nordic Walking und Walking
- > Schneeschuhlaufen
- > Velofahren
- > Wandern

laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen werden von ausgebildeten Sportleiterinnen und Sportleiter geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlohnung. Um die anfallenden Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, berechnet Ihnen Ihre Sportleitung jeweils einen Unkostenbeitrag. Da unterschiedlich

hohe Kosten anfallen, können die Beiträge von Gruppe zu Gruppe variieren. Sie sind in allen Sportgruppen herzlich willkommen.

- > Für eine Teilnahme kontaktieren Sie bitte die Leiterin/den Leiter der Sportgruppe.
- > Die Listen der Sportgruppen und Leiter/-innen aller oben erwähnten Sportarten sind erhältlich
  - bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16);
  - über [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport;

– oder werden jährlich einmal publiziert im AKTIV. In dieser Ausgabe: Nordic Walking und Walking, Wandern und Velofahren.

- > Velofahren inklusive Mountainbiking und Wandern: Die Detailprogramme der einzelnen Touren sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei der Leiterin/dem Leiter bezogen werden.
- > Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus.
- > Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

## NORDIC WALKING UND WALKING

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst züiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. Dank des Einsatzes der Stöcke wird aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining, bei dem die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv reduziert wird. Gleichzeitig werden die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur gelöst. Unten aufgelistet finden Sie die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen Nordic Walking und Walking, welche sich in der Regel einmal wöchentlich treffen. Sie sind herzlich willkommen! Setzen Sie sich einfach mit der entsprechenden Leiterin oder dem entsprechenden Leiter in Verbindung.



ORTSCHAFT	NORDIC WALKING/ WALKING	TREFFORT	TAG/ZEIT	LEITER/-INNEN	TELEFON/E-MAIL
Dübendorf	Nordic Walking	Kirche Wil beim Brunnen	Freitag 09.00–10.30 Uhr	Jsabella Heller	044 946 21 46 <a href="mailto:jsabella.heller@gmail.com">jsabella.heller@gmail.com</a>
Forch (Ebmingen)	Nordic Walking	Parkplatz Süessblätz	Donnerstag, 09.00–10.30 Uhr	Susanne Marti	044 980 03 58 <a href="mailto:susannemarti@ggaweb.ch">susannemarti@ggaweb.ch</a>
Forch (Zumikon)	Walking	Parkplatz Restaurant Krone	Dienstag 09.00–10.15 Uhr	Susanne Marti	044 980 03 58 <a href="mailto:susannemarti@ggaweb.ch">susannemarti@ggaweb.ch</a>
	Walking	Parkplatz Restaurant Krone	Donnerstag 09.00–10.15 Uhr	Bettina Ledesma Keller	043 495 62 44 <a href="mailto:bettykeller@me.com">bettykeller@me.com</a>

