

The background is a solid light blue with a fine, regular dot pattern. Overlaid on this are two white line-art figures. One figure is in the foreground, in a dynamic pose with one leg raised and arms extended. The second figure is behind it, also in a dynamic pose with arms raised high. The figures are composed of simple, continuous white outlines.

HORGEN BEWEGT

SEPTEMBER 2007

BEWEGTER SEPTEMBER!



Liebe Horgnerinnen, liebe Horgner

Während eines ganzen Monats laden die Horgner Vereine und verschiedenste andere Anbieter zum «Sport-Schnuppern» ein. Im Rahmen von «Horgen bewegt» bietet die Gemeinde wiederum eine breite Auswahl an Aktivitäten in den Bereichen Ausdauer, Kraft, Entspannung, Gesundheit sowie Spiel und Spass an. Wie wäre es mit einem Klettertraining, einer Wanderung, einem Einblick in die Aktivitäten der Frauenriege oder mit einer Lektion Hip Hop für Ihre Kinder? Oder wollen Sie mehr über Homöopathie, Diabetes oder Ayurveda wissen? Sie haben die Qual der Wahl; im September haben Sie die Möglichkeit, über 50 verschiedene Schnupperkurse zu besuchen. Unverbindlich und gratis.

Fit im Alltag

Fast täglich werden wir bei verschiedensten Gelegenheiten ermuntert, nebst Schule und Berufsarbeit Sport zu treiben und uns gesund zu ernähren. Aber: Nicht alles was gesund ist, gefällt. Vielfach mag man nach einem anstrengenden Tag von sportlicher Betätigung nichts wissen und «belohnt» sich lieber mit einem gemütlichen Essen. Aber vielleicht hat man den richtigen Freizeitsport einfach noch nicht gefunden.

«Horgen bewegt» gibt einen guten Überblick: Ob Einzel- oder Mannschaftssport, ob indoors oder im Freien, ob auf oder im Wasser – unsere Vereine und privaten Anbieter decken ein breites Spektrum an Bewegungsangeboten ab.

Kommen Sie vorbei, machen Sie mit. Bleiben Sie fit und gesund dank Sport, Bewegung, gesunder Ernährung und «Horgen bewegt». Viel Spass!

Jacqueline Gübeli
Vorsteherin Umwelt- und Gesundheit

VERANSTALTUNGSKALENDER

BALLSPORTARTEN

TV Horgen – Männerriege: Faustball Training und Spiel
Do 13. und 27. Sept., jeweils 18.30 Uhr. Turnhalle Rainweg. Bei Fragen: Marcel Seinet, 078 328 35 66.

Tischtennis: Schnuppertraining für jedermann
2x am Mi im Sept., 20.30 Uhr. Tischtennis-Club Horgen; Sportanlage Waldegg (3-fach Turnhalle). Genaue Datumsangaben sind auf www.tichorgen.ch/termine zu entnehmen (Abstimmung mit Meisterschaftsspielen). Bei Fragen: Hans Burch, 044 725 00 64.

BEWEGUNG FÜR KINDER

Hip Hop für Kinder ab 7 Jahren mit Anja Muggli
Di 4., 11., 18. und 25. Sept., jeweils 16.00 Uhr. Fitnesscenter Bodycult, Bergstrasse 66. Sportbekleidung und Turnschuhe mitnehmen. Bei Fragen: Fitnesscenter Bodycult, 044 725 70 76.

Hip Hop für Kinder ab 12 Jahren mit Anja Muggli
Di 4., 11., 18. und 25. Sept., jeweils 17.00 Uhr. Fitnesscenter Bodycult, Bergstrasse 66. Sportbekleidung und Turnschuhe mitnehmen. Bei Fragen: Fitnesscenter Bodycult, 044 725 70 76.

MuKi-Turnen
Mi 5., 12., 19. und 26. Sept., jeweils 9.00-10.00 Uhr und 10.00-11.00 Uhr. SVKT-Frauensportverband; Ref. Kirchgemeindehaus (Grosser Saal), Kellweg 21. Kinder ab 2 bis Kindergarten mit Mutter, Vater, Grosseltern etc., Turnkleider mitnehmen. Bei Fragen: Ursula Grenacher, 044 725 32 38.

BEWEGUNG, SPIEL UND SPASS

Streetsoccerturnier – Shakeria – alkoholfreie Saftbar
Mi 5. Sept., 13.30-ca. 20.00 Uhr. Drehscheibe Jugendprojektfabrik – Suchtpräventionsstelle Samowar; Schulhausplatz Baumgärtli. Bei Fragen: Adrian Weiss, Drehscheibe, 044 718 17 76.

