



Sind Sie 60 Jahre oder älter?
Möchten Sie sich gerne mehr bewegen?
Wohnen Sie in Wädenswil?

**Herzlich willkommen
bei ZÄMEGOLAUF**

2. Ausgabe
Auflage
Herausgeber

Juli 2020
500 Exemplare
Netzwerk für Bewegung und Begegnung
Hertistrasse 26, 8304 Wallisellen
info@nfbb.ch, 044 552 75 85

ZÄMEGOLAUFE ist ein kostenloses Angebot von und für Wädenswilerinnen und Wädenswiler. Es bietet Ihnen gemeinsame Erlebnisse in der lokalen Natur, bei denen Sie Ihre Gesundheit stärken und neue Bekanntschaften machen können.

Parcours in Wädenswil: von kurz und gemütlich bis länger und zügig

Die unterschiedlichen Parcours sind zwischen 1 und 10 Kilometern lang. ZÄMEGOLAUFE findet an verschiedenen Wochentagen statt. Wann der nächste Termin ist, sehen Sie in der Agenda auf www.zaemegolaufe.ch
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Stammtisch

Der Stammtisch findet jeweils um 10.00 Uhr am ersten Montag im Monat im Wädi-Brau-Huus statt. Alle sind herzlich willkommen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Der Stammtisch ist eine gute Gelegenheit, die Gruppe unverbindlich kennen zu lernen.

Kontakt und weitere Informationen

Lucia Steger
Leiterin ZÄMEGOLAUFE Wädenswil
lucia_steger@hotmail.com
www.zaemegolaufe.ch

**Das Geheimnis des Erfolges ist anzufangen!
Wir freuen uns auf Sie!**

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

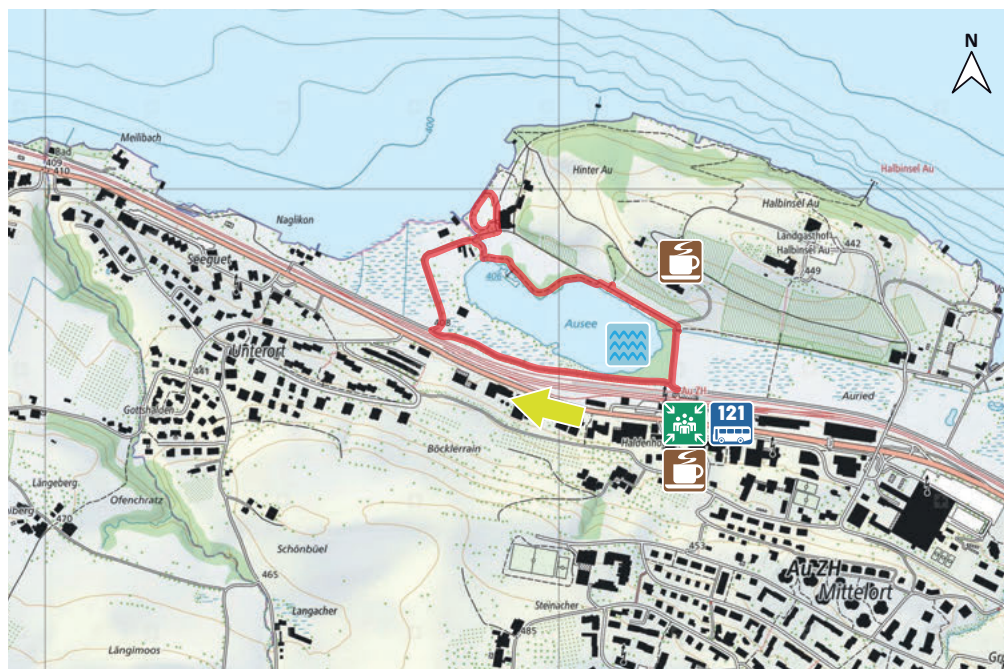
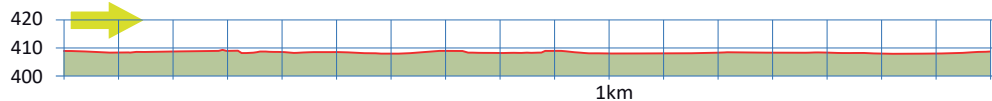
RUND UMS AUSEELI

1

8820 WÄDENSWIL



m.ü.M.



Bahnhof Au



Bushaltestelle Bahnhof Au



Ausee



Bahnhofkiosk mit Kaffee-Ecke

GRÜNTAL-AREAL

2

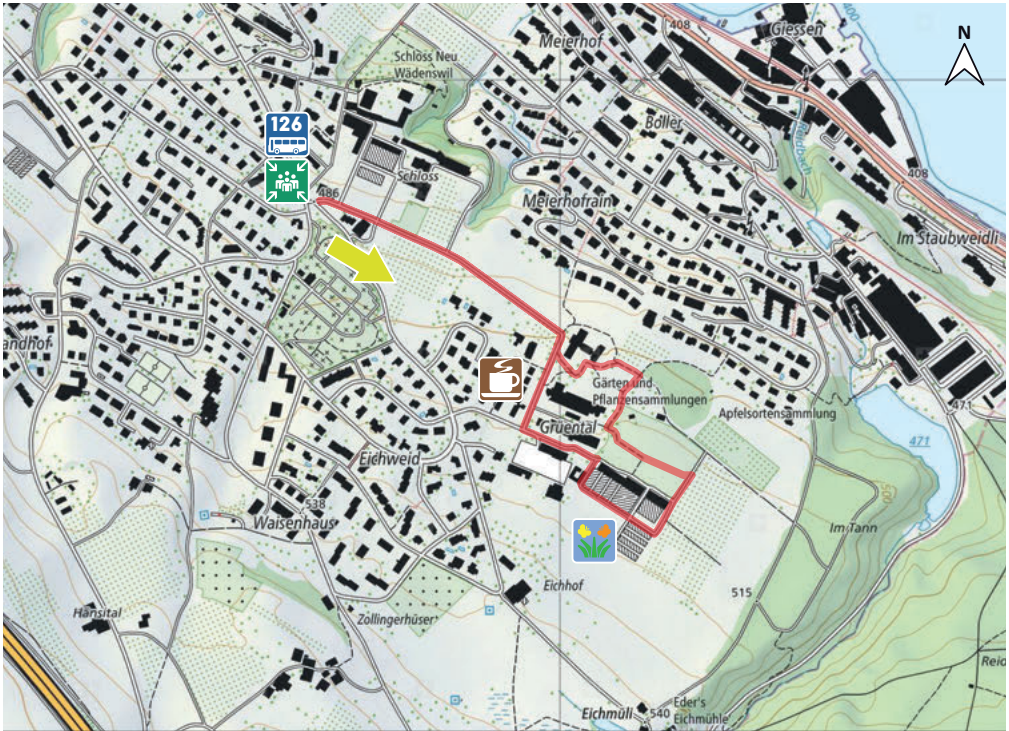
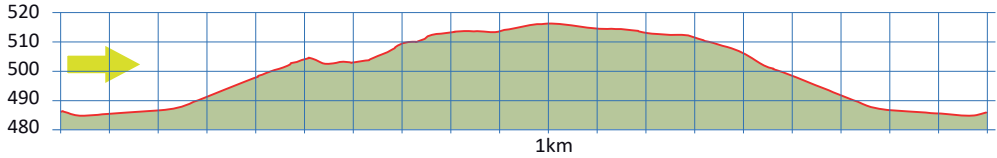
8820 WÄDENSWIL



1.9 km



m.ü.M.



