

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2011)

**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:** 25.01.2026

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

## SPORTGRUPPEN, SPORRTREFFS

Die offenen Sportgruppen und Sporrtreffs für **Aqua-Fitness, Fitness/Gymnastik, Internationale Tänze, Nordic Walking und Walking, Schneeschuhlaufen, Velofahren und Wandern** laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Sportgruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlohnung. Um die anfallenden Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, berechnet Ihnen Ihre Sportleitung jeweils einen Unkostenbeitrag. Da unterschiedlich hohe Kosten anfallen, können die Beiträge von Gruppe zu Gruppe variieren. Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die Listen der Gruppen aller oben erwähnten Sportarten sind erhältlich bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16), über [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport resp. [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder wurden publiziert in den AKTIV-Ausgaben 1/2011 und 2/2011. (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich, DC für Dienstleistungscenter.

## FITNESS / GYMNASTIK

In dieser AKTIV-Ausgabe sind alle aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen Fitness und Gymnastik aufgeführt. Die Gruppentreffen 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 zuständige Heimleitung, diese Lektionen werden nicht von Pro Senectute Kanton Zürich durchgeführt.

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

| ORTSCHAFT       | DURCHFÜHRUNGSSORT     | 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             | Mo  | 13.30–14.30 Uhr                               | Lilian Schlund     | 044 400 19 84 |
| Augst           | Schulhaus Gallenbühl  | vital              | Do  | 18.00–19.00 Uhr                               | Helen Spörri       | 044 761 89 80 |
| Affoltern a. A. | Schulhaus Ennetgraben | vital/<br>leicht   | Mi  | 12.45–13.45/<br>14.00–15.00 Uhr               | Désirée Waech      | 044 701 12 93 |
| Altikon         | Turnhalle             | leicht             | Mo  | 18.00–19.00 Uhr                               | Christine Jordi    | 052 336 17 73 |
| Andelfingen     | Oberstufen-Turnhalle  | sportlich          | Mo  | 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             | Mo  | 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  | 18.00–19.00 Uhr<br>Winter:<br>17.00–18.00 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             | Mo  | 13.00–14.00 Uhr                               | Claire Bodmer      | 044 926 78 70 |

