



Freizeit

2

Sport und Spiel

2.2

2.2.1 Bewegung und Sport, Fit/Gym

Turnen und Gymnastik für Frauen (60+). Zwei Gruppen:

- Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr (Uta Koch)
- Donnerstag, 08.00 bis 09.00 Uhr (Jacqueline Weideli)

Ort: Schulhaus Güpfl, alte Turnhalle.

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

2.2.2 Walking und Nordic Walking

Montag, 08.30 bis 09.45 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Weiher Hedingen

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

2.2.3 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.

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

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

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

2.2.4 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.

2.2.5 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.

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 Gesellschaftsspiele vorhanden). Ein idealer Ort für eine fröhliche Spielrunde!

Sportliche Senioren finden in der Bibliothek ein attraktives Medienangebot als Anregung für ihre Freizeitgestaltung: Wanderbücher, Reiseführer, Freizeitvorschläge für Velotouren und Ausflüge im In- und Ausland. 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.

Gemeindeverwaltung

Abteilung Tiefbau

Zürcherstrasse 27, 8908 Hedingen
Telefon 044 762 25 66
tiefbau@hedingen.ch
www.hedingen.ch

Kurt Dubach

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

Bibliothek Hedingen

Leonie Ackermann

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

Öffnungszeiten:

Montag 14.00 - 19.00 Uhr
Dienstag 14.00 - 18.00 Uhr
Mittwoch 10.00 - 12.00 / 14.00 - 18.00 Uhr
Donnerstag 14.00 - 19.00 Uhr
Samstag 10.00 - 13.00 Uhr