ORTSCHAFT	NORDIC WALKING/ WALKING	TREFFORT	TAG/ZEIT	LEITER/-INNEN	TELEFON/E-MAIL
Geroldswil	Nordic Walking	Sportplatz Werd	Montag 09.00–10.30 Uhr	Monica Bamert	077 468 30 12 monica.bamert@hispeed.ch
Gossau/Grünigen	Nordic Walking	Parkplatz Ober- stufenschulhaus Berg Gossau	Donnerstag 09.00–10.30 Uhr	Erika Hug	044 935 37 25 erihug@alpinenet.ch
Hedingen	Nordic Walking und Walking	Am Weiher	Montag 08.30–09.45 Uhr	Uta Koch	044 761 34 50 hpukoch@sunrise.ch
Hinwil	Nordic Walking und Walking	Parkplatz Sport Trend Shop	Montag 09.00–10.30 Uhr	Toni Schnetzer	044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch
Hittnau	Nordic Walking	Schützenhaus (Nauenstrasse)	Montag 14.00–15.30 Uhr	Brigitte Wüest	044 950 43 64 b.wueest@cablenetswiss.ch
Höri	Nordic Walking	Glatthalle	Donnerstag 09.00–10.00 Uhr	Margrith Wenk	044 858 10 90 maggie.wenk@hispeed.ch
Neerach	Nordic Walking	Pavillon, altes Dorfschulhaus	Freitag 09.00–10.30 Uhr	Corinne Obrist	044 858 29 30 saco.obrist@hispeed.ch
Opfikon	Nordic Walking/Walking	Familiengärten Hauäcker	Montag, 08.00–09.30 Uhr (Juni–August), 09.00–10.00 Uhr (September–Mai)	Karl Mäder	044 810 77 83 kari.maeder@bluewin.ch
Ossingen	Walking	Bahnhof	Montag 09.00–10.00 Uhr	Monika Dünki	052 317 38 91
Rafz	Nordic Walking	Brünneli im Tal (alter Vitaparcours)	Montag 09.00–10.30 Uhr	Walter Isaak	044 869 12 57 iisaak@bluewin.ch
Rüti	Walking	Fussballplatz Rüti	Donnerstag 09.00–10.15 Uhr	Cornelia Blum	044 926 23 41 blumcor@bluewin.ch
	Nordic Walking	Parkplatz Klosterhof	Dienstag 09.00–10.30 Uhr	Toni Schnetzer	044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch
Schlieren	Walking	Parkplatz Trublerhütte	Dienstag, 09.00–10.30 Uhr (April–September), 13.30–15.00 Uhr (Oktober–März)	Elfi Scheurer	044 730 59 77 elfischeurer@bluewin.ch
Schönenberg	Nordic Walking	Parkplatz Sonne	Donnerstag 14.00–15.15 Uhr	Rosmarie Horath	044 788 22 62 paul.horath1@bluewin.ch
Schwerzenbach	Nordic Walking	Tennishaus	Dienstag 09.00–11.00 Uhr	Erika Schaffert	044 825 41 48 erika.schaffert@ggaweb.ch
Stadel	Nordic Walking und Walking	Oberstufen- schulhaus	Donnerstag 18.30–19.30 Uhr	Corinne Obrist	044 858 29 30 saco.obrist@hispeed.ch
Steinmaur	Nordic Walking und Walking	Schützenhaus	Dienstag 16.30–17.45 Uhr (im Sommer) 14.00–15.15 Uhr (im Winter)	Bettina Imfeld	044 853 35 27 bettina.imfeld@bluewin.ch
Thalwil	Nordic Walking	Sportanlage Brand	Dienstag 09.00–10.30 Uhr	Günther Antesberger	079 688 13 75 nordictrainer@europe.com
Uitikon	Walking	Im Spilhöfler	Dienstag 09.00–10.15 Uhr	Kay Sokoll	044 491 46 42 k.sokoll@bluewin.ch
Urdorf	Nordic Walking	Parkplatz Zwischenbächen	Dienstag 16.00 Uhr oder 17.30 Uhr (je nach Jahreszeit)	Sandra Sommer	044 734 32 47 sommer.flyaway@bluewin.ch
Volketswil	Nordic Walking	Quartieranlage Kindhausen	Dienstag 18.00–19.30 Uhr	Jsabella Heller	044 946 21 46 jsabella.heller@gmail.com
Winterthur (Ober-)	Nordic Walking	Bäumli Goldenberg	Dienstag 09.00–10.15 Uhr	Regula Brunner	re.brunner@bluewin.ch
Winterthur (Töss)/Dättnau	Nordic Walking	Bushaltestelle Freizeitanlage	Donnerstag 09.00–10.30 Uhr	Heidi Villiger	052 233 01 16 hehp.villiger@hispeed.ch

&gt;&gt;

ORTSCHAFT	NORDIC WALKING/ WALKING	TREFFORT	TAG/ZEIT	LEITER/-INNEN	TELEFON/E-MAIL
Winterthur (Wülflingen)	Walking	Kath. Kirche St. Laurentius	Dienstag 14.00–15.30 Uhr	Brigitte Lyner	052 222 09 63
			Donnerstag 09.00–10.30 Uhr	Edith Geeler	052 222 17 14
Wolfhausen	Nordic Walking und Walking	Landi Tankstelle	Mittwoch 08.30–10.00 Uhr	Ruth Marty	055 243 29 89
Zürich, Kreis 7	Nordic Walking	Witikon, Bus- Endstation Kienastewiesweg (Nr. 34) hinter städt. Pflege- zentrum im Garten	Montag 13.00–15.00 Uhr Samstag 10.00–12.00 Uhr	Margrit Ziebold	043 499 94 91 ziebi@bluewin.ch
Zürich, Kreis 11	Walking	Seebach, Bushaltestelle Schönauring (Nr. 75)	Montag und Mittwoch 09.00–10.30 Uhr	Lydia und Ernst Rütti	044 302 49 82 lydia.ruetti@gmx.ch ernst.ruetti@gmx.ch
Zürich, Kreis 11	Nordic Walking	ETH Hönggerberg	Mittwoch 18.45–20.15 Uhr	Eveline Kipfer	079 391 10 17 eveline.kipfer@bluewin.ch
Zürich, Kreis 11	Walking	Affoltern, Parkplatz Sportplatz Fronwald	Donnerstag 09.00–10.15 Uhr	Esther Mohr	044 341 47 17 esther.mohr@bluewin.ch

## VELOFAHREN

Die Velogruppen sind auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrovers, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen unterwegs. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten und auf Mehrtagestouren. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhen-

meterangaben sowie die Fahrzeiten sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben. Diese sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei der Koordinatorin oder beim Koordinator bezogen werden.

\* Diese vier Gruppen bieten auch Mountainbiketouren an.



VELOGRUPPE	TOURENTAG UND TOURENTYP	HÄUFIGKEIT	KOORDINATOR/-IN	TELEFON	E-MAIL
Bülach*	Dienstag Halbtages- oder Tagestour, Montag Mountainbiketour	Wöchentlich, MTB 2 × pro Monat April–Oktober	Thedy Vollenweider	044 865 10 48 078 865 86 99	thedy.vollenweider@ hispeed.ch
Dielsdorf	Mittwoch Tagestour	Jeden 2. Mittwoch im Monat, wöchentlich, je April–Oktober	Lisbeth Burren	044 853 02 42 079 742 80 41	hn.burren@bluewin.ch
	Dienstag Trainingstour				
Dübendorf	Freitag Halbtagestour	2 × pro Monat April–Oktober	Herbert Gätzi	044 820 11 64	h_gaetzi@bluewin.ch
Entlisberg	Mittwoch	2 × pro Monat März–Oktober	Günther Antesberger	044 720 50 65 079 688 13 75	nordictrainer@europe.com
Furttal/ Regensdorf	Dienstag Halbtages- oder Tagestour oder Fitnessparcours	Wöchentlich März–Oktober	Peter Nell	044 845 06 16 079 335 48 04	isynell@bluewin.ch
Gossau	Dienstag	1–2 × pro Monat April–Oktober	Silvia Zahnd	044 935 24 16 078 614 93 00	pesilzahnd@bluewin.ch
Hinwil	Mittwoch	Wöchentlich April–Oktober	Urs Kocher	055 243 20 47 079 283 17 42	urskocher@bluewin.ch
Hombrechtikon	Dienstag	2 × pro Monat April–Oktober	Elisabeth Elmer	055 244 20 21	eelmer@bluewin.ch

VELOGRUPPE	TOURENTAG UND TOURENTYP	HÄUFIGKEIT	KOORDINATOR/-IN	TELEFON	E-MAIL
Illnau-Effretikon*	Dienstag Veloutour und Mountainbiketour	April–November	Margrit Obrist	052 345 28 92 079 247 58 55	margritobrist@bluewin.ch
Limmattal	Donnerstag	2–3 × pro Monat April–Oktober	Monica Bamert	044 740 48 37 077 468 30 12	monica.bamert@hispeed.ch
Mettmenstetten	Donnerstag Tagestour	2 × pro Monat April–Oktober	Jürg Graf	044 768 31 32 079 620 46 00	jugraf@bluewin.ch
Oberamt	Mittwoch Tagestour, Donnerstag Verschiebedatum	1 × pro Monat April–Oktober	Martin Elmiger	044 764 00 02 079 297 22 00	familie.elmiger@gmx.ch
Pfannenstiel	Donnerstag	1 × pro Monat April–Oktober	Walter Kuster	044 984 18 56	wm@ggaweb.ch
Rechtes Zürichseeufer/Meilen	Donnerstag	Wöchentlich April–Oktober	Kurt Metzler	044 773 19 90 079 403 21 93	kmetzler@hispeed.ch
Uster / Pfäffikon	Donnerstag	Wöchentlich April–Oktober	Erich Peyer	044 942 36 25 079 716 91 47	erich.peyer@bluewin.ch
Wald / Fischenthal*	Donnerstag, weitere Touren (auch Mountainbike) auf Ansa	2. + 4. Woche April–Oktober	Willy Schuler	055 246 31 30 079 545 76 10	w.schuler1@bluewin.ch
Winterthur	Dienstag Halbtages- oder Tagestour, Freitagvormittag leichte Tour	Wöchentlich April–Oktober	Peter Sauter	052 242 65 74 079 460 24 17	p.i.sauter@bluewin.ch
Zimmerberg*	Dienstag und Donnerstag Genuss- und Tagestour, Mountainbike-Ausfahrten auf Ansa	April–Oktober	Werner Wäfler	044 784 51 89 079 437 70 87	wernerwaefler@gmail.com
Zürich Nord	Mittwoch	1–2 × pro Monat März–Oktober	Gerold Stark	044 362 22 69 079 314 40 78	gestark@bluewin.ch

## WANDERN

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Die Wandergruppen mit motivierten Leitenden laden zu kürzeren und längeren, auch mehrtägigen Touren ein. Die Wanderungen finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben, die Wanderzeiten sowie die Anmelde-terminen für die einzelnen Wanderungen sind in den Detailprogrammen beschrieben. Diese sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei der Leiterin oder beim Leiter bezogen werden.



