



### 2.2.1 Bewegung und Sport, Fit/Gym

Turnen und Gymnastik für Frauen (60+).

Jacqueline Weideli:

- Donnerstag, 08.00 bis 09.00 Uhr

### 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.

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](mailto:s.reichenbach@gmx.ch)  
[www.hedingen.ch/Frauenturnverei](http://www.hedingen.ch/Frauenturnverei)  
[📍](#)

**Männerriege Hedingen**  
Kurz Zurbuchen  
Lettenackerstrasse 10, 8908  
Hedingen Telefon 044 761 19 04  
[kontakt@mrhedingen.ch](mailto:kontakt@mrhedingen.ch)  
[www.mrhedingen.ch](http://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 aufgezoogene grüne Fahne signalisiert.

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

### 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.

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, 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.

#### Gemeindeverwaltung Hedingen Bau & Immobilien

Zürcherstrasse 27, 8908  
Hedingen Telefon 044 762 25 60  
[tiefbau@hedingen.ch](mailto:tiefbau@hedingen.ch)  
[www.hedingen.ch](http://www.hedingen.ch)

#### Kurt Dubach

Zwillikerstrasse 15, 8908 Hedingen  
Telefon 044 761 79 01  
[k.dubach@hispeed.ch](mailto:k.dubach@hispeed.ch)

#### Bibliothek Hedingen Leonie

Ackermann Trottenweg 12,  
8908 Hedingen Telefon 044  
761 61 33

[bibliothek@hedingen.ch](mailto:bibliothek@hedingen.ch)  
[www.bibliothek-hedingen.ch](http://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

