



Bewegungsangebote 60+

Es ist nie zu spät, Neues zu beginnen

Eine der Zielsetzungen in der Altersstrategie der Gemeinde Birmensdorf ist die Gesundheitsförderung von Menschen, die das 60. Altersjahr überschreiten und früher oder später ins Pensionsalter übertreten. Das Älterwerden bringt vielfältige Veränderungen mit sich. Natürliche körperliche Alterungsprozesse bringen zum Beispiel eine Abnahme der Muskulatur und der Sinnesleistungen (Sehen, Hören, Tastsinn, Gleichgewicht u.a.) mit sich. Umso wichtiger ist das ausgewogene Nutzen von Bewegungsangeboten, die persönlich passend sind. Kraft und Ausdauer werden dadurch länger aufrechterhalten, was sich wiederum positiv auf die Gesundheit und auf das Gesamtbefinden auswirkt. Auch bei Einschränkungen durch chronische Erkrankungen ist die regelmässige, angepasste Bewegung sehr förderlich und hilft mit, einen günstigeren Krankheitsverlauf zu stärken.

Neben der körperlichen Stärkung bringt regelmässige Bewegung auch Erleichterung in die vielfältigen psychischen Herausforderungen des Älterwerdens. Beim sich aktiven Bewegen mit anderen entstehen wohltuende gemeinschaftliche Erlebnisse bis hin zu neuen Freundschaften. Die persönliche Wochenstruktur gewinnt eine sinnhafte Orientierung und die innere Zufriedenheit nimmt zu.

In Birmensdorf gibt es ein vielfältiges Angebot, sportlich fit und sozial aktiv zu sein. Die nachfolgende Zusammenstellung soll helfen, das geeignete Angebot zu finden und Kontakte zu knüpfen. Nutzen Sie das Angebot, seien Sie aktiv – man freut sich auf Ihre Kontaktnahme und Ihr Mitmachen.

8903 Birmensdorf, im September 2024

Rundtisch Alter der
Gemeinde Birmensdorf

Institutionen	Angebote	Kontakte
	Pro Senectute bietet ein vielfältiges Angebot an Indoor- und Outdoor-Bewegungsmöglichkeiten. Kurse werden auch in Birmensdorf angeboten. Unter anderem auch das Tanzangebot von <i>Everdance</i> . Mehr Infos über www.pszh.ch/tanzen oder den QR-Code in der Info-Broschüre <i>Älter werden in Birmensdorf</i> /Seite 11.	Orientieren Sie sich über https://pszh.ch/begegnung/sport-und-bildung

Institutionen	Angebote	Kontakte
	Seniorinnen und Senioren unternehmen etwas in Gesellschaft. Das Angebot ist vielfältig: Bewegung an frischer Luft, Ausflüge und Kultur, Pétanque-Spiel, Nordic Walking, Mountainbike, Velo, Billard, Jassen, Fotografie, Film, gemeinsam kochen, Computer- u. Smartphone-Support, Lesen und Gesprächsrunden	www.birmissimo.ch info@birmissimo.ch Treffpunkt: Stalli 54 Stallikonerstrasse 54 Einfach vorbeikommen und mitmachen. Infos auch im <i>Birmensdorfer</i>
Fit-Gym	Fit-Gym-Lektionen von 45 Min. Mitte/Ende Oktober (nach den Herbstferien) bis Mitte/Ende April (vor den Frühlingsferien), jeweils Dienstag 19.00 bis 19.45 h Turnhalle Kaserne Reppischtal Das perfekte Ganzkörper-Training. Pro Lektion Fr. 8.00, öffentliches Angebot des Turnvereins Birmensdorf, keine Anmeldung nötig, einfach vorbeikommen und mitmachen, Mätteli und Frottéetuch mitnehmen	Hauptleiterin: Daniela Stierli Risistrasse 23 8903 Birmensdorf dstierli@sunrise.ch 076 588 40 13
 vitaswiss Urdorf-Birmensdorf	vitaswiss-Gymnastik ist gesundheitsbezogenes Turnen, bei dem Bewegung, Entspannung und Atmung ganzheitlich trainiert werden, ebenso sicheres Gehen und Stehen; Kleingruppen; Schnupperlektion gratis. Gut ausgebildete und nach Quali-Cert bewertete Gymnastikleiterinnen betreuen Sie.	Präsidentin: Jeannette Luginbühl Im Moos 2 8902 Urdorf vitaswiss.u-b@gmx.ch
 Als Bewegungspädagogin bin ich auf die aufrechte Körperhaltung und Rückengesundheit spezialisiert.	Gerne berate ich Sie persönlich und stelle mit Ihnen Trainingspläne zusammen, die in Ihren Alltag passen. Bei Ihnen zuhause oder bei mir im Studio. Gelenkschonende Behandlungen gegen Verspannungen und Arthrosebeschwerden können begleitend zum Training sinnvoll eingesetzt werden.	Kontakt: Birgitta Palm Bewegungspädagogin Studio: Stallikonerstr. 73 8903 Birmensdorf www.bigibewegt.ch bigibewegt@gmail.com

