



Angebote und Aktivitäten 60 Plus

Gemeinsam unterwegs 2026



Gemeinde
Freienbach

Wöchentliche Angebote

Diese wöchentlichen Angebote schaffen Raum für Begegnung, Freude und ein aktives Miteinander im Alltag.

Gymnastik-Gruppe Pfäffikon

Montag	08.30 bis 09.30 Uhr
Ort	Turnhalle Brüel, Pfäffikon
Kontakt	Lisbeth Beeler, 055 410 54 34

Englisch 60 Plus

Montag	08.45 bis 10.15 Uhr und 10.30 bis 12.00 Uhr
Dienstag	08.30 bis 10.00 Uhr und 10.20 bis 11.50 Uhr
Mittwoch	08.45 bis 10.15 Uhr
Donnerstag	09.30 bis 20.00 Uhr (Lektionen à 90 Min.)
Ort	Gemeinschaftszentrum, Freienbach
Kontakt	Yvonne Pelly, 079 453 32 02

Spaziertreff – Komm, mach mit!

Montag	14.00 Uhr
Ort	Kirchenplatz, Freienbach
Veranstalter	Fachstelle Gesundheit und Alter
Kontakt	Tanja Baumann, 055 416 94 97

Turnen und Fitness für Senioren

Montag	18.05 bis 18.35 Uhr
Ort	Turnhalle Schulhaus, Wilen
Veranstalter	IG Freizeit Wilen
Kontakt	Nathalie Schäfer, 076 576 90 86

Funktionale Gymnastik

Montag	19.00 bis 20.00 Uhr
Ort	Turnhalle Felsenburgmatte, Pfäffikon
Veranstalter	vitaswiss Sektion Wollerau-Freienbach
Kontakt	Theresa Kehren, 079 467 49 25

Aqua Power Gymnastik

Montag	19.45 bis 20.45 Uhr und 20.45 bis 21.45 Uhr
Ort	Hallenbad Schulhaus, Wilen
Veranstalter	IG Freizeit Wilen
Kontakt	Monika Reichlin, 076 593 27 44

Gfreuts Ässe

Dienstag	12.00 Uhr (Oktober bis Mai)
Ort	Ref. Kirchgemeindehaus, Pfäffikon
Veranstalter	Ref. Kirchgemeinde und kath. Pfarreien
Kontakt	Elisabeth Härter, 055 416 03 36
Anmeldung	Bis Montag 10.00 Uhr

Fit im Alter

Dienstag	19.30 bis 20.30 Uhr
Ort	Turnhalle Brüel, Pfäffikon
Kontakt	Mary Kälin, 055 410 23 23

Frauen Gym Wilen

Dienstag	20.15 bis 21.15 Uhr
Mittwoch	13.45 bis 14.35 Uhr
Ort	Turnhalle Wilen, Wilen
Kontakt	Vroni Portmann, 079 575 52 74

Altersturnen – Turnen für Männer

Mittwoch **15.00 bis 16.15 Uhr**
Ort Turnhalle Brüel, Pfäffikon
Kontakt Silvio Wettstein, 079 676 19 05

Aquawell Wassergymnastik

Mittwoch **16.30 bis 20.15 Uhr, Lektionen à 45 Min.**
Donnerstag **18.25 bis 19.45 Uhr, Lektionen à 40 Min.**
Ort Hallenbad Leutschen, Freienbach
Veranstalter Rheumaliga Uri und Schwyz
Kontakt Mary Arnold, 041 870 40 10

Frauen Fit Freienbach

Mittwoch **18.45 bis 19.45 Uhr**
Ort Turnhalle Leutschen, Freienbach
Kontakt Michaela Wey, praesidium@ktvfreienbach.ch

Chor 60+ Ausserschwyz

Donnerstag **09.15 bis 10.45 Uhr**
Ort Oberstufenzentrum Sek 1, Siebnen
Veranstalter Chor 60+ Ausserschwyz
Kontakt Pius Egli, 055 410 10 07