Bushaltestelle Forschungsanstalt



Bushaltestelle Forschungsanstalt



Mensa ZHAW



öffentliche Gartenanlage ZHAW

SCHÖNEGG

3

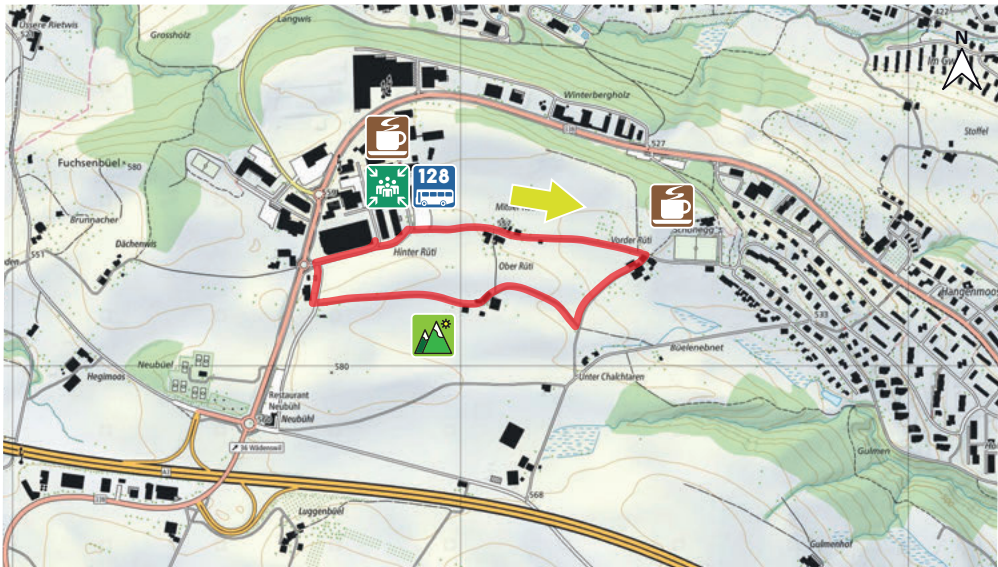
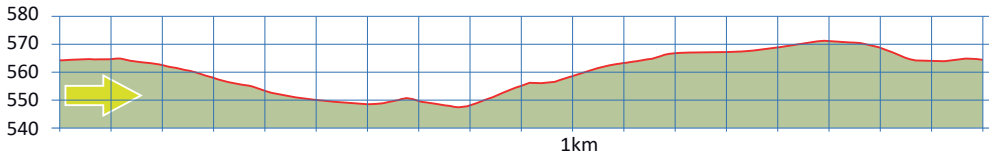
8820 WÄDENSWIL



1.8 km



m.ü.M.



Bushaltestelle Hintere Rütli Ost



Bushaltestelle Hintere Rütli Ost



Aussichtspunkt



Café Schefer



Restaurant Schöneegg

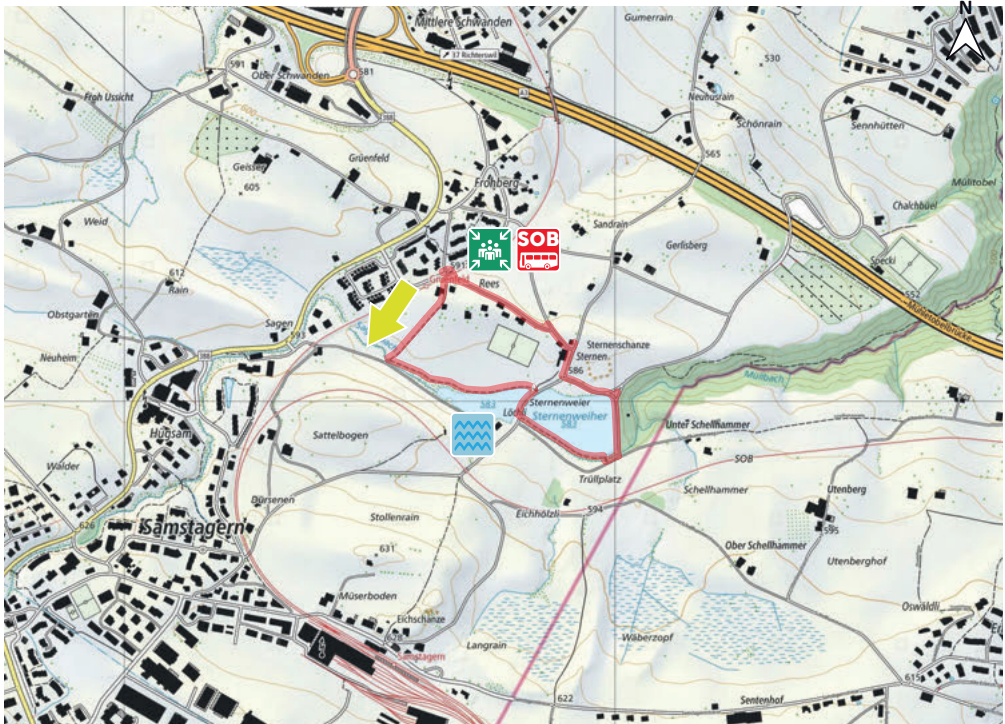
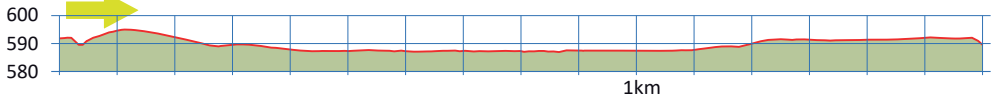
STERNENWEIHER

4

8820 WÄDENSWIL



m.ü.M.



