



**Zürcher  
Sehhilfe**

Beratung  
und Rehabilitation  
für Sehbehinderte

Zürcher Sehhilfe  
Lutherstrasse 14  
CH-8004 Zürich

Tel. 043 322 11 70  
Fax 043 322 11 89  
E-mail: [info@zsh.ch](mailto:info@zsh.ch)  
[www.zuercher-sehhilfe.ch](http://www.zuercher-sehhilfe.ch)

## **Lauf- und Walkingtreff**

**Donnerstag, 15.30 bis 16.30 Uhr**  
**Leitung: Daniel Rey**

## **Daten Januar bis Juni 2024**

**Januar: 11. / 18.**

**Februar: 1. / 8. / 15.**

**März: 7. / 14.**

**April: 11. / 18.**

**Mai: 2. / 30.**

**Juni: 6. / 13. / 20.**

### **Treffpunkt:**

**Saalsporthalle Zürich, vor der öffentlichen Garderobe  
(Garderobe, Duschkabine vorhanden)**

**Tram 5 / 13 oder Zug S4 bis Saalsporthalle, dann wenige  
Fussminuten**

### **Tenue:**

**Jogging-Kleider, gute Laufschuhe**

### **Laufstrecke:**

**sanftes Jogging oder Walking auf der nahegelegenen  
Finnenbahn im Wald oder auf schönen Waldwegen am Fuss  
des Uetlibergs**

### **Zürcher Sehhilfe**

**Begegnungszentrum**

**Lutherstrasse 14**

**8004 Zürich**

**Telefon: 043 322 11 70**

**E-mail: [info@zsh.ch](mailto:info@zsh.ch)**