

Gesundheitsförderung: Angebote für Erwachsene

In Rüschlikon gibt es viele Angebote im Bereich der Gesundheitsförderung für alle Altersgruppen. Sie werden von unterschiedlichen Berufsgruppen und Organisationen durchgeführt.

Gesundheit wird im Sinn der WHO als körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden verstanden. Deshalb sind die Angebote nach „Bewegung“ und „Begegnung“ geordnet.

Unterhalb sind vor allem die Angebote der in Rüschlikon aktiven **Vereine** aufgelistet.

Bewegung (A-Z)

- Aerobic und Bodytoning mit der Turnerinnenriege (Turnverein)
- Fitnessgymnastik mit der Frauenriege 40+ (Turnverein)
- Fit & Fun für den Herren, v.a. Fussball, Unihockey (Turnverein)
- Fussballclub (FCKR)
- Pilates (Turnverein)
- Rhythmische Gymnastik (Turnverein)
- Ski- und Sportklub (SSCR): organisiert Anlässe
- Tanzen (Tanzverein)
- Tennisclub (TCR)
- Tischtennisclub (TTCR)
- Turnverein (TVR)
- Volleyball (Volley Rüschlikon)

Begegnung (A-Z)

- [Anlässe und Feste](#)
- Bibliothek: Die umgebaute Bibliothek versteht sich auch als Ruheort und Begegnungsort. Wo sonst kann man für 1 Franken Kaffee trinken?
- Café International (Gemeinschaftsprojekt, um Begegnungen und das Zusammenleben im Dorf zu fördern)
- Chor Rüschlikon
- Flickstube (Gemeinsames Projekt von Caritas Zürich und Gästehaus Nidelbad, bei dem Freiwillige Flüchtlingsfrauen im Nähen und in der Integration unterstützen)
- Frauenverein
- Freiwilligenarbeit: macht Freude und ist sehr willkommen bei den Vereinen und Kirchen!
- Freizeitkurse (Erwachsenenbildung an der Schule Rüschlikon)
- Gemeinschaft Rüschlikon (Organisation von Anlässen, z.B. Fussballturniere, Hallenfussball im Winter)
- Kirchliche Angebote für Erwachsene: Siehe [katholische](#) und [reformierte](#) Kirche
- [Kulturüschlikon](#) (vernetzt Kulturinteressierte und -schaffende)

- Spielverleih: Nicht nur für Kinder, es gibt ein schönes Angebot für Erwachsene!
(Bibliothek)
- Malkurse (z.B. mal_Raum)
- Moosgartenverein (Gartenparzellen)
- Musikunterricht der Musikschule Kilchberg-Rüschlikon
- Nachbarschaftshilfe
- Politische Vereine
- Schützenverein (Feldschützenverein Rüschlikon)
- Unternehmervereinigung
- Verein „Zauberhafter Advent“

Informationen zu den Vereinen:

[Liste der Vereine](#)

[Vereinsverzeichnis](#)

[Vereinsflyer](#)