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.
- Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.
- Detailinformationen sind unter www.pszh.ch/wandern ersichtlich.

Stand November 2024

Pro Senectute Kanton Zürich
Begegnung und Gesundheit

Forchstrasse 145
8032 Zürich

Telefon 058 451 51 00

info@pszh.ch
www.pszh.ch

Spendenkonto IBAN
CH95 0900 0000 8007 9784 4

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Wandergruppe Sonntagswandern

Jahresprogramm 2025

esa
erwachsenensport schweiz
sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera

Kanton Zürich
www.pszh.ch

Wanderleitende

Ansprechperson und Auskunft
Oswald Ulrich
079 419 27 16
oswald.ulrich@bluewin.ch

Gaby Blattmann
079 560 67 40
gabriela_blattmann@bluewin.ch

Doreen Bredemeyer
078 748 50 60
d.bredemeyer@bluewin.ch

Robert Grimm
044 512 14 12
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

Wanderdaten 2025

Datum	**Ganztageswanderung**	**Leitung**
Sonntag, 19.01.	Embrach – Haumüle – Tössfeld - Pfungen	Pia Sonderegger Gaby Blattmann
Samstag, 08.02.	Root – Ebikon - Rotsee	Pia Sonderegger Verena Nikles
Sonntag, 16.03.	Herzogenbuchsee – Burgäschisee - Aeschi	Robert Grimm Oswald Ulrich
Sonntag, 13.04.	Türlersee – Kappel a. A. - Rifferswil	Oswald Ulrich Pia Sonderegger
Samstag, 17.05.	Bodensee - Schlössertour	Robert Grimm Pia Sonderegger
Sonntag, 15.06.	Rosinli	Robert Grimm Françoise Gilg
Sonntag, 13.07.	Furna – Alp Rona - Hinterberg	Oswald Ulrich Robert Grimm
Sonntag, 17.08.	Wolhusen - Menzberg	Gaby Blattmann Doreen Bredemeyer
Sonntag, 14.09.	Delémont – Courtételle - Courfaivre	Pia Sonderegger Oswald Ulrich
Sonntag, 05.10.	Fribourg - Galterntal	Gaby Blattmann Oswald Ulrich
Sonntag, 16.11.	Staad – Buechberg – Rhein Delta - Staad	Oswald Ulrich Verena Nikles
Sonntag, 14.12.	Adventswanderung - Engelberg	Gaby Blattmann Pia Sonderegger

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