

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2009)
Heft: 3

Register: Sportgruppen, Sporttreffs

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 20.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

SPORTGRUPPEN, SPORTTREFFS

Aqua-Fitness, Nordic Walking/Walking, Velofahren, Volkstanz und Wandern: Regelmässiges Bewegungstraining fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Die offenen Sportgruppen und Sporttreffs laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Kommen Sie vorbei und machen Sie mit! Erkundigen Sie sich nach dem reichen Angebot in Ihrer Region bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16), unter www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport, unter Tel. 058 451 51 31 oder in den AKTIV-Ausgaben 1/09 und 2/09.

Alle Sportgruppen werden von ausgebildeten Seniorensportleitenden geleitet. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlohnung. Um die anfallenden Kosten für Miete, Spesen und Sportmaterial zu decken, berechnet Ihnen Ihre Sportleitung jeweils einen kleinen Unkostenbeitrag. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Haben auch Sie Interesse am Leiten einer Gruppe in Fitness oder einer anderen Sportart? Dann verlangen Sie bitte die Informationsbroschüre unter: Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung und Sport, Postfach 1381, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 31, sport@zh.pro-senectute.ch

FITNESS/ GYMNASTIK



Das gymnastische Training ist geeignet für Frauen und Männer mit sehr guter Fitness wie auch für Personen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Gefördert werden Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Ausdauer, Sicherheit, Entspannung und Regeneration. Die Sportgruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich unter Anleitung von speziell ausgebildeten Seniorensportleitenden. Unzählige treue, gute Bekanntschaften und Freundschaften haben sich in den letzten Jahrzehnten gebildet. Der Einstieg in eine neue Gruppe ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen. Unten aufgelistet finden Sie die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen. Kontaktieren Sie bei Interesse die entsprechende Sportleitung, sie freut sich auf Ihren Anruf.

Die Abkürzung KGH steht für Kirchgemeindehaus, GZ für Gemeinschaftszentrum.

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGORT	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Adliswil	Schulhaus Werd, Schulhaus Zopf	Mi	14.00–15.15 Uhr	Hugo Zimmermann	044 710 31 88
		Mi	14.30–15.30 Uhr	Heidi Bianchi	044 710 64 92
Aesch	Turnhalle Nassenmatt	Mo	13.30–14.30 Uhr	Lilian Schlund	044 400 19 84
Aeugst	Schulhaus Gallenbühl	Do	18.00–19.00 Uhr	Helen Spörri	044 761 89 80
Affoltern a. A.	Schulhaus Ennetgraben	Mi	12.45–13.45 / 14.00–15.00 Uhr	Désirée Waech	044 701 12 93
Altikon	Turnhalle	Mo	18.00–19.00 Uhr	Christine Jordi	052 336 17 73
Andelfingen	Oberstufen-Turnhalle	Mo	09.00–10.00 Uhr	Heidi Frauenfelder	052 317 16 36
Bachs	Turnhalle	Mi	13.45–14.45 Uhr	Bettina Imfeld	044 853 35 27
Bäretswil	Mehrzweckhalle	Mi	14.00–15.00 Uhr	Christina Bollier	043 843 00 83
Bauma	Oberstufen-Turnhalle	Mi	14.15–15.15 Uhr	Annelies Buchegger	055 246 62 47
Benken	Turnhalle	Mi	09.00–10.00 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55
Berg am Irchel	Turnhalle	Mo	17.15–18.15 Uhr	Angela Schmid	052 318 16 73
Bonstetten	Turnhalle im Schachen	Mi	14.00–15.00 Uhr	Trudi Schriber	044 700 22 60
	Schulhaus im Bruggen	Mi	18.30–19.30 Uhr	Gianna Meili	044 700 09 87
Brütten	Gemeindesaal	Di	14.00–15.00 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58
	Schulhaus Chapf	Mi	16.00–17.00 Uhr	Erika Eichholzer	052 345 17 16
Bubikon	Turnhalle Spycherweise	Mo	13.00–14.00 Uhr	Claire Bodmer	044 926 78 70
Bubikon/Wolfhausen	Geissbergsaal Wolfhausen	Mo	13.30–14.30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
Buch am Irchel	Turnhalle	Mi	13.30–14.30 Uhr	Marlies Roost	052 317 14 02
Buchs	Turnhalle Zihl	Mi	14.00–15.00 Uhr	Elsbeth Stämpfli	044 844 38 06
Bülach	Ref. Kirchgemeindehaus	Di	08.30–9.30 / 10.00–11.00 Uhr	Erika Marti	044 860 01 34
Dällikon	Turnhalle Lee Punt	Di	17.00–18.00 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54
Dänikon/Hüttikon	Schulhaus	Mo	16.45–17.45 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54
Dättlikon	Schulhaus Metteln	Mi	13.30–14.30 Uhr	Esther Fehr	052 315 53 29
Dielsdorf	Mehrzweckhalle Frübli	Mo	17.00–18.00 Uhr	Gertrud Gassmann	044 853 02 13
	Oberstufen-Turnhalle	Mo	18.30–19.30 Uhr	Gertrud Gassmann	044 853 02 13