TV Horgen – Mädchenriege: Abend der offenen Tür
Mo 10. Sept., 18.30-19.45 Uhr. Mädchen von 4. Klasse bis Oberstufe. Turnhalle Berghalden. Bei Fragen: Nicole Huser, 044 725 75 24.

Familien-Postenlauf
So 2. Sept., 14.00 Uhr. Wellnesstrainer; Kinder ab 4 Jahren. Bei Fragen: Franziska Moser, 078 742 69 70.

Männerturnverein Horgen: Abend der offenen Tür
für Bewegung – Kondition – Spiel

Do 6. und 13. Sept., jeweils 20.00 Uhr. Turn- und Duschzeug mitnehmen. Bei Fragen: Hansruedi Wyss, 044 725 38 26.

ENTSPANNUNG

Kurzvortrag und Workshop: Haltung – was gibt mir Halt?

Mi 12. Sept., 14.00-15.30 Uhr, 16.00-17.30 Uhr und 18.00-19.30 Uhr. F.M. Alexander-Technik (SVLAT); Wolldecke und Socken mitnehmen; Ref. Kirchgemeindehaus, Kellweg 21, Zimmernummer ist am Eingang angeschrieben. Bei Fragen: Seraina Bardola, 044 780 77 29, Natel 079 664 70 52 oder Sue Dütsch-Rychener 044 725 22 63.

Tai Chi (Taiji), Qi Gong

Mo 3., 10., 17. und 24. Sept., jeweils 15.30 – 16.30 Uhr. Tai Chi Zürichsee; Baumgärtlihof. Bequeme, lockere Kleidung und evtl. leichte Gymnastik- oder Turnschuhe mitnehmen. Bei Fragen: Shukin Cheung, 043 534 97 73 oder 079 225 37 87.

Yoga für Familienfrauen – «Auch mir möchte ich etwas Gutes tun»

Mo 3., 10., 17., 24. und Di 4., 11., 18., 25. Sept., jeweils 09.30-10.45 Uhr. Tridosha Yogaschule; Friedensweg 9. Bei Fragen: Marcel Christen, 043 244 60 58 oder 078 622 12 19.

Mit Yoga zu neuer Energie –

«Der Sonnengruss spendet neue Lebenskraft»

Mo 3., 10., 17. und 24. Sept., jeweils 18.15-19.30 Uhr; Di 4., 11., 18. und 25. Sept., jeweils 07.00-8.15 Uhr und 18.15-19.30 Uhr. Tridosha Yogaschule; Friedensweg 9. Bei Fragen: Marcel Christen, 043 244 60 58 oder 078 622 12 19.

Yoga und Meditation – Eine Bereicherung für Körper und Seele

Mo 3., 10., 17. und 24. Sept., jeweils 16.00-17.15 Uhr und 19.45-21.00 Uhr; Di 4., 11., 18. und 25. Sept., jeweils 16.00-17.15 Uhr. Tridosha Yogaschule; Friedensweg 9. Bei Fragen: Marcel Christen, 043 244 60 58 oder 078 622 12 19.

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Sa 22. Sept., 10.00-12.00 Uhr; Fr 14. und 28. Sept., jeweils 18.00-20.00 Uhr. Tridosha Yogaschule; Friedensweg 9. Wärme, bequeme Kleidung und grosses Frotteetuch mitnehmen. Anmeldung erwünscht. Bei Fragen: Dora Hasler, 044 780 82 52.

Rückentraining/Entspannung

Di 25. Sept., 20.00 Uhr. Wellnesstrainer; Turnhalle Bergli. Training zur Erhaltung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit, Prophylaxetraining. Badetuch mitnehmen. Bei Fragen: Yvonne Alig, 079 343 79 00 oder Franziska Moser, 079 742 69 70.

GESUNDHEIT ALLGEMEIN

Tage der offenen Tür: Ayurveda

Mi 5. Sept., 18.00-21.00 Uhr und Sa 15. Sept., 11.00-15.00 Uhr. Gemeinschaftspraxis Bahnhofstrasse 18; 2. Stock. *Bei Fragen: Simone Messerli, 043 810 43 22.*

Tage der offenen Tür: Homöopathie

Mi 5. Sept., 18.00-21.00 Uhr und Sa 15. Sept., 11.00-15.00 Uhr. Gemeinschaftspraxis Bahnhofstrasse 18; 2. Stock. *Bei Fragen: Gigi Klee, 043 810 43 23.*