Bahnstation Grüenfeld



Bahnstation Grüenfeld



Sternenweiher mit Wehr

ÜBER DEN STOFFEL

11

8820 WÄDENSWIL



6'330



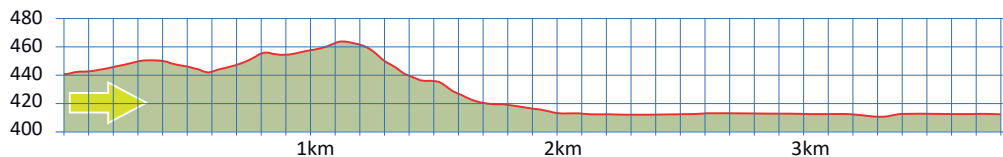
0



3.8 km



m.ü.M.



Bushaltestelle Krähenbach



Bushaltestelle Krähenbach



Aussicht vom Stoffel

HALBINSEL AU

12

8820 WÄDENSWIL

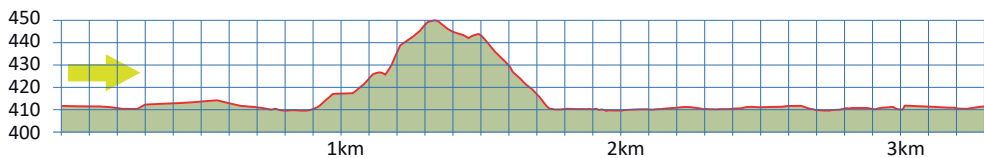


5'500

65

3.3 km

m.ü.M.



Bahnhofkiosk Au



Bushaltestelle Bahnhof Au



Nagelfluh-Höhlen



Bahnhofkiosk mit Kaffee-Ecke

GULMENTOBEL

13

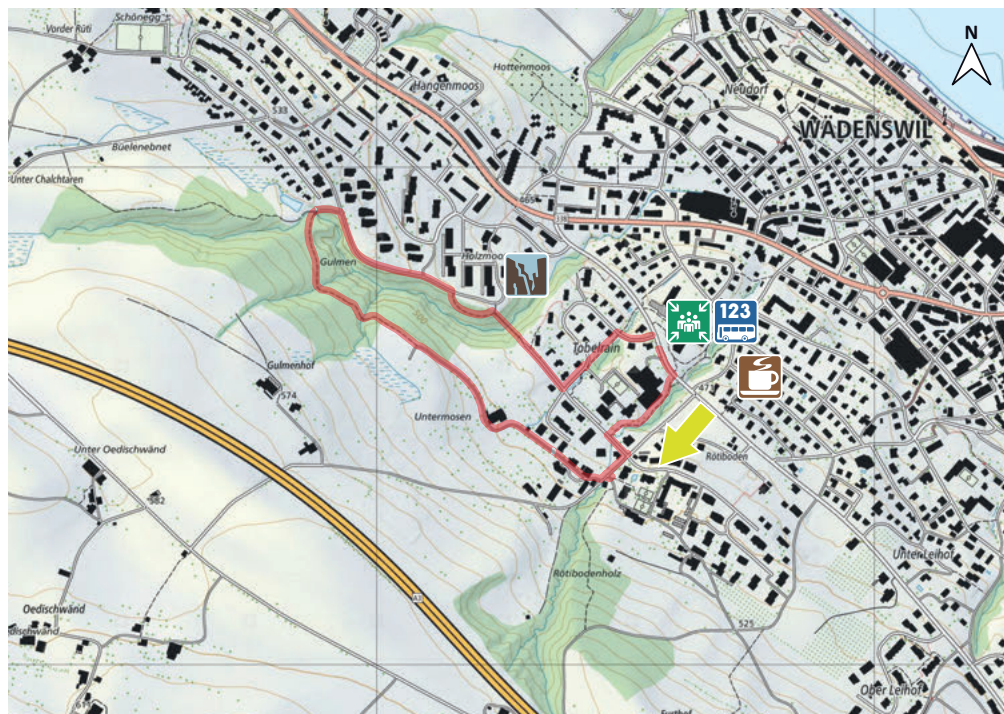
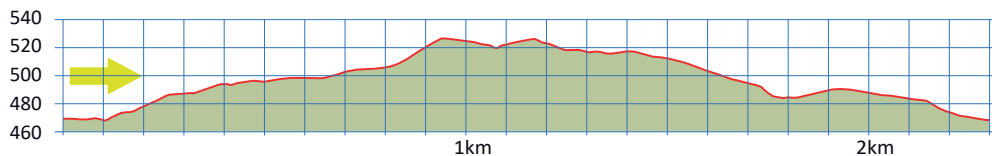
8820 WÄDENSWIL



2.3 km



m.ü.M.



Bushaltestelle Hallenbad/Frohmatt



Bushaltestelle Hallenbad/Frohmatt



Gulmentobel



Café Restaurant Hallenbad

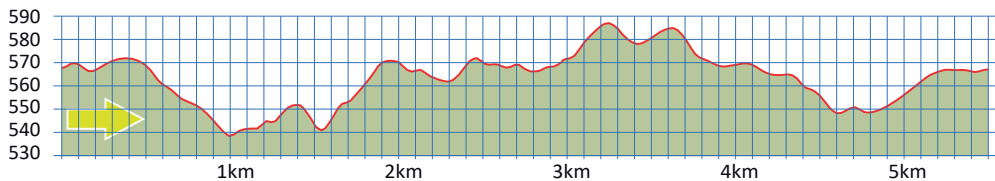
AAMÜLI-BACHGADEN

14

8820 WÄDENSWIL



m.ü.M.