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGORT	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Dietikon	Alters- und Gesundheitszentrum Pavillon Evang. Freikirche	Mi	13.45–14.45 Uhr	Ursula Dähler	044 740 66 23
		Do	14.15–15.15 Uhr	Graziella Pfammater	043 495 06 62
Dietlikon	Turnhalle Dorf	Do	09.00–09.50 Uhr	Martha Schmid	044 833 08 68
Dinhard	Sporthalle	Di	08.50–09.50 Uhr	Margrit Schmid	052 223 28 88
Dorf	Mehrzweckgebäude	Di	17.00–18.00 Uhr	Brigitte Müller	052 317 31 13
Dübendorf	KGH Ref. Kirchenzentrum Pfarrsaal Leepünt	Do	08.45–9.45 / 10.00–11.00 Uhr	Lotti Rufer	044 820 23 24
		Do	09.30–10.30 Uhr	Marianne Schulz	044 821 71 64
Egg	Turnhalle Kirchwies	Mi	14.00–15.00 Uhr	Liselotte Goepel	044 923 52 81
Egg/Esslingen	Turnhalle Vogelsang	Mi	15.30–16.30 Uhr	Liselotte Goepel	044 923 52 81
Eglisau	Turnhalle Städtli	Mo	09.20–10.20 Uhr	Jaqueline Rupp	044 867 25 75
	Altersheim Weierbach	Di	09.30–10.30 Uhr	Jaqueline Rupp	044 867 25 75
Elgg	Turnhalle Ritschberg	Mi	14.15–15.05 / 15.15–16.05 Uhr	Miong Kummert	052 364 31 89
Ellikon a.d. Thur	Bürgli	Do	10.00–11.00 Uhr	Regina Lenggenhager	052 721 30 19
Elsau/Räterschen	Turnhalle Singsaal	Di	08.00–09.00 Uhr	Vreni Erzinger	052 363 19 61
		Do	09.00–10.00 Uhr	Vreni Erzinger	052 363 19 61
Embrach	Oberstufen–Turnhalle	Mi	14.00–15.00 Uhr	Anna Künzi	044 865 41 67
	Turnhalle D Hungerbühl	Mi	15.45–16.45 Uhr	Hansjörg Staub	044 865 09 64
Fahrweid	Schulhaus Fahrweid	Di	15.15–16.15 Uhr	Yvonne Sujata	044 741 20 07
Fällanden	Schulhaus Lätten	Mo	17.30–18.30 Uhr, nur Männer	Mirjam Bättig	043 355 52 25
	Schulhaus Lätten	Di	09.00–10.00 Uhr	Mirjam Bättig	043 355 52 25
Fehrltorf	Mehrzweckhalle Heiget	Mi	14.00–15.00 Uhr	Heidi Nüesch	044 940 24 42
Feuerthalen	Turnhalle	Di	09.00–10.00 Uhr	Silvia Marty	052 659 24 31
Flaach	Alte Turnhalle	Mi	14.00–15.00 Uhr	Zivana Gisler	052 318 19 44
Flurlingen	Turnhalle	Mi	13.00–14.00 Uhr	Annemarie Dalle Feste	052 672 72 14
Forch	Zollingerheim	Fr	08.45–09.45 Uhr	Beatrice Lüthy	044 261 69 35
Freienstein	Gemeindesaal	Di	14.30–15.30 Uhr	Käthi Hofmann	044 865 48 19
Glattfelden	Altersheim	Di	08.30–09.30 Uhr	Greet Arnold	044 867 41 12
Gossau	Turnhalle Chapf	Mi	13.30–14.30 / 14.30–15.30 Uhr	Vreni Syfrig	044 832 12 27
Grüningen	Zentralschulhaus	Di	17.30–18.30 Uhr	Ursula Gäumann	044 935 22 32
Hagenbuch	Gemeindehaus	Do	09.00–10.00 Uhr	Manuela Hamecher	052 364 32 37
Hausen a. A.	Turnhalle Albisbrunn	Mo	09.10–10.10 Uhr	Irma Sutz	044 764 04 14
Hedingen	Schulhaus Güpf	Mi	14.30–15.30 Uhr	Uta Koch	044 761 34 50
	Schulhaus Güpf	Do	08.00–09.00 Uhr	Jacqueline Weideli	056 634 25 11
Henggart	Turnhalle	Di	16.00–17.15 Uhr	Yvonne Deiss	052 316 21 06
Hinwil	Turnhalle Meiliwiese	Mi	13.45–14.45 Uhr	Elisabeth Wälti	044 937 41 31
Hittnau	Turnhalle Sunneberg	Mi	14.00–15.00 Uhr	Marlies Zumsteg	044 950 08 77
	Kirchgemeindehaus	Do	14.00–15.00 Uhr	Elisabeth Haldimann	044 950 29 26
Hochfelden	Schulhaus Wisacher	Do	16.00–17.00 Uhr	Dora Bickel	044 860 68 81
Hofstetten	Turnhalle	Mo	15.30–16.15 / 16.30–17.30 Uhr	Marianne Roost	052 364 25 03
Horgenberg	Mehrzweckgebäude	Mi	14.00–15.00 Uhr	Katharina Anderegg	044 780 83 56
Höri	Glatthalle	Mo	15.30–16.30 Uhr	Margrith Wenk	044 858 05 43
Hüntwangen	Mehrzweckhalle	Mi	13.30–14.30 Uhr	Käthy Daetwyler	044 867 26 17
Hütten	Mehrzweckgebäude	Di	19.00–20.00 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 78
	Mehrzweckgebäude	Do	14.00–15.00 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 78
Illnau-Effretikon	Turnhalle Altersheim	Mo	08.30–09.30 Uhr	Veronika Fehr	052 346 18 08
	Turnhalle Altersheim	Mi	09.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr	Veronika Fehr	052 346 18 08
Kappel a. A.	Schulhaus Tömlimatten	Mi	14.00–15.00 Uhr	Carla Cochard	044 767 18 27
Kemptthal/Grafstal	Turnhalle	Di	08.50–09.50 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58
Kilchberg	Schulhaus Brunnenmoos	Mi	18.00–19.00 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12
Kleinandelfingen	Turnhalle Zielacker	Di	15.30–16.25 / 16.30–17.05 Uhr	Lilo Schwarz	052 317 32 58
Kloten	Ref. Kirchgemeindehaus	Di	09.00–10.00 Uhr	Iris Aeberhard	044 813 33 25
	Ref. Kirchgemeindehaus	Di	10.00–11.00 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54
	Turnhalle Schluefweg	Do	14.00–15.00 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54
	Turnhalle Schluefweg	Fr	08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr	Rolf Schneider	044 813 71 40
	Zentrum Schluefweg	Fr	10.30–11.30 Uhr	Margrith Hügi	044 814 13 71
Knonau	Turnhalle Stampfi	Mo	14.00–15.00 Uhr	Ruth Germann	044 767 04 07
	Turnhalle Stampfi	Do	Sommer 19.00–20.00 Uhr Winter 17.30–18.30 Uhr	Ruth Germann	044 767 04 07
Kollbrunn	Turnhalle	Mi	13.30–14.30 Uhr	Lorette Schneeberger	052 383 11 20
Langnau a. A.	Turnhalle Schulhaus Widmer	Mi	14.00–15.00 Uhr	Yuko Lanz–Maebashi	044 713 16 58