Tage der offenen Tür: Kinesiologie

Mi 5. Sept., 18.00-21.00 Uhr und Sa 15. Sept., 11.00-15.00 Uhr. Gemeinschaftspraxis Bahnhofstrasse 18; 2. Stock. *Bei Fragen: Katharina Zimmermann, 043 810 43 24.*

Tage der offenen Tür: Osteopathie

Mi 5. Sept., 18.00-21.00 Uhr und Sa 15. Sept., 11.00-15.00 Uhr. Gemeinschaftspraxis Bahnhofstrasse 18; 2. Stock. *Bei Fragen: Ulrike Helfenstein, 076 344 87 67.*

Tage der offenen Tür: Wellnessmassagen

Mi 5. Sept., 18.00-21.00 Uhr und Sa 15. Sept., 11.00-15.00 Uhr. Gemeinschaftspraxis Bahnhofstrasse 18; 2. Stock. *Bei Fragen: Andrea Pieper, 078 261 41 80.*

KLETTERN

Schnupperkletterkurs für Jugendliche

Mi 12. und 26. Sept. jeweils 19.00 Uhr. SAC Sektion Zimmerberg; Boulderhalle, Webereistrasse 68, Adliswil. *Bei Fragen: Martin Roth, 044 715 14 25 oder 077 402 42 38.*

PHYSIOTHERAPIE

Tag der offenen Tür: Vorstellung verschiedener Massagen, Trainingsprogramm bei Rückenleiden

Sa 15. Sept., 11.00-15.00 Uhr. Praxis für Physiotherapie und Massage, Joop de Vries/Sonja Trachsel; Zugerstrasse 30, 1. Stock. *Bei Fragen: Sonja Trachsel, 044 225 24 11.*

RENNEN, LAUFEN

Orientieren im Gelände mit Kompass und Karte

Di 4. Sept., 18.00 Uhr. OL Zimmerberg; Naturfreundehaus, Albis (Koordinaten: 681222/237062). Findet bei jeder Witterung statt! Angepasste Wanderkleidung, allenfalls Brille für die Nahsicht. *Bei Fragen: Pamela Holz-Capeter, 043 244 50 25.*

Di 11. Sept., 18.00 Uhr. OL Zimmerberg; Langmooshütte im Landforst (Koordinaten: 685194/236448). Findet bei jeder Witterung statt! Angepasste Wanderkleidung, allenfalls Brille für die Nahsicht. *Bei Fragen: Pamela Holz-Capeter, 043 244 50 25.*

Di 18. Sept., 18.00 Uhr. OL Zimmerberg; Beim Unterstand im Reidholz, Richterswil (Koordinaten: 694897/229783). Findet bei jeder Witterung statt! Angepasste Wanderkleidung, allenfalls Brille für die Nahsicht. *Bei Fragen: Pamela Holz-Capeter, 043 244 50 25.*

Di 25. Sept., 18.00 Uhr. OL Zimmerberg; Waldweiherhütte im Landforst (Koordinaten: 684834/237023)). Findet bei jeder Witterung statt! Angepasste Wanderkleidung, allenfalls Brille für die Nahsicht. *Bei Fragen: Pamela Holz-Capeter, 043 244 50 25.*

Gratistest mit MBT Schuhen; Laufen, Trainieren

Mo 3. Sept., 18.00 Uhr. Rellis Sport- und Coffeeshop, Seestrasse 149. Bitte sportliche Bekleidung anziehen; Schuhe testen im Geschäft, anschliessend Laufen. *Bei Fragen: Monika Rellstab, 079 364 71 74 oder Geschäft 044 725 73 25.*

RUDERN

Seeclub Horgen: Tag der offenen Tür

Sa 22. Sept., 10.00-12.00 Uhr. Bootshaus, Hirsackerstr. 27. Besichtigung der Ruderboothallen und Trainingsräume, Infos zum Rudersport und Möglichkeit zum Testen von Trockenrudergeräten. *Bei Fragen: Thomas Schmid, 044 725 40 14.*

SENIORINNEN

Nordic-Walking Schnupperkurs für Senioren; Bewegung im Alter

Di 11. Sept., 18.00 Uhr. Organisator: Rellis Sportshop; Schulhaus Bergli. Gutes Schuhwerk mitnehmen, Stöcke sind vorhanden. *Bei Fragen: Monika Rellstab, 079 364 71 74 oder im Geschäft 044 725 73 25.*

Turnen Seniorinnen

Mo 3. Sept., 18.00-19.00 Uhr und Mo 10. Sept., 19.00-20.00 Uhr. TV Horgen – Frauenriege; Turnhalle Rotweg. Turntenue mitnehmen. *Bei Fragen: Susanna Böhi, 044 725 55 35.*

