

<b>Programm Horgen bewegt</b>						
<b>Veranstaltungen September 2007</b>						
<b>Verein / Veranstalter</b>	<b>Was</b>	<b>Treffpunkt</b>	<b>Zeitpunkt</b>	<b>Bei Fragen</b>	<b>Bemerkungen</b>	<b>(Sportart / Rubrik)</b>
Tischtennis-Club Horgen	Schnuppertraining für jedermann	Sportanlage Waldegg (3-fach Turnhalle)	2 x am Mi im Sept., 20.30 Uhr	Hans Burch, 044 725 00 64	Genaue Datumsangaben sind der Homepage <a href="http://www.ttchorgen.ch/termine">www.ttchorgen.ch/termine</a> zu entnehmen (Abstimmung mit Meisterschaftsspielen)	Ballsportarten
TV Horgen - Männerriege	Faustball Training und Spiel	Turnhalle Rainweg	Do 13. und 27. Sept. jeweils 18.30 Uhr	Marcel Seinet, 079 328 35 66		Ballsportarten
Fitnesscenter Bodycult	Hip Hop für Kinder ab 7 Jahren mit Anja Muggli	Fitnesscenter Bodycult, Bergstrasse	Di 4., 11., 18. und 25. Sept. jeweils 16.00 Uhr	Fitnesscenter Bodycult, 044 725 70 76	Sportbekleidung und Turnschuhe mitnehmen	Bewegung für Kinder
Fitnesscenter Bodycult	Hip Hop für Kinder ab 12 Jahren mit Anja Muggli	Fitnesscenter Bodycult, Bergstrasse	Di 4., 11., 18. und 25. Sept. jeweils 17.00 Uhr	Fitnesscenter Bodycult, 044 725 70 76	Sportbekleidung und Turnschuhe mitnehmen	Bewegung für Kinder
SVKT-Frauensportverband	MuKi-Turnen	Ref. Kirchgemeindehaus (Grosser Saal),	Mi 5., 12., 19. und 26. Sept. jeweils 9.00 - 10.00 Uhr und 10.00 - 11.00 Uhr	Ursula Grenacher, 044 725 32 38	Kinder ab 2 bis Kindergarten mit Mutter, Vater, Grosseltern etc., Turnkleider mitnehmen	Bewegung für Kinder
Drehscheibe Jugendprojektfabrik Suchtpräventionsstelle Samowar	Streetsoccerturnier - Shakeria - alkoholfreie Saftbar	Schulhausplatz Baumgärtli	Mi 5. Sept., 13.30 - ca. 20.00 Uhr	Adrian Weiss, Drehscheibe, 044 718 17 76		Bewegung, Spiel und Spass
Männerturnverein Horgen	Abend der offenen Tür für Bewegung - Kondition - Spiel	Turnhalle Schulhaus Rotweg	Do 6. und 13. Sept. jeweils 20.00 Uhr	Hansruedi Wyss, 044 725 38 26	Turn- und Duschzeug mitnehmen	Bewegung, Spiel und Spass
TV Horgen - Mädchenriege	Abend der offenen Tür	Turnhalle Berghalden	Mo 10. Sept., 18.30 - 19.45 Uhr	Nicole Huser, 044 725 75 24	Mädchen von 4. Klasse bis Oberstufe	Bewegung, Spiel und Spass
Wellnesstrainer	Familien-Postenlauf	Turnhalle Waldegg	So 2. Sept., 14.00 Uhr	Franziska Moser, 079 742 69 70	Kinder ab 4 Jahren	Bewegung, Spiel und Spass
Paramediform Horgen	Tag der offenen Tür	Seestrasse 155	Sa 8. Sept., 10.00 - 15.00 Uhr	Barbara Thut, 043 810 46 03	Info Ernährung, essen Sie sich schlank	Diverses
Sportis AG, Richterswil	Erlebnis Füsse und Körper	Aabachtobel, Waldeingang unten	Sa 8. Sept., 9.00 - 11.30 Uhr; Mi 19. Sept., 18.30 - 19.30 Uhr; Mi 26. Sept., 15.00 - 17.30 Uhr	Hans Vetsch, 079 359 86 04	Richtiges, schonendes, sicheres und erlebnisorientiertes Laufen in der Natur; der Witterung angepasste Kleidung und Sportschuhe mitnehmen; für Gruppen ab 8 Personen kann auch ein separater Termin und Ort nach Wunsch vereinbart werden	Diverses
