



Freizeit

2

Sport und Spiel

2.2

2.2.1 Bewegung und Sport, Fit/Gym vital

Gymnastik für Frauen und Männer ab 60+

Dienstag, 10.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Chilehuus, Saal Tänn, Oberdorfstrasse 1

Pro Senectute,
Ortsvertretung Hedingen
Gaby Vanetta
Im Chrätzacher 19, 8908 Hedingen
Telefon 044 760 37 47
gaby.vanetta@vanetta.ch
www.pszh.ch

2.2.2 Bewegung und Sport, Nordic Walking

Für Frauen und Männer ab 60+

Montag, 9.00 bis 10.30 Uhr

Ort: Treffpunkt nach Absprache

Pro Senectute,
Ortsvertretung Hedingen
Gaby Vanetta
Im Chrätzacher 19, 8908 Hedingen
Telefon 044 760 37 47
gaby.vanetta@vanetta.ch
www.pszh.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 bis 21.30 Uhr in der Turnhalle Schachen statt.

Die Männerriege Hedingen bietet Männern zwischen 35 und 70 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
Heidi Streich
Zürcherstrasse 54, 5634 Merenschwand
Telefon 079 469 60 87
heidihutmacher@bluewin.ch

Männerriege Hedingen
Patrick Schafroth
Telefon 078 899 93 67
Patrick.schafroth@gmail.com
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 aufgezo- gene grüne Fahne signalisiert.

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

Gemeindeverwaltung
Abteilung Tiefbau
Zürcherstrasse 27, 8908 Hedingen
Telefon 044 762 25 64
tiefbau@hedingen.ch
www.hedingen.ch

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.

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

Bibliothek Hedingen
Nicole Gerber
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