



Gemeinde Hünenberg

Bewegungsagenda Gemeinde Hünenberg

Regelmässige Angebote, die der Fachperson Alter bekannt sind (aktualisiert 12/24)

«Bewegen und Begegnen» für ältere Menschen

Montag

Gedächtnis und Bewegung

Geistige Fitness und Sturzprävention

Frauen und Männer, 60+

Zeit/Ort: Kurs 1 08.30 – 09.30 Uhr / Kurs 2 09.45 – 10.45 Uhr

Gemeinwesenzentrum, Hünenbergerstrasse 3, Cham

Kosten: CHF 325 (inkl. Kursunterlagen) / CHF 195 Herbstsemester

Kontakt: kurse@zg.prosenectute.ch / Telefon 041 511 15 30

TV Hünenberg Frauen Niveau 1

Fitness und Gymnastik

Frauen 60+

Zeit/Ort: Turnhalle Ehret B in Hünenberg, 19.00 Uhr – 20.00 Uhr

Kosten: Jahresbeitrag TV Hünenberg CHF 90

Kontakt: www.tvhue.ch

Männersport

Fitness ohne Leistungszwang

Männer, altersdurchmischt, ab 40

Zeit/Ort: 15.30 – 17.00 Uhr, Dreifachturnhalle Ehret

Kosten: Jahresbeitrag CHF 40

Kontakt: www.maennersport-huenenberg.ch

Lindenpark

Gymnastik zum Wohlfühlen

Frauen und Männer, hochbetagt

Zeit/Ort: 17.00 – 17.45 Uhr, Lindenpark

Kosten: für Externe bitte bei Lindenpark direkt anfragen

Kontakt: Telefon 041 747 02 02

Dienstag

Kein Angebot

Mittwoch

Pro Senectute

Fit/Gym

Frauen und Männer, 60+

Zeit/Ort: Einhornsaal, 14.15 – 15.15 Uhr

Kosten: halbjährlich CHF 75

Kontakt: kurse@zg.prosenectute.ch / Telefon 041 511 15 30

Pro Chiropraktik

Rückengymnastik

Frauen und Männer, altersdurchmischt

Zeit/Ort: Ehret B, 14.00 – 15.00 Uhr

Kosten: pro Lektion für Mitglieder CHF 8 / für Nichtmitglieder CHF 10

Kontakt: www.chirozug.ch

Donnerstag

KONTAKT Hünenberg

«Spazieren - Marschieren»

Frauen und Männer, altersdurchmischt

Zeit/Ort: Treffpunkt Gemeindehaus (unter Zeltdach)

rund um Hünenberg und etwas weiter

08.45 – ca. 11.30 Uhr, erster Donnerstag im Monat

Kosten: Jahresbeitrag KONTAKT, persönliche Auslagen für ÖV und Kaffee

Kontakt: www.kontakthuenenberg.ch

Männersport

Fitness ohne Leistungszwang

Männer, altersdurchmischt, ab 40

Zeit/Ort: 20.15 – 21.45 Uhr, Dreifachturnhalle Ehret

Kosten: Jahresbeitrag CHF 40

Kontakt: www.maennersport-huenenberg.ch

Pro Chiropraktik

Rückengymnastik

Frauen und Männer, altersdurchmischt

Zeit/Ort: Kemmatten Aula, 19.30 – 20.30 Uhr

Kosten: pro Lektion für Mitglieder CHF 8, für Nichtmitglieder CHF 10

Kontakt: www.chirozug.ch

Freitag

Pro Senectute

Aquafitness

Frauen und Männer, 60+

Zeit/Ort: Hünenberg Moos, 13.30 - 14.15 Uhr / 14.15 – 15.00 Uhr

Kosten: CHF 23 inkl. Eintritt

Kontakt: kurse@zg.prosenectute.ch / Telefon 041 511 15 30

Weitere Angebote

Barfussweg, Hünenberg See

www.zg.ch/behoerden/gemeinden/hunenberg/de/gemeinde/freizeit-und-kultur/barfussweg

Pétanque/Bocia Plätze Hünenberg See / Weinrebenkapelle Hünenberg

www.zg.ch/behoerden/gemeinden/hunenberg/de/gemeinde/freizeit-und-kultur/oeffentliche-spielplaetze/spielplaetze-see

Finnenbahn, Maihölzliwald

www.zg.ch/behoerden/gemeinden/hunenberg/de/gemeinde/freizeit-und-kultur/sport-und-plausch/finnenbahn

Outdoor-Fitnessanlage, Hünenberg See

www.zg.ch/behoerden/gemeinden/hunenberg/de/gemeinde/freizeit-und-kultur/outdoor-fitnessanlage

Stand-Up-Paddle-Mietbox Freiraum, Hünenberg See

www.zg.ch/behoerden/gemeinden/hunenberg/de/gemeinde/freizeit-und-kultur/123

Männersport Hünenberg - WhatsApp-Interessengruppe

www.maennersport-huenenberg.ch

Tanznachmittage, Reformierte Kirche Hünenberg. Termine unregelmässig gemäss

Programm KONTAKT Hünenberg

www.kontakthuenenberg.ch

Bewegungsangebote, www.zg.prosenectute.ch

Private Anbieter

Fitnessparadies, www.fitnessparadies.ch

Qi-Gong draussen, www.tcm-kaufmann.ch

Sky-Gym Studio, www.fit123.ch