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSSORT	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Männedorf	Neue Turnhalle Blatten	Di	08.00–09.00 Uhr	Regula Peter	044 920 48 08
	Schulhaus Blatten	Di	11.00–12.00 Uhr	Regula Peter	044 920 48 08
	Alterssiedlung Männedorf	Mi	09.00–10.00 Uhr	Marianne Kuhn	044 920 00 58
Maschwanden	Schulhaus am Bach	Di	15.45–16.45 Uhr	Liselotte Simon	044 767 04 69
Maur	Schulhaus Pünt	Di	20.00–21.00 Uhr	Heidi Schmid	044 813 47 18
	Turnhalle Looren	Mi	08.45–09.45 Uhr	Karin Brang	044 980 09 50
Meilen	Neue Turnhalle Feldmeilen	Di	15.40–16.40 Uhr	Liselotte Goepel	044 923 52 81
	Turnhalle Obermeilen	Fr	15.40–16.40 Uhr	Brigitte Kipfer	044 923 04 22
	Turnhalle Dorf	Fr	17.00–18.00 Uhr	Brigitte Kipfer	044 923 04 22
Mettmenstetten	Turnhalle Wygarten	Mi	14.00–15.00 Uhr	Heidi Schoch	044 767 11 31
Mönchaltorf	Turnhalle Riedwis	Mi	10.00–11.00 Uhr	Trudy Facetti	044 940 53 73
	Turnhalle Hagacher	Mi	14.00–15.00 Uhr	Ursula Hotz	044 948 12 94
Nänikon	Schulhaus Wüeri	Di	09.00–10.00 Uhr	Susanne Frankauser	044 940 95 13
Neerach	Mehrzweckanlage	Mi	14.00–15.00 Uhr	Beatrice Jakobser	044 875 06 33
Niederglatt	Singsaal Eichli	Mo	08.30–09.30 Uhr	Ursula Gassmann	044 850 36 22
Niederhasli	Kirchgemeindehaus	Mo	14.00–15.00 Uhr	Heidi Schmid	044 813 47 18
	Schulhaus Seehalde	Mi	10.00–11.00 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41
	Schulhaus Seehalde	Do	10.10–11.10 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41
Niederweningen	Turnhalle Schmittwis	Mi	13.30–14.30 Uhr	Marianne Süss	056 249 30 60
	Turnhalle Schmittwis	Mi	14.30–15.30 Uhr	Silvia Frei	044 856 19 46
Nürens Dorf	Schulhaus Ebnet	Mo	16.45–17.45 Uhr	Nelly Eigenmann	044 836 69 22
Oberembrach	Turnhalle Zweigärten	Mi	18.30–19.30 Uhr	Marianne Herter	044 865 57 42
Oberengstringen	Ref. Kirchgemeindehaus	Di	09.45–10.45 Uhr	Clotilde Wylder	044 750 46 15
Oberglatt	Turnhalle	Mi	13.30–14.30 Uhr	Marlies Vollenweider	044 817 09 79
Oberhasli	Primarschulhaus Mehrzweckraum	Do	14.00–15.00 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41
Ober-Ohringen	Turnhalle	Mi	14.00–15.00 Uhr	Elisabeth Messikommer	052 336 12 73
Oberrieden	GAWO	Di	09.00–10.00 Uhr	Annemarie Wehrli	044 721 14 78
Obfelden	Kirchfeld	Mi	13.45–15.45 Uhr	Jacqueline Bossard	044 761 12 86
Oetwil a. d. L.	Schulhaus Letten	Mo	07.30–08.15 Uhr	Beatrice Kunz	044 748 15 04
Oetwil a. S.	Turnhalle Dörfli	Mo	13.30–14.30 Uhr	Josef Fischer	044 929 21 19