Fit im Alter

Donnerstag	09.30 bis 10.30 Uhr
Ort	Gemeinschaftszentrum, Freienbach
Kontakt	Michaela Wey, praesidium@ktvfreienbach.ch

Bewegung, Spiel und Spass

Donnerstag	10.00 bis 11.00 Uhr
Ort	Sidi-Treff, Oberwacht 7, Pfäffikon
Veranstalter	Fachstelle Gesundheit und Alter
Kontakt	Tanja Baumann, 055 416 94 97

Café Sidi-Treff

Donnerstag	14.00 bis 17.00 Uhr
Ort	Sidi-Treff, Oberwacht 7, Pfäffikon
Veranstalter	Fachstelle Gesundheit und Alter
Kontakt	Irene Kälin, 078 689 61 55

Fit & Fun

Donnerstag	19.00 bis 20.00 Uhr und 20.15 bis 21.15 Uhr
Ort	Turnhalle Felsenburgmatte, Pfäffikon
Veranstalter	Fit & Fun Frauensportverein
Kontakt	Ines Ostertag, 079 252 43 63

Qi Gong mit Gymnastik

Donnerstag	19.30 bis 20.30 Uhr
Ort	Turnhalle Bäch, Bäch
Kontakt	Peter Schärer, 044 784 23 66

Jahrgängertreffen

Die monatlichen Treffen werden von den Organisierenden des jeweiligen Jahrgangs koordiniert. Neue Gesichter sind jederzeit willkommen.

40-Treff: Café Roswitha, Pfäffikon, erster DO

Esther Lüthold, 055 420 23 33

41-Treff: Restaurant Sternen, Pfäffikon, letzter MI

Daphne Vaughan, 079 438 74 31

42-Treff: Restaurant Ried, Freienbach, erster MI

Max Bucher, 055 410 26 04

43-Treff: Café Roswitha, Pfäffikon, letzter DO

Martin Küttel, 055 410 24 09

44-Treff: Restaurant Rathaus, Pfäffikon, erster MI

Jolanda Steiner, 079 346 97 34

45-Treff: Restaurant RossoRosso, Pfäffikon, zweiter DO

Henri Jager, 055 410 29 16

46-Treff: Restaurant Ried, Freienbach, zweiter MI

Josef Diethelm, 079 433 87 07

47-Treff: Restaurant Ried, Freienbach, zweiter MI

Franz Merlé, 079 238 50 03

48-Treff: Restaurant Capolinea, Pfäffikon, erster MI

Annemarie Karpf, 055 410 26 00

49-Treff: Restaurant Schiff, Pfäffikon, letzter MO

Franz Bachmann, 079 743 64 26

50-Treff: Restaurant RossoRosso, Pfäffikon, zweiter DO

Verena Chahabadi, 043 844 46 83

51-Treff: Restaurant RossoRosso, Pfäffikon, letzter DO

Rita Rusterholz, 079 838 10 89

52-Treff: Restaurant RossoRosso, Pfäffikon, zweiter DI

Anna Aeschlimann, 044 687 47 74

53-Treff: Restaurant Capolinea, Pfäffikon, zweiter DO

Anna Schädeli, 078 708 36 64

54-Treff: Café Roswitha, Pfäffikon, erster MI

Esther Diethelm, 055 410 43 01

55-Treff: Restaurant Ried, Freienbach, erster MI

Urs Lüscher, 079 429 88 22

56-Treff: Restaurant Schiff, Pfäffikon, zweiter MI

Lucie Brunner, 076 448 65 50

57-Treff: Restaurant Schiff, Pfäffikon, zweiter DI

Tiziana Fischer, 079 307 79 88

58-Treff: Restaurant Schiff, Pfäffikon, erster MI

Heinz Wyler, 079 387 07 44

59-Treff: Restaurant Schiff, Pfäffikon, dritter DI

Rita Theiler, 077 267 57 41



Gemeinsam essen

Monatlich in Bäch, Wilen, Pfäffikon

Die Mittagstische und der Sonntagstisch der Gemeinde Freienbach laden Seniorinnen und Senioren herzlich dazu ein, in gemütlicher Atmosphäre ein feines Mittagessen zu geniessen. Diese Treffen bieten nicht nur eine wohlige Abwechslung im Alltag, sondern auch Gelegenheit für schöne Begegnungen, anregende Gespräche und neue Kontakte. In entspannter Runde entsteht Gemeinschaft, die stärkt und Freude bereitet. Alle, die gerne in Gesellschaft essen und ein paar gesellige Stunden verbringen möchten, sind herzlich willkommen.