Turnen Seniorinnen

Di 11. Sept., 18.30-19.30 Uhr. TV Horgen – Frauenriege; Turnhalle Tannenbach. Turntenue mitnehmen. *Bei Fragen: Susanna Böhi, 044 725 55 35.*

Informationsveranstaltung über präventives Ganzkörpertraining

Mi 12. Sept., 19.00 Uhr. Physiotherapie Schenk, Zugerstrasse 24. *Bei Fragen: Hans-Jörg Schenk, 044 726 11 80.*

TANZEN

Line Dancing für jedermann/-frau

Mo 3., 18., 17. und 24. Sept., jeweils 20.00 Uhr. Funky Grizzly; Schulanlage Tannenbach, Mehrzweckraum. Flache, bequeme Schuhe anziehen, möglichst keine Turnschuhe. *Bei Fragen: Lilly Nussbaum, 079 422 21 30.*

TURNEN/GYMNASTIK

Plusport Behindertensport, Bezirk Horgen:

Tag der offenen Turnhalle, Sport zum Mitmachen für alle

Di 4. Sept., 17.05 Uhr, Gruppe 3 mit Annemarie Blum; 18.20 Uhr Gruppe 4 mit Niki Städeli. Turnhalle Bergli, Püntsstrasse 6 (über Kleinschwimmbad). Turnschuhe und Turnzeug mitnehmen. Unsere Aktiven sind Menschen mit einer Behinderung. Infostand. *Bei Fragen: Theo Forster, 044 781 35 83.*

Plusport Behindertensport, Bezirk Horgen:

Tag der offenen Turnhalle, Sport zum Mitmachen für alle

Di 11. Sept., 18.20 Uhr, Gruppe 2 mit Esther Forster und Di 18. Sept., 17.20 Uhr, Gruppe 1 mit Luzia Styger. Turnhalle Humanitas, Reithystrasse 3. Turnschuhe und Turnzeug mitnehmen. Unsere Aktiven sind Menschen mit einer geistigen Behinderung. Infostand. *Bei Fragen: Theo Forster, 044 781 35 83.*

Tag der offenen Tür für Gymnastik

Di 4., 11., 18. und 25. Sept., jeweils 17.00-18.00 Uhr. Frauenturnverein Horgen; Turnhalle Tannenbach. *Bei Fragen: Doris Leuthold, 044 725 70 87.*

Tag der offenen Tür für Turnen

Do 6., 13., 20. und 27. Sept., jeweils 20.00-21.30 Uhr. Frauenturnverein Horgen; Turnhalle Tannenbach. *Bei Fragen: Doris Leuthold, 044 725 70 87.*

Abend der offenen Tür

Mo 18. Sept., 19.45-21.45 Uhr. TV Horgen – Damenriege; Turnhalle Berghalden. Turnzeug und Hallenschuhe mitnehmen. *Bei Fragen: Bettina Fuchs-Schärer, 044 721 33 00.*

Turnen Aktive Frauen

Mi 12. Sept., 20.00-21.30 Uhr. TV Horgen – Frauenriege; Turnhalle Rotweg. Turntenue mitnehmen. *Bei Fragen: Susanna Böhi, 044 725 55 35.*

Frauenriege: Turnen Aktive Frauen

Di 4. Sept., 20.00-21.30 Uhr. TV Horgen – Frauenriege; Turnhalle Tannenbach. Turntenue mitnehmen. *Bei Fragen: Susanna Böhi, 044 725 55 35.*

Männerturnen und Spiele

Do 13. und 27. Sept., jeweils 20.00 Uhr. TV Horgen – Männerriege; Turnhalle Rainweg. *Bei Fragen: Marcel Seiner, 079 328 35 66.*

Funktionelle Gymnastik mit Musik

Di 4., 11., 18. und 25. Sept., jeweils 19.00-20.00 Uhr. Vitaswiss Horgen; Turnhalle Rainweg. Bei Fragen: Madeleine Zbinden, 044 725 35 39.

Gymnastik mit Atemübungen nach Helmel

Mi 5., 12., 19. und 26. Sept., jeweils 18.00 - 19.00 Uhr. Vitaswiss Horgen; Turnhalle Rotweg. Bei Fragen: Käthy Staller, 044 725 15 82.

Gymnastik mit Atemübungen nach Helmel

Do 6., 13., 20. und 27. Sept., jeweils 8.00-9.00 Uhr und 9.15-10.15 Uhr. Vitaswiss Horgen; Ref. Kirchgemeindehaus (Grosser Saal). Bei Fragen: Käthy Staller, 044 725 15 82.