	Turnhalle Dörfli	Mi	14.00–15.00 Uhr	Cora Kerst	044 929 14 95
Opfikon-Glattbrugg	Ref. Kirchgemeindehaus	Mi	09.00–10.00 Uhr	Theres Kümin	044 830 71 23
Ossingen	Turnhalle Orenberg	Di	12.15–13.15 Uhr	Esther Günthardt	052 317 32 31
	Turnhalle Orenberg	Mi	19.00–20.00 Uhr	Esther Günthardt	052 317 32 31
Otelfingen	Gemeindehaus	Do	14.00–15.00 Uhr	Silvia Epprecht	044 844 35 10
Ottenbach	Turnhalle Chappelisteig	Mi	16.00–17.00 Uhr	Kathrin Noser	044 761 26 96
Pfäffikon	Neuhof	Mo	09.30–10.30 Uhr	Silvia Bigler	044 950 59 07
	Kath. Kirche St. Benignus	Di	14.00–15.00 Uhr	Mirjam Roth	052 384 15 11
Pfungen	Gemeindesaal	Mo	14.30–15.30 Uhr	Erika Hefti Grunder	052 315 50 25
	Gemeindesaal	Di	08.30–09.30 Uhr	Erika Hefti Grunder	052 315 50 25
	Turnhalle	Do	09.00–10.00 Uhr	Erika Hefti Grunder	052 315 50 25
Rafz	Turnhalle Schulhaus Götzen	Mo	07.45–08.05 Uhr	Sylvia Sigris	044 869 06 01
	Turnhalle Schulhaus Götzen	Mi	13.45–14.45 Uhr	Hilde Baur	044 869 99 93
Regensdorf	Turnhalle Ruggenacher	Mi	08.30–09.45 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54
Rheinau	Mehrzweckgebäude	Mo	13.00–14.00 Uhr	Annemarie Dalle Feste	052 672 72 14
	Mehrzweckgebäude	Do	08.00–09.00 Uhr	Annemarie Dalle Feste	052 672 72 14
Richterswil	Schulhaus Töss	Mi	15.30–16.30 Uhr	Anne-C. Busshart	044 784 81 34
Rifferswil	Schulhaus	Mi	14.00–15.00 Uhr	Monika Klausner	043 466 52 14
Rikon	Turnhalle	Mi	15.15–16.15 Uhr	Lorette Schneeberger	052 383 11 20
Rümlang	Altersheim	Di	09.30–10.30 Uhr	Marlies Vollenweider	044 817 09 79
Russikon	Alte Turnhalle	Mi	14.00–15.00 Uhr	Ursula Bosshard	044 954 05 26
Rüti	Schulhaus Schanz	Mi	17.00–18.00 Uhr	Vreni Syfrig	044 932 12 27
	Felsberg Rüti	Do	09.15–10.15 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
	Alterssiedlung Breitenhof	Do	10.30–11.30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
Samstagern	Turnhalle Schulhaus	Mo	16.15–17.15 Uhr	Anne-C. Busshart	044 784 81 34
Schlatt	Turnhalle	Mi	08.45–09.45 Uhr	Gertrud Egg	052 364 12 94
Schlieren	Schulhaus Hofacker	Mo	17.30–18.30 Uhr	Margrith Stillhart	044 740 50 80
	Schulhaus Zelgli	Di	08.00–09.00 Uhr	Waltraud Hofstetter	044 730 03 07
	Schulhaus Hofacker	Mi	08.00–09.00 Uhr	Waltraud Hofstetter	044 730 03 07
	Sandbühl	Mi	09.00–10.00 Uhr	Monica Oertli	044 740 50 25
	Gemeinschaftsraum Post	Mi	09.15–10.15 Uhr	Waltraud Hofstetter	044 730 03 07
Schöfflisdorf	Spital Limmattal	Do	08.50–09.50 Uhr	Margrith Stillhart	044 740 50 80
	Turnhalle Rietli	Do	08.00–09.00 Uhr	Susanne Binder	056 243 18 34

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGORT	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Schönenberg	Kath. Kirchensaal	Do	09.00–10.00 Uhr	Maria Schuler	044 788 10 67
Schwerzenbach	Chimlisaal	Mi	09.00–10.00 Uhr	Elsy Pfeuti	044 825 36 28
Seuzach	Turnhalle Halden	Mi	14.00–15.00 / 15.00–16.00 Uhr	Heidi Villiger	052 233 01 16
Stadel	Altes Gemeindehaus	Mo	14.00–15.00 Uhr	Silvia Vollenweider	044 814 12 91
	Singsaal Oberstufe	Mi	09.00–09.55 Uhr	Susanne Fasnacht	044 858 18 94
	Singsaal Oberstufe	Mi	10.00–10.55 Uhr	Elisabeth Graf	044 858 23 40
Stäfa	Alterszentrum Lanzeln	Mo	16.00–17.00 Uhr	Beatrice Lüthy	044 261 69 35
	Alterszentrum Lanzeln	Mi	09.15–10.00 Uhr	Doris Clement	044 926 32 72
Stallikon	Turnhalle Loomatt	Mo	17.30–18.30 Uhr	Trudi Schriber	044 700 22 60
Stammheim	Oberstufen–Turnhalle	Mi	14.30–15.30 / 15.30–16.30 Uhr	Monica Helbling	052 745 28 48
Steinmaur	Turnhalle	Mi	15.45–17.45 Uhr	Heidi Lehmann	044 853 02 45
Tagelswangen	Gemeindesaal	Di	10.30–11.30 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58
Tann/Dürnten	Kath. Pfarreiheim	Di	10.00–11.00 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
	Turnhalle Nauen	Mi	13.30–14.30 / 14.45–15.45 Uhr	Vreni Müller	055 240 73 46
	Schulhaus Bogenacker	Mi	14.00–15.00 Uhr	Walter Denzler	055 240 71 82
Thalheim a. d. Thur	Turnhalle	Mi	09.30–10.30 Uhr	Christine Jordi	052 336 17 73
Thalwil	Alterszentrum Serata	Mo	09.30–10.30 Uhr	Monique Meyer–Fausch	044 720 62 13
	Schulhaus Schwandel	Fr	16.30–17.30 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12
Trüllikon	Mehrzweckhalle	Mi	08.30–09.30 Uhr	Yvonne Deiss	052 316 21 06
Truttikon	Turnhalle	Di	18.30–19.30 Uhr	Ruth Frei	052 317 13 25
Turbenthal	Turnhalle Risi	Mi	14.00–15.00 Uhr	Rita Kobler	052 385 46 57
Uetikon a. S.	Turnhalle Rossweid	Mi	13.00–14.00 / 14.00–15.00 Uhr	Paula Hunkeler	044 920 10 42
	Turnhalle Uetikon	Do	14.00–15.00 Uhr	Elbjörg Schinzel	044 920 00 97
Uhwiesen	Oberstufen–Turnhalle	Mo	08.15–09.15 / 09.15–10.15 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55
Uitikon	Kath. Kirche Üdlikerhuus	Do	09.00–09.50 / 10.10–11.00 Uhr	Yvonne Sujata	044 741 20 07
Unterengstringen	Schulhaus Büel	Di	09.00–10.00 Uhr	Susi Flückiger	044 869 23 09
Uster	Ref. Kirchgem. Kreuz	Mo	09.00–10.00 Uhr	Helen Wiedmer	044 932 38 10
	Ref. Kirchgem. Kreuz	Mo	10.00–11.00 Uhr	Karin Auer	044 940 11 20
	Pflegeheim Neuwies	Mi	09.00–10.00 Uhr	Heidi Roth	044 940 07 66
	Sporthalle Buchholz	Do	14.00–15.00 Uhr	Annie Rothenbach	044 940 35 46
	Turnhalle Weidli	Do	14.00–15.00 Uhr, nur Männer	Rosemarie Widmer	044 932 77 85
Volketswil	Rehbühl	Mo	09.00–10.00 Uhr	Marlies Staub	044 825 18 70
	Schulhaus Zentral	Mi	14.00–15.00 Uhr	Margrit Singh	055 244 11 20
	Schulhaus Feldhof	Mi	15.00–16.00 Uhr	Margrit Singh	055 244 11 20
Wädenswil	Altersheim Fuhr	Mo	14.00–15.00 Uhr	Trudi Rusca	044 770 26 40
	Alterssiedlung Tobelrai	Di	08.45–09.45 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12
	Turnhalle Glärnisch	Di	16.25–17.25 / 17.30–18.30 Uhr	Annemarie Müller	044 725 79 92
	Alterssiedlung Bin Rääbe	Mi	08.45–09.45 / 09.45–10.45 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 78
Wald	Altersheim drei Tannen	Mo	09.15–10–15 Uhr	Rosmarie Zanet	055 246 20 16
	Hallenbad Wald/Gym.	Di	10.15–11.15 Uhr	Rosmarie Zanet	055 246 20 16
	Hallenbad Wald/Gym.	Do	10.15–11.15 Uhr	Rosmarie Zanet	055 246 20 16
Wallisellen	Kirchgemeindehaus	Di	08.30–10.30 Uhr	Käthi Räuftlin	052 384 17 53
	Mehrzweckhalle	Do	08.00–10.00 Uhr	Emil Notz	044 833 17 87
Waltalingen/Guntalingen	Turnhalle	Mi	13.45–14.45 Uhr	Gerda Breitenmoser	052 745 25 01
Wangen–Brüttisellen	Schurterhus	Di	14.00–15.00 Uhr	Klara Sonderegger	044 833 34 83
Weiach	Kleiner Gemeindesaal	Do	09.00–10.00 Uhr	Käthi Daetwyler	044 867 26 17
Weiningen	Schlössli	Mi	09.00–10.00 Uhr	Yvonne Sujata	044 741 20 07
Weisslingen	Kirchgemeindehaus	Do	14.15–15.15 Uhr	Andrea Egli	052 384 00 70
Wetzikon	Turnhalle Feld	Mi	13.45–14.45 Uhr	Rosmarie Widmer	044 932 77 85
	Turnhalle Bühl	Mi	14.00–15.00 Uhr	Irene Kupper	044 930 02 40
Wiesendangen	Kirchgemeindehaus	Di	09.00–10.00 Uhr	Vreni Villiger	052 337 31 11
Wildberg	Turnhalle	Mi	14.00–15.00 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58
	Turnhalle	Do	08.30–09.30 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58
Will	Turnhalle Landbühl	Mi	15.00–16.00 Uhr	Agnes Meier	044 869 06 41
Winkel	Saal Sigristenstiftung	Mo	09.00–10.00 Uhr	Ruth Gut	044 860 30 39
	Schulhaus Hungerbühl	Di	09.00–10.00 Uhr	Ruth Gut	044 860 30 39
Winterthur	KGH Zwinglikirche	Di	08.30–09.30 / 10.00–11.00 Uhr	Elsbeth Stucki	052 232 01 11
	KGH Liebestrasse	Di	09.00–10.00 Uhr	Elisabeth Harlacher	052 203 38 82
	Turnhalle Neuwiesen	Mi	16.30–17.30 Uhr	Ruth Weber	052 223 12 08
Winterthur (Ober–)	KGH Oberwinterthur	Di	09.00–10.00 Uhr	Ruth Wagner	052 363 15 25
	Zentrum am Buck	Mi	08.30–09.30 Uhr	Christa Schreyer	052 242 47 57
	Zentrum am Buck	Mi	09.30–10.30 / 10.30–11.30 Uhr	Nadja Wilks	052 222 50 55
	KGH Oberwinterthur	Do	08.45–09.45 / 09.45–10.45 Uhr	Gerda Breitenmoser	052 745 25 01
Winterthur Seen	Ref. KGH Seen	Mo	14.00–14.50 / 15.00–15.50 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGORT	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Winterthur Sennhof	Wolferhaus	Mi	09.15–10.15 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32
Winterthur Stadel	Werkschule Grundhof	Di	10.10–11.10 Uhr	Margrit Schmid	052 223 28 88
Winterthur Veltheim	KGH Veltheim	Do	08.45–09.45 / 09.50–10.50 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32
	KGH Feldstrasse	Fr	08.30–09.30 Uhr	Elisabeth Haller	052 223 15 62
Winterthur Wülflingen	KGH Wülflingen	Mi	08.30–09.30 / 09.45–10.45 Uhr	Marlis Jegi	079 380 88 09
	KGH Wülflingen	Mi	14.30–15.30 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32
Zollikerberg	Neue Turnhalle Schulweg	Mi	18.00–19.00 / 19.15–20.45 Uhr	Daniel Stark	044 391 72 15
	Ref. Kirchgemeindehaus	Fr	09.00–10.00 Uhr	Margrit Ziebold	043 499 94 92
Zollikon/Zollikerberg	KGH Rösslirain	Mi	09.15–10.15 Uhr	Brigitte Schäpper	044 391 96 52
Zumikon	Ref. Kirchgemeindehaus	Di	10.15–11.15 Uhr	Käthi Suter	043 277 94 53
Zürich, Kreis 1	Eglise française	Di	14.30–15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47
Zürich, Kreis 2	Ref. KGH Leimbach	Di	08.30–09.30 Uhr	Eveline Jäger	044 481 57 01
Zürich, Kreis 2	Altersheim Mittelleimbach	Di	08.50–09.40 Uhr	Trix Romer	044 481 58 40
	Ref. KGH Enge	Mi	08.00–08.50 / 09.10–10.00 Uhr	Hannelore Bösch	044 363 80 88
	Pfarreizentrum St. Franziskus	Mi	09.00–10.00 Uhr	Margaretha Steffen	044 483 07 44
	Altersheim Mittelleimbach	Do	09.00–09.50 Uhr	Trix Romer	044 481 58 40
Zürich, Kreis 3	KGH Friesenberg	Di	09.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr	Trudi Schriber	044 700 22 60
	Ref. KGH im Gut	Di	09.00–10.00 Uhr	Maria Regula Hegner	044 381 16 79
	Ref. KGH Bühl/Wiedikon	Di	09.15–10.15 Uhr	Esther Büchi	044 462 57 85
	Ref. Kirchgemeindesaal, Friesenberg	Di	14.00–15.00 Uhr	Susanne Müller-Rasper	044 462 25 66
	Kirchgemeinde Herz Jesu, Pfarreisaal	Mi	10.00–11.00 Uhr	Ida Gmür	044 461 60 42
	Zwinglihaus	Mi	10.00–11.00 Uhr	Kathrin Däster Afifi	044 342 40 31
	Ref. KGH Wiedikon	Do	08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr	Priska Frei	044 401 24 59
Zürich, Kreis 4	KGH Hard	Mo	8–9 / 9–10 / 10–11 Uhr	Priska Frei	044 401 24 59
	KGH Pfarrei St. Felix und Regula	Di	09.00–09.50 Uhr	Marianna Zuccatti	044 361 04 18
	Ref. KGH Aussersihl	Mi	08.30–09.30 / 09.45–10.45 Uhr	Edith Stieger	044 491 70 30
	KGH Pfarrei St. Felix und Regula	Do	08.00–09.00 / 09.00–10.00 Uhr	Helen Artho	044 241 33 79
Zürich, Kreis 5	Ref. KGH Industriequartier	Di	08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr	Sabrije Tahiraj	043 288 54 85
Zürich, Kreis 6	Christl. Zentrum Buchegg	Mo	09.30–10.30 Uhr	Marianne Kägi	044 302 14 60
	Ref. KGH Paulus	Di	08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr	Rita Hunziker	044 362 28 15
	KGH Oberstrass	Do	08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 43
Zürich, Kreis 7	Altersheim Kluspark	Mo	09.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr	Doris Jaeggi	044 381 17 14
	Ref. KGH Hottingen	Di	08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 43
	Kath. KGH Witikon	Mi	8.30–9.15/9.30–10.15/10.15–11 Uhr	Gertrud Weibel	044 381 60 39
	Ref. KGH Witikon	Mi	08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 43
Zürich, Kreis 9	Kirchgemeinde St. Konrad	Di	8–9 / 9–10 / 10–11 Uhr	Priska Frei	044 401 24 59
	Turnhalle Schulhaus Triemli	Mi	08.00–09.00 Uhr	Sonja Wiederkehr	044 431 06 86
	GZ Bachwiesen	Mi	09.00–10.00 Uhr	Doris Dähler	044 401 31 10
Zürich, Kreis 10	Ref. KGH Höngg	Mo	09.50–10.50 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08
	Kath. KGH Glaubten	Mo	09.30–10.30 Uhr	Danila Stoffel	044 371 79 23
	Schulhaus Schauenberg	Mo	20.00–21.15 Uhr	Eveline Kipfer	044 371 38 48
	Ref. KGH Höngg	Mi	09.00–10.00 Uhr	Clothilde Wydler	044 750 46 15
	Altersheim Sydefädeli	Mi	10.00–11.00 Uhr	Karin Krönert	044 342 09 31
	Turnhaus Letten	Do	16.30–17.30 / 17.30–18.45 Uhr	Doris Dähler	044 401 31 10
	Ref. KGH Höngg	Fr	8.45–9.45/10.15–11.15, nur Frauen	Annabeth Juchli	044 273 61 59
	KGH Wipkingen	Fr	14.30–15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47
Zürich, Kreis 11	Ref. KGH Seebach	Mo	09.00–10.00 Uhr	Sonja Schlatter	044 302 56 82
	Alterswohnheim Riedhof	Mo	09.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr	Karin Krönert	044 342 09 31
	Alterswohnheim Grünhalde	Mo	10.15–11.15 Uhr	Sonja Schlatter	044 302 56 82
	KGH Glaubten	Di	08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr	Marianne Schraner	044 311 67 11
	Ref. KGH Saatlén	Di	09.00–10.00 Uhr	Ludwig Caplazi	044 431 03 93
	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche	Di	09.30–10.30 Uhr	Trudy Rickenbacher	044 311 66 13
	GZ Seebach	Mi	09.00–10.00 Uhr	Heidy Zika	044 814 07 70
	Ref. KGH Oerlikon	Mi	09.00–10.00 Uhr	Amida Gämperle	044 371 92 00
	Ref. KGH Oerlikon	Do	09.00–10.00 Uhr	Amida Gämperle	044 371 92 00
	Pfarrsaal Maria Lourdes	Mi	09.00–10.00 Uhr	Anita Schürch	044 301 14 73
	Pfarrsaal Maria Lourdes	Do	08.45–09.45 Uhr	Bruno Moser	044 302 21 80
	KGH Glaubten	Do	09.30–10.30 Uhr	Ruedi Bauert	044 341 09 52
	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche	Fr	09.30–10.30 Uhr	Trudy Rickenbacher	044 311 66 13
Zürich, Kreis 12	KGH Schwamendingen	Mo	14.30–15.30 Uhr	Hanna Koller	044 350 66 17
	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche	Di	08.30–09.30 Uhr	Sonja Virchaux	044 321 14 24
	GZ Hirzenbach	Mi	09.30–10.30 Uhr	Irène Bertschi	044 322 60 20
	Alterssiedlung Probstei	Do	9–10/10–11 Uhr, nur Frauen	Christa Hennecke	044 362 57 41
	Ref. KGH Schwamendingen	Do	9.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr	Marianne Schraner	044 311 67 11
Zwillikon	Schulhaus Langackerstrasse	Mi	14.00–15.00 Uhr	Rosmarie Buri	044 761 46 92

ORIENTIERUNGS- WANDERN

Mit Karte, kompetenter Leitung und in Ihrem individuellen Tempo wandern Sie zu ausgesteckten Posten.

WANN	7. September, Landforst (Zimmerberg)
TREFFPUNKT	Postauto-Haltestelle Gattikerhöhe, Strasse Thalwil-Langnau-Gattikon, 13.15 Uhr
WANN	5. Oktober, Winterthur, Stadtwanderung
TREFFPUNKT	Stadtkirche Altstadt, Turmseite, Winterthur, 13.15 Uhr

THÉ DANSANT

Der Tanznachmittag mit Bistrobetrieb erfreut sich grosser Beliebtheit. Kommen Sie einfach vorbei, wir freuen uns auf Sie! Dieses Angebot findet in Zusammenarbeit mit der Dance Academy Klubschule Migros Zürich statt.

WANN	Jeden 3. Dienstag im Monat: 15. September, 20. Oktober, 17. November
ZEIT	Von 14 bis 17 Uhr
EINTRITT	CHF 10.–
ORT	Dance Academy Binzmühlestrasse 81 8050 Zürich. Direkt hinter dem Bahnhof Oerlikon.

NEU//PRO SENECTUTE BITTET ZUM TANZ IN WINTERTHUR



Das Orchester Evergreen spielt für Sie auf. Schwingen Sie das Tanzbein und geniessen Sie das Zusammensein mit Gleichgesinnten. Kommen Sie einfach vorbei, wir erwarten Sie in stimmungsvoller Atmosphäre im Festsaal des Kirchgemeindehauses an der Liebestrasse.

WANN	Mittwoch, 11. November
ZEIT	Von 14 bis 17 Uhr

EINTRITT	CHF 15.–
ORT	Kirchgemeindehaus Liebestrasse 3 8400 Winterthur
INFO	Astrid Schöni Graf, Dienstleistungszentrum Winterthur und Umgebung, Tel. 058 451 54 29, astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch

NEU//SALSA PARTY

Endlich ein Party-Angebot für Salsa-Begeisterte über 50 Jahre! Wer in Südamerika im Urlaub oder auf andere Weise mit Salsa Bekanntschaft gemacht hat, der kann auf einer Über-50-Party diesen Tanz auf seine Art ausleben. Auch wenn man ins Schwitzen kommt, wird dies nicht übel genommen. Eines steht im Übrigen fest: Tanzen ist eine der gesündesten Sportarten. (Salsa-Kurse für Beginnende und Fortgeschrittene siehe Seite 10.)

WANN	8. und 22. September, 6. und 27. Oktober, 10. und 24. November
ZEIT	Von 16.50 bis 18.50 Uhr
KURSORT	Mellow-Club, Albisstr. 84, 8038 Zürich-Wollishofen
KOSTEN	CHF 10.–
INFO/ ANMELDUNG	Rodolfo Müller Tel. 079 462 78 68 info@salsa123.ch www.salsa123.ch

SPORTKURSE

Die folgenden Sportkurse werden von ausgewählten Fachpersonen und Institutionen in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich angeboten. Bitte wenden Sie sich für Anmeldung und Auskunft direkt an die aufgeführten Kontaktpersonen.

NEU//ANTARA®

Das moderne Training verbindet neueste wissenschaftliche Erkenntnisse mit bewährten Elementen der Bewegung, Atmung und Entspannung. Antara® führt zu einem kräftigen Rücken und einem flachen Bauch, einer starken Mitte und attraktiver Körperhaltung. Gratis Schnupperlektion ohne Voranmeldung. Einfach

kommen und mitmachen: Donnerstag, 1. Oktober 2009, 16.00 bis 17.00 Uhr

WANN	Donnerstag, 16.00–17.00 Uhr 22.10.–17.12.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zentrum für Bewegung Hofwiesenstrasse 22 8634 Hombrechtikon
KOSTEN	CHF 130.– für 9 Lektionen à 60 Min.
MITBRINGEN	Bewegungskleidung (Trainer/Jogginghose), Antirutsch-Socken, Frottiertuch.
INFO	Beatrice Frischknecht Tel. 055 243 23 07 beatrice.frischknecht@gmx.ch
INFO/ ANMELDUNG	Pro Senectute, Tel. 058 451 51 31, sport@zh.pro-senectute.ch, www.zh.pro-senectute.ch

ATEM UND BEWEGUNG

Atem und Bewegung in Uster

WANN	Freitag, 08.30–09.30 Uhr 18.09.–23.10.
EINSTIEG	Nach telefonischer Voranmeldung jederzeit möglich.
KURSORT	Praxisgemeinschaft im Zentrum, Gerichtsstrasse 1, 8610 Uster, 1. Stock
KOSTEN	CHF 23.– für Einzelkennung CHF 132.– für 6 Lektionen
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Socken, keine Strassenschuhe
INFO/ ANMELDUNG	Brigitt Schaub Tel. 044 940 83 89 brigitt@schaub.ws
ANMELDUNG	Tel. 078 658 92 40 www.blueshuttle.ch

BADMINTON

Badminton/Federball in Zürich-Altstetten für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

WANN	Dienstag, 14.00–15.30 Uhr und 14.45–16.15 Uhr
EINSTIEG	Jeden Dienstag um 14.00 Uhr möglich
KURSORT	Yonex Badminton Halle Altstetten Flüelastrasse 27 8047 Zürich
KOSTEN	CHF 30.–/Lektion à 90 Min. Schnupperlektion gratis
INFO/ ANMELDUNG	Traugott Wapp Tel. 078 658 92 40 traugott.wapp@sportit.ch