Institutionen	Angebote	Kontakte
 MännerTurnVerein Birmensdorf	Altersgerechtes Training, Fitness, Spiel, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Herzkreislauf-Training Turnhalle Reppisch, jeweils Donnerstag, 18.30 bis 20.00 h Tu dir etwas Gutes und knüpfe soziale Kontakte; komm vorbei.	Leiter Senioren: Max Bodmer max.bodmer@bluewin.ch 079 124 68 10
 Frauenriege Birmensdorf des Turnvereins Birmensdorf	Altersgerechtes Training: ▪ Körpergerechte Bewegungen ▪ Erlebte Anatomie ▪ Stärken der Muskulatur ▪ Trainieren des Beckenbodens ▪ Verkrampfungen lösen ▪ Sturz- und Unfallprävention ▪ Spiel Turnhalle Letten, jeweils Montag, 19.15 bis 20.30 h	Hauptleiterin: Barbara Gäumann bgswiss@bluewin.ch 079 789 86 39
 Tanzen tut gut! Tanz mit; Tänze aus aller Welt 	Tanz hilft der Bewegung, Kondition, dem Gleichgewicht und ist auch für die Seele und Gemeinschaft gut. Das Angebot ist offen für alle. Es wird zu Musik aus verschiedenen Ländern getanzt. Kreistänze, Reihentänze, Paartänze und tanzen allein. Keine Vorkenntnisse nötig. Jeweils Donnerstagnachmittag (ausser Schulferien) von 13.30 bis 15.00 Uhr im Unterraum Kath. Kirche St. Martin, Eingang Parkplatz hinter der Kirche. Freiwilliger Kostenbeitrag.	Tanzleitung: Edith Burch Ciglic Tanzleiterin für internationalen Tanz esa edith.burch@kath-birmensdorf.ch 077 404 71 36
Senioren-Wandergruppe Birmensdorf	Jeweils Mitte Monat an einem Mittwoch findet eine Wanderung statt. Konditionsstufe leicht bis mittel, Wanderdistanz durchschnittlich 8,5 km, Verpflegung aus dem Rucksack oder in einem Restaurant, ÖV via Gruppenbillet, Versicherung z.L. Teilnehmende, Unkostenbeitrag Fr. 10.00	Organisation und Anmeldung: Dölf Gabriel 044 761 99 36 oder 079 288 22 72 wandergruppe-birmensdorf@bluewin.ch

Institutionen	Angebot	Kontakt
 Frauenverein Birmensdorf	Im Jahr 2018 zum 130. Jubiläum des Frauenvereins und mit einem grösseren Betrag aus einem Vermächtnis sponserte der Verein einen Fitness-Geräte-Parcours (Playfit-Parcours). Rund um das Areal der Kaserne Reppischtal finden sich verschiedenste einfache Fitnessgeräte zur freien Nutzung. Schulter, Rücken, Arme und Beine können trainiert werden.	Kontakt für weitere Informationen: Frauenverein Birmensdorf Präsidentin Andrea Streif www.frauenvereinbirmensdorf.ch praesidentin@frauenvereinbirmensdorf.ch 044 737 00 19
DomiGym – Bewegung zuhause Ein Angebot der  Bewegungsangebot zuhause für vulnerable Frauen und Männer ab 70 Jahren.	Dieses neuartige, sturzpräventive und individuelle Training unterstützt Sie. Ihre Beweglichkeit, Kraft, Ihr Gleichgewicht und Ihre kognitiv-motorischen Fähigkeiten werden gestärkt und wieder aufgebaut. Haben Sie die Physiotherapie abgeschlossen oder kommen aus der Reha, weil Sie einen Sturz hatten? Eine ausgebildete Person kommt zu Ihnen nach Hause. Das Erstgespräch kostet Fr.50.--. Eine Trainingsserie à 12 Lektionen von jeweils 60 Min. kostet Fr. 480.--; die 12. Lektion ist das Endgespräch.	Kontakt und Anmeldung: Lucia Ballerini lucia.ballerini@pszh.ch Montag bis Freitag von 13.30 bis 17.00 h 058 451 51 30
	Im Sportzentrum Sanapark findet sich ein breites Angebot an Sport- und Bewegungsmöglichkeiten für alle Altersklassen. Viele Seniorinnen und Senioren besuchen den Sanapark regelmässig und bis ins hohe Alter, um sich fit zu halten, mit Krafttraining ihre Muskeln zu stärken, sich mit Gleichgewichtsübungen vor Stürzen zu wappnen und beweglich zu bleiben. Geschultes Personal begleitet Sie gerne. Das Sportzentrum ist, bis auf einzelne Feiertage, täglich geöffnet.	Sportzentrum Sanapark Industriestrasse 6 8903 Birmensdorf www.sanapark.ch info@sanapark.ch 044 739 49 59 Parkplätze gratis