

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



Herzlich willkommen  
bei ZÄMEGOLAUFE

## **Bewegen und Begegnen – das ist ZÄMEGOLAUFE**

Der Akku wird geladen und unsere Psyche blüht auf. So lässt sich zusammenfassen, welche positive Wirkung gemeinschaftliches Spazieren für uns hat.

Im Alltag sind wir einer ständigen Reizüberflutung durch Internet, TV, Telefon, Autolärm usw. ausgesetzt. Gemeinsame Ausflüge in die Natur tragen mehr zu einem ausgeglichenen Seelenleben bei, als wir alle für möglich halten. Zum Glück leben wir in einer Gemeinde mit ausgezeichneten Möglichkeiten für Spaziergänge vor der eigenen Haustür.

Als drittgrösste Gemeinde im Kanton Zürich verfügt Wädenswil über eine unglaubliche Vielfalt von wunderschönen Orten. Sie reichen vom Seeufer bis zum Dreiländerstein, vom Badeweiher bis zur Sihl.

Sie werden immer wieder Neues entdecken, auch wenn Sie schon lang hier wohnen. Seien Sie also neugierig und besuchen auch Sie eine Tour bei ZÄMEGOLAUFE. Das Organisationsteam freut sich auf Ihre Teilnahme.



Daniel Tanner  
Stadtrat Gesellschaft

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

ZÄMEGOLAUFE findet jede Woche und bei jeder Witterung statt. Kostenlos und ohne Voranmeldung.

ZÄMEGOLAUFE eignet sich für alle ab 60, die (allenfalls mit Hilfsmitteln) selbständig und sicher ausserhalb des Hauses unterwegs sind. Die geplanten Parcours werden über verschiedene Kanäle kommuniziert. Alle Informationen dazu und Kontaktangaben finden Sie auf den letzten beiden Seiten.

#### **Von kurz und gemütlich bis länger und zügig**

Auf den nächsten Seiten stellen wir Ihnen unsere ZÄMEGOLAUFE-Parcours in und um Wädenswil vor. Sie sind in drei Farben eingeteilt:

#### **Gelbe Parcours sind 1–3 km lang und meist flach.**

Viele gelbe Parcours können auch mit einem Rollator begangen werden (Rollatorsymbol auf den Karten). Auf gelben Parcours spazieren wir gemächlich.

#### **Orange Parcours sind 2–6 km lang.**

Es kann auch mal auf und ab gehen und die Wege können uneben sein. Auf orangen Parcours sind wir gemütlich unterwegs.

#### **Rote Parcours sind 5–10 km lang.**

Manchmal legen wir dabei so einige Höhenmeter zurück. Auf roten Parcours sind wir zügig unterwegs.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

**Wir freuen uns auf Sie!**

## **Alle Parcours in Wädenswil im Überblick**

### **Gelbe Parcours**

- 1 Rund ums Auseeli
- 2 Grüental-Areal
- 3 Schönegg
- 4 Sternenweier
- 5 Gottshalden
- 6 Quartierbummel Bsp.
- 7 St. Annakapelle
- 8 Beichlen
- 9 Zopfbachweg

### **Orange Parcours**

- 11 Über den Stoffel
- 12 Halbinsel AU
- 13 Gulmentobel
- 14 Aamüli–Bachgadenweiher
- 15 Grossholz
- 16 Längeberg
- 17 Hangenmoos
- 18 Freyenweijer
- 19 Eichmüli
- 20 Unter Felsen
- 21 Schützenmatt
- 22 Schafrain
- 23 Mülibachtobel
- 24 Gerenholz
- 26 Oedischwänd
- 27 Seeuferweg
- 28 Winterbergholz

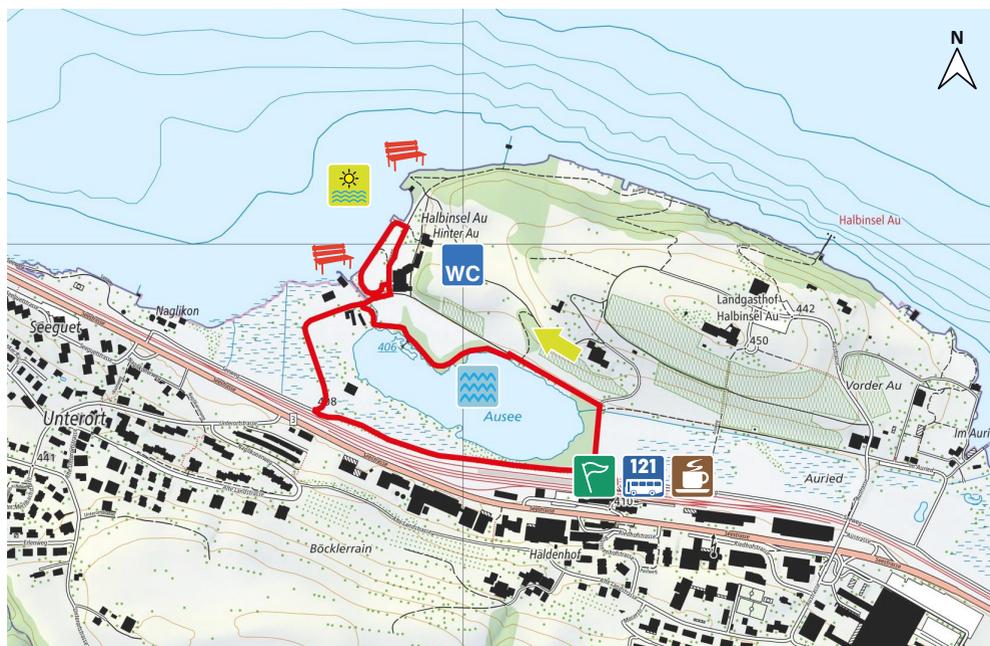
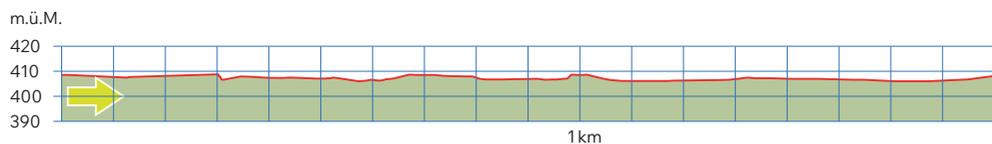
### **Rote Parcours**

- 41 Wädenswiler Berg
- 42 Panoramaweg
- 43 Obedure / Unedure
- 44 Burgruine
- 45 Teufenbachweier
- 46 Hirzel-Höchi Höhenweg
- 47 Hexentäli
- 48 Aabachtobel
- 49 Untere Hanegg
- 50 Querfeldein
- 51 Vom Meilibach zum Aabach
- 52 Rötibodenholz
- 53 Grundhof/Furthof
- 54 Au–Wädenswil Obedure
- 55 Sihlsprung

# RUND UMS AUSEELI

1

8820 WÄDENSWIL

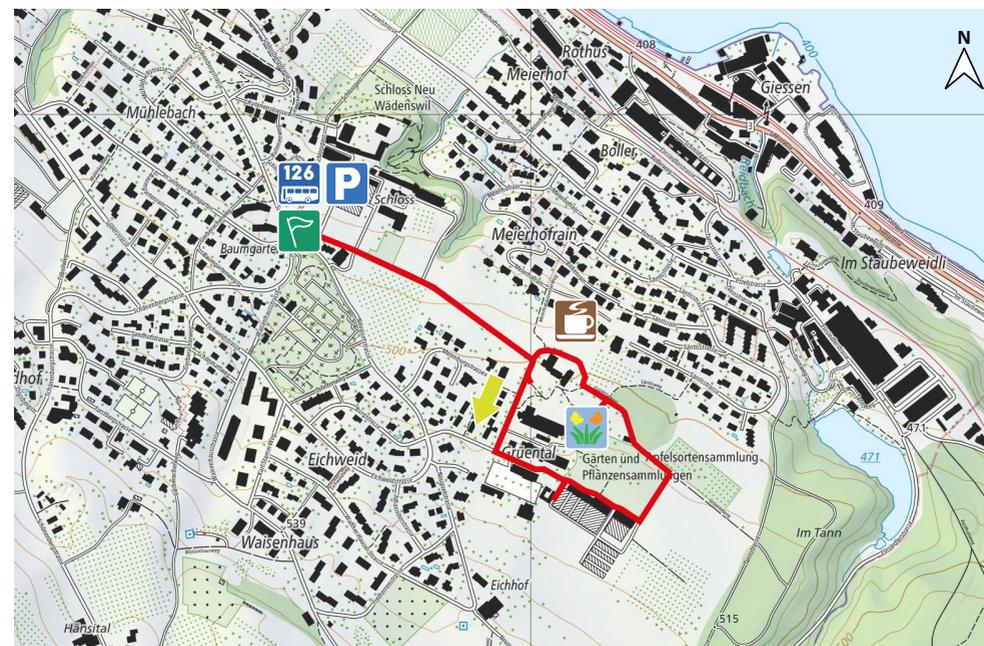
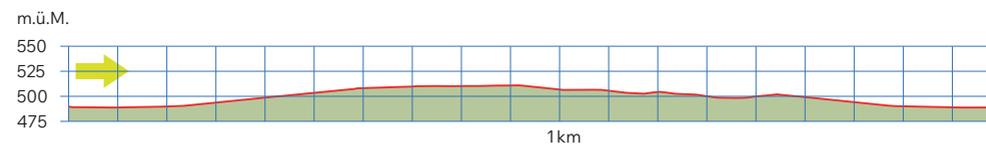