Turnen für Frauen ab 50 Jahren

Di 4., 11., 18. und 25. Sept., jeweils 8.00-9.00 Uhr, 9.05-10.05 Uhr und 10.10-11.10 Uhr. Ursula Flechter; Ref. Kirchgemeindehaus. Bei Fragen: Ursula Flechter, 044 725 84 43.

Turnen für Frauen ab 50 Jahren

Di 4., 11., 18. und 25. Sept., jeweils 15.00-16.00 Uhr. Madeleine Zbinden; Ref. Kirchgemeindehaus. Bei Fragen: Madeleine Zbinden, 044 725 35 39.

Turnen für Frauen ab 60 Jahren

Di 4., 11., 18. und 25. Sept., jeweils 14.00-15.00 Uhr. Madeleine Zbinden; Ref. Kirchgemeindehaus. Bei Fragen: Madeleine Zbinden, 044 725 35 39.

VELOFAHREN

Ausfahrt

Mi 5., 12., 19. und 26. Sept., jeweils 17.45 Uhr. Veloclub Horgen; Allmend. Bei Fragen: R. Bucher, 044 728 25 81.

Samstags-Ausfahrt

Sa 1., 8., 15., 22. und 29. Sept. Veloclub Horgen; beim Velo Center Hurter. Auskunft über Tour und Zeiterteilt unser Telefonbeantworter 044 725 51 93. Bei Fragen: R. Bucher, 044 728 25 81.

WALKING

Walking-Treff

Mo 3., 10., 17. und 24. Sept., jeweils 18.00 Uhr. Kath. Frauenverein Horgen; Schulhaus Bergli (oberer Eingang). Bei Fragen: Pia Bürkli, 044 725 06 27.

Nordic-Walking

Di 4., 11., 18. und 25. Sept., jeweils 17.30 Uhr; Do 6., 13., 20. und 27. Sept. jeweils 15.00 Uhr; Fr 7., 14., 21. und 28. Sept. jeweils 18.30 Uhr; Sa 1., 8., 15., und 22. Sept. jeweils 15.00 Uhr. René Roner, Au; Weinbaumuseum in der Au. Stockmiete Fr. 5.-, Anmeldung erforderlich. Bei Fragen: René Roner, 044 781 29 66.

FACHVORTRÄGE

Vortrag von Dipl. Natw. ETH Piero Fontana: Fettverbrennung durch Sport
Do 20. Sept., 18.00-19.00 Uhr. Activ Fitness; Seminarraum Hotel Meierhof. Anmeldung direkt am Empfang Activ Fitness Studio oder telefonisch 043 244 63 70.
Bei Fragen: Ivana Dukić, 043 244 63 70.

Publikums-Vortrag: Aktuelle Trends in der Gelenkersatzchirurgie (Hüfte und Knie) und Sportverletzungen
Do 13. Sept., 20.00 Uhr. Arzt-Praxis Dr. Karl Biedermann, Praxis für Sport- und Gelenkchirurgie; Restaurant Schinzenhof, Etzelstube. *Bei Fragen: Dr. Karl Biedermann, 044 728 80 70.*

Fachvortrag: Bewegungsmangel und Diabetes
Mi 12. Sept., 19.00 Uhr. Dr. med. Regula Honegger, Praxis am See; Baumgärtlihof. Fachvortrag für DiabetikerInnen und Interessierte – rund um Zucker und Bewegung. *Bei Fragen: Dr. med. Regula Honegger, FMH Diabetologie-Endokrinologie, 044 725 70 71.*

DIVERSES

Paramediform Horgen: Tag der offenen Tür
Sa 8. Sept., 10.00-15.00 Uhr. Seestrasse 155. Ernährungs-Info: wessen Sie sich schlank. *Bei Fragen: Barbara Thut, 043 810 46 03.*

Erlebnis Flüsse und Körper
Sa 8. Sept., 9.00-11.30 Uhr; Mi 19. Sept., 18.30-19.30 Uhr; Mi 26. Sept., 15.00-17.30 Uhr. Sportis AG, Richterswil; Aabachtobel, Waldeingang unten. Richtiges, schonendes, sicheres und erlebnisorientiertes Laufen in der Natur; der Witterung angepasste Kleidung und Sportschuhe mitnehmen; für Gruppen ab 8 Personen kann nach Wunsch auch ein separater Termin und Ort vereinbart werden. *Bei Fragen: Hans Vetsch, 079 359 86 04.*

HORGEN BEWEGT

ORGANISATION UND REDAKTION

Umwelt- und Gesundheitsamt Horgen
Bahnhofstrasse 10, 8810 Horgen
umweltamt@horgen.ch, Telefon 044 728 42 91