Kontakt: Fachstelle Gesundheit und Alter, 055 416 94 97

Mittagstisch Bäch

**Dienstag, 12.00 bis 14.00 Uhr
Bahnhof Bäch, Kultur- und Vereinshaus**

27. Januar	28. April	28. Juli	27. Oktober
24. Februar	26. Mai	25. August	24. November
31. März	30. Juni	29. September	15. Dezember

Anmeldung: Luzia Hitz, 079 649 81 61, Fr. 19.00/Person

Mittagstisch Wilen

**Dienstag, 12.00 bis 14.00 Uhr
Rebmattli 1, Wilen**

13. Januar	14. April	14. Juli	13. Oktober
10. Februar	12. Mai	11. August	10. November
10. März	09. Juni	08. September	01. Dezember

Anmeldung: Fachstelle Gesundheit und Alter, 055 416 94 97, Fr. 19.00/Person

Sonntagstisch Pfäffikon

**Sonntag, 12.00 Uhr
Restaurant Sternen, Pfäffikon (ohne Anmeldung)**

18. Januar	19. April	19. Juli	18. Oktober
15. Februar	17. Mai	16. August	15. November
15. März	21. Juni	20. September	20. Dezember

Auskunft: Fachstelle Gesundheit und Alter, 055 416 94 97, Selbstzahlerbasis



Bewegung, Spiel und Spass

**Donnerstag, 10.00 bis 11.00 Uhr
Sidi-Treff, Oberwacht 7, Pfäffikon**

Der Bewegungskurs im Sidi-Treff in Pfäffikon bietet Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, ihre Mobilität und ihr Gleichgewicht zu stärken und gleichzeitig in angenehmer Atmosphäre aktiv zu bleiben. Durch spielerische Übungen und einfache Bewegungsformen wird das Wohlbefinden gefördert und der gemeinsame Austausch gepflegt.

15./22./29. Jan.	2./9./16./23. April	2. Juli	1./22./29. Okt.
5./19./26. Feb.	7./21./28. Mai	13./20./27. Aug.	5./12./19./26. Nov.
5./12./26. März	11./18./25. Juni	3./10./17./24. Sept.	3./10. Dez.

Kontakt: Fachstelle Gesundheit und Alter, 055 416 94 97



Fit im Kopf – Gedächtnistraining

Dienstag, 09.00 bis 10.30 Uhr

Pflegezentrum, Pfarrmatte 1, Freienbach

Der Gedächtniskurs bietet Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, ihre geistige Fitness mit einfachen und abwechslungsreichen Übungen zu stärken. Die Treffen bringen Abwechslung in den Alltag und schaffen Raum für Austausch und gemeinsame Aktivität. Alle, die etwas für ihre mentale Beweglichkeit tun möchten, sind herzlich willkommen.

13. Januar

21. April

18. August

17. November

17. Februar

19. Mai

15. September

15. Dezember

24. März

23. Juni

20. Oktober

Anmeldung: Carmela Schatt, 079 231 15 12



Nachbarschaftshilfe

Unterstützung, die verbindet

Die Nachbarschaftshilfe Freienbach vermittelt Unterstützung im Alltag. Sie ermöglicht soziale Kontakte zwischen Freiwilligen und Menschen, die Unterstützung möchten. Die Nachbarschaftshilfe ist ein Projekt der politischen Gemeinde Freienbach und arbeitet mit anderen sozialen Institutionen in der Gemeinde zusammen. Sie schafft Vernetzung zwischen verschiedenen Gruppen und Generationen der Gesellschaft und bietet Hilfe in alltäglichen Situationen. Die Nachbarschaftshilfe steht allen Einwohnerinnen und Einwohnern der Gemeinde zur Verfügung.

www.nachbarschaftshilfe-freienbach.ch

Kontakt: Monica Nebl, 055 416 93 93



Besuchs- und Begleitdienst

Besuchen, begleiten, begegnen – Gesellschaft zu Hause oder unterwegs

Freiwillige Besucherinnen und Besucher bieten Ihnen Zeit und Aufmerksamkeit, führen Gespräche, spielen Gesellschaftsspiele, lesen vor oder begleiten Sie auf Spaziergänge, zu Ausflügen, Arztterminen und weiteren Anlässen. Der Besuchs- und Begleitdienst ist ein kostenloses sowie konfessionell und politisch neutrales Angebot der Gemeinde Freienbach und der Pro Senectute Kanton Schwyz. Er fördert soziale Kontakte und unterstützt im Alltag, ersetzt jedoch keine professionellen Dienstleistungen im Altersbereich.

www.sz.prosenectute.ch

Kontakt: Getrud Rüegg, 079 514 14 10



Mahlzeitendienst

Zuhause geniessen, täglich frisch und gesund

Der Mahlzeitendienst der Pflegezentren Freienbach liefert täglich ein frisch zubereitetes Mittagsmenü direkt zu Ihnen nach Hause, auch an Sonn- und Feiertagen. Das Angebot richtet sich an Einwohnerinnen und Einwohner, die vorübergehend oder dauerhaft Unterstützung bei der täglichen Verpflegung benötigen. Ziel ist es, den Alltag zu erleichtern und eine ausgewogene und schmackhafte Mahlzeit bereitzustellen. Alle Menüs beinhalten Suppe, Salat, Hauptspeise und Dessert.

www.mzd-freienbach.ch

Kontakt: 055 415 35 00, mahlzeitendienst@freienbach.ch

Schon heute vormerken

Geburtstagsständchen: Samstag, 7. Februar

Wir feiern die Jubilare des neuen Jahres im Restaurant Sternen in Pfäffikon. Der Anlass bietet ein gemütliches Beisammensein mit musikalischer Begleitung.

Herbstausflüge: Montag, 21. bis Donnerstag, 24. September

Die beliebten Herbstausflüge werden an vier Tagen durchgeführt. Dasselbe Ausflugsziel wird an mehreren Terminen angeboten, sodass Sie den für Sie passenden Tag auswählen können.

Die Teilnahme an diesen Anlässen ist nur mit persönlicher Einladung möglich. Weitere Informationen folgen.

Newsletter

Veranstaltungen 60 Plus

Der Newsletter informiert einmal pro Woche über alle Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren in den kommenden zehn Tagen. Das Angebot richtet sich an alle, die bequem und zuverlässig auf dem Laufenden bleiben möchten.



Der Newsletter «Veranstaltungen 60 Plus» kann über den QR-Code ausgewählt und abonniert werden.

Kontakt: Fachstelle Gesundheit und Alter, 055 416 94 97

Organisationen

Pro Senectute

Hintere Bahnhofstrasse 8, 8853 Lachen, 055 442 65 55

Spitex Höfe

Schindellegistrasse 71, 8808 Pfäffikon, 055 415 78 50

Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK) Kanton Schwyz

Notruf/Fahrdienst/Entlastungsdienst

Herrengasse 15, 6430 Schwyz, 041 811 75 74

Rollmobil March-Höfe

Fahrdienst für Menschen im Rollstuhl, 0848 80 44 80

Römisch-katholische Kirchgemeinde Freienbach

Kirchstrasse 47, 8807 Freienbach, 055 410 40 88

Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Höfe

Hofstrasse 2A, 8808 Pfäffikon, 055 416 03 33

Ärztlicher Notfalldienst 0840 81 81 81

Spital Lachen 055 451 31 11

Rettungsdienst 144

Dargebotene Hand 143

Gemeinde Freienbach

Fachstelle Gesundheit und Alter

055 416 94 97, alter@freienbach.ch

www.freienbach.ch