- Parcours Start: Bahnhof Au
- Ausee
- Aussichtsplattform mit Bänkli
- Öffentliches WC
- Restaurant Bahnhof
- Bushaltestelle Bahnhof Au

# GRÜENTAL-AREAL

2

8820 WÄDENSWIL



- Parcours Start: Bushaltestelle Forschungsanstalt
- Parkanlage ZHAW mit Bänkli und Info-Tafeln
- Öffentliches Restaurant in der Mensa ZHAW Grüental
- Bushaltestelle Forschungsanstalt

# SCHÖNEGG

3

8820 WÄDENSWIL



1.9 km

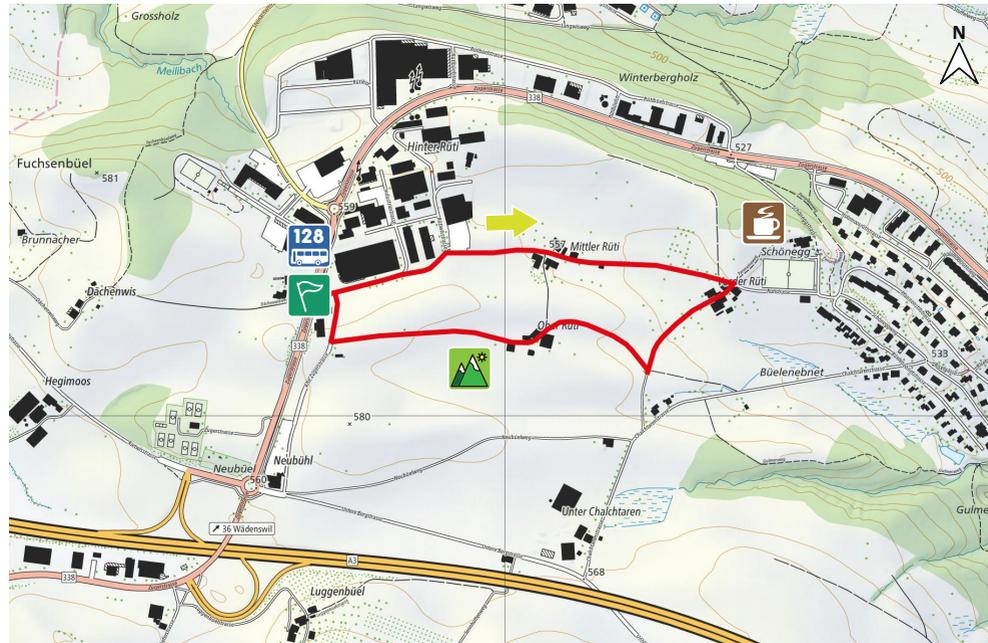
↑32 m  
↓32 m



0



m.ü.M.



Parcours Start: Beim Hofladen am Kreisel



Aussichtspunkt



Restaurant Schönegg



Bushaltestelle H. Rüti

# STERNENWEIER

4

8820 WÄDENSWIL



1.6 km

↑25 m  
↓25 m



0



m.ü.M.



Parcours Start: SOB Haltestelle Grünfeld (Halt auf Verlangen)



Picknickplatz am Trüllplatz



Sternenweier mit Wehr



Öffentliches WC



SOB Haltestelle Grünfeld

# GOTTSHALDEN

5

8820 WÄDENSWIL

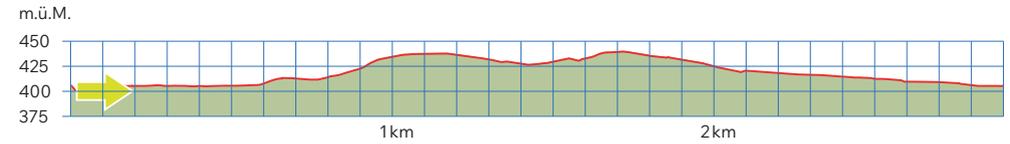


- Parcours Start: Bushaltestelle Unterort Au
- Panoramaweg
- Restaurant Meilibach
- Badewiese mit Kioskbeizli
- Bushaltestelle Au Seeguet

# QUARTIERBUMMEL BSP.

6

8820 WÄDENSWIL

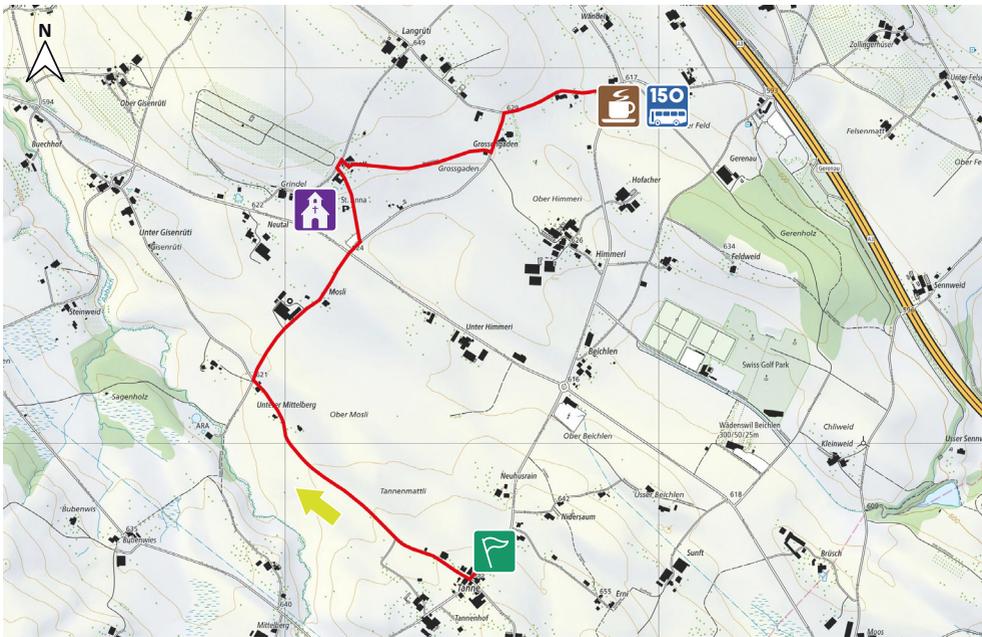


- Parcours Start: Bahnhof Wädenswil
- Auf versch. Wegen durch Wädenswil bummeln
- Seeblick
- Restaurant Alti Fabrik
- Bahnhof Wädenswil

# ST. ANNAKAPELLE

7

8820 WÄDENSWIL



Parcours Start: Bushaltestelle  
Schönenberg Tanne

St. Annakapelle

Café Feld-Beck

Bushaltestelle Feld

# BEICHLLEN

8

8820 WÄDENSWIL



Parcours Start: Bushaltestelle Beichlen

Wädenswiler Sportplätze

schöner Waldweg

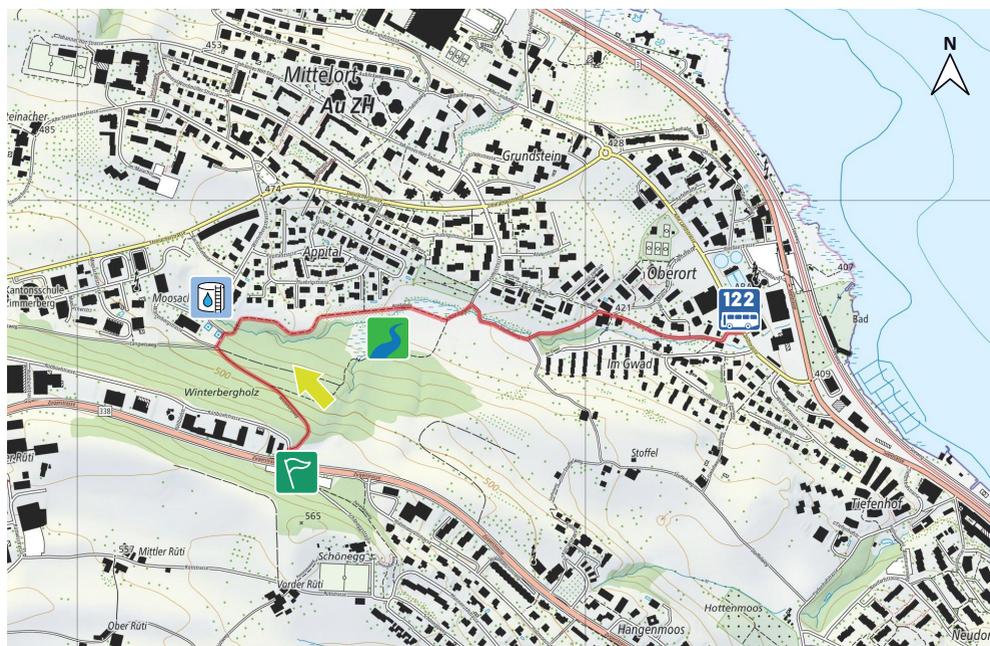
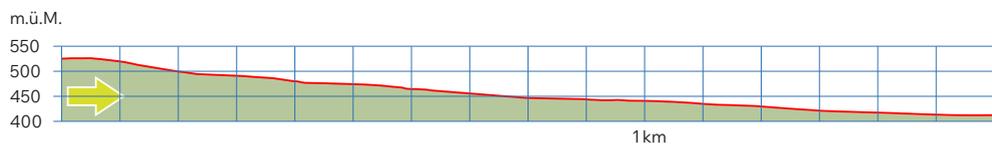
Café Feld-Beck

