



Gemeinde Fällanden
Gesundheit und Umwelt
Schwerzenbachstrasse 10
8117 Fällanden
www.faellanden.ch

Telefon 043 355 35 35
Telefax 043 355 35 36
gemeinde@faellanden.ch

(Konzept und Gestaltung: Ernst Hiestand + Partner, Zollikerberg 11/06

Naherholungsraum

Fällanden am Greifensee bietet auch einen wunderbaren Naherholungsraum. Sich erholen in der freien Natur ist Seelenshygiene und gehört ebenso zu unserer Gesundheit wie das Laufen und Trainieren. Am und um den Greifensee lässt es sich wandern, verweilen, spielen und picknicken; im Sommer baden oder eine gemütliche Bootsfahrt geniessen.

Standorte

Vita-Parcours und Finnenbahn

Beide Anlagen haben den gleichen Startpunkt. Parkplätze befinden sich beim Tennisclub Pfaffhausen. Zu Fuss von der Bushaltestelle Sängglen (Bus 753 und 786) in wenigen Minuten erreichbar.

Wald-Fit

Den Startpunkt erreicht man vom Kreisel über die Bergstrasse und weiter den Fussweg hinauf zum Bengler Wald bis zum Reservoir. Von Benglen kommend, vis-à-vis dem Kleinschulhaus Benglen an der Bodenacherstrasse durch den Wald bis zum Reservoir.



Gemeinde Fällanden
Fällanden Benglen Pfaffhausen



Fällanden aktiv erleben
Bewegung als Basis für
die Gesundheit

Liebe Fälländerinnen, liebe Fälländer

Kreislauf-, Herz- und Rückenprobleme gehören mit zu den gängigsten gesundheitlichen Beeinträchtigungen der Schweizer Wohlstandsgesellschaft. Mit gezielter Bewegung oder Breitensport kann präventiv dagegen angegangen werden.

«Quäle deinen Körper, sonst quält er dich», heisst eine geflügelte These. Wer sich bewegt, lebt gesünder als ohne Sport. Sport ist also eine Verpflichtung für Menschen, die länger und gesünder leben wollen. Dazu bietet die Gemeinde Fällanden gute, ja beste Voraussetzungen.

Die Infrastruktur in der Glattaler Gemeinde mit den drei Dorfteilen Fällanden, Benglen und Pfaffhausen stimmt. In Benglen gibt es einen Wald-Fit. In Pfaffhausen befinden sich die Finnenbahn und der Vita-Parcours.

Das erlebnisreiche Naherholungsgebiet des Greifensees bietet die ideale Basis für zahlreiche Sportarten. Bekannt geworden sind in den letzten Jahren vor allem Sportarten wie Walking und Nordic-Walking. Es sind Disziplinen, die sowohl gelenk- als auch bänderschonend sind.

Für alle potenziellen Sportlerinnen und Sportler muss etwas klar sein: Sie sollen sich ihrer Gesundheit zuliebe – möglichst in der freien Natur – betätigen. Es geht nicht darum, sich Selektionen für Wettkämpfe zu sichern. Die anaerobe Schwelle muss nicht gekitzelt werden. Der Puls soll sich nicht gegen die 200er-Grenze bewegen. Breiten- oder Freizeitsport ist zu empfehlen. Mit ihm soll die Basis für einen fitten Körper und damit für eine verbesserte Gesundheit gelegt werden. Dazu können wenige Trainingseinheiten pro Woche genügen. Mit wenig Aufwand ist viel zu erreichen.

In diesem Sinne wünschen wir allen, die gesund bleiben wollen, viel Freude bei ihrer sportlichen Betätigung in und um Fällanden.

Gemeinderat Fällanden in Zusammenarbeit mit Ryffel Running AG, Uster

Vita-Parcours

Das bewährte Angebot für gesundheitsbewusste Freizeitsportlerinnen und -sportler. Gute Trainingsmöglichkeiten bieten sich an den 15 verschiedenen Stationen. Dehn-, Streck- und Hüpfübungen verbessern die Kraft und die Ausdauer von Posten zu Posten. Die Anleitungstafeln bei jedem Posten erklären im Detail die jeweiligen Übungen. Länge des Rundkurses: 2,8 km; Steigung ca. 70 m.

Finnenbahn

Die komfortable und gelenkschonende Art zu laufen. Auf dem angenehm weichen Holzschnitzelbelag kann hier die Ausdauerfähigkeit Runde für Runde (je 500 m) aufgebaut werden. Mit gelegentlichen Zwischenspurts verbessert man die Schnelligkeit. Auf der Punktetabelle am Zielpunkt können Gross und Klein jeden Alters – mittels der gemessenen Rundenzeit – den aktuellen Trainingsstand feststellen.



Wald-Fit

Laufen oder Walken an der herrlichen Luft des Bengler Waldes. Die Hinweistafel am Startpunkt zeigt die Route, die zu laufen empfohlen wird. Die gepflegten Waldwege auf und ab laden ein, die Ausdauer zu trainieren. Walking (schnelles Gehen) oder Nordic-Walking (mit Stöcken) eignen sich hier bestens. Bald einmal stellt man fest, dass sich mehr als eine Runde (2300 m) locker schaffen lässt.



Unterhalt

Für den Unterhalt von Vita-Parcours und Finnenbahn ist der Männerturnverein, für den Wald-Fit sind die Gemeindearbeiter zuständig.

Laufträffs

Stretching, Walking, Jogging

für Seniorinnen und Senioren

Donnerstag, 9.00 – 10.00 Uhr

Treffpunkt: Fussballclubhaus Fällanden

Treffpunkt Juni / Juli / August: Tennisclub Pfaffhausen

für Frauen

Donnerstag, 9.30 – 10.30 Uhr, Treffpunkt: Finnenbahn