Bushaltestelle Hintere Rüti West



Bushaltestelle Hintere Rüti West



Kostenpflichtiger Parkplatz



Idyllischer Weiher



Café Schefer

GROSSHOLZ

15

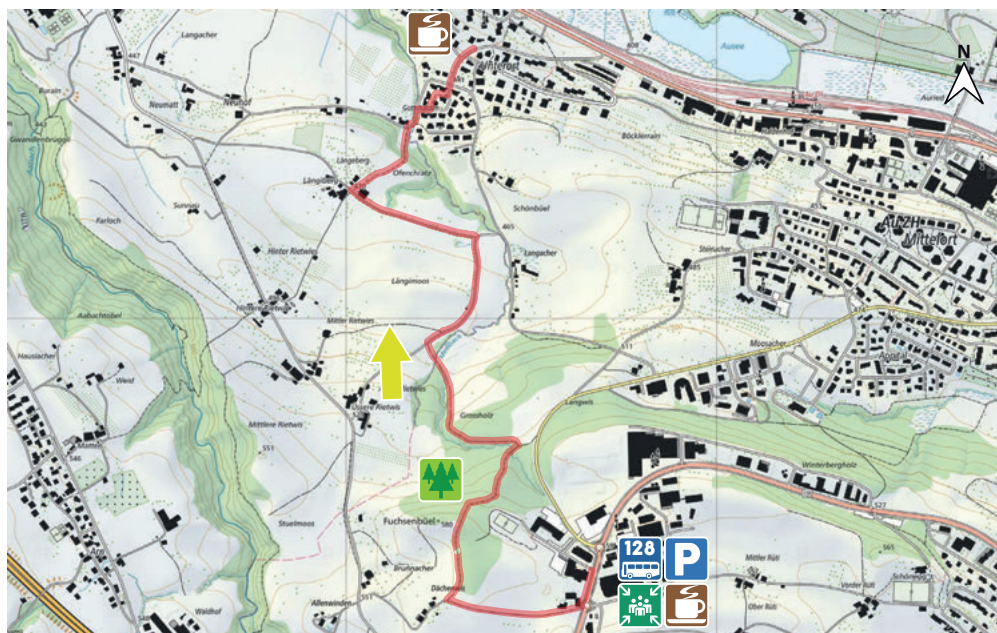
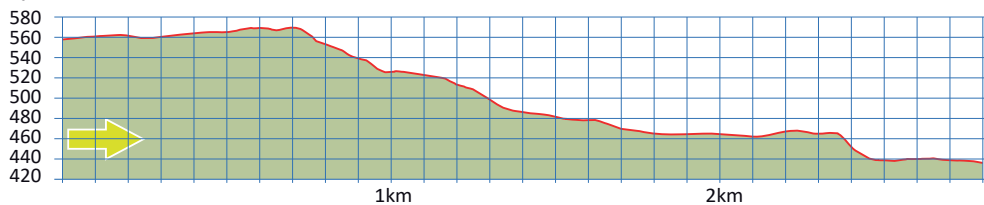
8820 WÄDENSWIL



2.8 km



m.ü.M.



Bushaltestelle Hinterer Rütli West



Bushaltestelle Hinterer Rütli West



Kostenpflichtiger Parkplatz



Café im Zürichsee-Center



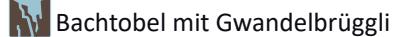
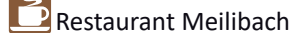
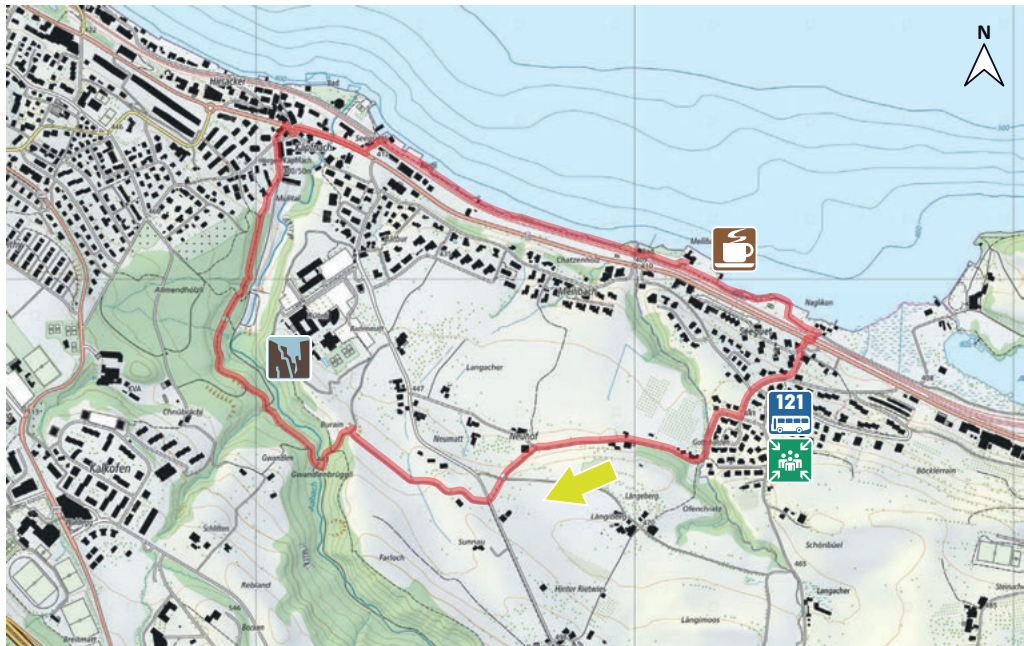
Restaurant Meilibach



Schöner Waldweg

16

8820 WÄDENSWIL



SIHLSPRUNG

17

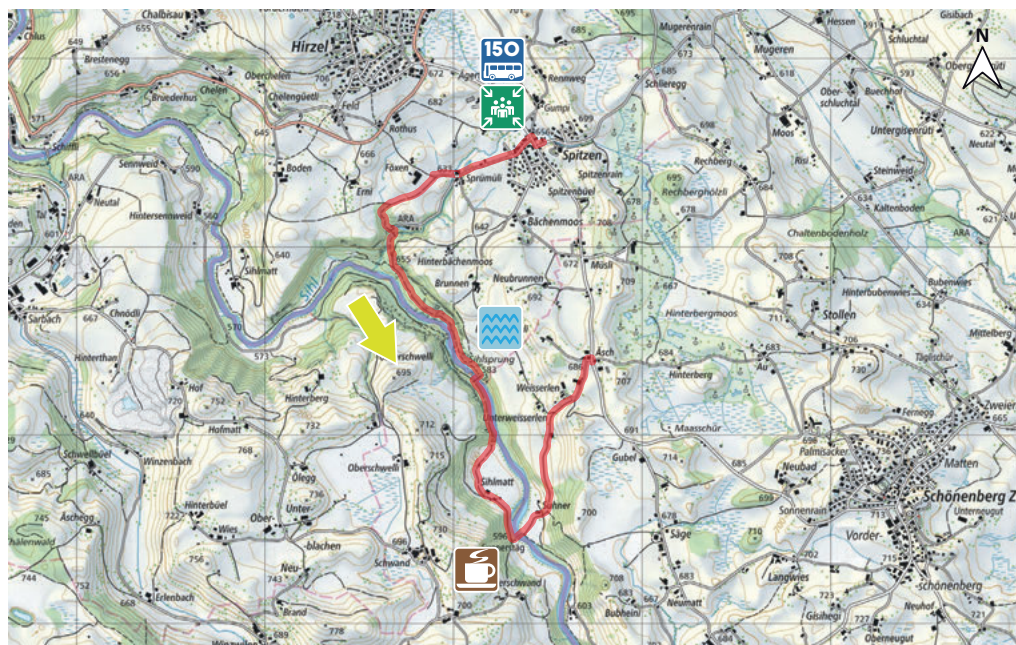
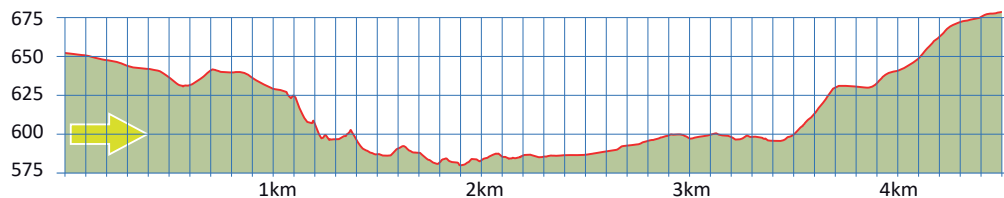
8820 WÄDENSWIL



4.5 km



m.ü.M.



