

ZÄMEGOLAUFE - Bewegung und Begegnung in Hombrechtikon

30. April 2026

Bald wird ein neues Angebot Menschen ab 60 Jahren in und um Hombrechtikon bewegen: ZÄMEGOLAUFE. Seien Sie von Anfang an mit dabei!

Die Idee ist einfach: Menschen ab 60 treffen sich regelmässig zum gemeinsamen Spaziergang – unkompliziert, unverbindlich und kostenlos. Auf abwechslungsreichen, schönen Parcours am Wohnort, auf Strecken von zwei bis zehn Kilometern, mal gemächlich, mal zügig.

Gut für die Gesundheit

ZÄMEGOLAUFE ermöglicht neue Kontakte und Naturerlebnisse, motiviert zur regelmässigen Bewegung und wirkt sich positiv auf die körperliche und psychische Gesundheit aus. Sogar das Gedächtnis verbessert sich durch regelmässiges «zäme go laufe».

Freiwillige gesucht

Damit ZÄMEGOLAUFE in Hombrechtikon zum Laufen kommt, suchen wir Leute, die sich freiwillig engagieren und zum Aufbau und langfristigen Gelingen des Projekts beitragen möchten.

Die Freiwilligen von ZÄMEGOLAUFE entwickeln, organisieren und begleiten die regelmässigen Spazierwanderungen. Sie sind mit den Teams aller ZÄMEGOLAUFE-Standorte vernetzt und werden von den Projektleitenden unterstützt. Viel Handlungsspielraum sowie eine grosse Dankbarkeit und Wertschätzung durch die Teilnehmenden sind Ihnen garantiert.

Interessiert?

Sie sind 60+, in Hombrechtikon zu Hause und gerne in der Natur unterwegs? Bewegung und Begegnung lassen Ihr Herz höherschlagen? Sie sind gerne mit Menschen zusammen und schrecken auch nicht vor gelegentlichen Arbeiten am Computer und am Mobiltelefon zurück? Eine sinnstiftende freiwillige Tätigkeit würde Ihnen Freude bereiten? Wenn Sie bei diesen Fragen genickt haben, dann melden Sie sich unverbindlich bei der Projektleiterin Elisabeth Abt, Telefon 044 575 60 84, e.abt@zgl.ch