

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 2

**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:** 24.02.2026

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

## SPORTGRUPPEN, SPORTTREFFS

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!

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

Haben auch Sie Interesse an dieser bereichernden Leitertätigkeit? 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](mailto:sport@zh.pro-senectute.ch)

### NORDIC WALKING

Nordic Walking ist zügiges Marschieren mit dem Einsatz von Stöcken. Das Laufen wird so zu einem effizienten Ganzkörpertraining in der Natur. Um die korrekte und gelenkschonende Technik zu erlernen, empfehlen wir Ihnen den Besuch eines Technikkurses. Siehe Rubrik «Sportkurse» Seiten 9 und 10.

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz und einfach zu erlernen. Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden trainiert. Jeder Walk beginnt mit leichter Gymnastik, danach walken Sie in unterschiedlichen Stärkegruppen in der Natur und regen Ihren Kreislauf an. Am Schluss dehnen Sie Ihre Muskeln, was auch die Regeneration fördert. Unten aufgelistet finden Sie die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen Nordic Walking und Walking, welche sich in der Regel einmal wöchentlich treffen. Sie sind herzlich willkommen! Setzen Sie sich einfach mit der entsprechenden Sportleitung in Verbindung.

| ORTSCHAFT           | NORDIC WALKING/WALKING     | TREFFORT                               | TAG/ZEIT   | LEITER/IN             | TELEFON/E-MAIL  |
|---------------------|----------------------------|--|--|-----------------------|---|
| Bonstetten          | Nordic Walking und Walking | Schützenhaus,<br>Aumülstrasse          | Mittwoch<br>08.30–10.30 Uhr  | Raymond Tavernier     | 044 700 34 30<br><a href="mailto:raymond.tavernier@bluewin.ch">raymond.tavernier@bluewin.ch</a> |
| Bubikon             | Nordic Walking und Walking | Schulstrasse 1,<br>8633 Wolfhausen     | Mittwoch<br>09.00–10.30 Uhr  | Beatrice Frischknecht | 055 243 23 07<br><a href="mailto:beatrice.frischknecht@gmx.ch">beatrice.frischknecht@gmx.ch</a> |
| Dübendorf           | Nordic Walking             | Kirche Wil,<br>beim Brunnen            | Freitag<br>09.00–10.30 Uhr   | Isabella Heller       | 044 946 21 46<br><a href="mailto:jsabella.heller@gmx.ch">jsabella.heller@gmx.ch</a>             |
| Dürnten und<br>Tann | Walking                    | Parkplatz<br>Alterssiedlung            | Freitag<br>09.00–10.30 Uhr   | Christine Grob        | 055 240 69 77   |
| Forch               | Nordic Walking             | Parkplatz<br>Süessblätz,<br>Ebmatingen | Donnerstag<br>18.30–20.00 Uhr<br>(im Sommer)<br>13.30–15.00 Uhr<br>(im Winter) | Susanne Marti         | 044 980 03 58<br><a href="mailto:susannemarti@ggaweb.ch">susannemarti@ggaweb.ch</a>             |
| Forch<br>(Zumikon)  | Walking                    | Parkplatz                              | Dienstag<br>09.00–10.15 Uhr  | Verena Kübler         | 044 980 14 25<br><a href="mailto:verena.kuebler@ggaweb.ch">verena.kuebler@ggaweb.ch</a>         |
|                     | Nordic Walking und Walking | Restaurant Krone,<br>Forch             | Donnerstag<br>09.00–10.15 Uhr  | Karin Brang           | 044 980 09 30   |
| Greifensee          | Walking                    | Schiffsteg<br>Greifensee               | Dienstag<br>09.00–10.30 Uhr  | Hanny Schaub          | 044 940 82 46   |
| Grüningen           | Walking                    | Schulhausplatz                         | Dienstag<br>08.30–09.45 Uhr  | Ursula Gäumann        | 044 935 22 32   |
| Hausen a. A.        | Nordic Walking und Walking | Vitaparcours                           | Dienstag<br>09.00–10.15 Uhr  | Irma Sutz             | 044 764 04 14   |
| Hedingen            | Nordic Walking und Walking | Am Weiher                              | Montag<br>08.30–09.30 Uhr  | Uta Koch              | 044 761 34 50<br><a href="mailto:hpukoch@sunrise.ch">hpukoch@sunrise.ch</a>                     |
| Hinwil              | Nordic Walking             | Parkplatz                              | Montag<br>09.00–10.30 Uhr  | Toni Schnetzer        | 044 937 11 42<br><a href="mailto:a.schnetzer@hispeed.ch">a.schnetzer@hispeed.ch</a>             |
|                     | Walking                    | Sport Trend Shop                       | 09.00–10.30 Uhr  | Marianne Decurtins    | 043 843 09 61<br><a href="mailto:mariannedec@bluewin.ch">mariannedec@bluewin.ch</a>             |
| Kloten              | Nordic Walking und Walking | Schluefweg                             | Montag<br>08.30–09.45 Uhr  | Susi Frauenfelder     | 044 803 04 54<br><a href="mailto:s.frauenfelder@bluewin.ch">s.frauenfelder@bluewin.ch</a>       |
|                     |                            |  | Donnerstag<br>08.30–09.45 Uhr  | Silvia Vollenweider   | 044 814 12 91<br><a href="mailto:silviav@hispeed.ch">silviav@hispeed.ch</a>                     |
| Maur                | Walking                    | Im Wasserbergwald                      | Donnerstag<br>09.00–10.15 Uhr  | Karin Brang           | 044 980 09 50   |
| Meilen              | Walking                    | Parkplatz<br>Hallenbad                 | Montag<br>09.00–10.00 Uhr  | Ruth Mathis           | 044 920 72 82   |



|                            |                            |   |   |                                    |   |
|----------------------------|----------------------------|---|---|------------------------------------|---|
| Ossingen                   | Walking                    | Bahnhof   | Montag<br>09.00–10.00 Uhr   | Monika Dünki                       | 052 317 38 91   |
| Ottenbach                  | Walking                    | Reussbrücke   | Mittwoch<br>09.00–10.15 Uhr   | Kathrin Noser                      | 044 761 26 96<br>kati.no@bluewin.ch                                       |
| Pfäffikon                  | Nordic Walking             | Parkplatz GerAtrium   | Dienstag<br>08.30–10.30 Uhr<br>Donnerstag<br>09.00–10.30 Uhr                          | Peter Müller                       | 079 426 00 11<br>mp1@bluewin.ch   |
| Rafz                       | Nordic Walking             | Brünneli im Tal<br>(alter Vitaparcours)   | Montag<br>09.00–10.30 Uhr   | Walter Isaak                       | 044 869 12 57<br>iisaak@bluewin.ch  |
| Richterswil                | Walking                    | Reidholz,<br>Start Vitaparcours<br>Reichmuth Velos  | Montag<br>08.30–11.00 Uhr<br>Dienstag<br>18.10–19.30 Uhr                              | Anne-C. Busshart                   | 044 784 81 34<br>busshart.anne-c@bluewin.ch                               |
| Rüti                       | Walking                    | Fussballplatz Rüti  | Dienstag<br>09.00–10.10 Uhr<br>Donnerstag<br>09.00–10.15 Uhr                          | Max Blum<br>Cornelia Blum          | 055 240 40 00<br>maxx.blum@gmx.net<br>044 926 23 41<br>blumcor@bluewin.ch |
| Schlieren                  | Walking                    | Parkplatz<br>Trublerhütte   | Dienstag<br>09.00–10.30 Uhr<br>(April–September)<br>13.30–15.00 Uhr<br>(Oktober–März) | Elfi Scheurer                      | 044 730 59 77<br>elfischeurer@bluewin.ch                                  |
| Schönenberg                | Nordic Walking             | Parkplatz Sonne   | Dienstag<br>14.00–15.15 Uhr   | Rosmarie Horath                    | 044 788 22 62<br>paul.horath1@bluewin.ch                                  |
| Schwerzenbach              | Nordic Walking             | Tennishaus  | Dienstag<br>09.00–11.00 Uhr   | Erika Schaffert                    | 044 825 41 48<br>erika.schaffert@ggawb.ch                                 |
| Seuzach                    | Nordic Walking             | Parkplatz<br>Vitaparcours   | Montag<br>14.00–15.30 Uhr   | Ellen Hochstrasser                 | 052 335 36 49   |
| Stadel                     | Nordic Walking und Walking | Oberstufen-<br>Schulhaus  | Donnerstag<br>18.30–19.30 Uhr   | Elisabeth Graf                     | 044 858 23 40   |
| Steinmaur                  | Nordic Walking und Walking | Schützenhaus  | Dienstag<br>16.30–17.45 Uhr<br>(im Sommer)<br>14.00–15.15 Uhr<br>(im Winter)          | Bettina Imfeld                     | 044 853 35 27<br>bettina.imfeld@bluewin.ch                                |
| Thalwil                    | Nordic Walking             |   | geplant   | Günther Antesberger                | 079 688 13 75<br>nordictainer@bluewin.ch                                  |
| Uitikon                    | Walking                    | Im Spilhöfler   | Dienstag<br>09.00–10.15 Uhr   | Kay Sokoll                         | 044 491 46 42<br>k.sokoll@bluewin.ch                                      |
| Urdorf                     | Nordic Walking             | Parkplatz<br>Zwischenbächen   | Dienstag, 16.00 Uhr<br>oder 17.30 Uhr<br>(je nach Jahreszeit)                         | Ernst Moser                        | 044 734 36 34<br>ernst.moser43@bluewin.ch                                 |
| Volketswil                 | Nordic Walking             | Quartieranlage<br>Kindhausen  | Dienstag<br>18.00–19.30 Uhr   | Isabella Heller                    | 044 946 21 46<br>jsabella.heller@gmx.ch                                   |
| Winkel                     | Walking                    | Schützenhaus<br>auf der Egg   | Dienstag, 16.30 Uhr<br>(im Sommer)<br>14.00 Uhr (im Winter)                           | Heidi Lehmann                      | 044 853 02 45   |
| Winterthur<br>(Ober-)      | Nordic Walking             | Bäumli Goldenberg   | Dienstag<br>09.00–10.15 Uhr   | Lilli Meyenhofer-<br>Baltensperger | 052 338 33 88<br>baltensperger@hotmail.com                                |
| Winterthur<br>(Seen)       | Nordic Walking             | Sportplatz, Bus 2,<br>Haltestelle Waser   | Donnerstag<br>09.00–10.30 Uhr   | Heidi Villiger                     | 052 233 01 16<br>hehp.villiger@hispeed.ch                                 |
| Winterthur<br>(Wülflingen) | Walking                    | Kath. Kirche<br>St. Laurentius  | Dienstag<br>14.00–15.30 Uhr<br>Donnerstag<br>09.00–10.30 Uhr                          | Brigitte Lyner<br>Edith Geeler     | 052 222 09 63<br>052 222 17 14  |
| Zürich,<br>Kreis 6         | Nordic Walking und Walking | Oberstrass,<br>Spielplatz hinter<br>Restaurant Rigiblick  | Mittwoch<br>18.15–19.30 Uhr   | Paula Hitz                         | 044 384 93 43<br>p_s_hitz@bluewin.ch                                      |
| Zürich,<br>Kreis 7         | Nordic Walking             | Witikon, Bus-End-<br>station Kienasten-<br>wiesweg (Nr. 34),<br>hinter städt. Pflege-<br>zentrum, im Garten | Montag<br>13.00–14.30 Uhr<br>Samstag<br>10.00–11.30 Uhr                               | Margrit Ziebold                    | 043 499 94 92<br>ziebi@bluewin.ch   |



|                     |                            |  |  |                       |   |
|---------------------|----------------------------|--|--|-----------------------|---|
| Zürich,<br>Kreis 7  | Nordic Walking und Walking | Witikon, städtische Sportanlage bei Katzenschwanzstrasse | Dienstag<br>09.00–10.00 Uhr<br>10.15–11.15 Uhr | Gertrud Weibel        | 044 381 60 39   |
| Zürich,<br>Kreis 9  | Walking                    | Albisrieden, alte ref. Kirche (Endstation Tram Nr. 3)    | Dienstag<br>08.30–09.45 Uhr                    | Bernadette Duff       | 044 492 38 16   |
| Zürich,<br>Kreis 11 | Walking                    | Seebach, Bushaltestelle                                  | Montag<br>09.00–10.30 Uhr                      | Lydia und Ernst Rütti | 044 302 49 82<br>lydia.ruetti@gmx.ch<br>ernst.ruetti@gmx.ch |
|                     | Nordic Walking             | Schönauring (Nr. 75)                                     | Mittwoch<br>09.00–10.30 Uhr                    |                       |   |
| Zürich,<br>Kreis 11 | Nordic Walking und Walking | Affoltern, Parkplatz Sportplatz Fronwald                 | Donnerstag<br>09.00–10.15 Uhr                  | Esther Mohr           | 044 341 47 17<br>esther.mohr@bluewin.ch                     |

## WANDERN

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Eine Vielzahl von Wandergruppen und motivierten Wanderleitenden lädt zu kürzeren und längeren Touren ein. Sie sind in den Gruppen jederzeit herzlich willkommen! Die Wanderungen finden an den verschiedensten Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt. Die Anforderungen sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben. Terminlisten und Detailprogramme sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei der Sportleitung bezogen werden. Viel Spass!

| WANDERGRUPPE  | LEITER/IN            | TELEFON/E-MAIL                               | WANDERGRUPPE       | LEITER/IN           | TELEFON/E-MAIL                                |
|---|----------------------|--|--------------------|---------------------|---|
| Bäretswil   | Jörg Albrecht        | 044 939 11 80<br>js.albrecht@bluewin.ch      | Rutschwil/Dägerlen | Annemarie Zehnder   | 052 316 18 33<br>annemarie.zehnder@gmx.ch     |
| Dällikon  | Stefanie Huber       | 044 844 06 68<br>stefanie_huber@bluewin.ch   | Schlieren          | Franz Erni          | 044 730 34 47<br>erni-lang@hispeed.ch         |
| Dänikon/Hüttikon                                    | Ernst Fiechter       | 044 844 13 80<br>ernst.f@bluewin.ch          | Schwerzenbach      | Hansruedi Erzberger | 044 887 17 45<br>h.r.erzberger@bluewin.ch     |
| Dielsdorf   | Walter Trottmann     | 044 853 08 24<br>walter.trottmann@bluewin.ch | Seuzach            | Ernst Buchmann      | 052 335 27 03<br>ernst.buchmann@bluewin.ch    |
| Egg   | Werner Kunz          | 044 984 05 52<br>wo.kunz@bluewin.ch          | Stäfa              | Elsbeth Schnyder    | 044 926 34 48<br>schnyder.elsbeth@bluewin.ch  |
| Eglisau   | Walter Schibli       | 044 867 06 63<br>waschi118@bluewin.ch        | Urdorf             | Marion Schlatter    | 044 734 38 88<br>marion.schlatter7@bluewin.ch |
| Elsau/Räterschen                                    | Hans Erzinger        | 052 363 19 61<br>vh.erzinger@bluewin.ch      | Uster              | Elisabeth Surbeck   | 044 940 90 96<br>esurbeck@bluewin.ch          |
| Gossau  | Lisa Rohrer-Burrows  | 043 833 94 59<br>lisa.burrows@bluewin.ch     | Wald               | Ruth Käser          | 055 246 43 41                                 |
| Hausen a.A.   | Hansruedi Billeter   | 044 764 03 73<br>r.h.billeter@bluewin.ch     | Wallisellen        | Bruno Lisser        | 044 830 13 27<br>b.lisser@glattnet.ch         |
| Henggart  | Hedi Zolliker        | 052 316 18 44                                | Weisslingen        | Werner Rüd          | 052 384 17 34<br>wm.rued@bluewin.ch           |
| Hinwil  | Hildegard Fricker    | 044 937 48 77<br>hilde.fricker@vtxmail.ch    | Wetzikon           | Werner Jordi        | 044 940 72 05<br>werner.jordi@implenia.com    |
| Kilchberg   | Helmut Strub-Heimann | 044 715 52 16<br>helmut.strub@bluewin.ch     | Winkel             | Martha Surber       | 044 860 02 46<br>masurber@hispeed.ch          |
| Maur, inkl. Ebmatingen, Binz, Aesch/Forch, Uessikon | Oskar Bachmann       | 044 980 11 74<br>oskar.bachmann@ggaweb.ch    | Zimmerberg         | Walter Krüsi        | 044 784 24 33<br>w.kruesi@bluewin.ch          |
| Meilen  | Trudi Schmid         | 044 910 08 89                                | Zollikerberg       | Karl Lang           | 044 391 61 26<br>kklang@bluewin.ch            |
| Mettmenstetten                                      | Hanna Keller         | 044 767 01 20<br>hanna.keller@bluewin.ch     | Zumikon            | Heinz Rähmi         | 044 918 27 74<br>hei.ra@ggaweb.ch             |
| Oetwil am See                                       | Werner Rennhard      | 043 844 91 02<br>werennhard@freesurf.ch      | Zürich             | Rosmarie Meyer      | 044 253 20 55<br>meyer.ro@bluewin.ch          |
| Otelfingen  | Marylise Erni        | 044 844 30 12<br>mareni@hispeed.ch           | Zürich (Nord)      | Elsy Kranz          | 044 302 46 38<br>elsikranz@bluewin.ch         |
| Russikon  | Margreth Baer        | 044 954 07 05<br>juema.baer@bluewin.ch       |                    |                     |   |
| Rüti  | Yvonne Blöchliger    | 055 240 43 09<br>a.bloechliger@gmail.com     |                    |                     |   |



## VELOFAHREN

Die Velogruppen von Pro Senectute sind aktiv! Sei es auf kurzen oder längeren Touren, in langsamem oder flottem Tempo: Für alle Anforderungen finden sich geeignete Velogruppen. Sie sind unten aufgeführt. Die Terminlisten und Detailprogramme sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei der Sportleitung bezogen werden. Lassen Sie es rollen!

| VELOGRUPPE                        | TOURENTAG / TOURENTYP  | HÄUFIGKEIT   | LEITER/IN                     | TELEFON                        | E-MAIL   |
|-----------------------------------|--|--|-------------------------------|--------------------------------|--|
| Bülach                            | Dienstag   | Wöchentlich<br>April–Oktober   | Marliese Rüeger               | 044 867 09 58<br>076 546 93 34 | <a href="mailto:rene.rueeger@bluewin.ch">rene.rueeger@bluewin.ch</a>     |
| Dielsdorf                         | Mittwoch Tagestour/<br>Montag Trainingstour  | 1×pro Monat<br>April–Oktober/<br>Trainingstour<br>wöchentlich<br>April–Oktober | Lisbeth Burren                | 044 853 02 42<br>079 742 80 41 | <a href="mailto:hn.burren@bluewin.ch">hn.burren@bluewin.ch</a>           |
| Furttal / Regensdorf              | Dienstag Halbtages-<br>oder Tagestour, Donnerstag<br>«Frauen–Velo–Träff»               | 4×pro Monat<br>April–Oktober   | Rita Schutzbach               | 044 844 43 80<br>079 468 53 73 | <a href="mailto:rita.schutzbach@gmail.com">rita.schutzbach@gmail.com</a> |
| Hedingen                          | Mittwoch und Donnerstag  | 2. Woche im Monat<br>April–Oktober   | Niklaus Schmid                | 044 761 22 93                  | <a href="mailto:j.k.schmid@bluewin.ch">j.k.schmid@bluewin.ch</a>         |
| Hinwil                            | Mittwoch   | Wöchentlich<br>April–Oktober   | Urmi Mischler                 | 044 937 37 18<br>078 741 38 40 | <a href="mailto:urmi.ruth@mischler.ch">urmi.ruth@mischler.ch</a>         |
| Illnau–Effretikon                 | Dienstag, abwechs-<br>lungsweise Ganz- oder<br>Halbtagestour und<br>Mountainbiketouren | 2–3×pro Monat<br>April–Oktober   | Margrit Obrist                | 052 345 28 92<br>079 247 58 55 | <a href="mailto:margritobrist@bluewin.ch">margritobrist@bluewin.ch</a>   |
| Limmattal                         | Dienstag und / oder<br>Donnerstag  | 1–2×pro Monat<br>April–Oktober   | Regina Jäggi                  | 044 740 21 35                  | <a href="mailto:jaeggir@sunrise.ch">jaeggir@sunrise.ch</a>               |
| Meilen / Rechtes<br>Zürichseeufer | Donnerstag   | 1×pro Monat<br>Mai–Oktober   | Kurt Metzler                  | 044 773 19 90<br>079 403 21 93 | <a href="mailto:kmetzler@hispeed.ch">kmetzler@hispeed.ch</a>             |
| Mettmenstetten                    | Donnerstag   | 1. + 3. Woche<br>April–Oktober   | John Cohen                    | 044 768 23 13                  | <a href="mailto:john.cohen@hispeed.ch">john.cohen@hispeed.ch</a>         |
| Oberamt                           | Mittwoch   | 1×pro Monat<br>April–Oktober   | Robert Koch                   | 044 764 15 81                  | <a href="mailto:robi.koch@bluewin.ch">robi.koch@bluewin.ch</a>           |
| Pfannenstiel / Egg                | Donnerstag   | 1×pro Monat<br>April–Oktober   | Walter Kuster                 | 044 984 18 56                  | <a href="mailto:wm@ggaweb.ch">wm@ggaweb.ch</a>                           |
| Uster / Pfäffikon                 | Donnerstag   | 3×pro Monat<br>April–Oktober   | Annemarie Vogl                | 044 721 05 39<br>079 358 59 64 | <a href="mailto:am.vogl@hispeed.ch">am.vogl@hispeed.ch</a>               |
| Wald / Fischenthal                | Donnerstag plus Zusatz-<br>touren und Mountain-<br>biketouren auf Ansage               | 2. + 4. Woche<br>Mai–September   | Willy Schuler                 | 055 246 31 30<br>079 545 76 10 | <a href="mailto:w.schuler1@bluewin.ch">w.schuler1@bluewin.ch</a>         |
| Winterthur                        | Dienstag Ganz- oder Halb-<br>tagestour, Freitagvormittag<br>leichte Tour               | Wöchentlich<br>April–Oktober   | Peter Sauter                  | 052 242 65 74<br>079 460 24 17 | <a href="mailto:p.i.sauter@bluewin.ch">p.i.sauter@bluewin.ch</a>         |
| Zimmerberg                        | Donnerstag Ganztagestour/<br>Montag Halbtage Velotreff<br>und Fitnessplausch           | 2×pro Monat<br>April–Oktober/<br>Montag wöchentlich<br>Dezember–März           | Werner Waeﬂer                 | 044 784 51 89<br>079 437 70 87 | <a href="mailto:wernerwaeﬂer@gmail.com">wernerwaeﬂer@gmail.com</a>       |
| Zürich Nord                       | Mittwoch   | 1–2×pro Monat<br>April–Oktober   | Niklaus Sigrist               | 043 233 72 31<br>079 744 97 01 | <a href="mailto:nik.sigrist@bluewin.ch">nik.sigrist@bluewin.ch</a>       |
| Zürich Süd                        | Donnerstag   | 1×pro Monat<br>April–Oktober   | Jacqueline<br>Larcher–Sauvain | 044 463 06 24<br>076 412 06 24 | <a href="mailto:j.larcher@gmx.ch">j.larcher@gmx.ch</a>                   |
| Zürich West                       | Dienstag und / oder<br>Donnerstag  | 1–2×pro Monat<br>April–Oktober   | Martin Suter                  | 044 364 19 13                  | <a href="mailto:big_ben@gmx.ch">big_ben@gmx.ch</a>                       |



## AQUA-FITNESS



Das abwechslungsreiche Training besteht aus Wassergymnastik und Spiel, stärkt die Muskulatur und schont die Gelenke. Über 60 Gruppen im Kanton Zürich treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Eine Liste der Angebote ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 15) oder über [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Aqua-Fitness.

## FITNESS/GYMNASTIK

Das gymnastische Training ist geeignet für Frauen und Männer mit sehr guter Fitness wie auch für Personen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Der Einstieg in eine der über 320 Gruppen ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen. Erkundigen Sie sich nach dem reichen Angebot in Ihrer Region bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 15) oder über [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Fitness und Gymnastik.

## ORIENTIERUNGSWANDERN



Am Treffpunkt erhalten Sie eine Karte mit eingezeichneter Route. Herumirren müssen Sie bei der rund zweistündigen Wanderung nicht, erfahrene Leitende führen Sie

auf Wunsch ins Kartenlesen ein. In Gruppen oder alleine sind Sie unterwegs. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Detailinformationen über [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Orientierungswandern oder beim Leiter.

|                     |  |
|---------------------|--|
| WANN/<br>TREFFPUNKT | Montag, 07.06., Strassberg<br>13.20 Uhr, Busstation<br>Chalchhofen   |
| WANN/<br>TREFFPUNKT | Montag, 05.07., Wangenerwald<br>13.50 Uhr, Kindhausen,<br>Wangenerstrasse ca. 300 m<br>beim Waldeingang        |
| LEITUNG/INFO        | Heinrich Sprecher<br>044 860 07 40<br><a href="mailto:hessprechersa@hotmail.com">hessprechersa@hotmail.com</a> |

## SALSA-PARTY

Endlich ein Party-Angebot für Salsa-Begeisterte über 50 Jahre – einfach kommen und mitmachen!

|                    |   |
|--------------------|---|
| WANN               | 08.06., 22.06., 06.07.  |
| ZEIT               | Dienstag, 16.50–18.50 Uhr   |
| ORT                | Mellow-Club, Albisstrasse 84<br>8038 Zürich-Wollishofen   |
| KOSTEN             | Einmal gratis Schnuppern,<br>sonst CHF 10.–   |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Rodolfo Müller, 079 462 78 68<br><a href="mailto:info@salsa123.ch">info@salsa123.ch</a><br><a href="http://www.salsa123.ch">www.salsa123.ch</a> |

## THÉ DANSANT

Der Tanznachmittag mit Bistrobetrieb erfreut sich grosser Beliebtheit. Kommen Sie einfach vorbei, wir freuen uns auf Sie!

|          |   |
|----------|---|
| WANN     | Jeden 3. Dienstag im Monat:<br>15. Juni, dann Sommerpause   |
| ZEIT     | 14.00 bis 17.00 Uhr   |
| EINTRITT | CHF 10.–  |
| ORT      | Dance Academy<br>Binzmühlestrasse 81<br>8050 Zürich<br>Direkt hinter dem<br>Bahnhof Oerlikon                                      |
| INFO     | Klubschule, 044 317 53 53<br>Pro Senectute, 058 451 51 31<br><a href="http://www.zh.pro-senectute.ch">www.zh.pro-senectute.ch</a> |

## VOLKSTANZ

In der Gruppe zu internationaler Musik tanzen macht Freude und hält Körper und Gedächtnis in Schwung. Sie sind herzlich willkommen, auch für eine Schnupperlektion. Erkundigen Sie sich nach einer Volkstanzgruppe in Ihrer Region bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 15) oder über [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Volkstanz.

## 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.

## 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.

|                    |  |
|--------------------|--|
| WANN               | Neuer Kurs ab Herbst   |
| KURSORT            | 8634 Hombrechtikon   |
| KOSTEN             | CHF 130.– (9×60 Minuten)   |
| LEITUNG/<br>INFO   | Beatrice Frischknecht<br>055 243 23 07<br><a href="mailto:beatrice.frischknecht@gmx.ch">beatrice.frischknecht@gmx.ch</a>   |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Pro Senectute, 058 451 51 31<br><a href="mailto:sport@zh.pro-senectute.ch">sport@zh.pro-senectute.ch</a><br><a href="http://www.zh.pro-senectute.ch">www.zh.pro-senectute.ch</a> |