Bushaltestelle Spitzen (Hirzel)



Bushaltestelle Spitzen (Hirzel)



Restaurant Sihlmätteli



Wilde Flusslandschaft

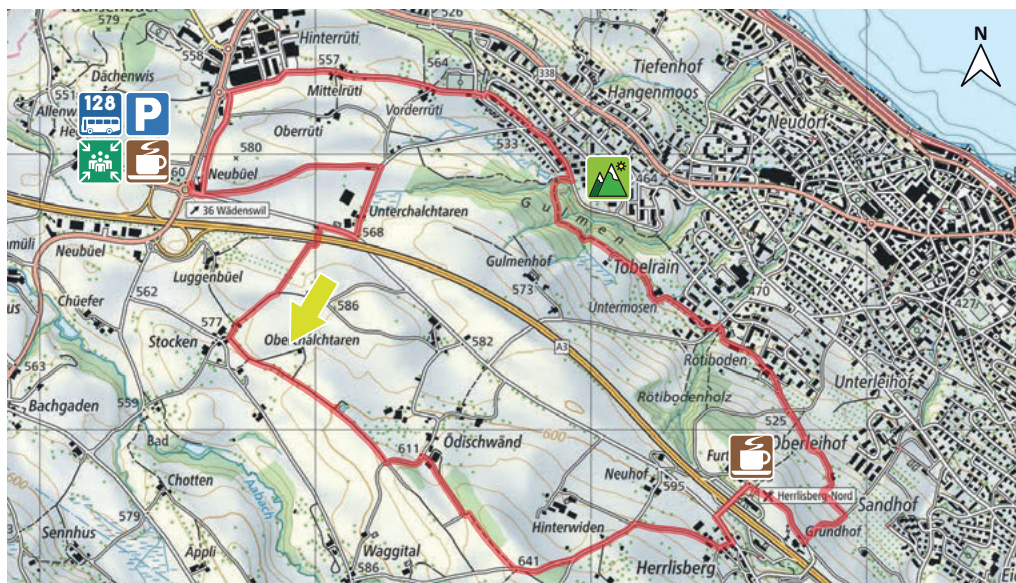
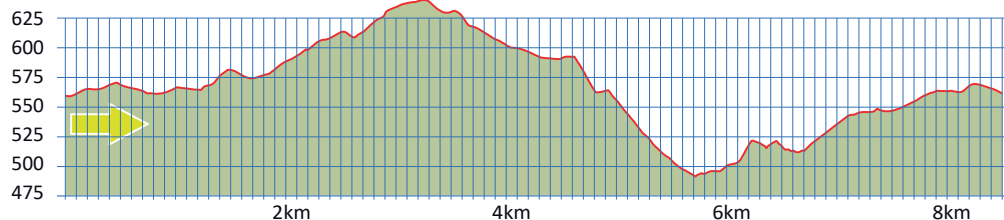
WÄDENSWILERBERG

21

8820 WÄDENSWIL



m.ü.M.



Parkplatz Rest. Neubüel



Hintere Rüti West



Parkplatz Rest. Neubüel



Sicht auf neues Hangenmoosquartier



Restaurant Neubüel



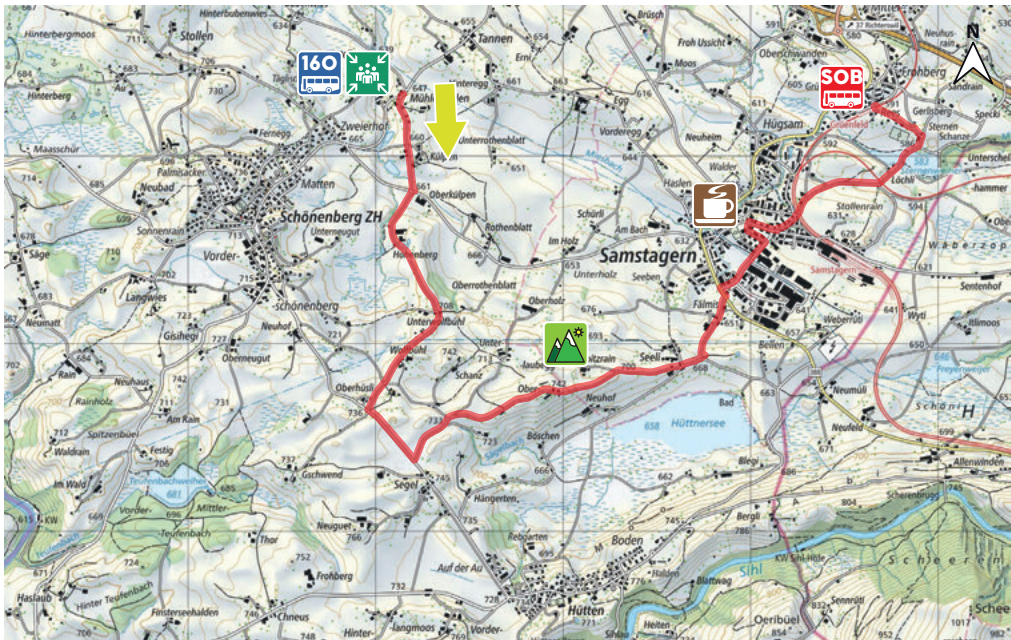
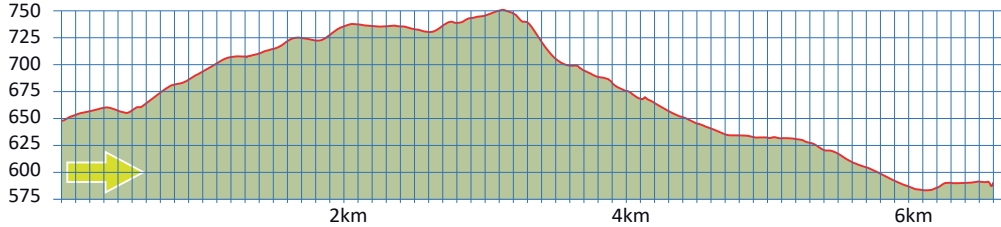
Restaurant Cindy

SCHÖNENBERG-SAMSTAGERN 22

8820 WÄDENSWIL



m.ü.M.



