

Bewegung und Sport

Für Gesundheit und Kontakt

Mit regelmässiger Bewegung regen Sie Ihren Kreislauf an und tun Ihrem Körper etwas Gutes. In der Gruppe knüpfen Sie schnell neue Kontakte: Gemeinsam macht Sport so richtig Spass. In unserem breitgefächerten Sportangebot finden Sie eine tolle Auswahl.

Für die Teilnahme ist keine Mitgliedschaft nötig.

Stand Januar 2024

Pro Senectute Kanton Zürich
Bewegung und Sport

Forchstrasse 145
8032 Zürich

Telefon 058 451 51 31

sport@pszh.ch
www.pszh.ch

Spendenkonto 80-79784-4
IBAN CH95 0900 0000 8007 9784 4



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



Wandergruppe Sonntagswandern Jahresprogramm 2024

Kanton Zürich
www.pszh.ch

Kontakte

Ansprechperson und Auskunft

Oswald Ulrich

079 419 27 16 | oswald.ulrich@bluewin.ch

Wanderleiterinnen und Wanderleiter

Gaby Blattmann

079 560 67 40 | gabriela_blattmann@bluewin.ch

Doreen Bredemeyer

078 748 50 60 | d.bredemeyer@bluewin.ch

Robert Grimm

076 824 13 19 | robert@sportplausch.club

Verena Nikles

052 202 87 54 | 078 876 38 77 | verena.nikles@bluewin.ch

Pia Sonderegger

079 297 93 92 | piasonderegger@bluewin.ch



Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Detailinformationen

www.pszh.ch/wandern

Wanderdaten 2024

Datum	Wanderung	Leitung
Sonntag 07.01.2024	Steckborn - Ermatingen	Pia Sonderegger Doreen Bredemeyer
Sonntag 11.02.2024	Baldeggersee	Pia Sonderegger Verena Nikles
Sonntag 17.03.2024	Bätterkinden - Biezwil	Oswald Ulrich Doreen Bredemeyer
Sonntag 14.04.2024	Bodensee - Schlössertour	Robert Grimm Oswald Ulrich
Sonntag 26.05.2024	Brugg - Wasserschloss	Verena Nikles Pia Sonderegger
Samstag 08.06.2024	Örlingen - Schaffhausen	Robert Grimm Doreen Bredemeyer
Sonntag 07.07.2024	Engelberg Aa Schlucht	Gaby Blattmann Oswald Ulrich
Sonntag 18.08.2024	Sagenraintobel - Wald	Doreen Bredemeyer Verena Nikles
Sonntag 15.09.2024	Herisau - Gossau	Oswald Ulrich Gaby Blattmann
Samstag 19.10.2024	Frauenfeld - Stählibuck	Verena Nikles Doreen Bredemeyer
Sonntag 17.11.2024	Tessin: Ponte Brolla – Oratorio - Cavigliano – Ponte Brolla	Oswald Ulrich Pia Sonderegger
Sonntag 15.12.2024	Fällanden Rigiblick	Robert Grimm Gaby Blattmann

Alle Touren sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.