Freizeit 2

Sport und Spiel 2.2

2.2.1 Bewegung und Sport, Fit/Gym

Turnen und Gymnastik für Frauen (60+).

Pro Senectute (Uta Koch):

- Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr

Jacqueline Weideli:

- Donnerstag, 08.00 bis 09.00 Uhr

Pro Senectute, Uta Koch
Sunnemattstrasse 27, 8908 Hedingen
Telefon 044 761 34 50
hpukoch@sunrise.ch
www.zh.pro-senectute.ch

2.2.2 Turnen für Seniorinnen

Der Frauenturnverein bietet ein vielfältiges Turnen mit Gymnastik, Steppen, Circuit Training, Yoga und Spielen an. Während der „heissen Sommerzeit“ wird die Turnhalle verlassen und man bewegt sich im Freien beim Walken oder Turnen. Es gibt keine Altersgrenzen.

Die Turnstunde findet jeweils am Montag 20.15 Uhr in der Turnhalle Schachen statt.

Frauenturnverein Hedingen
Susanne Reichenbach
Ismatt 9, 8908 Hedingen
Telefon 044 761 07 52
s.reichenbach@gmx.ch
www.hedingen.ch/Frauenturnverein

Die Männerriege Hedingen bietet Männern ab ca. 40 Jahren Sport, Bewegung, Spiel, Plausch und gemütliches Zusammensein. Für Senioren gibt es ein separates Turnen, das dem Können der Älteren angepasst ist.

Turnen in der Turnhalle Schachen: jeden Mittwoch von 20.15 –21.30 Uhr, für Senioren jeden 2. und 4. Mittwoch 20.15 –21.30 Uhr

Kegeln: jeden 1. Mittwoch im Monat im Restaurant Post Hedingen, Zwillikerstrasse 9, Hedingen

Männerriege Hedingen
Kurz Zurbuchen
Lettenackerstrasse 10, 8908 Hedingen
Telefon 044 761 19 04
kontakt@mrhedingen.ch
www.mrhedingen.ch

2.2.3 Schwimmen / Baden

Die Badeanlage Hedinger Weiher ist, je nach Wetter, ab ca. Mitte Mai bis ca. Mitte September geöffnet. Bei schönem Wetter ist der Badebetrieb betreut. Die Betreuung wird durch eine aufgezogene grüne Fahne signalisiert.

Saisonkarten für Einwohnerinnen und Einwohner von Hedingen kosten 25 Franken, ein Einzeleintritt 6 Franken.

Gemeindeverwaltung Hedingen
Bau & Immobilien
Zürcherstrasse 27, 8908 Hedingen
Telefon 044 762 25 60
tiefbau@hedingen.ch
www.hedingen.ch

2.2.4 Jassen und andere Spiele

Jeweils am Montagnachmittag

November bis April: 14.00 -17.00 Uhr im Restaurant Linde, Zürcherstrasse 4 (es besteht kein Konsumzwang)

April bis Sept: 13.30 -17.00 Uhr, bei schönem Wetter am Weiher, bei schlechtem Wetter in der Bibliothek

Spiele sind vorhanden, es können aber auch eigene Spiele mitgebracht werden.

Kurt Dubach
Zwillikerstrasse 15, 8908 Hedingen
Telefon 044 761 79 01
k.dubach@hispeed.ch

Die Bibliothek verleiht eine bunte Auswahl an Spielen, z.B. Familienspiele oder Spiele für zwei.

Der helle, freundliche Veranstaltungsraum der Bibliothek mit seiner Kafibar lädt zum gemeinsamen Spielen ein (Jasskarten / Jassteppich sowie andere Gesellschafsspiele vorhanden). Ein idealer Ort für eine fröhliche Spielrunde!

Sportliche Senioren finden in der Bibliothek ein attraktives Medienangebot als Anregung für ihre Freizeitgestaltung: Wanderbücher, Reise-führer, Freizeitvorschläge für Velotouren und Ausflüge im In- und Au-land. Bücher zu verschiedenen Sportarten wie Walking, Yoga, Schneeschuhwandern, Carven. Sachbücher mit Informationen über Ausrüstung, Technik und Gesundheit, sowie Ratgeber zum Thema Fitness und Gesundheit ergänzen das Angebot für eine aktive Freizeitgestaltung.

Bibliothek Hedingen
Leonie Ackermann
Trottenweg 12, 8908 Hedingen
Telefon 044 761 61 33
bibliothek@hedingen.ch
www.bibliothek-hedingen.ch

Montag	14.00 – 19.00
Dienstag	14.00 – 18.00
Mittwoch	10.00 – 12.00
	14.00 – 18.00
Donnerstag	14.00 – 19.00
Samstag	10.00 – 13.00