Bushaltestelle Mühlestadten



Bushaltestelle Mühlestadten



Café Steiner



SOB Bahnstation Grünenfeld

Halt auf Verlangen

OBEDURE - UNEDURE

23

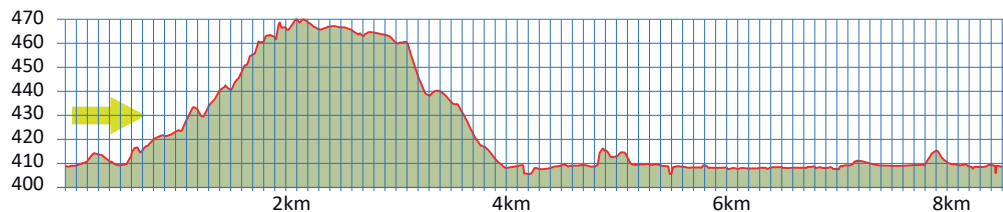
8820 WÄDENSWIL



8.5 km



m.ü.M.



Bahnhof Wädenswil



Kostenpflichtiger Parkplatz



Aussichtspunkt



Café Brändli



Café Baggenstoss



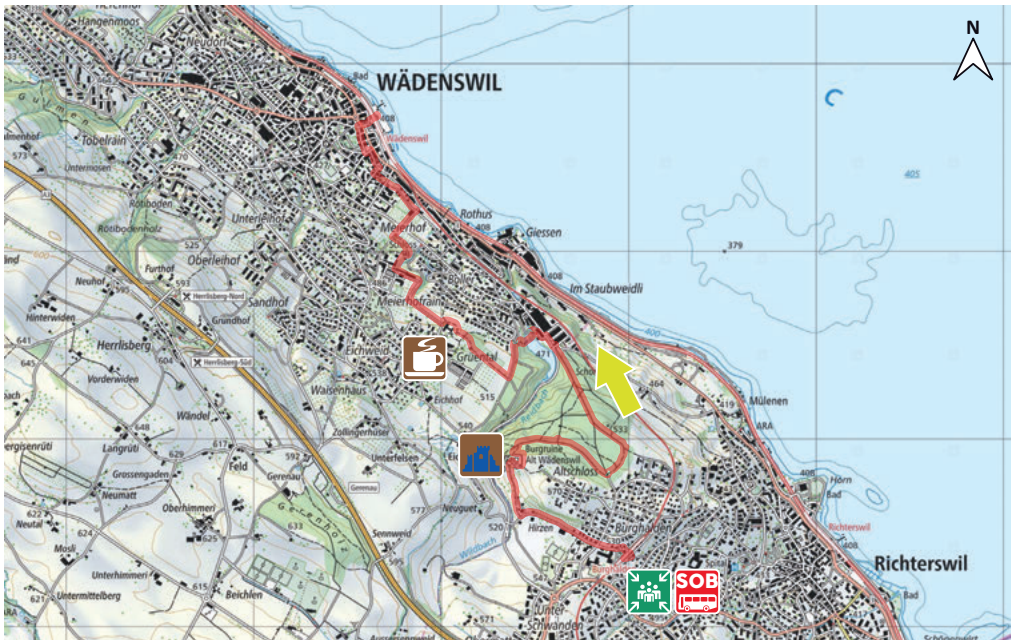
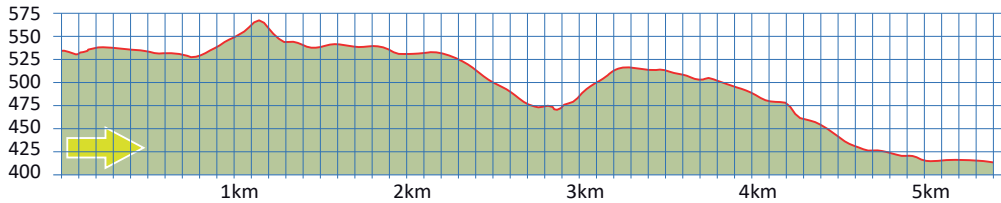
Seeweg

BURGRUINE ALT-WÄDENSWIL 24

8820 WÄDENSWIL



m.ü.M.



SOB-Bahnhof



Mensa ZAHW



Burgruine

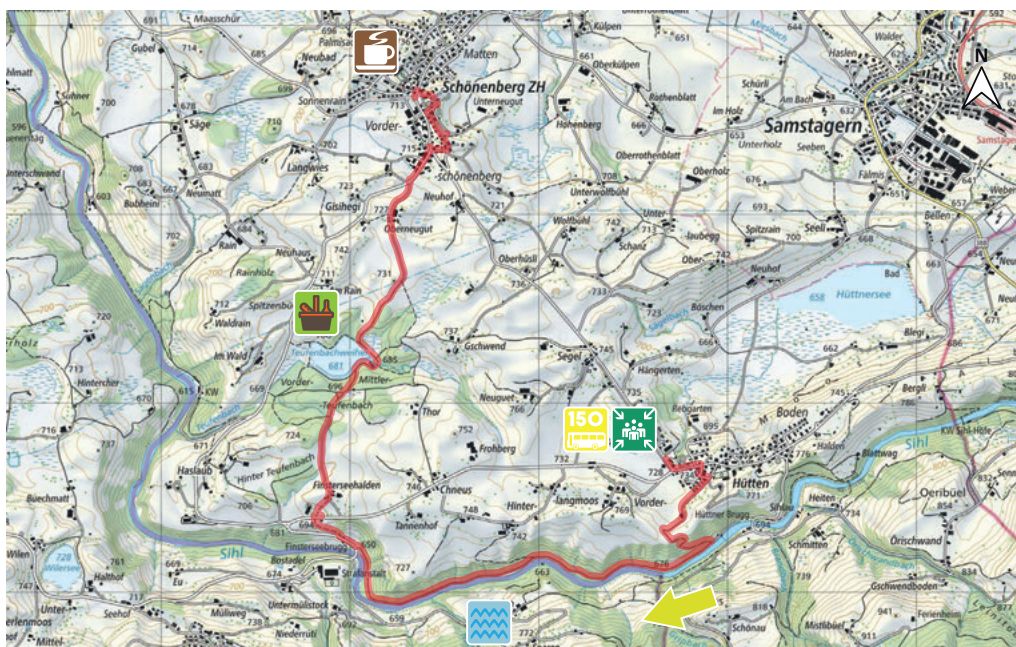
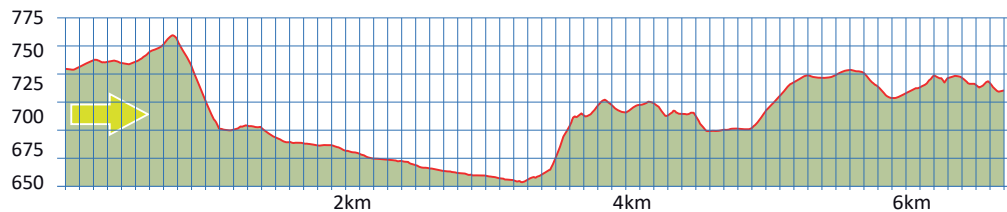
TEUFENBACHWEIHER