WANDERGRUPPE	LEITER/-IN	TELEFON	E-MAIL
Dägerlen	Annemarie Zehnder	052 316 18 33	annemarie.zehnder@gmx.ch
Dällikon	Stefanie Huber	044 844 06 68	stefanie_huber@bluewin.ch
Dänikon/Hüttikon	Ernst Fiechter	044 844 13 80	ernst.f@bluewin.ch
Dielsdorf	Walter Trottmann	044 853 08 24	walter.trottmann@bluewin.ch
Dürnten	Christine Schüder Ritz	055 240 61 18	schueder.ritz@bluewin.ch

WANDERGRUPPE	LEITER/-IN	TELEFON	E-MAIL
Egg	Werner Kunz	044 984 05 52	wo.kunz@bluewin.ch
Eglisau	Walter Schibli	044 867 06 63	waschi118@bluewin.ch
Fischtenthal	Heini Heller	052 386 27 48	heini.heller@bluewin.ch
Gossau	Marianne Anderegg	044 935 30 74	anderegg9@hispeed.ch
Hausen a. A.	Theo Wiget	044 764 04 15	themawiget@bluewin.ch
Hinwil	Hildegard Fricker	044 937 48 77	hilde.fricker@sunrise.ch
Kilchberg	Helmut Strub	044 715 52 16	helmut.strub@bluewin.ch
Marthalen	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch
Maur, inkl. Ebmatingen, Binz, Aesch/Forch, Uessikon	Hanspeter Suter	044 980 25 01	hsuter2@gmail.com
Meilen	Barbara Gamper	044 923 35 66	barbara.gamper@gmx.ch
Mettmenstetten	Hanna Keller	044 767 01 20	hanna.keller@bluewin.ch
Niederhasli	Margret Hörschläger	044 850 45 43	roma.hoerschlaeger@bluewin.ch
Oetwil am See	Werner Rennhard	043 844 91 02	werennhard@sunrise.ch
Otelfingen	Marylise Erni	044 844 30 12	marerni@hispeed.ch
Rüti	Yvonne Blöchli	055 240 43 09	y.bloechli@gmail.com
Russikon	Margreth Baer	044 954 07 05	juema.baer@bluewin.ch
Schlieren	Irma Reimann	044 730 67 93	irmareimann@bluewin.ch
Schwerzenbach	Fredi Wicki	044 825 46 21	fredi.wicki@bluewin.ch
Stäfa	Gabi Zimmermann	044 926 20 93	gabi.zimmermann@bluewin.ch
Urdorf	Marion Schlatter	044 734 38 88	marion.schlatter7@bluewin.ch
Uster	Marcel Berthoud	044 940 93 25	marcel.berthoud@bluewin.ch
Wallisellen	Siehe Gruppe Zürich (Nord)		
Weisslingen	Dorli Häberli	052 233 45 65	dorli.haeberli@bluewin.ch
Wetzikon	Werner Jordi	044 940 72 05	jordi-werner@bluewin.ch
Zimmerberg	Walter Krüsi	044 784 24 33	w.kruesi@bluewin.ch
Zollikerberg	Karl Lang	044 391 61 26	kklang@bluewin.ch
Zürich	Rosmarie Meyer	044 253 20 55	meyer.rosmarie@icloud.com
Zürich (Nord)	Elsi Kranz	044 302 46 38	elsikranz@bluewin.ch



Unsere Sportleitenden sind ausgebildet nach den Richtlinien des Bundesamts für Sport.



Die Sportgruppenangebote bieten gute Gelegenheiten für gemeinsame Aktivitäten und Kontakte. Erlebnisse werden geteilt, der Körper wird trainiert und die Kameradschaft gepflegt.

## INTERNATIONALE TÄNZE UND ROUND DANCE

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengedanklichkeit hat, ist hier richtig. Sie sind in allen 34 Gruppen herzlich willkommen. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei werden spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion trainiert. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und dann zu einem «Ganzen» gefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Einige Gruppen machen auch American Rounds. Figuren aus den Gesellschaftstänzen Englisch-Walzer, Two Step, Cha-Cha-Cha und Rumba werden dabei sorgfältig eingeführt und paarweise – auch Frauen tanzen zusammen – von allen Tänzern und Tänzerinnen gleichzeitig und immer nach Ansage der Tanzleiterin



ausgeführt. Zu bekannten lässigen Tanzmelodien wird Gelerntes repetiert und auch immer wieder Neues dazugelernt. Sie sind auch ohne Partnerin oder Partner willkommen.

## AQUA-FITNESS

Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Das abwechslungsreiche Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herz-Kreislauf. Dank des Widerstandes und des Auftriebs des Wassers werden die Gelenke gleichzeitig gut entlastet. Der Einstieg in eine der über 70 Gruppen ist jederzeit möglich; gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen.



## SPORTKURSE

Nebst den offenen Sportgruppen (siehe Seite 4) finden in ausgewählten Sportarten auch fortlaufende oder abgeschlossene Kurse statt. Sie werden von ausgebildeten Fachpersonen unterrichtet. In allen Kursen können Sie auch nach Kursstart einsteigen. Auskunft, Anmeldung und Rechnungstellung erfolgen über das Sekretariat:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Bewegung und Sport  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich  
058 451 51 36, jeweils 08.00–12.00 Uhr  
sport@pszh.ch

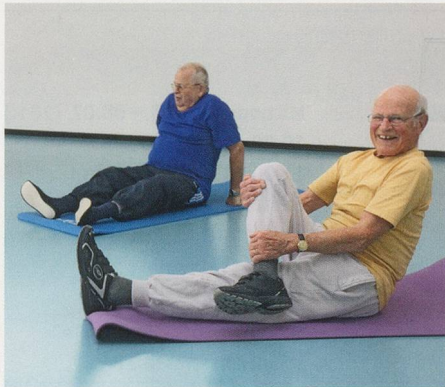
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot >  
Bewegung und Sport

- > Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus.
- > Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich.

## FITNESS UND GYMNASTIK

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagentraining. Es verbessert das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. Der ganze Körper wird bewegt, und der Bewegungsradius der Gelenke bleibt erhalten. Sonst wenig genutzte Muskeln werden kräftiger. Dadurch wird die Alltagsarbeit erleichtert und die Lebensqualität erhöht. Fit/Gym wird in vier Anforderungsstufen angeboten. Der Einstieg in eine der über 320 Gruppen ist jederzeit möglich; gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen.



## EVERDANCE®

Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partnerin oder Partner tanzen! Einfache Tanzschritte werden zu kleinen Choreografien verbunden, die Sie allein in der Gruppe tanzen. Sie können jederzeit in einen laufenden Kurs einsteigen oder unverbindlich eine Schnupperlektion besuchen. Die Kurse werden nach den Sommerferien 2015 fortgesetzt.

### Laufende Kurse April bis Juli 2015

KURSDATEN/ Siehe nachstehend  
-ORTE

EINSTIEG Jederzeit möglich

ANMELDUNG An PSZH

KOSTEN JE	CHF 84.– (6 × 50 Minuten)
NACH KURS-	CHF 98.– (7 × 50 Minuten)
DAUER	CHF 112.– (8 × 50 Minuten)
	CHF 126.– (9 × 50 Minuten)
	CHF 140.– (10 × 50 Minuten)

BEKLEIDUNG Bequeme Kleidung und Schuhe

>>

## ORIENTIERUNGSWANDERN

Orientierungswandern ist immer wieder ein Erlebnis und fördert die Ausdauer und die geistige Beweglichkeit. Beim Treffpunkt wird den Teilnehmern und Teilnehmerinnen eine Karte mit eingezeichnete Route abgegeben. Mehrere erfahrene Leiter führen die Teilnehmenden auf Wunsch in die Kunst des Kartenlesens ein. Die Wanderungen mit Anlaufen verschiedener Stationen dauern jeweils ungefähr zwei Stunden und können alleine oder in Gruppen, langsam oder rascher ausgeführt werden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Wanderungen finden nur bei Gewitter oder Sturm nicht statt. Der Unkostenbeitrag pro Tour beträgt CHF 10.–. Für weitere Informationen beachten Sie bitte die Detailausschreibung.

WANN/ TREFFPUNKT	Montag, 01.06., 13.50 Uhr Kindhausen AG, Bushaltestelle
WANN/ TREFFPUNKT	Montag, 07.09., 13.20 Uhr Winterthur, Parkplatz Technorama
WANN/ TREFFPUNKT	Montag, 05.10., 13.45 Uhr Buch am Irchel, Bushaltestelle Oberbuch
LEITUNG/ INFO	Peter Riek 044 860 57 89 peter.riek@hispeed.ch

## SCHNEESCHUHLAUFEN

Ab Dezember 2015 finden die beliebten Schneeschuhtouren wieder statt.