F.M. Alexander-Technik (SVLAT)	Kurzvortrag und Workshop: Haltung - was gibt mir Halt?	Ref. Kirchgemeindehaus, Kelliweg 21	Mi 12. Sept., 14.00 - 15.30 Uhr und 16.00 - 17.30 Uhr und 18.00 - 19.30 Uhr	Seraina Bardola, 044 780 77 29 oder 079 664 70 52 Sue Dütsch-Rychener, 044 725 22 63	Woldecke und Socken mitnehmen; Zimmernummer ist am Eingang angeschrieben	Entspannung
Tai Chi Zürichsee	Tai Chi (Taiji), Qi Gong	Baumgärtlihof	Mo 3., 10., 17. und 24. Sept. jeweils 15.30 - 16.30 Uhr	Shukin Cheung, 043 534 97 73 oder 079 225 37 87	Bequeme, lockere Kleidung und evt. leichte Gymnastik- oder Turnschuhe mitnehmen	Entspannung
Tridosha Yogaschule	Yoga für Familienfrauen - Auch mir möchte ich etwas Gutes tun	Friedensweg 9	Mo 3., 10., 17., 24. und Di 4., 11., 18., 25. Sept. jeweils 09.30 - 10.45 Uhr	Marcel Christen, 043 244 60 58 oder 078 622 12 19		Entspannung

Verein / Veranstalter	Was	Treffpunkt	Zeitpunkt	Bei Fragen	Bemerkungen	(Sportart / Rubrik)
Tridosha Yogaschule	Mit Yoga zu neuer Energie - Der Sonnengruss spendet neue Lebenskraft	Friedensweg 9	Mo 3., 10., 17. und 24. Sept. jeweils 18.15 - 19.30 Uhr; Di 4., 11., 18. und 25. Sept. jeweils 07.00 - 8.10 Uhr und 18.15 - 19.30 Uhr	Marcel Christen, 043 244 60 58 oder 078 622 12 19		Entspannung
Tridosha Yogaschule	Yoga und Meditation - Eine Bereicherung für Körper und Seele	Friedensweg 9	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	Marcel Christen, 043 244 60 58 oder 078 622 12 19		Entspannung
Tridosha Yogaschule	Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung	Friedensweg 9	Sa 22. Sept., 10.00 - 12.00 Uhr; Fr 14. und 28. Sept. jeweils 18.00 - 20.00 Uhr	Dora Hasler, 044 780 82 52	Warme, bequeme Kleidung und grosses Frottetuch mitnehmen. Anmeldung erwünscht	Entspannung
Wellnesstrainer	Rückentraining / Entspannung	Turnhalle Bergli	Di 25. Sept., 20.00 Uhr	Yvonne Alig, 079 343 79 00 oder Franziska Moser 079 742 69 70	Training zur Erhaltung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit, Prophylaxetraining, Badetuch mitnehmen	Entspannung
Arzt-Praxis Dr. Karl Biedermann, Praxis für Sport- und Gelenkchirurgie	Publikums-Vortrag: - Aktuelle Trends in der Gelenkersatzchirurgie (Hüfte und Knie) - Sportverletzungen	Restaurant Schinzenhof, Etzelstube	Do 13. Sept., 20.00 Uhr	Dr. Karl Biedermann, 044 728 80 70		Fachvorträge
Dr. med. Regula Honegger, Praxis am See	Fachvortrag: Bewegungsmangel und Diabetes	Baumgärtlihof	Mi 12. Sept., 19.00 Uhr	Dr. med. Regula Honegger, FMH Diabetologie-Endokrinologie, 044 725 70 71	Fachvortrag für DiabetikerInnen und Interessierte - rund um Zucker und Bewegung	Fachvorträge
Gemeinschaftspraxis Bahnhofstrasse 18	Tage der offenen Tür: Ayurveda	Bahnhofstrasse 18., 2. Stock	Mi 5. Sept., 18.00 - 21.00 Uhr und Sa 15. Sept., 11.00 - 15.00 Uhr	Simone Messerli, 043 810 43 22		Gesundheit allgemein
Gemeinschaftspraxis Bahnhofstrasse 18	Tage der offenen Tür: Homöopathie	Bahnhofstrasse 18., 2. Stock	Mi 5. Sept., 18.00 - 21.00 Uhr und Sa 15. Sept., 11.00 - 15.00 Uhr	Gigi Klee, 043 810 43 23		Gesundheit allgemein
Gemeinschaftspraxis Bahnhofstrasse 18	Tage der offenen Tür: Kinesiologie	Bahnhofstrasse 18., 2. Stock	Mi 5. Sept., 18.00 - 21.00 Uhr und Sa 15. Sept., 11.00 - 15.00 Uhr	Katharina Zimmermann, 043 810 43 24		Gesundheit allgemein
Gemeinschaftspraxis Bahnhofstrasse 18	Tage der offenen Tür: Osteopathie	Bahnhofstrasse 18., 2. Stock	Mi 5. Sept., 18.00 - 21.00 Uhr und Sa 15. Sept., 11.00 - 15.00 Uhr	Ulrike Helfenstein, 076 344 87 67		Gesundheit allgemein
Gemeinschaftspraxis Bahnhofstrasse 18	Tage der offenen Tür: Wellnessmassagen	Bahnhofstrasse 18., 2. Stock	Mi 5. Sept., 18.00 - 21.00 Uhr und Sa 15. Sept., 11.00 - 15.00 Uhr	Andrea Pieper, 078 761 41 80		Gesundheit allgemein
SAC Sektion Zimmerberg	Schnupperkletterkurs für Jugendliche	Boulderhalle, Webereistr. 68, Adliswil	Mi 19. und 26. Sept. jeweils 19.00 Uhr	Martin Roth, 044 715 14 25 oder 079 402 42 38		Klettern
Activ Fitness	Vortrag von Dipl. Natw. ETH Piero Fontana: Fettverbrennung durch Sport	Seminarraum Hotel Meierhof	Do 20. Sept., 18.00 - 19.00 Uhr	Ivana Dukic, 043 244 63 70	Anmeldung direkt am Empfang Activ Fitness Studio oder telefonisch 043 244 63 70	Kondition / Fitness
Praxis für Physiotherapie und Massage, Joop de Vries/Sonja Trachsel	Tag der offenen Tür	Zugerstrasse 30, 1. Stock	Sa 15. Sept., 11.00 - 16.00 Uhr	Sonja Trachsel, 044 725 74 11	Vorstellung verschiedener Massagen, Trainingsprogramm bei Rückenleiden	Physiotherapie
OL Zimmerberg	Orientieren im Gelände mit Kompass und Karte	Naturfreundehaus, Albis (Koordinaten: 681222/237062)	Di 4. Sept., 18.00 Uhr	Pamela Hotz-Capeter, 043 244 50 25	Findet bei jeder Witterung statt! Angepasste Wanderkleidung, allenfalls Brille für die Nahsicht	Rennen, Laufen
OL Zimmerberg	Orientieren im Gelände mit Kompass und Karte	Langmooshütte im Landforst (Koordinaten:	Di 11. Sept., 18.00 Uhr	Pamela Hotz-Capeter, 043 244 50 25	Findet bei jeder Witterung statt! Angepasste Wanderkleidung, allenfalls Brille für die Nahsicht	Rennen, Laufen

Verein / Veranstalter	Was	Treffpunkt	Zeitpunkt	Bei Fragen	Bemerkungen	(Sportart / Rubrik)
OL Zimmerberg	Orientieren im Gelände mit Kompass und Karte	Beim Unterstand im Reidholz, Richterswil (Koordinaten:	Di 18. Sept., 18.00 Uhr	Pamela Hotz-Capeter, 043 244 50 25	Findet bei jeder Witterung statt! Angepasste Wanderkleidung, allenfalls Brille für die Nahsicht	Rennen, Laufen
OL Zimmerberg	Orientieren im Gelände mit Kompass und Karte	Waldweiherhütte im Landforst (Koordinaten:	Di 25. Sept., 18.00 Uhr	Pamela Hotz-Capeter, 043 244 50 25	Findet bei jeder Witterung statt! Angepasste Wanderkleidung, allenfalls Brille für die Nahsicht	Rennen, Laufen
Rellis Sportshop	Gratistest mit MBT Schuhen; Laufen, Trainieren	Rellis Sport- und Coffeeshop, Seestrasse 149	Mo 3. Sept., 18.00 Uhr	Monika Rellstab, 079 364 91 94 oder 044 725 93 25	Bitte sportliche Bekleidung anziehen; Schuhe testen im Geschäft, anschliessend Laufen	Rennen, Laufen
Seeclub Horgen	Tag der offenen Tür	Bootshaus, Hirsackerstrasse 27	Sa 22. Sept., 10.00 - 12.00 Uhr	Thomas Schmid, 044 725 40 14	Besichtigung der Ruderbootshallen und Trainingsräume, Infos zum Rudersport und Möglichkeit zum Testen von Trockenrudergeräten	Rudern
Physiotherapie Schenk	Informationsveranstaltung über präventives	Physiotherapie Schenk, Zugerstrasse	Mi 12. Sept., 19.00 Uhr	Hans-Jörg Schenk, 044 726 11 80		SeniorInnen
Rellis Sportshop	Nordic-Walking Schnupperkurs für Senioren; Bewegung im Alter	Schulhaus Bergli	Di 11. Sept., 18.00 Uhr	Monika Rellstab, 079 364 91 94 oder 044 725 93 25	Gutes Schuhwerk mitnehmen, Stöcke sind vorhanden	SeniorInnen
TV Horgen - Frauenriege	Turnen Seniorinnen	Turnhalle Rotweg	Mo 3. Sept., 18.00 - 19.00 Uhr und Mo 10. Sept., 19.00 - 20.00 Uhr	Susanna Böhi, 044 725 55 35	Turntenue mitnehmen	SeniorInnen
TV Horgen - Frauenriege	Turnen Seniorinnen	Turnhalle Tannenbach	Di 11. Sept., 18.30 - 19.30 Uhr	Susanna Böhi, 044 725 55 35	Turntenue mitnehmen	SeniorInnen
Funky Grizzly	Line Dancing für jedermann / - frau	Schulanlage Tannenbach,	Mo 3., 10., 17. und 24. Sept. jeweils 20.00 Uhr	Lilly Nussbaum, 079 422 21 30	Flache, bequeme Schuhe anziehen, möglichst keine Turnschuhe	Tanzen
Frauenturnverein Horgen	Tag der offenen Tür für Gymnastik	Turnhalle Tannenbach	Di 4., 11., 18. und 25. Sept. jeweils 17.00 - 18.00 Uhr	Doris Leuthold, 044 725 70 89		Turnen / Gymnastik
Frauenturnverein Horgen	Tag der offenen Tür für Turnen	Turnhalle Tannenbach	Do 6., 13., 20. und 27. Sept. jeweils 20.00 - 21.30 Uhr	Doris Leuthold, 044 725 70 89		Turnen / Gymnastik
Madeleine Zbinden	Turnen für Frauen ab 60 Jahren	Ref. Kirchgemeindehaus	Di 4., 11., 18. und 25. Sept. jeweils 14.00 - 15.00 Uhr	Madeleine Zbinden, 044 725 35 39		Turnen / Gymnastik
Madeleine Zbinden	Turnen für Frauen ab 50 Jahren	Ref. Kirchgemeindehaus	Di 4., 11., 18. und 25. Sept. jeweils 15.00 - 16.00 Uhr	Madeleine Zbinden, 044 725 35 39		Turnen / Gymnastik
TV Horgen - Frauenriege	Turnen Aktive Frauen	Turnhalle Rotweg	Mi 19. Sept., 20.00 - 21.30 Uhr	Susanna Böhi, 044 725 55 35	Turntenue mitnehmen	Turnen / Gymnastik
TV Horgen - Frauenriege	Turnen Aktive Frauen	Turnhalle Tannenbach	Di 4. Sept., 20.00 - 21.30 Uhr	Susanna Böhi, 044 725 55 35	Turntenue mitnehmen	Turnen / Gymnastik
TV Horgen - Männerriege	Männerturnen und Spiele	Turnhalle Rainweg	Do 13. und 27. Sept. jeweils 20.00 Uhr	Marcel Seinet, 079 328 35 66		Turnen / Gymnastik
Ursula Fiechter	Turnen für Frauen ab 50 Jahren	Ref. Kirchgemeindehaus	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 Fiechter, 044 725 84 43		Turnen / Gymnastik
Vitaswiss Horgen	Funktionelle Gymnastik mit Musik	Turnhall Rainweg	Di 4., 11., 18. und 25. Sept. jeweils 19.00 - 20.00 Uhr	Madeleine Zbinden, 044 725 35 39		Turnen / Gymnastik
Vitaswiss Horgen	Gymnastik mit Atemübungen nach Helmel	Turnhalle Rotweg	Mi 5., 12., 19. und 26. Sept. jeweils 18.00 - 19.00 Uhr	Käthy Staller, 044 725 15 82		Turnen / Gymnastik
Vitaswiss Horgen	Gymnastik mit Atemübungen nach Helmel	Ref. Kirchgemeindehaus	Do 6., 13., 20. und 27. Sept. jeweils 8.00 - 9.00 Uhr und 9.15 - 10.15 Uhr	Käthy Staller, 044 725 15 82		Turnen / Gymnastik

Verein / Veranstalter	Was	Treffpunkt	Zeitpunkt	Bei Fragen	Bemerkungen	(Sportart / Rubrik)
Plusport Behindertensport, Bezirk Horgen	Tag der offenen Turnhalle, Sport zum Mitmachen für alle	Turnhalle Bergli, Püntsstrasse 6 (über Kleinschwimmhalle)	Di 4. Sept., 17.05 Uhr, Gruppe 3 mit Annemarie Blum; 18.20 Uhr Gruppe 4 mit Niki Städeli	Theo Forster, 044 781 35 83	Turnschuhe und Turnzeug mitnehmen. Unsere Aktiven sind Menschen mit einer Behinderung. Infostand	Turnen, Gymnastik
Plusport Behindertensport, Bezirk Horgen	Tag der offenen Turnhalle, Sport zum Mitmachen für alle	Turnhalle Humanitas, Reithyrasse 3	Di 11. Sept., 18.20 Uhr, Gruppe 2 mit Esther Forster und Di 18. Sept, 17.20 Uhr, Gruppe 1 mit Luzia Styger	Theo Forster, 044 781 35 83	Turnschuhe und Turnzeug mitnehmen. Unsere Aktiven sind Menschen mit einer geistigen Behinderung. Infostand	Turnen, Gymnastik
TV Horgen - Damenriege	Abend der offenen Tür	Turnhalle Berghalden	Mo 10. Sept., 19.45 - 21.45 Uhr	Bettina Fuchs-Schärer, 044 721 33 00	Turnzeug und Hallenschuhe mitnehmen	Turnen, Gymnastik
Veloclub Horgen	Ausfahrt	Allmend	Mi 5., 12., 19. und 26. Sept. jeweils 17.45 Uhr	René Bucher, 044 728 75 81		Velofahren
Veloclub Horgen	Samstags-Ausfahrt	bei Velo Center Hurter	Sa 1., 8., 15., 22. und 29. Sept.	René Bucher, 044 728 75 81	Auskunft über Tour und Zeit erteilt unser Telefonbeantworter 044 725 51 93	Velofahren
René Roner, Au	Nordic-Walking	Weinbaumuseum in der Au	Di 4., 11., 18. und 25. Sept. jeweils 17.30 Uhr	René Roner, 044 781 29 66	Stockmiete Fr. 5.00, Anmeldung erforderlich	Walking
René Roner, Au	Nordic-Walking	Weinbaumuseum in der Au	Do 6., 13., 20. und 27. Sept. jeweils 15.00 Uhr	René Roner, 044 781 29 66	Stockmiete Fr. 5.00, Anmeldung erforderlich	Walking
René Roner, Au	Nordic-Walking	Weinbaumuseum in der Au	Fr 7., 14., 21. und 28. Sept. jeweils 18.30 Uhr	René Roner, 044 781 29 66	Stockmiete Fr. 5.00, Anmeldung erforderlich	Walking
René Roner, Au	Nordic-Walking	Weinbaumuseum in der Au	Sa 1., 8., 15., und 22. Sept. jeweils 15.00 Uhr	René Roner, 044 781 29 66	Stockmiete Fr. 5.00, Anmeldung erforderlich	Walking
Wellnesstrainer	Nordic-Walking für Anfänger	Parkplatz Moorschwand, Horgenberg	Di 11. Sept., 18.30 Uhr	Marie Claude Mohler, 079 277 36 35 oder Franziska Moser, 079 742 69 70	Stöcke selber mitnehmen	Walking
Kath. Frauenverein Horgen	Walking-Treff	Schulhaus Bergli (oberer Eingang)	Mo 3., 10., 17. und 24. Sept. jeweils 18.00 Uhr	Pia Bürkli, 044 725 06 27		Walking
Naturfreunde Sektion Horgen	Geführte Wanderung Weissenberge (Sernftal), Pflanzen und Tierwelt	Talstation Weissenberge	So 23. Sept., 9.00 Uhr	Peter Basler, 044 720 87 64	Anmeldung bis 13. September, Telefon 044 720 87 64 oder peter.basler@bluewin.ch. Bekanntgabe Durchführung ab 22. September, 12.00 Uhr unter Telefon 044 720 87 64	Wandern
SAC Sektion Zimmerberg	Familienfreundliche Wanderung aufs Hirzli	nach Absprache; Reise mit ÖV	So 23. Sept.	Rösli Meier, 044 725 28 72	Wanderung von Morgenholz (Niederurnen) über Skulpturenweg (20 schöne Holzskulpturen) aufs Hirzli, Wanderzeit 3 1/2 Std., 640 Höhenmeter, Anmeldung erforderlich	Wandern
Seniorenclub Horgen	Wanderung: Wollerau-Rebpfad-Leutschenhaus-Pfäffikon/Sz	Bahnhof Horgen-See	Fr. 14. Sept., 12.50 Uhr; Abfahrt: S8 13.07 Uhr	Anna Koller, 044 721 25 42	Per Bahn und Bus nach Wollerau, dann zu Fuss (Zwischenhalt im "Leutschenhaus" am Rebberg) bis Pfäffikon SZ. Per Bahn zurück.	Wandern
Seniorenclub Horgen	Wanderung: Unterägeri-Ägeri-Lorzentobel-Baar	Bahnhof Horgen-Oberdorf	Fr. 28. Sept., 9.00 Uhr	Jules Casura, 044 725 65 09	Schöner Weg von Unterägeri der Lorze entlang bis Baar. Mittagsverpflegung aus dem Rucksack oder im Restaurant. Wanderzeit ca. 3	Wandern

Verein / Veranstalter	Was	Treffpunkt	Zeitpunkt	Bei Fragen	Bemerkungen	(Sportart / Rubrik)
Vitaswiss Horgen	Puure-Zmorge bei Fam. Knobel, Hütten; anschliessend kurze Wanderung (ca. 2 Stunden)	Bahnhof See	Mi 12. Sept.; Besammlung 7.25 Uhr, Abfahrt Postauto 7.40 Uhr	Vreni Aebi, 044 725 31 59	Gutes Schuhwerk. Anmeldung bis 8. September.	Wandern
Fitnesscenter Bodycult	Einen ganzen Wellnesstag gratis geniessen mit Pilates, Kraft- und Cardiotraining, Aerobic, Sauna, Dampfbad und Blutdruck/Fettmessung	Fitnesscenter Bodycult, Bergstrasse 66	Ganzer Monat Sept.; Mo-Fr 8.00 - 22.00 Uhr, Sa/So 9.00 - 18.00 Uhr	Fitnesscenter Bodycult, 044 725 70 76	Sportbekleidung und Turnschuhe mitnehmen; Rufen Sie uns an für einen Termin.	Wellness