25

8820 WÄDENSWIL



m.ü.M.



Bushaltestelle Hütten Friedhof



Haltestelle Postauto Hütten Friedhof



Restaurant



Weg der Sihl entlang



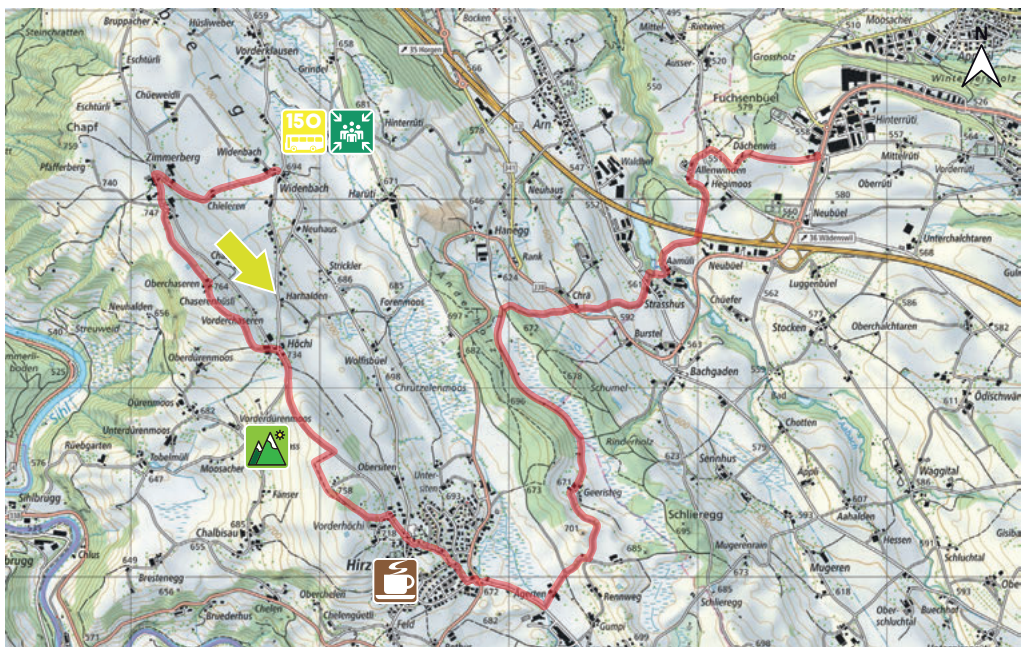
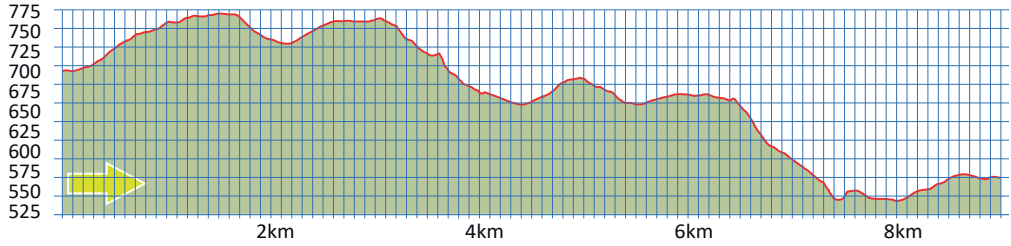
Möglichkeit für Picknick

HÖHENWEG HIRZEL-HÖCHI 26

8820 WÄDENSWIL



m.ü.M.



Postauto Haltestelle Widenbach



Postauto Haltestelle Widenbach



Café Spirigarten



Aussicht auf Bergkette, Zürichsee
und Zugersee

Die wichtigsten Fragen zu **ZÄMEGOLAUFE**

Wer hat's erfunden?

ZÄMEGOLAUFE wurde 2015 von einem Forschungsteam des Institutes für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich (EBPI, UZH) unter der Leitung von Prof. Dr. Milo A. Puhan entwickelt, unter Einbezug der Dienstleister im Bereich Alter der Gemeinde Wetzikon und der Zielgruppe «Menschen 60+».

Was ist das Credo von ZÄMEGOLAUFE?

- Körperliche Aktivität in der Gruppe
- Einfacher Zugang und kostenloses Angebot
- Aktive Weiterentwicklung durch die Teilnehmenden
- Lokale Vernetzung der Teilnehmenden

Für wen ist ZÄMEGOLAUFE?

- Menschen 60+ wohnhaft in Wädenswil
- Menschen, die sich mehr Bewegung im Alltag wünschen
- Menschen, die sich, auch mit Hilfsmitteln, selbständig und sicher ausserhalb ihres Zuhauses bewegen können

Für wen eignet sich ZÄMEGOLAUFE nicht?

- Sturzgefährdete Menschen
- Menschen mit einer instabilen Gesundheit

Welchen Nutzen dürfen die Teilnehmenden erwarten?

- Motivation für regelmässige Bewegung in der Natur
- Regelmässiger sozialer Austausch
- Stärken der Verbundenheit mit dem Wohnort
- Sich aufgehoben und verstanden fühlen, weniger einsam
- Zufriedenheit
- Erhalt von Autonomie und Lebensqualität

Ihr Beitrag ist wertvoll

Haben Sie weitere Ideen für Parcours in und um Wädenswil?

Oder haben Sie Interesse am Mitmachen im Team? Ob regelmässig oder ab und zu als SpringerIn, Sie sind herzlich willkommen. Das Team von **ZÄMEGOLAUE** Wädenswil freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme.