Bushaltestelle Feld

# ZOPFBACHWEG

9

8820 WÄDENSWIL



- Parcours Start: Bushaltestelle Winterberg
- Wasserreservoir der Stadt dem Zopfbach entlang
- Bushaltestelle Au Gwad

# ÜBER DEN STOFFEL

11

8820 WÄDENSWIL



- Parcours Start: Bahnhof Wädenswil
- Blick vom Stoffel über den See
- Restaurant im Strandbad Wädenswil
- Seeuferweg
- Bahnhof Wädenswil

# HALBINSEL AU

12

8820 WÄDENSWIL

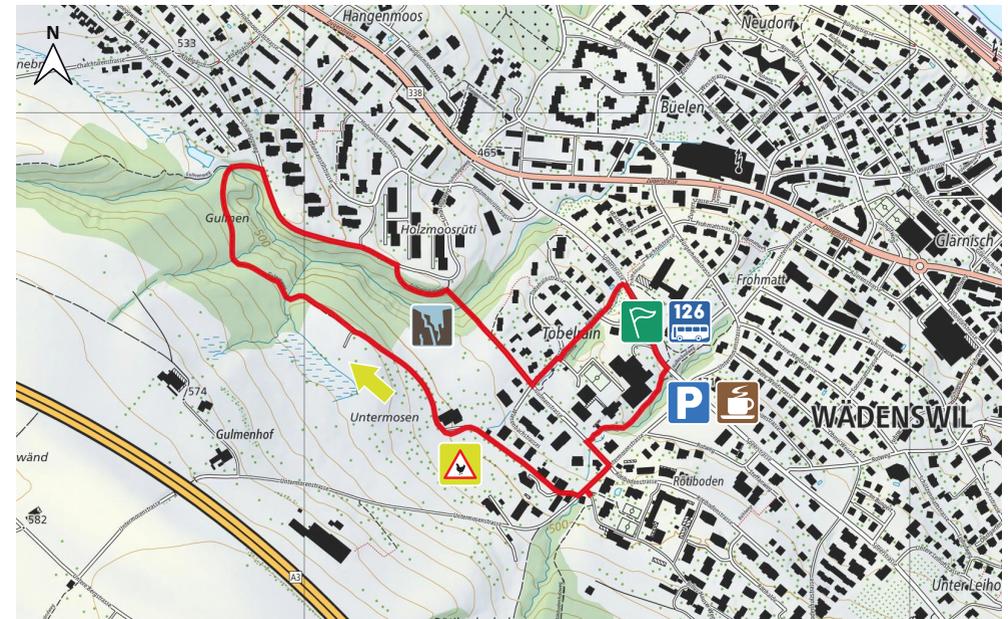


- Parcours Start: Bahnhof Au
- Restaurant Halbinsel Au
- Schiffsteg, Anlegestelle Kursschiffe
- Nagelfluhhöhlen
- Öffentliches WC
- Bahnhof Au

# GULMENTOBEL

13

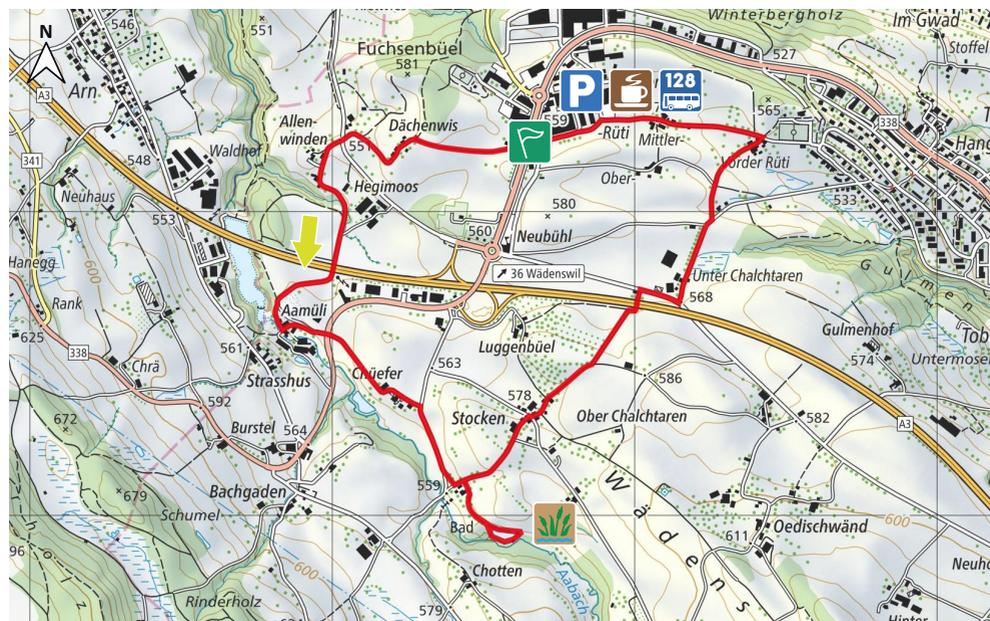
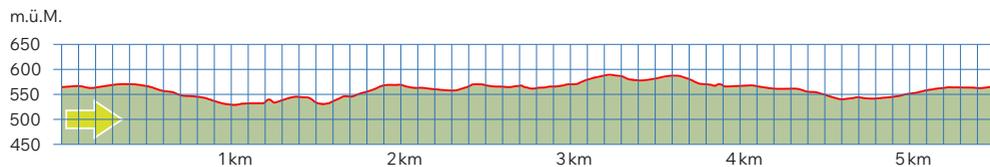
8820 WÄDENSWIL



- Parcours Start: Bushaltestelle Hallenbad/Frohmann
- Parkhaus Hallenbad
- Restaurant Hallenbad
- Achtung Hühner auf dem Weg
- Fussgängerbrücke über's Gulmentobel
- Bushaltestelle Hallenbad/Frohmann

# AAMÜLI – BACHGADENWEIHER 14

8820 WÄDENSWIL

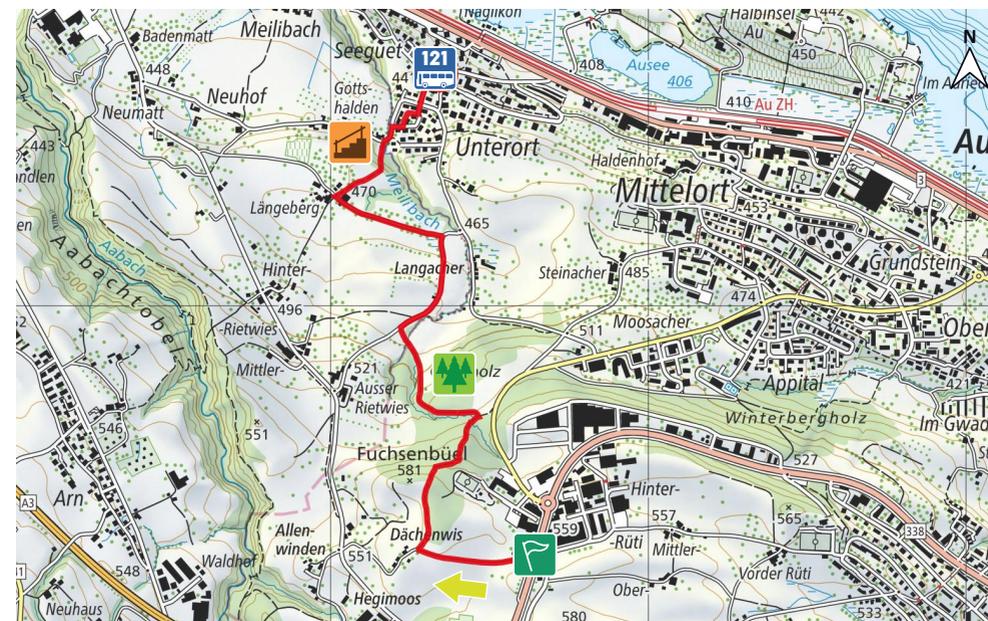


Parcours Start: H. Rüti beim Hofladen am Kreisel

- Idyllischer Badeweiher
- Zürichsee Center
- Restaurant Cantinauno
- Bushaltestelle H. Rüti

# GROSSHOLZ 15

8820 WÄDENSWIL



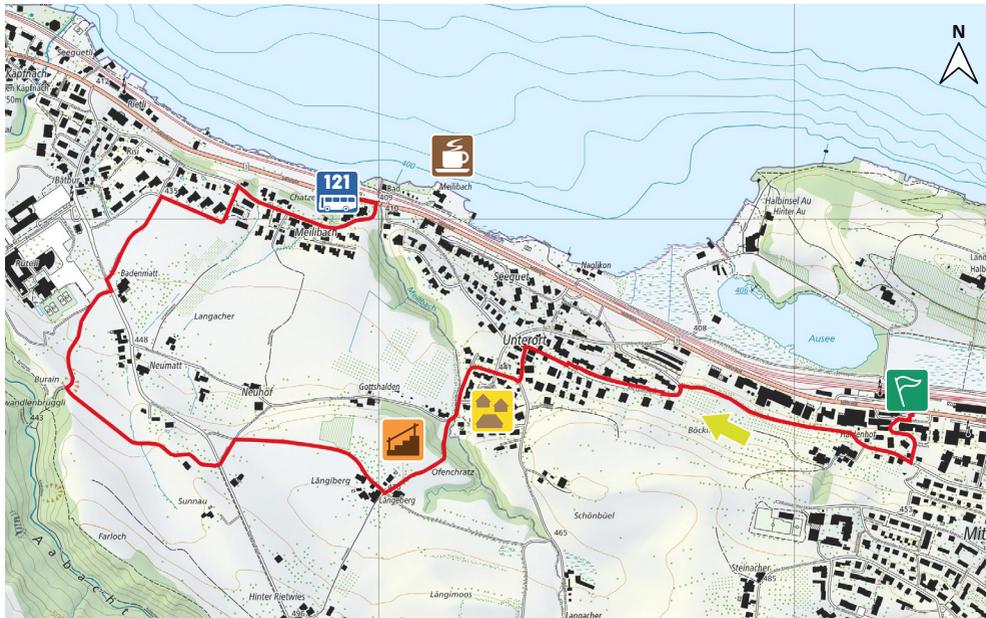
Parcours Start: H. Rüti beim Hofladen am Kreisel

- Waldweg mit Stufen
- Treppen mit Geländer (80 Stufen)
- Bushaltestelle Au Unterort

# LÄNGEBERG

16

8820 WÄDENSWIL



- Parcours Start: Bahnhof Au
- Meilbachdörfli
- Treppen mit Gelände (80 Stufen)
- Restaurant Meilbach
- Bushaltestelle Horgen Meilbach

# HANGENMOOS

17

8820 WÄDENSWIL

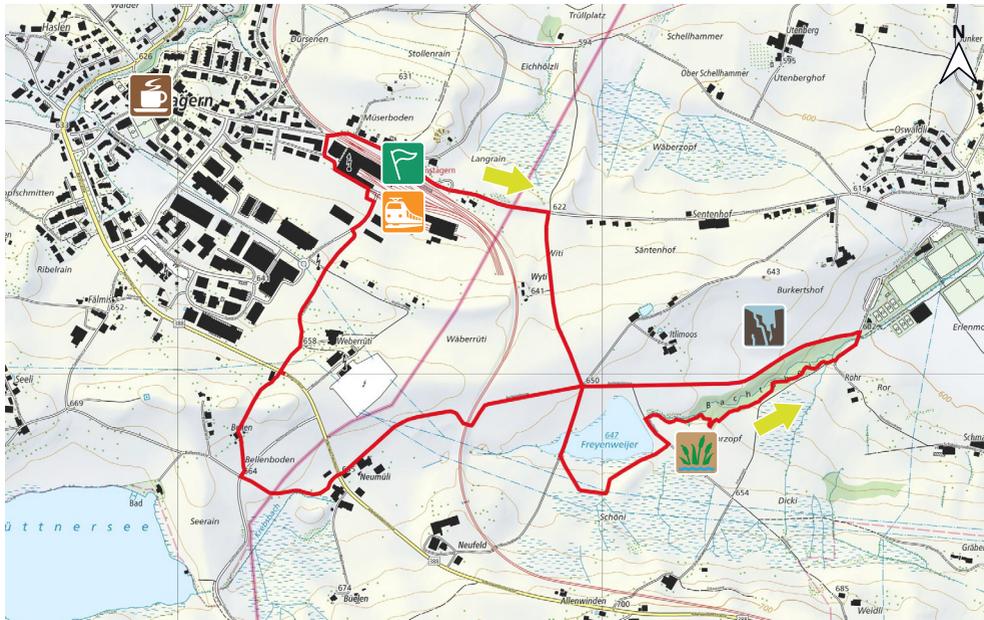


- Parcours Start: H. Rütli beim Hofladen am Kreisel
- Riselgässli
- kurzes steiles Wegstück
- Restaurant Alti Fabrik
- Bahnhof Wädenswil

# FREYENWEIJER

18

8820 WÄDENSWIL

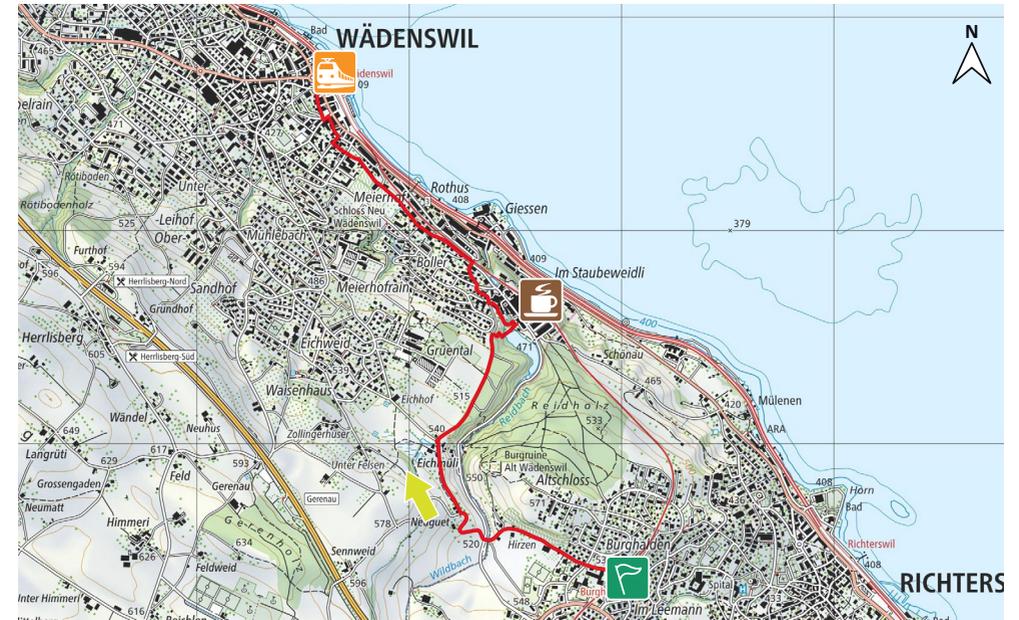


- Parcours Start: SOB Bahnhof Samstagen
- Rastplatz am Weiher
- Bachtobel
- Café Steiner
- SOB Bahnhof Samstagen

# EICHMÜLI

19

8820 WÄDENSWIL



- Parcours Start: SOB Station Burghalden
- Restaurant Fabrikbeiz
- Bahnhof Wädenswil

# UNTER FELSEN

20

8820 WÄDENSWIL



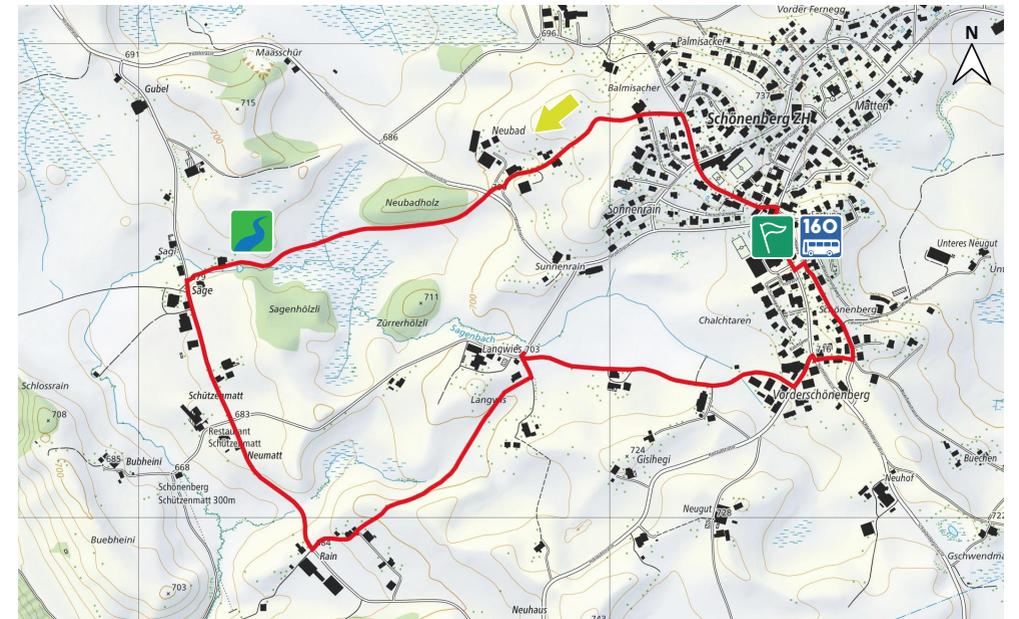
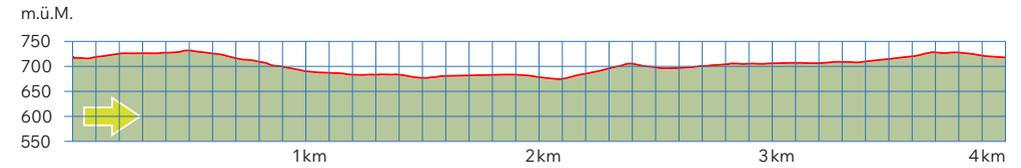
Parcours Start: Bushaltestelle Forschungsanstalt

- Obstkulturen
- Filmgeschichte (Vitus)
- Alte Scheune
- Restaurant Fabrikbeiz
- Bahnhof Wädenswil

# SCHÜTZENMATT

21

8820 WÄDENSWIL



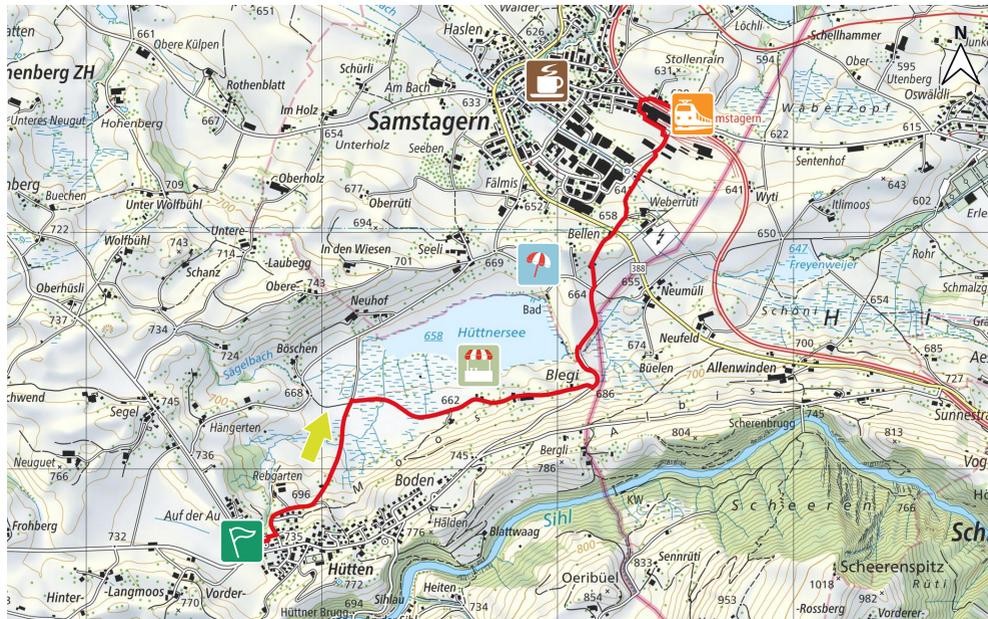
Parcours Start: Bushaltestelle Schönenberg Dorfhuus

- Sagenbach, klein und hübsch
- Bushaltestelle Schönenberg Dorfhuus

# SCHAFFRAIN

22

8820 WÄDENSWIL

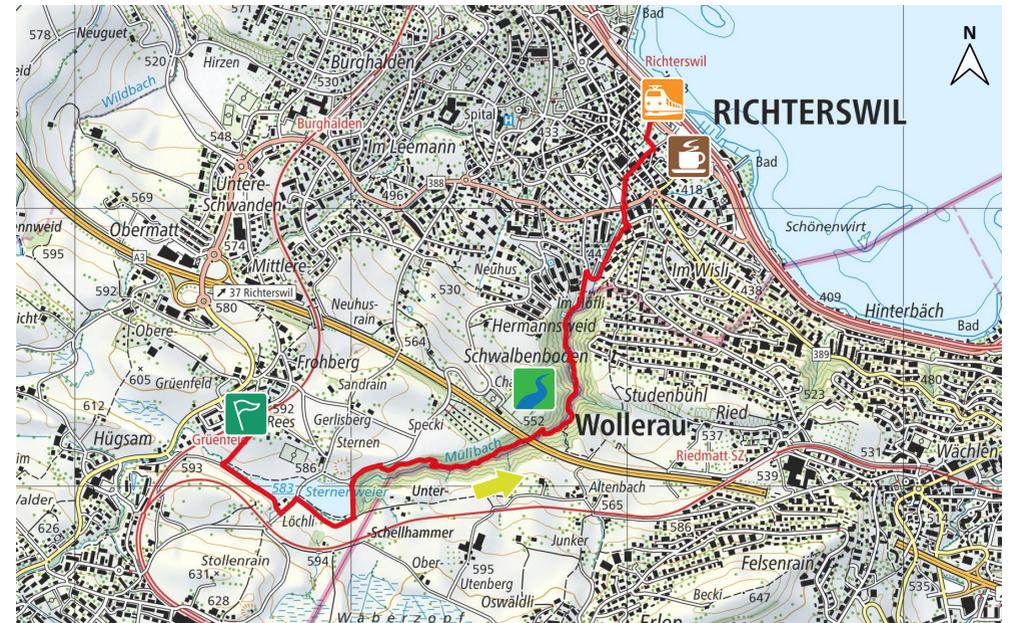


-  Parcours Start: Bushaltestelle Hütten Friedhof
-  Bäsebeiz Knobel (Sommer)
-  Kioskbeizli am Hüttnersee (Sommer)
-  Café Steiner
-  SOB Bahnhof Samstagern

# MÜLIBACHTOBEL

23

8820 WÄDENSWIL



-  Parcours Start: SOB Station Grünfeld
-  Dem Mülibachtobel entlang
-  Restaurant Gartenhof
-  Bahnhof Richterswil

# GERENHOLZ

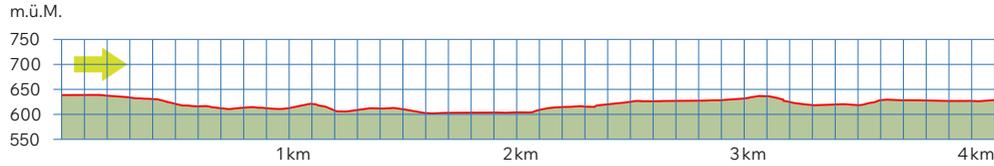
24

8820 WÄDENSWIL



4.1 km

↑74 m  
↓84 m



Parcours Start: SOB Bahnhof  
Samstagern



Picknickplatz/Grillstelle



Café Feldbeck



Bushaltestelle Feld

# OEDISCHWÄND

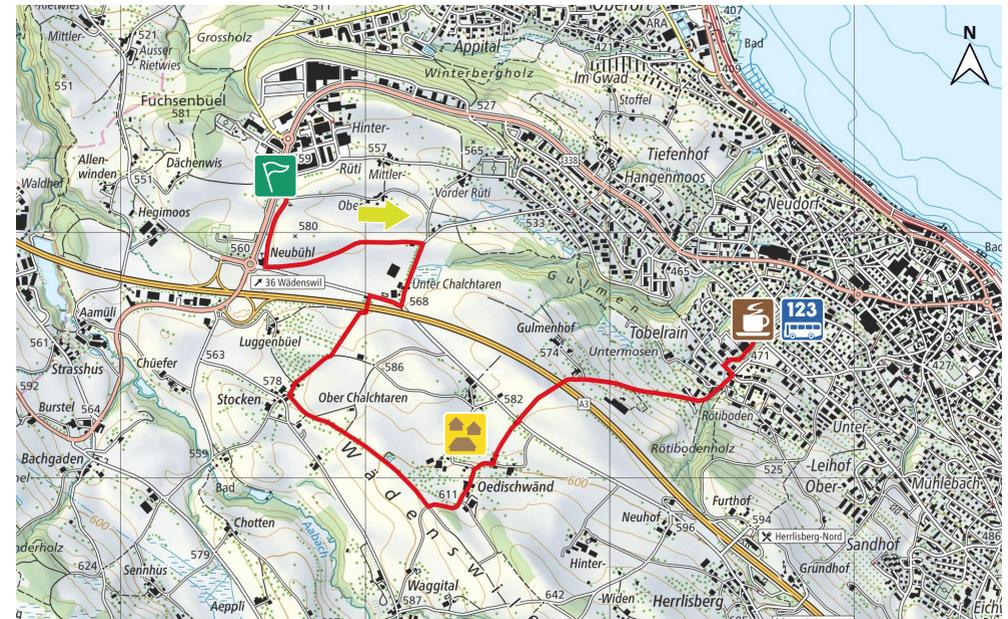
26

8820 WÄDENSWIL



4.7 km

↑85 m  
↓182 m



Parcours Start: H. Rüti beim Hofladen  
am Kreisel



Weiler mit Geschichte



Restaurant Hallenbad

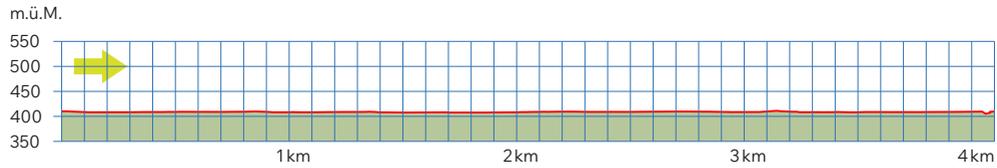


Bushaltestelle Hallenbad

# SEEUFERWEG

27

8820 WÄDENSWIL

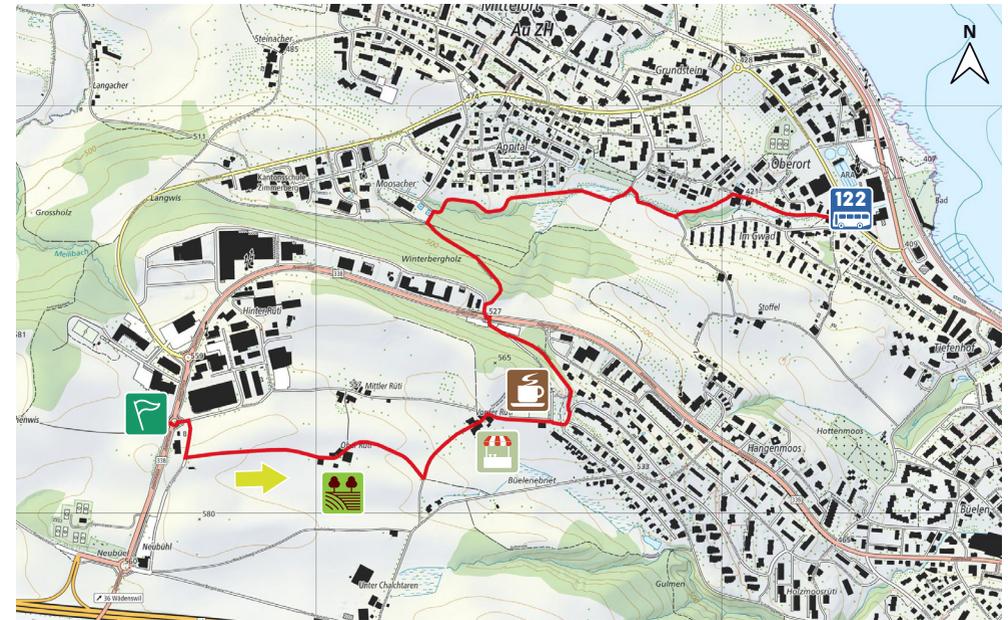


- Parcours Start: Bahnhof Au
- Restaurant Meilibach
- Vom Start zum Ziel mit Seesicht
- Bahnhof Horgen
- Restaurant Olivo

# WINTERBERGHOLZ

28

8820 WÄDENSWIL

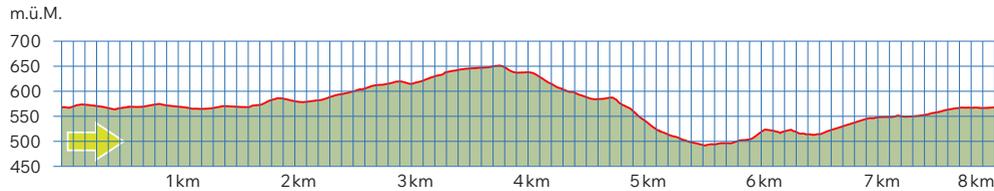


- Parcours Start: H. Rüti beim Hofladen am Kreisel
- Landwirtschaft hautnah
- Hofladen Hauser
- Restaurant Schönegg
- Bushaltestelle Au Gwad

# WÄDENSWILER BERG

41

8820 WÄDENSWIL

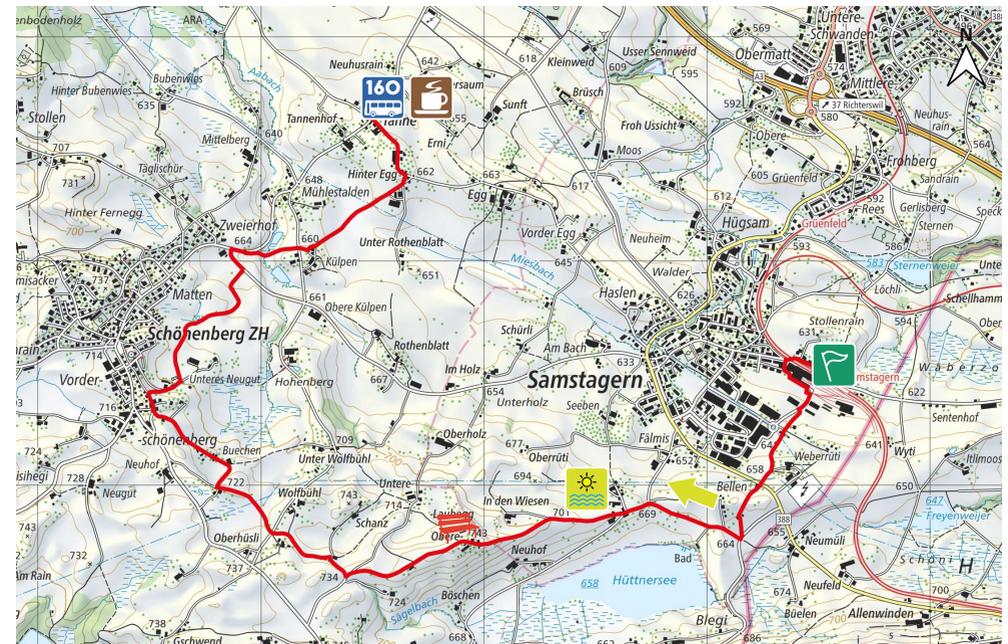


- Parcours Start: H. Rüti beim Hofladen am Kreisel
- Hübscher Ententeich
- Picknickplatz mit Feuerstelle
- Aussicht mit Bänkli
- Rest. Schönegg
- Bushaltestelle H. Rüti

# PANORAMAWEG

42

8820 WÄDENSWIL

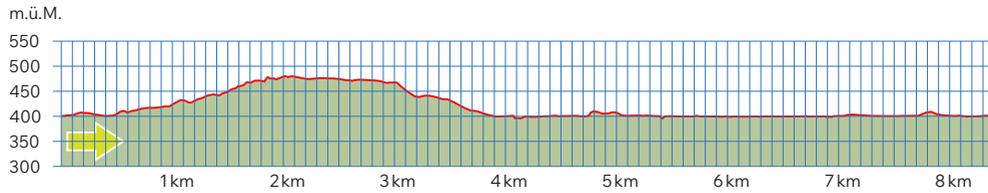


- Parcours Start: SOB Bahnhof Samstagern
- Panoramablick mit Bänkli
- Restaurant/Pizzeria Tanne
- Bushaltestelle Schönenberg Tanne

# OBEDURE / UNEDURE

43

8820 WÄDENSWIL

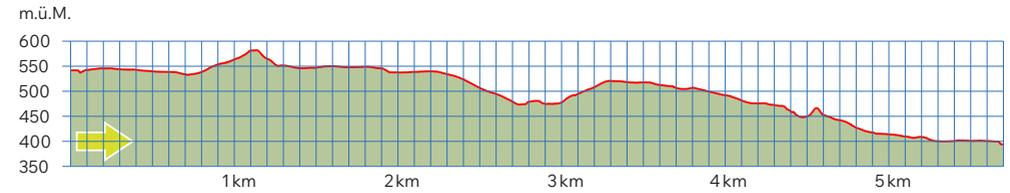


- Parcours Start: Bahnhof Wädenswil
- Bänkli mit Aussicht
- Café Baggenstoss
- Restaurant/Pizzeria Gartenhof
- Seeufersteg
- Bahnhof Wädenswil

# BURGRUINE

44

8820 WÄDENSWIL



- Parcours Start: SOB Bahnhof Burghalden
- Burgruine mit Feuerstelle
- Fabrikbeiz
- Schlossbach-Wasserfall
- Aussichtsteräsli vom Schloss
- Bahnhof Wädenswil

# TEUFENBACHWEIER

## 45

8820 WÄDENSWIL

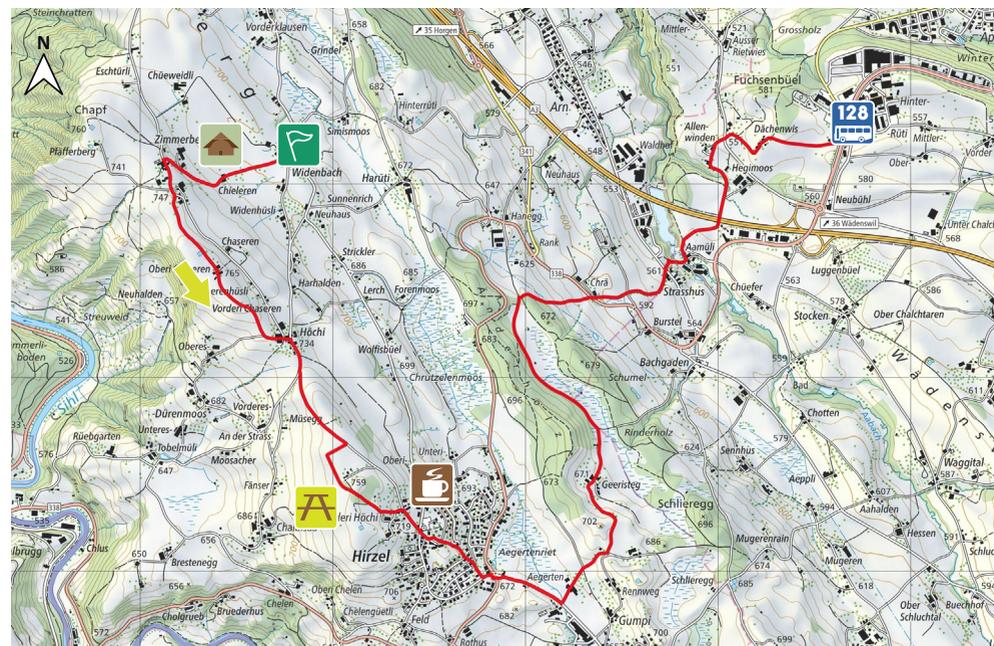
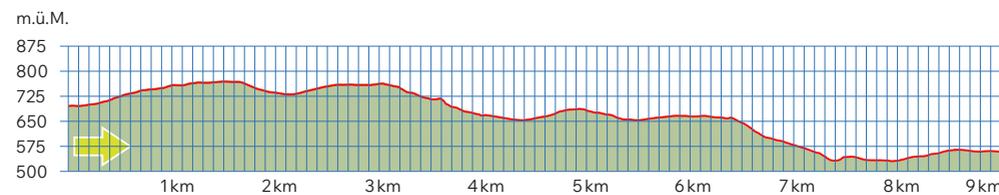


- Parcours Start: Bushaltestelle Hütten Friedhof
- Picknickplatz
- Teufenbachweiher
- Bushaltestelle Schönenberg Dorfhaus

# HIRZEL-HÖCHI HÖHENWEG

## 46

8820 WÄDENSWIL

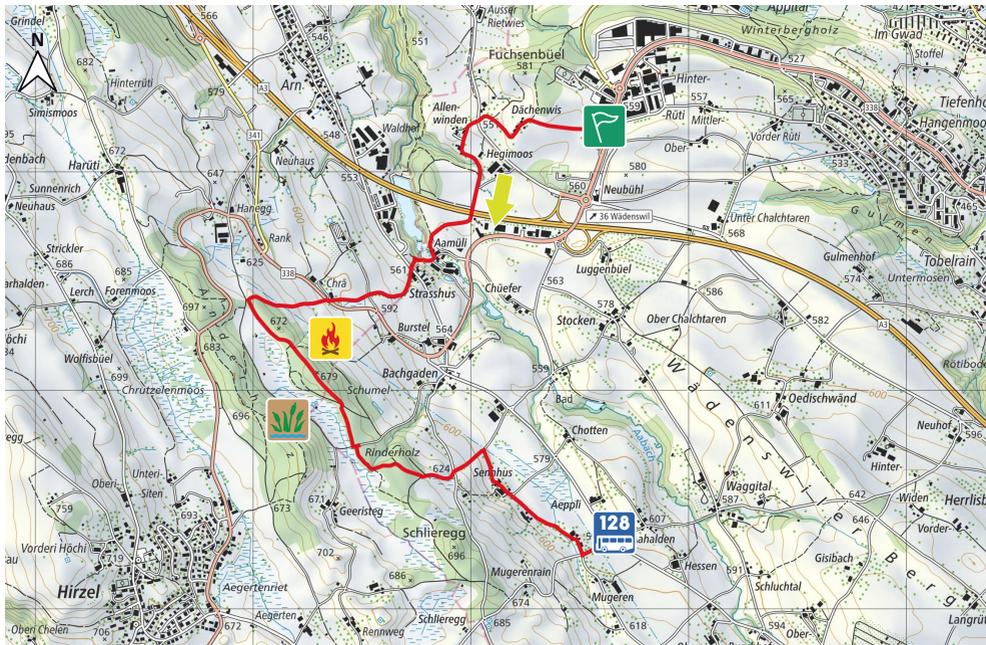


- Parcours Start: Bushaltestelle Horgenberg Widenbach
- Bauernhaus mit kleiner Brockischeune
- Picknickplatz
- Café Spyrigarten
- Bushaltestelle Hintere Rüti

# HEXENTÄLI

47

8820 WÄDENSWIL



- Parcours Start: H. Rüti beim Hofladen am Kreisel
- Grillplatz
- Hexentäli Moorgebiet
- Bushaltestelle Mugern

# AABACHTOBEL

48

8820 WÄDENSWIL



- Parcours Start: Bushaltestelle Horgen Käpfnach
- Wasserfall
- Eisentreppe mit 60 Stufen
- Bushaltestelle Hintere Rüti
- Rest. Cantinauno

# UNTERE HANEGG

49

8820 WÄDENSWIL

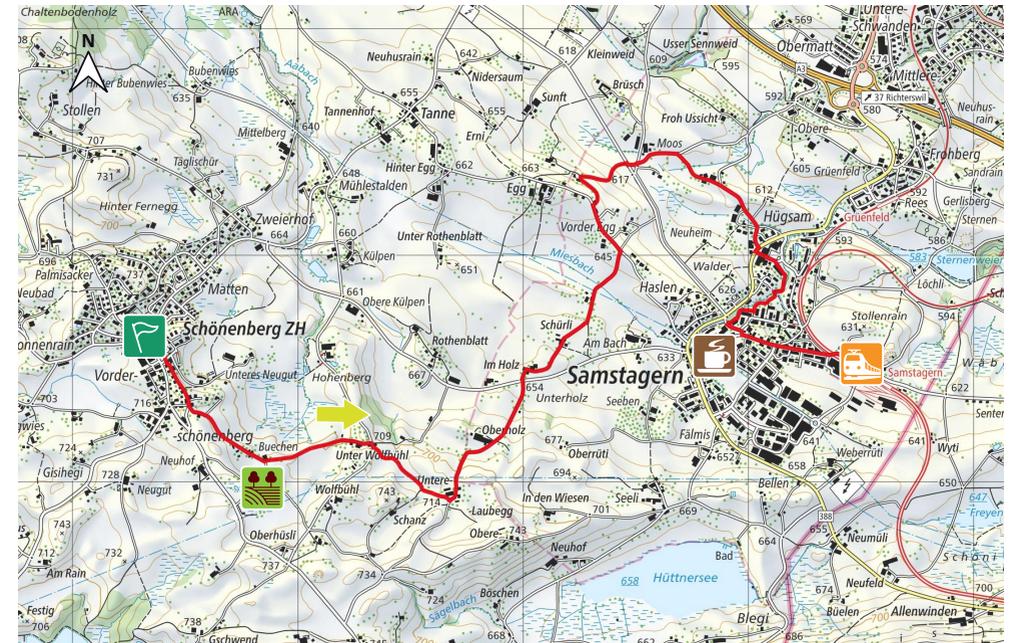


- Parcours Start: H. Rüti beim Hofladen am Kreisel
- Gärtnerei, Gewächshäuser
- Hochmoor mit seltenen Blumen
- Bushaltestelle Horgenberg Wührenbach
- Rest. Schwyzerhüslü

# QUERFELDEIN

50

8820 WÄDENSWIL

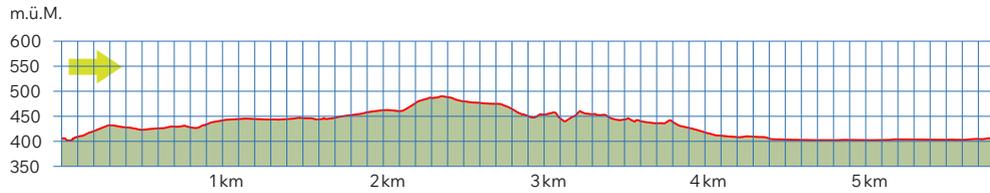


- Parcours Start: Bushaltestelle Schönenberg Dorfhuus
- Landwirtschaft hautnah (zwischen den Hofgebäuden durch)
- Café Steiner
- SOB Bahnhof Samstagern

# VOM MEILIBACH ZUM AABACH

## 51

8820 WÄDENSWIL

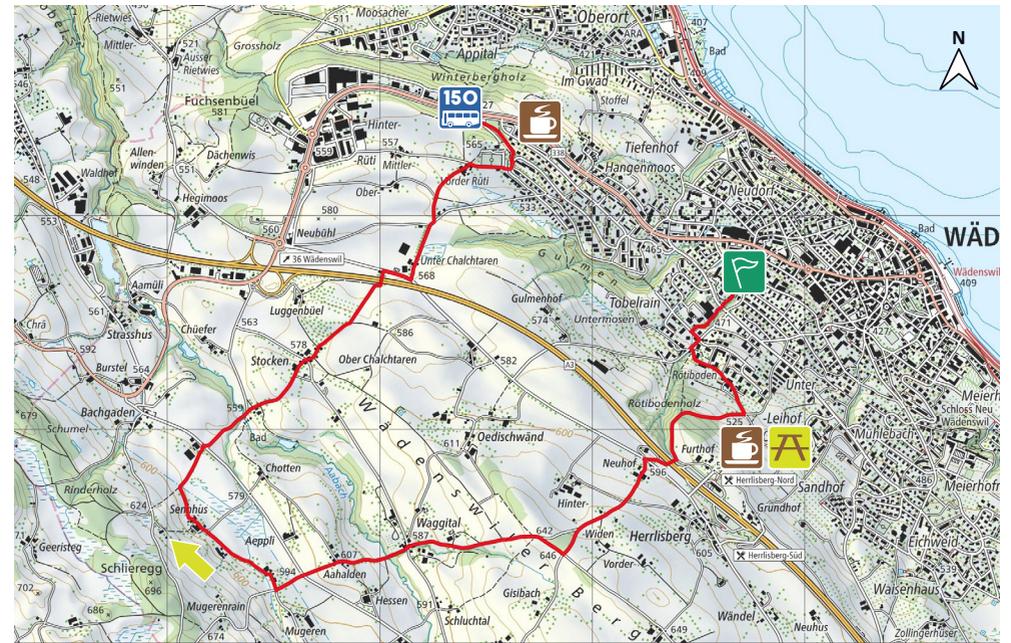
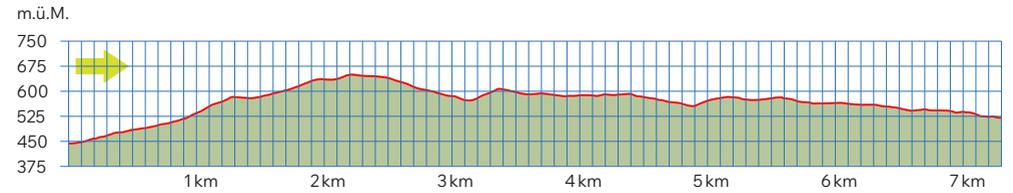


- Parcours Start: Bahnhof Au
- Aussichtspunkt
- Restaurant Meilibach
- Bushaltestelle Au Seeguet

# RÖTIBODENHOLZ

## 52

8820 WÄDENSWIL



- Parcours Start: Bushaltestelle Hallenbad/Frohmat
- Restaurant und Picknickplatz
- Restaurant Schönegg mit Minigolfanlage
- Bushaltestelle Winterberg

# GRUNDHOF/FURTHOF

## 53

8820 WÄDENSWIL

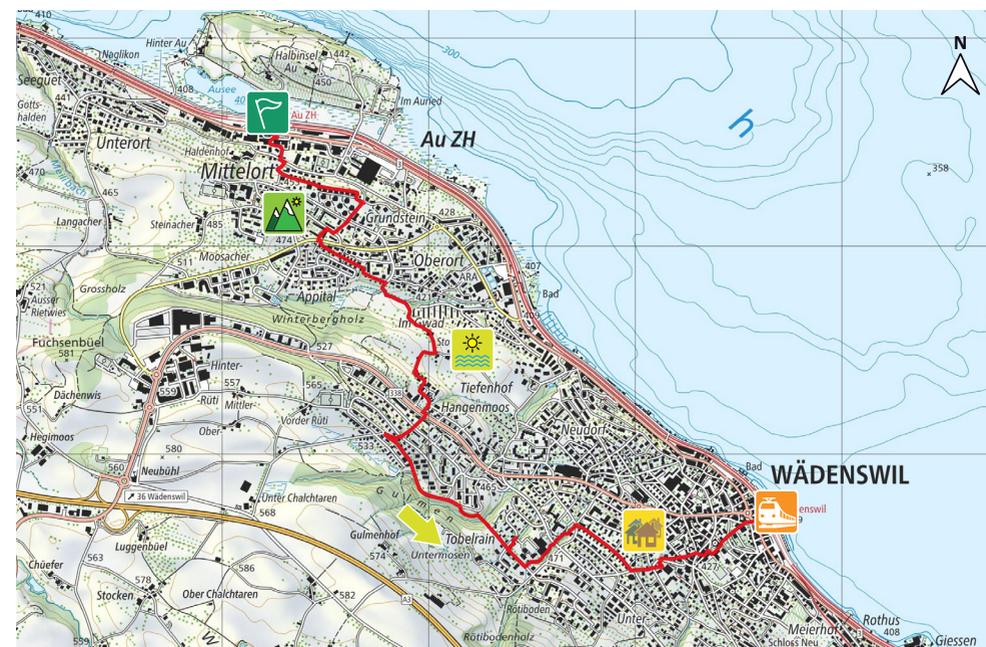
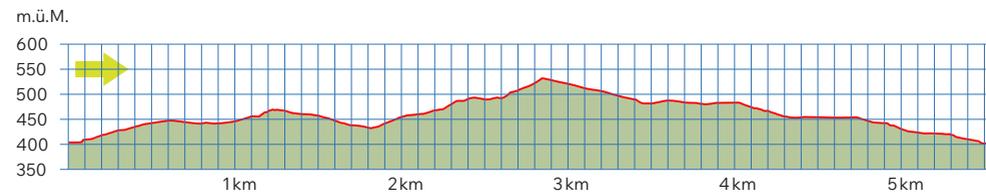


- Parcours Start: Bushaltestelle Forschungsanstalt
- Bänkli mit Aussicht und Panoramatafel
- Restaurant Neubüel
- Bushaltestelle Hintere Rüti

# AU-WÄDENSWIL OBEDURE

## 54

8820 WÄDENSWIL



- Parcours Start: Bahnhof Au
- Panoramaweg Au
- Über den Stoffel mit freier Sicht über den See
- Durch Stadtquartiere zum See
- Bahnhof Wädenswil

# SIHLSPRUNG

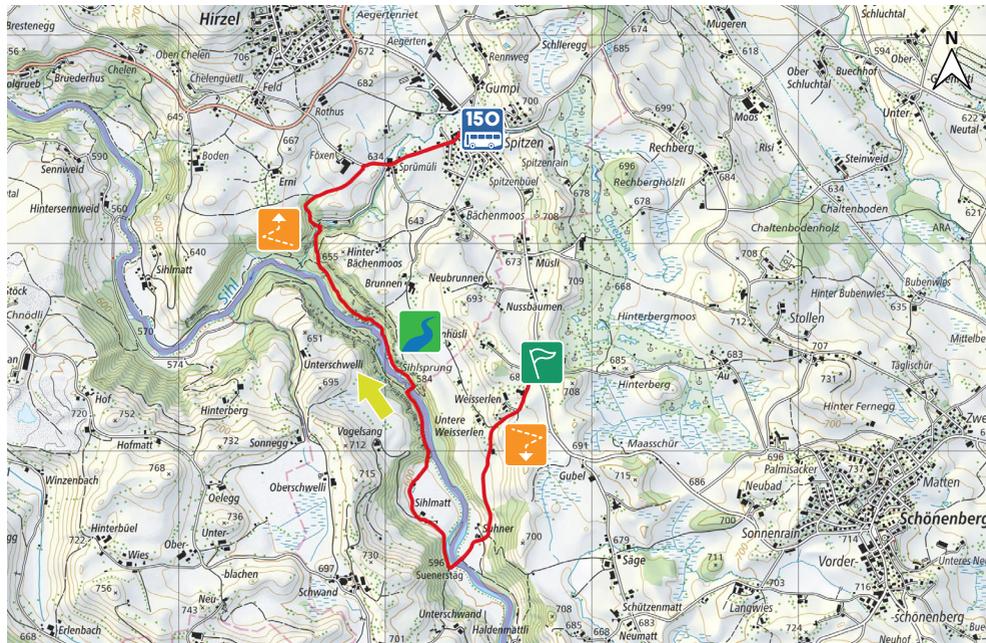
55

8820 WÄDENSWIL



4.4 km

↑140 m  
↓170 m



Parcours Start: Bushaltestelle  
Schönenberg Aesch



Wilde Flusslandschaft



Steiler Weg



Steiler Weg



Bushaltestelle Hirzel Spitzen



## Die ZÄMEGOLAUFE-Geschichte

Es war einmal ... ein Forschungsteam an der Universität Zürich, das sich fragte, wie man Menschen ab 60 Jahren für regelmässige körperliche Aktivität motivieren könne. Klar, dass sich diese Frage nicht ohne die Menschen 60+ beantworten liess – und so wurde gemeinsam mit der Bevölkerung der Stadt Wetzikon von 2015 bis 2018 eine Antwort gesucht und ZÄMEGOLAUFE entwickelt. **Das erste Kapitel.**

Dieses erste Kapitel wurde in einer internationalen Fachzeitschrift publiziert und begeisterte rundum. Bewegung und Begegnung. Förderung der körperlichen, psychischen und mentalen Gesundheit. Stärkung der Verbundenheit am Ort. Diese Geschichte «musste» einfach weitergeschrieben werden! Mit Erfolg: ZÄMEGOLAUFE konnte im folgenden Jahr an zwei weiteren Standorten aufgebaut werden. **Das zweite Kapitel.**

Damit war klar: ZÄMEGOLAUFE ist definitiv eine Erfolgsgeschichte. Unter der Trägerschaft vom «Netzwerk für Bewegung und Begegnung» wurde ZÄMEGOLAUFE in den folgenden Jahren an immer mehr Standorten im Kanton Zürich aufgebaut. Der Verein ZÄMEGOLAUFE wurde gegründet und ermöglichte weiteres Wachstum und den Aufbau von Standorten in weiteren Kantonen. **Das dritte Kapitel.**

2023 übergab der Verein ZÄMEGOLAUFE die Umsetzung des Angebots an die Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX. RADIX ist seit über 50 Jahren in der Gesundheitsförderung und Prävention auf nationaler, kantonaler und lokaler Ebene tätig. Damit wurden ideale Voraussetzungen geschaffen, um ZÄMEGOLAUFE schweizweit zu multiplizieren. **Das vierte Kapitel.**

Wir freuen uns, dass Sie die Geschichte mit uns schreiben!



## Die ZÄMEGOLAUFE-Geschichte in Wädenswil gemeinsam weiterschreiben



Wir freuen uns, mit Ihnen ZÄMEGOLAUFE und der Geschichte weitere Kapitel hinzuzufügen.

### Das Team von ZÄMEGOLAUFE Wädenswil

v.l.n.r.: Freddy Koller, Rita Eiholzer, Lucia Steger, Verena Ruf, Margrit Sigrist, Ruth Sigg, Erica Quinter

### Kontakt

Lucia Steger  
lucia\_steger@hotmail.com  
078 815 00 97

### Weitere Informationen

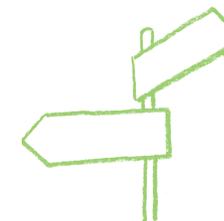
Informationen zu den geplanten Parours und weitere Auskünfte zu ZÄMEGOLAUFE finden Sie hier:

**Aushänge** beim Stadthaus  
und an diversen Orten  
in Wädenswil

**Webseite** mit Online-Agenda  
[zaemegolaufe.ch/waedenswil](http://zaemegolaufe.ch/waedenswil)



**Website** Stadt Wädenswil





**2. Ausgabe**  
**Auflage**  
**Herausgeber**

September 2024  
250 Exemplare  
Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX  
Pfungstweidstrasse 10, 8005 Zürich  
044 360 41 14, [hello@zgl.ch](mailto:hello@zgl.ch), [radix.ch](http://radix.ch)



stadt  wädenswil



Beisheim Stiftung

  
RADIX



Kanton Zürich  
Gesundheitsförderung  
**Prävention und  
Gesundheitsförderung**



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

 **asuera**  
STIFTUNG