Zeitschrift: Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2010)

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: 10.12.2025

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

SPORTGRUPPEN, SPORTTREFFS

Die offenen Sportgruppen und Sporttreffs in Aqua-Fitness, Fitness und Gymnastik, Nordic Walking/Walking, Velofahren, Volkstanz, Wandern laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Sportgruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlöhnung. Um die anfallenden Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, berechnet Ihnen Ihre Sportleitung jeweils einen kleinen Unkostenbeitrag. Die Angebote richten sich an Interessierte Goplus. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Erkundigen Sie sich bitte nach dem reichen Angebot in Ihrer Region bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16), unter www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport, unter Telefon 058 451 51 31 oder in den AKTIV-Ausgaben 1/10 (Aqua-Fitness und Volkstanz) und 2/10 (Nordic Walking/Walking, Velofahren und Wandern).

FITNESS/GYMNASTIK

In dieser AKTIV-Ausgabe sind alle aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen Fitness und Gymnastik aufgeführt. Die Gruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Der Einstieg ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen. Kontaktieren Sie bei Interesse die entsprechende Sportleitung, sie freut sich auf Ihren Anruf. Für Bewegungslektionen im Heim wenden Sie sich bitte direkt an die entsprechende Heimleitung, diese Lektionen werden nicht von Pro Senectute Kanton Zürich durchgeführt.

Die Abkürzung KGH steht für Kirchgemeindehaus, KG für Kirchgemeinde, GZ für Gemeinschaftszentrum.

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSORT	ANFORDE- RUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Adliswil	Schulhaus Werd	vital	Mi	14.00-15.15 Uhr	Hugo Zimmermann	044 710 31 88
	Schulhaus Zopf	leicht	MI	14.30-15.30 Uhr	Heidi Bianchi	044 710 64 92
Aesch	Turnhalle Nassenmatt	leicht	Мо	13.30-14.30 Uhr	Lilian Schlund	044 400 19 84
Aeugst	Schulhaus Gallenbühl	vital	Do	18.00-19.00 Uhr	Helen Spörri	044 761 89 80
Affoltern a. A.	Schulhaus Ennetgraben	vital	Mi	12.45-13.45 Uhr	Désirée Waech	044 701 12 93
	Schulhaus Ennetgraben	leicht	Mi	14.00-15.00 Uhr		
Altikon	Turnhalle	leicht	Мо	18.00-19.00 Uhr	Christine Jordi	052 336 17 73
Andelfingen	Oberstufen-Turnhalle	sportlich	Мо	09.00-10.00 Uhr	Heidi Frauenfelder	052 317 16 36
Bachs	Turnhalle	vital	Mi	13.45-14.45 Uhr	Bettina Imfeld	044 853 35 27
Bäretswil	Mehrzweckhalle	leicht	Mi	14.00-15.00 Uhr	Christina Bollier	043 843 00 83
Bauma	Oberstufen-Turnhalle	leicht	Mi	14.15-15.15 Uhr	Annelies Buchegger	055 246 62 47
Benken	Turnhalle	vital	Mi	09.00-10.00 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55
Berg am Irchel	Turnhalle	leicht	Мо	17.15-18.15 Uhr	Angela Schmid	052 318 16 73
Bonstetten	Turnhalle im Schachen	sportlich	Mi	14.00-15.00 Uhr	Trudi Schriber	044 700 22 60
	Schulhaus im Bruggen	vital	Mi	18.30-19.30 Uhr	Gianna Meili	044 700 09 87
Brütten	Gemeindesaal	leicht	Di	14.00-15.00 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58
	Schulhaus Chapf	vital	Mi	16.30-17.30 Uhr	Erika Eichholzer	052 345 17 16
Bubikon	Turnhalle Spycherwise	leicht	Мо	13.00-14.00 Uhr	Claire Bodmer	044 926 78 70
Buch am Irchel	Turnhalle	vital	Mi	13.30-14.30 Uhr	Marlies Roost	052 317 14 02
Buchs	Turnhalle Zihl	leicht	Mi	14.00-15.00 Uhr	Elsbeth Stämpfli	044 844 38 06
Bülach	Ref. Kirchgemeindehaus	vital	Di	08.30-09.30/ 10.00-11.00 Uhr	Erika Marti	044 860 01 34
Dällikon	Turnhalle Lee Punt	sportlich	Di	17.00-18.00 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54
			The part of the last of the la			

DEFINITION DER ANFORDERUNGSSTUFEN

Fit/Gym sportlich: Dynamisches Training für Personen mit guter Fitness.
Fit/Gym vital: Vielfältiges gymnastisches Training für Personen mit mittlerer Fitness.
Fit/Gym leicht: Beschwingtes Bewegungsprogramm ohne Bodenübungen für Personen mit geringer Fitness (auch mit Bewegungseinschränkungen).

Bewegungsangebote im Heim: Gemeinsam und mit Spass. Bewegung und Spiel auf dem und am Stuhl, für Menschen mit Bewegungseinschränkungen.



ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSORT	ANFORDE- RUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Dänikon/Hüttikon	Schulhaus	vital	Мо	16.45-17.45 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54
Dättlikon	Schulhaus Metteln	vital	Mi	09.00-10.00 Uhr	Esther Fehr	052 315 53 29
Dielsdorf	Mehrzweckhalle Früebli	sportlich	Мо	17.00-18.00 Uhr	Ruth Heuer	044 853 04 34
	Oberstufen-Turnhalle	sportlich	Мо	18.30-19.30 Uhr	Gertrud Gassmann	044 853 02 13
	Saal Alterssiedlung	leicht	Di	14.00-15.00 Uhr	Nicole Buchs	044 853 21 24
Dietikon	Pavillon Evang. Freikirche	vital	Do	14.15-15.15 Uhr	Graziella Pfammatter	043 495 06 62
Dinhard	Sporthalle	vital	Di	08.50-09.50 Uhr	Margrit Schmid	052 223 28 88
Dorf	Mehrzweckgebäude	vital	Di	17.00-18.00 Uhr	Brigitte Müller	052 317 31 13
Dübendorf	KGH Ref. Kirchenzentrum	leicht	Do	08.45-09.45/ 10.00-11.00 Uhr	Lotti Rufer	044 820 23 24
	Pfarrsaal Leepünt	vital	Do	09.30-10.30 Uhr	Marianne Schulz	044 821 71 64
Manufacture des de la constant	Alterszentrum	leicht	Di	17.00-18.00 Uhr	Lotti Rufer	044 820 23 24
gg	Turnhalle Kirchwies	vital	Mi	14.00-15.00 Uhr	Marianne Meier-Tappolet	043 844 03 44
gg/Esslingen	Turnhalle Vogelsang	vital	Mi	15.30-16.30 Uhr	Marianne Meier-Tappolet	043 844 03 44
glisau	Turnhalle Städtli	vital	Мо	09.20-10.20 Uhr	Jaqueline Rupp	044 867 25 75
Elgg	Turnhalle Ritschberg	leicht	Mi	14.15-15.05 Uhr	Miong Kummert	052 364 31 89
-'66	Turnhalle Ritschberg	vital	Mi	15.15-16.05 Uhr	Miong Kummert	052 364 31 89
Ellikon a. d. Thur	Turnhalle Bürgli	vital	Do	09.10-10.10 Uhr	Regina Lenggenhager	052 721 30 19
Elsau/Räterschen	Turnhalle	vital	Di	08.00-09.00 Uhr	Vreni Erzinger	052 363 19 61
Lisau/Rateistiieii	Singsaal	leicht	Do	09.00-10.00 Uhr	Vreni Erzinger	052 363 19 61
Embrach	Oberstufen-Turnhalle	vital	Mi	14.00-15.00 Uhr	Anna Künzi	044 865 41 67
IIIDIacii	Turnhalle D Hungerbühl	vital	Mi	15.45-16.45 Uhr	Hansjörg Staub	044 865 09 64
ahrweid	Schulhaus Fahrweid	vital	Di	15.15-16.15 Uhr	Yvonne Sujata	044 741 20 07
	Schulhaus Lätten					
ällanden	Schulhaus Lätten	sportlich	Mo D:	17.30–18.30 Uhr (nur Männer)	Mirjam Bättig	043 355 52 25
-1		sportlich	Di	09.00-10.00 Uhr	Mirjam Bättig	043 355 52 25
ehraltorf	Mehrzweckhalle Heiget	leicht	Mi	14.00-15.00 Uhr	Heidi Nüesch	044 940 24 42
Feuerthalen	Turnhalle	leicht	Di	09.00-10.00 Uhr	Silvia Marty	052 659 24 33
Flaach	Alte Turnhalle	leicht	Mi	14.00-15.00 Uhr	Zivana Gisler	052 318 19 44
Flurlingen	Turnhalle	vital	Mi	13.00-14.00 Uhr	Annemarie Dalle Feste	052 672 72 14
reienstein	Gemeindesaal	vital	Di	14.30-15.30 Uhr	Käthi Hofmann	044 865 48 19
Gossau	Turnhalle Chapf	sportlich	Mi	13.30-14.30 Uhr	Vreni Syfrig	044 832 12 27
	Turnhalle Chapf	leicht	Mi	14.30-15.30 Uhr	Vreni Syfrig	044 832 12 27
Grüningen	Zentralschulhaus	vital	Di	17.30-18.30 Uhr	Ursula Gäumann	044 935 22 32
Hagenbuch	Gemeindehaus	leicht	Do	09.00-10.00 Uhr	Lilli Meyenhofer	052 338 33 88
Hausen a.A.	Turnhalle Albisbrunn	vital	Мо	09.10-10.10 Uhr	Irma Sutz	044 764 04 14
Hedingen	Schulhaus Güpf	vital	Mi	14.30-15.30 Uhr	Uta Koch	044 761 34 50
rediligen	Schulhaus Güpf	vital	Do	08.00-09.00 Uhr	Jacqueline Weideli	056 634 25 13
Henggart	Turnhalle	vital	Di	16.00-17.30 Uhr	Yvonne Deiss	052 316 21 06
Hinwil	Turnhalle Meiliwiese	vital	Mi	13.45-14.45 Uhr	Elisabeth Wälti	044 937 41 3:
	Turnhalle Sunneberg	leicht	Mi	14.00-15.00 Uhr	Marlies Zumsteg	044 950 08 7
Hittnau	Kirchgemeindehaus	leicht	Do	14.00-15.00 Uhr	Silvia Bigler	044 950 59 07
المارة المارية	Schulhaus Wisacher	vital	Do	16.00-17.00 Uhr	Dora Bickel	044 860 68 81
lochfelden						
Hofstetten	Turnhalle	sportlich leicht	Mo	08.30-09.30 Uhr	Marianne Roost Marianne Roost	052 364 25 03
	Turnhalle		Mo	09.45-10.45 Uhr		052 364 25 03
Horgenberg	Mehrzweckgebäude	leicht	Mi	14.00-15.00 Uhr	Katharina Anderegg	044 780 83 56
Höri	Glatthalle	vital	Мо	15.30-16.30 Uhr	Margrith Wenk	044 858 05 43
lüntwangen	Mehrzweckhalle	leicht	Mi	13.30-14.30 Uhr	Käthy Daetwyler	044 867 26 1
lütten	Mehrzweckgebäude	vital	Di	19.00-20.00 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 7
	Mehrzweckgebäude	leicht	Do	13.45-14.45 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 78
llnau-Effretikon	Turnhalle Altersheim	vital	Мо	08.15-09.10 Uhr	Veronika Fehr	052 346 18 08
	Turnhalle Altersheim	leicht	Mi	09.10-10.05/	Veronika Fehr	052 346 18 08
	Alle Krissing of the	e remarking of the		10.15-11.10 Uhr	The Substitute of Substitute o	
(appel a. A.	Schulhaus Tömlimatten	vital	Mi	14.00-15.00 Uhr	Carla Cochard	044 767 18 2
Kemptthal	Turnhalle	vital	Di	08.50-09.50 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 5
Kilchberg	Schulhaus Brunnenmoos	vital	Mi	18.00-19.00 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 13
Kleinandelfingen	Turnhalle Zielacker	vital	Di	15.30-16.25 Uhr	Lilo Schwarz	052 317 32 5
	- LICIUCNEI	VILUI		-3.30 TO.E3 OIII	LIIO JCIIVVUIL	UJE JII JE J



ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSORT	ANFORDE- RUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Kloten	Ref. Kirchgemeindehaus	leicht	Di	09.00-10.00 Uhr	Iris Aeberhard	044 813 33 25
	Ref. Kirchgemeindehaus	sportlich	Di	10.00-11.00 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54
	Turnhalle Schluefweg	vital	Do	14.00-15.00 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54
	Turnhalle Schluefweg	vital	Fr	08.30-09.30 <i>l</i> 09.30-10.30 Uhr	Marianne Herrmann	044 813 40 37
	Zentrum Schluefweg	vital (für voll- schlanke Frauen)	Fr	10.30-11.30 Uhr	Margrith Hügi	044 814 13 71
Knonau	Turnhalle Stampfi	leicht	Мо	14.00-15.00 Uhr	Ruth Germann	044 767 04 07
	Turnhalle Stampfi	vital	Do	Sommer	Ruth Germann	044 767 04 07
				19.00-20.00 Uhr Winter		
				17.30-18.30 Uhr	Tarin dini mpiga incertwing o	
Kollbrunn	Turnhalle	vital	Mi	13.30-14.30 Uhr	Lorette Schneeberger	052 383 11 20
Langnau a.A.	Turnhalle Schulhaus Widmer	leicht	Mi	14.00-15.00 Uhr	Yuko Lanz-Maebashi	044 713 16 58
Männedorf	Neue Turnhalle Blatten	vital	Di	08.00-09.00 Uhr	Regula Peter	044 920 48 08
	Schulhaus Blatten	leicht	Di	11.00-12.00 Uhr	Regula Peter	044 920 48 08
	Alterssiedlung Männedorf	leicht	Mi	09.00-10.00 Uhr	Marianne Kuhn	044 920 00 58
Maschwanden	Schulhaus am Bach	leicht	Di	15.45-16.45 Uhr	Liselotte Simon	044 767 04 69
Maur	Schulhaus Pünt	vital	Di	20.00-21.00 Uhr	Heidi Schmid	044 813 47 18
	Turnhalle Looren	leicht	Mi	08.45-09.45 Uhr	Vreni Graf	044 980 30 62
Meilen	Neue Turnhalle Feldmeilen	vital	Di	15.40-16.40 Uhr	Liselotte Goepel	044 923 52 81
	Turnhalle Obermeilen	sportlich	Fr	15.40-16.40 Uhr	Brigitte Kipfer	044 923 04 22
	Turnhalle Dorf	sportlich	Fr	17.00-18.00 Uhr	Brigitte Kipfer	044 923 04 22
Mettmenstetten	Turnhalle Wygarten	leicht	Mi	14.00-15.00 Uhr	Heidi Schoch	044 767 11 31
Mönchaltorf	Turnhalle Riedwis	vital	Mi	10.00-11.00 Uhr	Trudy Facetti	044 940 53 73 044 948 12 94
	Turnhalle Hagacher	leicht	Mi	14.00-15.00 Uhr	Ursula Hotz Werner Schärer	044 948 12 94
	Turnhalle Hagacher	sportlich (Männer)	Mi	15.15-16.15 Uhr	Karin Maurer	044 940 08 20
Nänikon	Schulhaus Wüeri	leicht	Do	09.00-10.00 Uhr		
Neerach	Mehrzweckanlage	leicht	Mi	14.00-15.00 Uhr	Beatrice Jakober	044 875 06 33
Niederglatt	Singsaal Eichi	leicht	Мо	08.30-09.30/ 09.45-10.45 Uhr	Ursula Gassmann	044 850 36 22
	Turnhalle Rietlen	leicht	Mi	14.00-15.00 Uhr	Ursula Gassmann	044 850 36 22
Niederhasli	Kirchgemeindehaus	vital	Мо	14.00-15.00 Uhr	Heidi Schmid	044 813 47 18
	Schulhaus Seehalde	sportlich	Mi	10.00-11.00 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41
	Schulhaus Seehalde	sportlich	Do	10.10-11.10 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41
Niederweningen	Turnhalle Schmittwis	vital	Mi	13.30-14.30 Uhr	Marianne Süss	056 249 30 60
	Turnhalle Schmittwis	vital	Mi	14.30-15.30 Uhr	Silvia Frei	044 856 19 46
Nürensdorf	Schulhaus Ebnet	vital	Мо	16.45-17.45 Uhr	Nelly Eigenmann	044 836 69 22
0berembrach	Turnhalle Zweigärten	vital	Mi	18.30-19.30 Uhr	Marianne Herter	044 865 57 42
0berengstringen	Ref. Kirchgemeindehaus	leicht	Di	09.45-10.45 Uhr	Clotilde Wydler	044 750 46 15
Oberhasli	Primarschulhaus Mehrzweckraum	vital	Do	14.00-15.00 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41
Ober-Ohringen	Turnhalle	leicht	Mi	14.00-15.00 Uhr	Esther Liebi	052 336 12 73
0berrieden	GAW0	Bewegung im Heim	Di	09.00-10.00 Uhr	Annemarie Wehrli	044 721 14 78
0bfelden	Alte Turnhalle Chilefeld	vital	Mi	13.45-14.45 Uhr	Jacqueline Bossard	044 761 12 86
	Alte Turnhalle Chilefeld	vital (Männer)	Mi	14.45-15.45 Uhr	Jacqueline Bossard	044 761 12 86
Oetwil a.d.L.	Schulhaus Letten	vital	Мо	07.30-08.15 Uhr	Beatrice Kunz	044 748 15 04
Oetwil a.S.	Turnhalle Dörfli	sportlich	Мо	13.30-14.30 Uhr	Josef Fischer	044 929 21 19
	Turnhalle Dörfli	vital	Mi	14.00-15.00 Uhr	Cora Kerst	044 929 14 95
Opfikon-Glattbrugg	Ref. Kirchgemeindehaus	sportlich	Di	09.00-10.00 Uhr	Theres Kümin	044 830 71 23
	Ref. Kirchgemeindehaus	sportlich	Mi	09.00-10.00 Uhr	Theres Kümin	044 830 71 23
Ossingen	Turnhalle Orenberg	vital	Di	12.15-13.15 Uhr	Esther Günthardt	052 317 32 31
	Turnhalle Orenberg	sportlich	Mi	19.00-20.00 Uhr	Esther Günthardt	052 317 32 31
Otelfingen	Gemeindehaus	vital	Do	14.00-15.00 Uhr	Silvia Epprecht	044 844 35 10
Ottenbach	Turnhalle Chappelisteig	vital	Mi	16.00-17.00 Uhr	Kathrin Noser	044 761 26 96
	Neuhof	leicht	Мо	09.30-10.30 Uhr	Silvia Bigler	044 950 59 07
Pfäffikon		ICICIIL	1110			052 384 15 11
Pfäffikon		leicht	Di	14.00-15.00 Uhr	MIIIdIII KOLII	077 704 17
	Kath. Kirche St. Benignus	leicht	Di	14.00-15.00 Uhr	Mirjam Roth Flisabeth Bont	
Pfäffikon Pfungen		leicht leicht vital	Di Mo Di	14.30-15.30 Uhr 09.00-10.00 Uhr	Elisabeth Bont Elisabeth Bont	052 315 36 49 052 315 36 49

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSORT	ANFORDE- RUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Rafz	Turnhalle Schulhaus Götzen Turnhalle Schulhaus Götzen	sportlich vital	Mo Mi	07.15-08.05 Uhr 13.45-14.45 Uhr	Sylvia Sigrist Hilde Baur	044 869 06 0 044 869 99 9
Regensdorf	Turnhalle Ruggenacher	leicht	Mi	14.00-15.00 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 5
Rheinau	Mehrzweckgebäude	sportlich	Di	13.00-14.00 Uhr	Annemarie Dalle Feste	052 672 72 1
	Mehrzweckgebäude	sportlich	Mi	08.45-09.45 Uhr	Annemarie Dalle Feste	052 672 72 1
Richterswil	Schulhaus Töss	leicht	Mi	15.30-16.30 Uhr	Anne-C. Busshart	044 784 81
Rikon	Turnhalle	vital	Mi	15.15-16.15 Uhr	Lorette Schneeberger	052 383 11 2
Russikon	Alte Turnhalle	leicht	Mi	14.00-15.00 Uhr	Ursula Bosshard	044 954 05 2
Rüti	Schulhaus Schanz	vital	Mi	17.00-18.00 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 (
	Felsberg Rüti	vital	Do	09.15-10.15 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 (
	Alterssiedlung Breitenhof	vital	Do	10.30-11.30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 (
amstagern	Turnhalle Schulhaus	vital	Мо	16.15-17.15 Uhr	Anne-C. Busshart	044 784 81 3
chlatt	Turnhalle	leicht	Mi	08.45-09.45 Uhr	Gertrud Egg	
chlieren	Schulhaus Hofacker	vital				052 364 12 9
ameien	Spital Limmattal	vital	Mo Do	17.30-18.30 Uhr 08.50-09.50 Uhr	Margrith Stillhart	044 740 50 8
	Schulhaus Zelgli	sportlich	Di	08.00-09.00 Uhr	Margrith Stillhart Waltraud Hofstetter	044 740 50 8
	Schulhaus Hofacker	vital	Mi	08.00-09.00 Uhr	Waltraud Hofstetter	044 730 03 0 044 730 03 0
	Sandbühl	leicht	Mi	09.00-10.00 Uhr	Monica Oertli	044 740 50 2
	Spital Limmattal	vital	Do	08.50-09.50 Uhr	Margrith Stillhart	044 740 50 8
chöfflisdorf	Turnhalle Rietli	leicht	Do	08.00-09.00 Uhr	Susanne Binder	056 243 18 3
chönenberg	Kath. Kirchensaal	vital	Do	09.00-10.00 Uhr	Rosmarie Horath	044 788 22 6
chwerzenbach	Chimlisaal	vital	Mi	09.00-10.00 Uhr		
eegräben	Turnhalle Seegräben	sportlich			Elsy Pfeuti	044 825 36 2
cegrapen	Turnhalle Seegräben	leicht	Do Do	08.30-09.30 Uhr 09.30-10.30 Uhr	Cathrine Messikommer Cathrine Messikommer	044 932 10 3 044 932 10 3
euzach	Turnhalle Halden	vital	Mi	14.00-15.00 Uhr	Heidi Villiger	052 233 01 1
	Turnhalle Halden	leicht	Mi	15.00-16.00 Uhr	Heidi Villiger	052 233 01 1
tadel	Altes Gemeindehaus	leicht	Мо	14.00-15.00 Uhr	Susanne Fasnacht	044 858 18 9
	Singsaal Oberstufe	vital	Mi	09.00-09.55/	Susanne Fasnacht	044 858 18 9
				10.00-10.55 Uhr	Susuinte rushiacht	011 030 10 1
täfa	Alterszentrum Lanzeln	leicht	Мо	16.00-17.00 Uhr	Beatrice Lüthy	044 261 69 3
tallikon	Turnhalle Loomatt	sportlich	Мо	17.30-18.30 Uhr	Trudi Schriber	044 700 22 6
tammheim	Oberstufen-Turnhalle	leicht	Mi	14.30-15.30 Uhr	Monica Helbling	052 745 28 4
	Oberstufen-Turnhalle	vital	Mi	15.30-16.30 Uhr	Monica Helbling	052 745 28 4
teinmaur	Turnhalle	leicht	Mi	15.45-17.45 Uhr	Heidi Lehmann	044 853 02 4
agelswangen	Gemeindesaal	vital	Di	10.30-11.30 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 5
ann/Dürnten	Kath. Pfarreiheim	sportlich	Di	10.00-11.00 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 0
anten	Turnhalle Nauen	vital	Mi	13.30-14.30 Uhr	Vreni Müller	055 240 73 4
	Turnhalle Nauen	leicht	Mi	14.45-15.45 Uhr	Vreni Müller	055 240 73 4
PT FLY The Legisla	Schulhaus Bogenacker	vital	Mi	14.00-15.00 Uhr	Walter Denzler	055 240 71 8
halheim a.d.Thur	Turnhalle	leicht	Fr	09.30-10.30 Uhr	Christine Jordi	052 336 17 7
halwil	Alterszentrum Serata	leicht	Мо	09.30-10.30 Uhr	Monique Meyer-Fausch	044 720 62 1
Tüllikon	Mehrzweckhalle	vital	Mi	09.00-10.00 Uhr	Yvonne Deiss	052 316 21 0
uttikon		vital	Di			
Irbenthal	Turnhalle			18.30-19.30 Uhr	Ruth Frei	052 317 13 2
etikon	Turnhalle Risi	vital	Mi	14.00-15.00 Uhr	Rita Kobler	052 385 46 5
etikon a.S.	Turnhalle Rossweid	leicht	Mi M:	13.00-14.00 Uhr	Paula Hunkeler	044 920 10 4
	Turnhalle Rossweid	vital	Mi	14.00-15.00 Uhr	Paula Hunkeler	044 920 10 4
hwiesen	Turnhalle Uetikon	leicht	Do	14.00-15.00 Uhr	Elbjörg Schinzel	044 920 00 9
, csell	Oberstufen-Turnhalle	vital	Мо	08.30-09.30/	Anna Spalinger	052 319 23 5
itikon	Vath Vircha Üdlikarhuus	vital	Do	09.30-10.30 Uhr 09.30-10.30 Uhr	Yvonne Sujata	01.1. 71.1 20.4
nterengstringen	Kath. Kirche Üdlikerhuus	leicht	Di	09.00-10.00 Uhr	Susi Flückiger	044 741 20 (
Ster	Schulhaus Büel					044 869 23 (
	Alterssiedlung Rehbühl	vital	Mo	09.00-10.00 Uhr	Marlies Staub	044 825 18 7
	Ref. KG Kreuz	leicht	Mo Mo	09.00-10.00 Uhr 10.00-11.00 Uhr	Helen Wiedmer Karin Maurer	044 932 38 1
	Ref. KG Kreuz	leicht	Di	14.00-15.00/	Heidi Huber-Gächter	044 941 50 5
	Kath. KG Neuwies	leicht	UI	15.00-16.00 Uhr	neiui nuber-dachter	044 935 32 9
	Pflegeheim Neuwies	leicht	Mi	09.00-10.00 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 5
	Sporthalle Buchholz	sportlich	Do	14.00-15.00 Uhr	Annie Rothenbach	044 941 30 3
	Turnhalle Weidli	vital	Do	14.00-15.00 Uhr	Rosemarie Widmer	044 940 35 4
	rannane werdi	· itui	20			UTT 332 11 C



ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSORT	ANFORDE- RUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Volketswil	Schulhaus Zentral Schulhaus Feldhof	leicht sportlich	Mi Mi	14.00-15.00 Uhr 15.00-16.00 Uhr	Marlies Staub Margrit Singh	044 825 18 7 055 244 11 2
Nädenswil	Altersheim Fuhr	leicht	Мо	14.00-15.00 Uhr	Trudi Rusca	044 770 26 4
	Alterssiedlung Tobelrai	leicht	Di	08.45-09.45 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 1
	Turnhalle Glärnisch	vital	Di	16.25-17.25/	Annemarie Müller	044 725 79 9
	" Altanaia di Dia Davi			17.30-18.30 Uhr		011 700 16 7
A4-1-4	Alterssiedlung Bin Rääbe	leicht	Mi	09.00-10.00 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 7
Wald	Hallenbad Wald/Gym. Hallenbad Wald/Gym.	sportlich vital	Di Do	10.15-11.15 Uhr 10.15-11.15 Uhr	Rosmarie Zanet Rosmarie Zanet	055 246 20 1 055 246 20 1
Wallisellen	Kirchgemeindehaus	leicht	Di	08.30-09.30 Uhr	Käthi Räuftlin	052 384 17 5
wallisellell	Kirchgemeindehaus	vital	Di	09.30-10.30 Uhr	Käthi Räuftlin	052 384 17 5
	Mehrzweckhalle Schluefweg	sportlich	Do	08.00-09.00 Uhr	Dieter Messerschmidt	044 830 42 1
	Mehrzweckhalle Schluefweg	vital	Do	08.00-09.00/	Dieter Messerschmidt	044 830 42 1
	•			09.00-10.00 Uhr		
Waltalingen <i>l</i> Guntalingen	Turnhalle	vital	Mi	13.45-14.45 Uhr	Gerda Breitenmoser	052 745 25 0
Wangen-Brüttisellen	Schurterhus	leicht	Di	14.00-15.00 Uhr	Klara Sonderegger	044 833 34 8
Weiach	Kleiner Gemeindesaal	leicht	Do	09.00-10.00 Uhr	Käthy Daetwyler	044 867 26 1
Weiningen	Schlössli	vital	Mi	09.00-10.00 Uhr	Yvonne Sujata	044 741 20 0
Weisslingen	Kirchgemeindehaus	leicht	Do	14.15-15.15 Uhr	Andrea Egli	052 384 00 7
Wetsikon	Turnhalle Feld	vital	Mi	13.45-14.45 Uhr	Rosmarie Widmer	044 932 77 8
	Turnhalle Bühl	leicht	Mi	14.00-15.00 Uhr	Irene Kupper	044 930 02 4
	Kirchgemeindehaus	leicht	Di	09.00-10.00 Uhr	Vreni Villiger	052 337 31 1
Vil	Turnhalle Landbühl	leicht	Mi	15.00-16.00 Uhr	Agnes Meier	044 869 06 4
Wildberg	Turnhalle	leicht	Mi	14.00-15.00 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 5
Milabelg	Turnhalle	sportlich	Do	08.30-09.30 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 5
Winkel	Saal Sigristenstiftung	leicht	Мо	09.00-10.00 Uhr	Ruth Gut	044 860 30 3
VIIIKCI	Schulhaus Hungerbühl	vital	Di	09.00-10.00 Uhr	Ruth Gut	044 860 30 3
Winterthur	KGH Zwinglikirche	leicht	Di	08.30-09.30/ 10.00-11.00 Uhr	Elsbeth Stucki	052 232 01 1
	KGH Liebestrasse	leicht	Mi	09.00-10.00 Uhr	Elisabeth Harlacher	052 203 38 8
	Turnhalle Neuwiesen	vital	Mi	16.30-17.30 Uhr	Ruth Weber	052 223 12 0
Winterthur (Ober-)	KGH Oberwinterthur	vital	Di	09.00-10.00 Uhr	Ruth Wagner	052 363 15 2
	Zentrum am Buck	leicht	Mi	08.30-09.30 Uhr	Christa Schreyer	052 242 47 5
	Zentrum am Buck	leicht	Mi	10.30-11.30 Uhr	Iris Müller	052 222 06 6
	KGH Oberwinterthur	vital	Do	08.45-09.45/	Gerda Breitenmoser	052 745 25 0
			14-	09.45-10.45 Uhr	D. D.	052 222 / 5 2
Winterthur-Seen	Ref. KGH Seen	vital	Mo	14.00-14.50 Uhr 15.00-15.50 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 3
	Ref. KGH Seen	leicht vital	Mo Di	08.00-08.50 Uhr	Dora Dümel Carmen Strupler	052 222 45 3 052 746 13 7
	KGH St. Urban KGH St. Urban	leicht	Di	09.10-10.00 Uhr	Carmen Strupler	052 746 13 7
Minterthur-Sanahaf		vital	Di	16.30-17.30 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 3
Winterthur-Sennhof	Turnhalle Werkschule Grundhof	leicht	Di	10.10-11.10 Uhr	Margrit Schmid	052 223 28 8
Winterthur-Stadel		leicht	Di	09.00-10.00 Uhr	Brigitte Stehrenberger	052 223 28 8
Vinterthur-Töss	Ref. KGH					
Vinterthur-Veltheim	KGH Veltheim	vital	Do Do	08.45-09.45 Uhr 09.50-10.50 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 3
	KGH Veltheim	leicht vital	Fr	08.30-09.30 Uhr	Dora Dümel Elisabeth Haller	052 222 45 3 052 223 15 6
Vinterthur-	KGH Feldstrasse	vital	Mi	08.30-09.30/	Marlis Jegi	079 380 88 0
Wintertnur- Wülflingen	KGH Wülflingen	vitai	1411	09.45-10.45 Uhr	Mains Jegi	019 300 66 0
0-11	KGH Wülflingen	leicht	Mi	14.00-15.00 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 3
Wolfhausen	Geissbergsaal Wolfhausen	leicht	Мо	13.30-14.30 Uhr	Wally Wirth	052 243 23 2
ollikerberg	Neue Turnhalle Schulweg	vital	Mi	18.00-19.00/ 19.15-20.45 Uhr	Corinne Wettstein	044 391 42 8
	Ref. KGH	vital	Fr	09.00-10.00 Uhr	Margrit Ziebold	043 499 94 9
ollikon/Zollikerberg	KGH Rösslirain	leicht	Mi	09.15-10.15 Uhr	Brigitte Schäpper	044 391 96 5
ollikon	La Palestrina	vital	Di	08.45-09.45 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 3
ürich, Kreis 1	Eglise française		Di	14.30-15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 4
ürich, Kreis 2		vital			Eveline Jäger	044 481 57 0
undi, Meis Z	Ref. KGH Leimbach Altersheim Mittelleimbach	vital vital	Di Di	08.30-09.30 Uhr 08.50-09.40 Uhr	Trix Romer	044 481 57 0
	Ref. KGH Enge	vital	Mi	09.00-10.00 Uhr	Hannelore Bösch	044 363 80 8
	Pfarreizentrum St. Franziskus	vital		09.00-10.00 Uhr	Margaretha Steffen	044 483 07 4
	Pidileizelitium St. Franziskiis	VILdI	Mi	09.00-10.00 000	Malgarettia stellett	044 400 01 1

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSORT	ANFORDE- RUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Zürich, Kreis 3	KGH Friesenberg	vital	Di	09.30-10.30 Uhr	Trudi Schriber	044 700 22 60
	KGH Friesenberg	sportlich	Di	10.30-11.30 Uhr	Trudi Schriber	044 700 22 60
	Ref. KGH im Gut	vital	Di	09.00-10.00 Uhr	Maria Regula Hegner	044 381 16 79
	Ref. KGH Bühl Wiedikon	vital	Di	09.15-10.15 Uhr	Esther Büchi	044 462 57 85
	Ref. KG-Saal Friesenberg	leicht	Di	14.00-15.00 Uhr	Susanne Müller-Rasper	044 462 25 66
	Kirchgemeinde Herz Jesu	leicht	Mi	10.00-11.00 Uhr	lda Gmür	044 461 60 43
	Pfarreisaal Zwinglihaus	leicht	Mi	10.00-11.00 Uhr	Kathrin Däster Afifi	044 342 40 33
	Ref. KGH Bühl Wiedikon	vital	Do	09.00-10.00 Uhr	Priska Frei	044 401 24 59
ürich, Kreis 4	Ref. KGH Hard	vital	Мо	08.00-09.00/	Priska Frei	044 401 24 59
				09.00-10.00/		
				10.00-11.00 Uhr		
	KGH Pfarrei St. Felix und Regula		Di	09.00-10.00 Uhr	Marianna Zuccatti	044 361 04 1
	Ref. KGH Aussersihl	vital	Mi	09.30-10.30 Uhr	Edith Stieger	044 491 70 3
	KGH Pfarrei St. Felix und Regula	leicht	Do	08.00-09.00/ 09.00-10.00 Uhr	Helen Artho	044 241 33 7
Zürich, Kreis 5	Ref. KGH Industriequartier	vital	Di	09.00-10.00 Uhr	Sabrije Tahiraj	043 288 54 8
Zürich, Kreis 6	Christl. Zentrum Buchegg	vital	Мо	09.30-10.30 Uhr	Marianne Kägi	044 302 14 6
anen, Riels 0	Ref. KGH Paulus	vital	Di	08.45-09.45 Uhr	Rita Hunziker	044 362 28 1
	Ref. KGH Paulus	leicht	Di	10.00-11.00 Uhr	Rita Hunziker	044 362 28 1
	KGH Oberstrass	vital	Do	08.45-09.45 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 4
	KGH Oberstrass	sportlich	Do	10.00-11.00 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 4
Which Vesis 7		vital	Мо	09.00-10.00/	Doris Jaeggi	044 381 33 4
Zürich, Kreis 7	Altersheim Kluspark	vitai	1110	10.00-10.007	nous racker	044 301 11 1
	Ref KGH Hottinger	vital	Di	08.30-09.30/	Paula Hitz	044 381 93 4
	Ref. KGH Hottingen	vitai	UI	09.30-10.30 Uhr	raula IIILZ	074 301 93 4
	Vath VCU Witikan	an artlich	Mi	08.30-09.15 Uhr	Cartered Waihal	044 381 60 3
	Kath. KGH Witikon	sportlich	Mi	09.30-10.15 Uhr	Gertrud Weibel	044 381 60 3
	Kath. KGH Witikon	vital	Mi	10.15-11.00 Uhr	Gertrud Weibel	044 381 60 3
	Kath. KGH Witikon	leicht	Mi	08.45-09.45 Uhr	Gertrud Weibel	044 381 93 4
	Ref. KGH Witikon	vital	Mi	10.00-11.00 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 4
	Ref. KGH Witikon	sportlich			Paula Hitz	
Zürich, Kreis 8	Ref. KGH Balgrist	leicht	Di	09.00-10.30 Uhr	Margrit à Porta	044 381 11 1
Zürich, Kreis 9	Kirchgemeinde St. Konrad	leicht	Di	08.00-09.00/	Priska Frei	044 401 24 5
				09.00-10.00/		
				10.00-11.00 Uhr		
	Turnhalle Schulhaus Triemli	vital	Mi	08.00-09.00 Uhr	Sonja Wiederkehr	044 431 06 8
	GZ Bachwiesen	leicht	Mi	09.00-10.00 Uhr	Doris Dähler	044 401 31 1
des enceturate	KGH Heilig Kreuz	leicht	Fr	09.00-10.00 Uhr	Heidi Graf	044 431 59 1
ürich, Kreis 10	Ref. KGH Höngg	vital	Мо	08.45-09.45/ 09.50-10.50 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 0
	Schulhaus Schauenberg	sportlich	Мо	20.00-21.15 Uhr	Eveline Kipfer	044 371 38 4
	Ref. KGH Höngg	leicht	Di	09.00-10.00 Uhr	Clothilde Wydler	044 750 46 1
	Turnhaus Letten	vital	Mi	10.15-11.15 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 0
	Turnhaus Letten	vital	Do	16.30-17.40/	Doris Dähler	044 401 31 1
				17.45-18.50 Uhr		
	Ref. KGH Höngg	leicht	Fr	08.45-09.45 Uhr	Jules Weiss	044 301 19 9
	KGH Wipkingen	leicht	Fr	14.30-15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 4
lirich Krois 11	Ref. KGH Glaubten	vital	Мо	09.30-10.30 Uhr	Danila Stoffel	044 371 79 2
ürich, Kreis 11	Ref. KGH Seebach	leicht	Мо	09.00-10.00 Uhr	Sonja Schlatter	044 371 79 2
	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche	vital	Di	08.30-09.30/	Sonja Virchaux	044 302 36 8
	. Tarretsad. Tietz sesa Milene			09.30-10.30 Uhr	Jonja menauk	044 JZI I4 Z
	Ref. KGH Glaubten	vital	Di	08.30-09.25 Uhr	Marianne Schraner	044 311 67 1
	Ref. KGH Saatlen	vital	Di	09.00-10.00 Uhr	Ludwig Caplazi	044 431 03 9
	GZ Seebach	vital	Mi	09.00-10.00 Uhr	Susanne Frauenfelder	044 803 07 5
	Ref. KGH Oerlikon	leicht	Mi	09.00-10.00 Uhr	Amida Gämperle	044 371 92 0
	Pfarrsaal Maria Lourdes	leicht	Mi	09.00-10.00 Uhr	Anita Schürch	044 301 14 7
	Pfarrsaal Maria Lourdes	vital	Do	08.45-09.45 Uhr	Bruno Moser	044 302 21 8
	Kath. KGH St. Katharina	vital	Do	09.00-10.00 Uhr	Isabelle Ladner	044 302 05 5
	Ref. KGH Oerlikon	leicht	Do	09.00-10.00 Uhr	Amida Gämperle	044 371 92 0
	Ref. KGH Glaubten	vital	Do	09.30-10.30 Uhr	Ruedi Bauert	044 341 09 5
	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche	leicht	Fr	08.30-09.30 Uhr	Sonja Virchaux	044 321 14 2
ürich, Kreis 12	KGH Schwamendingen	leicht	Мо	14.30-15.30 Uhr	Hanna Koller	044 350 66 1
unch, Kiels 12	GZ Hirzenbach	leicht	Mi	09.30-10.30 Uhr	Irène Bertschi	044 322 60 2
	Alterssiedlung Probstei	vital	Do	09.00-09.55/	The state of the s	044 362 57 4
	Arreissiegini R Lionzfei	vitai	DO		Christa Hennecke	044 302 31 4
	Ref KGH Schwamendingen	leicht	Do	10.05-11.00 Uhr	Marianno Schranor	0/1/1 211 67 1
	Ref. KGH Schwamendingen	leicht	Do	10.05-11.00 Uhr	Marianne Schraner	044 311 67 1
willikon	Schulhaus Langackerstrasse	vital	Mi	14.00-15.00 Uhr	Sigrid Classen	044 761 99 1



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 > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Orientierungswandern oder beim Leiter.

WANN/ TREFFPUNKT	Montag, 06.09., Gubrist 13.40 Uhr, Restaurant
TREFF CIVIC	Grünwald, Parkplatz
WANN/	Montag, 04.10., Zürich
TREFFPUNKT	13.30 Uhr beim Treffpunkt HB
	Zürich oder 13.45 Uhr beim
	Brunnen auf dem Lindenhof
LEITUNG/INFO	Heinrich Sprecher
	044 860 07 40
	hesprechersa@hotmail.com

THÉ DANSANT



NEU mit Live-Musik! Die «Gino Happy Band» spielt Oldies, Evergreens und Schlager und lässt das Tanzbein bei Walzer, Swing oder Rock 'n' Roll schwingen. Mit Bistrobetrieb.

WANN	Jeden 3. Dienstag im Monat:
	21.09., 19.10., 16.11.
ZEIT	14.00 bis 17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 10
ORT	Dance Academy
	Binzmühlestrasse 81
	8050 Zürich
	Direkt hinter dem
	Bahnhof Oerlikon
INFO	Klubschule, 044 317 53 53
	Pro Senectute, 058 451 51 31
	www.zh.pro-senectute.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.

ANTARA®

Das moderne Training verbindet neuste 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	Donnerstag, 16.30-17.30 Uhi 28.1016.12.
KURSORT	Zentrum für Bewegung
	Hofwiesenstrasse 22
	8634 Hombrechtikon
KOSTEN	CHF 116 (8×60 Minuten)
LEITUNG/	Beatrice Frischknecht
INFO	055 243 23 07
	beatrice.frischknecht@gmx.ch
INFO/	Pro Senectute, 058 451 51 31
ANMELDUNG	sport@zh.pro-senectute.ch
	www.zh.pro-senectute.ch

ATEM UND BEWEGUNG

Mit einfachen, gezielten Atemübungen lernen Sie, Ihren Atem bewusst wahrzunehmen. Die Übungen werden in Ruhe und in der Bewegung ausgeführt und lassen sich gut in den Alltag integrieren.

Atem und Bewegung in Uster

WANN	Freitag, 08.30-09.30 Uhr 17.0915.10.
KURSORT	Praxisgemeinschaft im
	Zentrum, Gerichtsstrasse 1
	8610 Uster
KOSTEN	CHF 23 pro Einzellektion
	CHF 22 pro Lektion bei
	ganzem Kursbesuch
INFO/	Brigitt Schaub, 044 940 83 89
ANMELDUNG	brigitt@schaub.ws

BADMINTON

In lockerer Art bewegen Sie sich mit dem leichten Racket und setzen im Einzel und im Doppel die gelernte Technik und Taktik um. Die verbesserte Reaktion, Balance und Orientierung verhilft Ihnen zu mehr Sicherheit im Alltag.

Badminton/Federball in Uster

für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

WANN	Donnerstagnachmittag
EINSTIEG	Jeden Donnerstag möglich
KURSORT	Badmintonhalle Blue Shuttle
	Hallenbadweg 1, 8610 Uster
KOSTEN	CHF 25/Lektion à 60 Min.
	CHF 30/Lektion à 90 Min.
4-18-18-18	Schnupperlektion gratis
INFO/	Traugott Wapp, 078 658 92 40
ANMELDUNG	traugott.wapp@sportit.ch

Badminton/Federball in Zürich-Letzigrund

für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

WANN	Dienstagnachmittag
EINSTIEG	Jeden Dienstag möglich
KURSORT	Yonex Badmintonhalle
	Letzigrund, Flüelastrasse 27
	8047 Zürich
KOSTEN	CHF 30/Lektion à 45 Min.
	CHF 40/Lektion à 90 Min.
	Schnupperlektion gratis
INFO/	Traugott Wapp, 078 658 92 40
ANMELDUNG	traugott.wapp@sportit.ch

GESELLSCHAFTSTANZ

Von den ersten Schritten Cha-Cha-Cha und Walzer bis zu anspruchsvolleren Tanzfiguren – Sie werden sich auf dem Parkett wohlfühlen.

Gesellschaftstanz in Rüti

WANN	Laufend neue Kurse
	Anfänger/-innen, Grundkurs:
	Montag, 18.00-19.15 Uhr
	25.1029.11.
	Fortsetzung 2. Kurs:
	Montag, 18.00-19.15 Uhr
	06.1224.01.
	Fortsetzung 3. Kurs:
	Montag, 09.30-10.45 Uhr
	25.1029.11.
	(2 Herren gesucht!)
	Fortsetzung 5. Kurs:
	Donnerstag, 17.00–18.15 Uhr
	21.1025.11.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	solvida Tanzschule
	Werkstrasse 4, 8630 Rüti
KOSTEN	CHF 100. – (6×75 Minuten)
INFO/	solvida Tanzschule
ANMELDUNG	Fides Schmuki, 055 241 10 10
	info@solvida.ch
	www.solvida.ch