Kontakt:

Lucia Steger

lucia_steger@hotmail.com

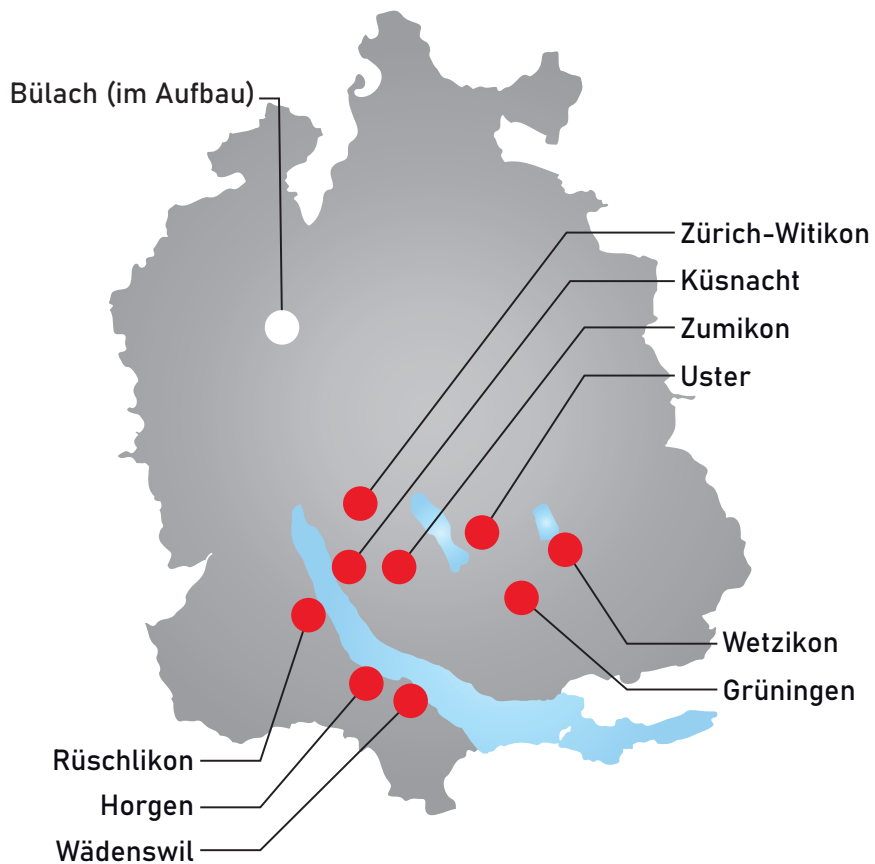
078 815 00 97



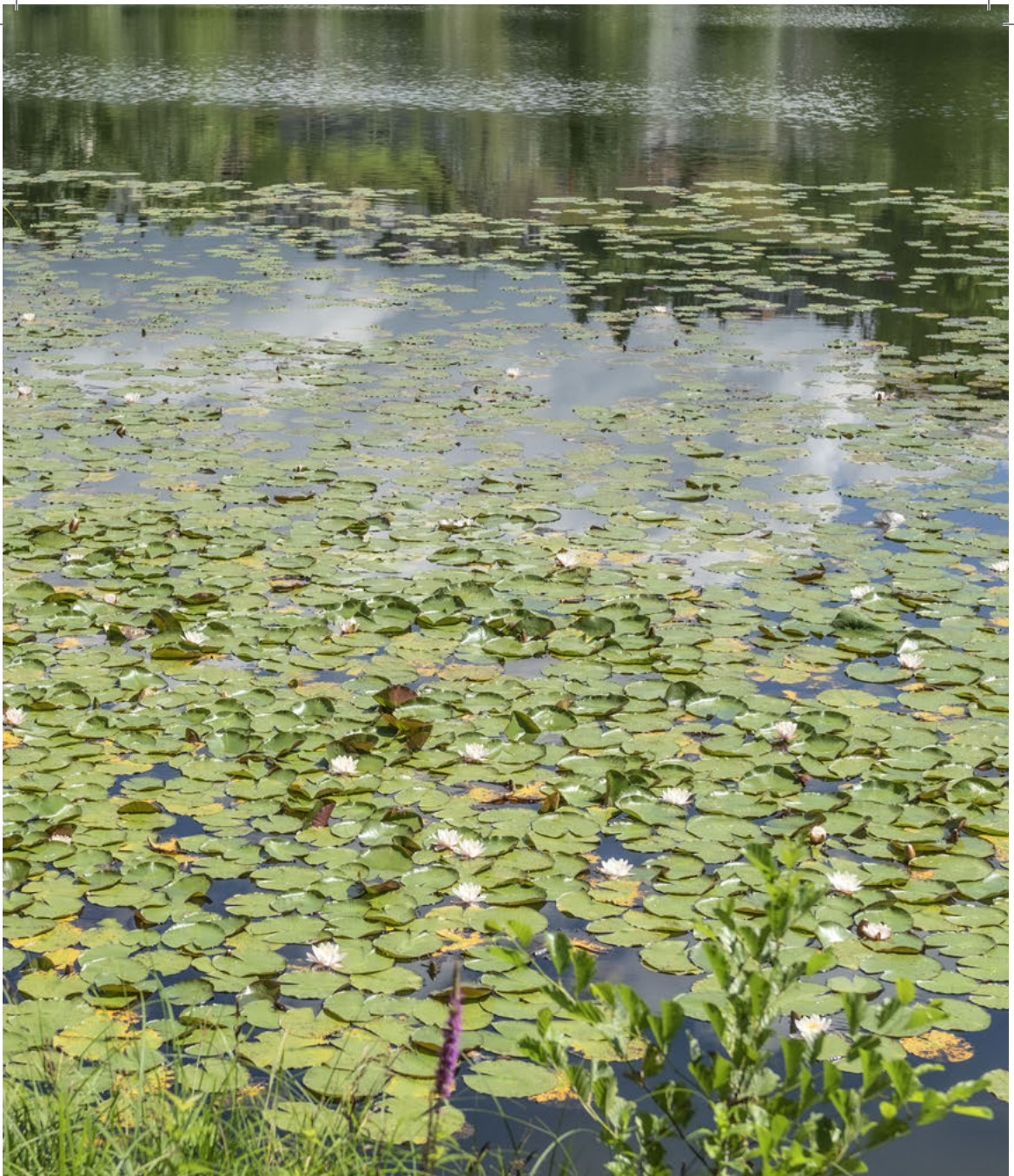
Schlüsselpersonen von ZÄMEGOLAUE Wädenswil:

(v.l.n.r.) Verena Ruf, Ruth Sigg, Margrith Christen, Lucia Steger und Freddy Koller

Die „laufenden“ **ZÄMEGOLAUFE**-Standorte im Kanton Zürich



Stand: Juli 2020



ZÄMEGOLAUFE wird unterstützt durch:

