

## Informationen

Aktuelle Termine auf [www.zürirännt.ch](http://www.zürirännt.ch)

# ZÜRIRÄNNT

### Sport und Bildung von Pro Senectute Kanton Zürich

Alle Angebote finden Sie unter:  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung

Spendenkonto IBAN  
CH95 0900 0000 8007 9784 4



[sport@pszh.ch](mailto:sport@pszh.ch)  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

Pro Senectute Kanton Zürich  
Services und Prävention

Forchstrasse 145  
8032 Zürich

Telefon 058 451 51 36

Stand November 2021



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

# Züri rännt

## Laufspass für alle Generationen

Kanton Zürich  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

## Züri rännt

Willkommen bei Züri rännt!

Züri rännt ist die offene Laufgruppe in Zürich. Der soziale Aspekt des gemeinsamen Laufens steht bei allen Züri rännt Angeboten im Mittelpunkt.

Sämtliche Angebote sind kostenlos zugänglich!

Bei den aufgeführten Laufgruppen und Treffpunkten begegnen sich Menschen aus allen Generationen.



## Laufgruppen und Treffpunkte

### Züri rännt Laufgruppe

Die Stadt und ihre Menschen von neuen Seiten kennenlernen, entspannt und wettkampffrei.

- jeden Mittwoch
- 9 Uhr Bürkliplatz
- 60 Minuten
- Tempo +/- 7 Min./km

### Züri rännt multikulturell

Einheimische und Menschen, die neu in Zürich leben, treffen sich zum Laufen, nach dem Motto «Sport verbindet».

- 14-täglich samstags
- 10 Uhr Wipkingerpark (Winterzeit) Hafen Enge (Sommerzeit)
- 60 Minuten
- diverse Tempogruppen

### Züri rännt Plogging

Ploggen (Littering sammeln beim Joggen) ist eine aussergewöhnliche Umwelt-Erfahrung, die Engagement und Spass verbindet.

- monatlich am 1. Samstag
- 8.30 Uhr ab wechselnden Treffpunkten
- 75 Minuten
- Slow Jogging

Bitte mitnehmen:

Arbeitshandschuhe (Pflichtausrüstung)

Abfallsack (neutral oder Züri Sack)

<b>Auskunft</b>	Aktuelle Termine immer auf <a href="http://www.zürirännt.ch">www.zürirännt.ch</a>
<b>Kosten</b>	kostenlos (keine Anmeldung notwendig)
<b>Leitung</b>	Robert Peterhans, esa Runningleiter