### DEFINITION DER ANFORDERUNGSSSTUFEN

**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         | DURCHFÜHRUNGSSORT          | ANFORDE-RUNGSSTUFE   | TAG | ZEIT                             | LEITER/IN               | TELEFON       |
|-------------------|----------------------------|----------------------|-----|----------------------------------|-------------------------|---------------|
| 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 Uhr                  | Sigrid Bachofner        | 044 860 83 09 |
|                   | Ref. Kirchgemeindehaus     | vital                | Di  | 10.00–11.00 Uhr                  | Gabriele Schäublin      | 044 862 04 82 |
| Dällikon          | Turnhalle Lee Punt         | vital                | Di  | 17.00–18.00 Uhr                  | Susi Frauenfelder       | 044 803 07 54 |
| Dänikon/Hüttikon  | Schulhaus                  | vital                | Mo  | 16.45–17.45 Uhr                  | Susi Frauenfelder       | 044 803 07 54 |
| Dättlikon         | Schulhaus Metteln          | vital                | Mi  | 09.00–10.00 Uhr                  | Doris Licini            | 052 243 12 72 |
| Dielsdorf         | Mehrzweckhalle Früebli     | sportlich            | Mo  | 17.00–18.00 Uhr                  | Ruth Heuer              | 044 853 04 34 |
|                   | Oberstufen-Turnhalle       | sportlich            | Mo  | 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 /<br>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 |
| Egg               | Turnhalle Kirchwies        | vital                | Mi  | 14.00–15.00 Uhr                  | Marianne Meier-Tappolet | 043 844 03 44 |
| Egg/Esslingen     | Turnhalle Vogelsang        | vital                | Mi  | 15.30–16.30 Uhr                  | Marianne Meier-Tappolet | 043 844 03 44 |
| Eglisau           | Turnhalle Städtli          | vital                | Mo  | 15.30–16.30 Uhr                  | Jacqueline Rupp         | 044 867 25 75 |
| Elgg              | Turnhalle Ritschberg       | leicht/<br>vital     | Mi  | 14.15–15.05 /<br>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 |
| Elsa/Räterschen   | Turnhalle<br>Singsaal      | vital<br>leicht      | Di  | 08.00–09.00 Uhr                  | Irene Rickenbach        | 052 363 25 11 |
|                   |                            |                      | 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 |
|                   | Turnhalle D Hungerbühl     | vital                | Mi  | 15.45–16.45 Uhr                  | Hansjörg Staub          | 044 865 09 64 |
| Fahrweid          | Schulhaus Fahrweid         | vital                | Di  | 15.15–16.15 Uhr                  | Yvonne Sujata           | 044 741 20 07 |
| Fehrlitorf        | 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 31 |
| 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 |
| Freienstein       | Gemeindesaal               | vital                | Di  | 14.30–15.30 Uhr                  | Käthi Hofmann           | 044 865 48 19 |
| Gossau            | Turnhalle Chapf            | sportlich/<br>leicht | Mi  | 13.30–14.25 /<br>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 |
| Hauses a.A.       | Turnhalle Albisbrunn       | vital                | Mo  | 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 |
|                   | Schulhaus Güpf             | vital                | Do  | 08.00–09.00 Uhr                  | Jacqueline Weideli      | 056 634 25 11 |
| 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                  | Tabea Huber             | 044 937 45 54 |
| Hittnau           | Turnhalle Hermetsbüel      | leicht               | Do  | 14.00–15.00 Uhr                  | Marlies Zumsteg         | 044 950 08 77 |
| Hochfelden        | Schulhaus Wisacher         | vital                | Do  | 16.00–17.00 Uhr                  | Dora Bickel             | 044 860 68 81 |
| Hofstetten        | Turnhalle                  | sportlich/<br>leicht | Mo  | 08.30–09.30 /<br>09.45–10.45 Uhr | Marianne Roost          | 052 364 25 03 |
| Horgenberg        | Mehrzweckgebäude           | leicht               | Mi  | 14.00–15.00 Uhr                  | Katharina Anderegg      | 044 780 83 56 |
| Höri              | Glatthalle                 | vital                | Mo  | 15.30–16.30 Uhr                  | Margrith Wenk           | 044 858 05 43 |
| Hüntwangen        | Mehrzweckhalle             | leicht               | Mi  | 13.30–14.30 Uhr                  | Ruth Affolter           | 044 861 15 49 |
| Hütten            | Mehrzweckgebäude           | vital                | Di  | 19.00–20.00 Uhr                  | Maja Dutler             | 044 788 16 78 |
|                   | Mehrzweckgebäude           | leicht               | Do  | 13.45–14.45 Uhr                  | Maja Dutler             | 044 788 16 78 |
| Illnau-Effretikon | Turnhalle Altersheim       | vital                | Mo  | 08.15–09.10 Uhr                  | Veronika Fehr           | 052 346 18 08 |
|                   | Turnhalle Altersheim       | leicht               | Mi  | 09.10–10.05 /<br>10.15–11.10 Uhr | Veronika Fehr           | 052 346 18 08 |
| Kappel a.A.       | Schulhaus Tömlimatten      | vital                | Mi  | 14.00–15.00 Uhr                  | Carla Cochard           | 044 767 18 27 |
| Kemptthal         | Turnhalle                  | vital                | Di  | 08.50–09.50 Uhr                  | Ruth Hegner             | 052 385 26 58 |
| Kilchberg         | Schulhaus Brunnenmoos      | vital                | Mi  | 18.00–19.00 Uhr                  | Marlies Dorfschmid      | 044 780 61 12 |
| Kleinandelfingen  | Turnhalle Zielacker        | vital/<br>leicht     | Di  | 15.30–16.25 /<br>16.30–17.25 Uhr | Lilo Schwarz            | 052 317 32 58 |

| 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 /<br>09.30–10.30 Uhr                         | Margrith Hügi        | 044 814 13 71 |
| Knonau             | Turnhalle Stampfi           | leicht                           | Mo  | 14.00–15.00 Uhr  | Ruth Germann         | 044 767 04 07 |
|                    | Turnhalle Stampfi           | vital                            | Do  | Sommer:<br>19.00–20.00 Uhr<br>Winter:<br>17.30–18.30 Uhr | Ruth Germann         | 044 767 04 07 |
| 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  | Annemarie Schürer    | 044 713 02 76 |
| Männedorf          | Neue Turnhalle Blatten      | vital                            | Di  | 08.00–09.00 Uhr  | Regula Peter         | 044 920 48 08 |
|                    | Turnhalle Hasenacker        | leicht                           | Di  | 11.00–12.00 Uhr  | Regula Peter         | 044 920 48 08 |
|                    | Alterssiedlung Männedorf    | leicht                           | Mi  | 09.00–10.00 Uhr  | Regula Peter         | 044 920 48 08 |
| 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             | Turnhalle Obermeilen        | sportlich                        | Mo  | 15.30–16.30 Uhr  | Brigitte Kipfer      | 044 923 04 22 |
|                    | Turnhalle Dorf              | sportlich                        | Mo  | 16.50–17.50 Uhr  | Brigitte Kipfer      | 044 923 04 22 |
|                    | Neue Turnhalle Feldmeilen   | vital                            | Di  | 15.40–16.40 Uhr  | Liselotte Goepel     | 044 923 52 81 |
| 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  | Fiorella Lupi        | 044 940 53 73 |
|                    | Mönchhofsaal                | leicht                           | Mi  | 14.00–15.00 Uhr  | Ursula Hotz          | 044 948 12 94 |
|                    | Turnhalle Hagacher          | sportlich (Männer)               | Mi  | 15.15–16.15 Uhr  | Werner Schärer       | 044 940 08 28 |
| Nänikon            | Schulhaus Wüeri             | leicht                           | Do  | 09.00–10.00 Uhr  | Karin Maurer         | 044 941 50 52 |
| Neerach            | Mehrzweckanlage             | leicht                           | Mi  | 14.00–15.00 Uhr  | Beatrice Jakober     | 044 875 06 33 |
| Niederglatt        | Singsaal Eichi              | leicht/<br>vital                 | Mo  | 08.30–09.30 /<br>09.45–10.45 Uhr                         | Ursula Gassmann      | 044 850 36 22 |
|                    | Singsaal Eichi              | leicht                           | Mi  | 14.00–15.00 Uhr  | Ursula Gassmann      | 044 850 36 22 |
| Niederhasli        | Kirchgemeindehaus           | vital                            | Mo  | 14.00–15.00 Uhr  | Heidi Schmid         | 044 813 47 18 |
|                    | Seniorenenzentrum Spitz     | leicht                           | Di  | 14.00–15.00 Uhr  | Sandra Galli-Rüegg   | 044 845 09 82 |
|                    | Schulhaus Lindenstrasse     | sportlich                        | Di  | 18.00–19.00 Uhr  | Ursula Gassmann      | 044 850 36 22 |
|                    | 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 Schmitttwis       | sportlich                        | Mi  | 13.30–14.30 Uhr  | Marianne Süss        | 056 249 30 60 |
|                    | Turnhalle Schmitttwis       | leicht                           | Mi  | 14.30–15.30 Uhr  | Silvia Frei          | 044 856 19 46 |
| Nürensdorf         | Schulhaus Ebnet             | vital                            | Mo  | 16.45–17.45 Uhr  | Nelly Eigenmann      | 044 836 69 22 |
| Oberembrach        | Turnhalle Zweigärten        | vital                            | Mi  | 18.30–19.30 Uhr  | Marianne Herter      | 044 865 57 42 |
| Oberengstringen    | Ref. Kirchgemeindehaus      | leicht                           | Di  | 09.45–10.45 Uhr  | Clotilde Wydler      | 044 750 46 15 |
| Oberhasli          | Primarschulhaus             | 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 |
| Oberrieden         | GAWO                        | Bewegung<br>im Heim              | Di  | 09.00–10.00 Uhr  | Annemarie Wehrli     | 044 721 14 78 |
| Obfelden           | Alte Turnhalle Chilefeld    | vital (Frauen)<br>vital (Männer) | Mi  | 13.45–14.45 /<br>14.45–15.45 Uhr                         | Jacqueline Bossard   | 044 761 12 86 |
| Oetwil a.d.L.      | Schulhaus Letten            | vital                            | Mo  | 09.05–10.05 Uhr  | Ursula Leuzinger     | 044 750 59 00 |
| Oetwil a.S.        | Turnhalle Dörfli            | sportlich                        | Mo  | 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      | leicht                           | Mi  | 09.00–10.00 Uhr  | Theres Kümin         | 044 830 71 23 |
| Ossingen           | Turnhalle Orenberg          | vital                            | Di  | 12.15–13.15 Uhr  | Heidi Gasser         | 052 317 00 48 |
|                    | 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 |
| Pfäffikon          | Neuhof                      | leicht                           | Mo  | 09.30–10.30 Uhr  | Silvia Bigler        | 044 950 59 07 |
|                    | Kath. Kirche St. Benignus   | leicht                           | Di  | 14.00–15.00 Uhr  | Mirjam Roth          | 052 384 15 11 |
| Pfungen            | Gemeindesaal                | leicht                           | Mo  | 14.30–15.30 Uhr  | Elisabeth Bont       | 052 315 36 49 |
|                    | Gemeindesaal                | vital                            | Di  | 09.00–10.00 Uhr  | Elisabeth Bont       | 052 315 36 49 |
|                    | Turnhalle                   | vital                            | Do  | 09.00–10.00 Uhr  | Elisabeth Bont       | 052 315 36 49 |
| Rafz               | Turnhalle Schulhaus Götzten | sportlich                        | Mo  | 07.15–08.05 Uhr  | Sylvia Sigrist       | 044 869 06 01 |
|                    | Turnhalle Schulhaus Götzten | vital                            | Mi  | 13.45–14.45 Uhr  | Hilde Baur           | 044 869 99 93 |

| ORTSCHAFT         | DURCHFÜHRUNGSSORT         | ANFORDE-RUNGSSTUFE    | TAG | ZEIT                             | LEITER/IN             | TELEFON       |
|-------------------|---------------------------|-----------------------|-----|----------------------------------|-----------------------|---------------|
| Regensdorf        | Turnhalle Ruggenacher     | leicht                | Mi  | 14.00–15.00 Uhr                  | Susi Frauenfelder     | 044 803 07 54 |
| Rheinau           | Mehrzweckgebäude          | sportlich             | Di  | 13.00–14.00 Uhr                  | Annemarie Dalle Feste | 052 672 72 14 |
|                   | Mehrzweckgebäude          | sportlich             | Mi  | 08.45–09.45 Uhr                  | Annemarie Dalle Feste | 052 672 72 14 |
| Richterswil       | Schulhaus Töss            | leicht                | Mi  | 15.30–16.30 Uhr                  | Myrta Güner           | 044 784 24 30 |
| Rifferswil        | Turnhalle                 | vital                 | Mi  | 14.00–15.00 Uhr                  | Gertrud Roos-Vogt     | 044 764 20 09 |
| Rikon             | Turnhalle                 | vital                 | Mi  | 15.15–16.15 Uhr                  | Lorette Schneeberger  | 052 383 11 20 |
| Russikon          | Turnhalle Sunneberg       | leicht                | Mi  | 14.00–15.00 Uhr                  | Ursula Bosshard       | 044 954 05 26 |
| Rüti              | Schulhaus Schanz          | vital                 | Mi  | 17.00–18.00 Uhr                  | Beatrice Frischknecht | 055 243 23 07 |
|                   | Felsberg Rüti             | vital                 | Do  | 09.15–10.15 Uhr                  | Beatrice Frischknecht | 055 243 23 07 |
|                   | Alterssiedlung Breitenhof | leicht                | Do  | 10.30–11.30 Uhr                  | Beatrice Frischknecht | 055 243 23 07 |
| Samstagern        | Turnhalle Schulhaus       | vital                 | Mo  | 16.15–17.15 Uhr                  | Claudia Volkart       | 044 781 12 29 |
| Schlatt           | Turnhalle                 | leicht                | Mi  | 08.45–09.45 Uhr                  | Gail Steinemann       | 052 364 32 50 |
| Schlieren         | Schulhaus Hofacker        | vital                 | Mo  | 17.30–18.30 Uhr                  | Margrith Stillhart    | 044 740 50 80 |
|                   | Spital Limmattal          | vital                 | Do  | 08.50–09.50 Uhr                  | Margrith Stillhart    | 044 740 50 80 |
|                   | Schulhaus Zelgli          | sportlich             | Di  | 08.00–09.00 Uhr                  | Waltraud Hofstetter   | 044 730 03 07 |
|                   | Schulhaus Hofacker        | vital                 | Mi  | 08.00–09.00 Uhr                  | Waltraud Hofstetter   | 044 730 03 07 |
|                   | Sandbühl                  | leicht                | Mi  | 09.00–10.00 Uhr                  | Monica Oertli         | 044 740 50 25 |
| Schöfflisdorf     | Turnhalle Rietli          | leicht                | Do  | 18.00–19.00 Uhr                  | Susanne Binder        | 056 243 18 34 |
| Schönenberg       | Kath. Kirchensaal         | vital                 | Do  | 09.00–10.00 Uhr                  | Rosmarie Horath       | 044 788 22 62 |
| Schwerzenbach     | Chimlisaal                | vital                 | Mi  | 09.15–10.15 Uhr                  | Brigitte Bürgin       | 044 830 52 48 |
| Seegräben         | Turnhalle Seegräben       | sportlich/<br>leicht  | Do  | 08.15–09.00 /<br>09.00–09.45 Uhr | Cathrine Messikommer  | 044 932 10 32 |
| Seuzach           | Turnhalle Halden          | vital /<br>leicht     | Mi  | 14.00–15.00 /<br>15.00–16.00 Uhr | Heidi Villiger        | 052 233 01 16 |
| Stadel            | Altes Gemeindehaus        | leicht                | Mo  | 14.00–15.00 Uhr                  | Susanne Fasnacht      | 044 858 18 94 |
|                   | Singsaal Oberstufe        | vital                 | Mi  | 09.00–09.55 /<br>10.00–10.55 Uhr | Susanne Fasnacht      | 044 858 18 94 |
| Stäfa             | Alterszentrum Lanzeln     | leicht                | Mo  | 16.00–17.00 Uhr                  | Beatrice Lüthy        | 044 261 69 35 |
| Stallikon         | Turnhalle Loomatt         | sportlich             | Mo  | 17.30–18.30 Uhr                  | Trudi Schriber        | 044 700 22 60 |
| Stammheim         | Oberstufen-Turnhalle      | leicht /<br>vital     | Mi  | 14.30–15.30 /<br>15.30–16.30 Uhr | Monica Hebling        | 052 745 28 48 |
|                   | Turnhalle                 | leicht /<br>sportlich | Mi  | 15.45–16.45 /<br>16.45–17.45 Uhr | Heidi Lehmann         | 044 853 02 45 |
| Tagelswangen      | Gemeindesaal              | vital                 | Di  | 10.30–11.30 Uhr                  | Ruth Hegner           | 052 385 26 58 |
| Tann/Dürnten      | Kath. Pfarreiheim         | leicht                | Di  | 10.00–11.00 Uhr                  | Beatrice Frischknecht | 055 243 23 07 |
|                   | Turnhalle Nauen           | vital /               | Mi  | 13.30–14.30 /                    | Vreni Müller          | 055 240 73 46 |
|                   |                           | leicht                |     | 14.45–15.45 Uhr                  |                       |               |
|                   | Schulhaus Bogenacker      | vital                 | Mi  | 14.00–15.00 Uhr                  | Walter Denzler        | 055 240 71 82 |
| Thalheim a.d.Thur | Turnhalle                 | leicht                | Fr  | 09.30–10.30 Uhr                  | Christine Jordi       | 052 336 17 73 |
| Thalwil           | Alterszentrum Serata      | leicht                | Mo  | 09.30–10.30 Uhr                  | Monique Meyer-Fausch  | 044 720 62 13 |
| Trüllikon         | Mehrzweckhalle            | vital                 | Mi  | 09.00–10.00 Uhr                  | Yvonne Deiss          | 052 316 21 06 |
| Truttikon         | Turnhalle                 | vital                 | Di  | 18.30–19.30 Uhr                  | Ruth Frei             | 052 317 13 25 |
| Turbenthal        | Turnhalle Risi            | vital                 | Mi  | 14.00–15.00 Uhr                  | Rita Kobler           | 052 385 46 57 |
| Uetikon a.S.      | Turnhalle Rossweid        | leicht /<br>vital     | Mi  | 13.00–14.00 /<br>14.00–15.00 Uhr | Paula Hunkeler        | 044 920 10 42 |
|                   | Turnhalle Uetikon         | leicht                | Do  | 14.00–15.00 Uhr                  | Elbjörg Schinzel      | 044 920 00 97 |
| Uhwiesen          | Oberstufen-Turnhalle      | vital                 | Mo  | 08.30–09.30 /<br>09.30–10.30 Uhr | Anna Spalinger        | 052 319 23 55 |
| Uitikon           | Kath. Kirche Üdlicherhuus | vital                 | Do  | 09.30–10.30 Uhr                  | Yvonne Sujata         | 044 741 20 07 |
| Unterengstringen  | Schulhaus Büel            | leicht                | Di  | 09.00–10.00 Uhr                  | Susi Flückiger        | 044 869 23 09 |
| Uster             | Alterssiedlung Rehbühl    | vital                 | Mo  | 09.00–10.00 Uhr                  | Marlies Staub         | 044 825 18 70 |
|                   | Ref. KG Kreuz             | leicht                | Mo  | 09.00–10.00 /<br>10.00–11.00 Uhr | Karin Maurer          | 044 941 50 52 |
|                   | Kath. KG Neuwies          | leicht                | Di  | 14.00–15.00 /<br>15.00–16.00 Uhr | Heidi Huber-Gächter   | 044 935 32 93 |
|                   | Pflegeheim Neuwies        | leicht                | Mi  | 09.00–10.00 Uhr                  | Karin Maurer          | 044 941 50 52 |
|                   | Sporthalle Buchholz       | sportlich             | Do  | 14.00–15.00 Uhr                  | Annie Rothenbach      | 044 940 35 46 |
|                   | Turnhalle Weidli          | vital (Männer)        | Do  | 14.00–15.00 Uhr                  | Rosemarie Widmer      | 044 932 77 85 |
| Volketswil        | Schulhaus Zentral         | leicht                | Mi  | 14.00–15.00 Uhr                  | Marlies Staub         | 044 825 18 70 |
|                   | Schulhaus Feldhof         | sportlich             | Mi  | 15.00–16.00 Uhr                  | Margrit Singh         | 055 244 11 20 |

| ORTSCHAFT                   | DURCHFÜHRUNGSORT         | ANFORDE-RUNGSSTUFE                         | TAG             | ZEIT   | LEITER/IN             | TELEFON       |
|-----------------------------|--------------------------|--|-----------------|--|-----------------------|---------------|
| Wädenswil                   | Altersheim Fuhr          | leicht                                     | Mo              | 14.00–15.00 Uhr  | Trudi Rusca           | 044 770 26 40 |
|                             | Alterssiedlung Tobelrai  | leicht                                     | Di              | 08.45–09.45 Uhr  | Daniela Niedermann    | 044 725 83 46 |
|                             | Turnhalle Glärnisch      | vital                                      | Di              | 16.25–17.25 /<br>17.30–18.30 Uhr                                   | Annemarie Müller      | 044 725 79 92 |
|                             | Alterssiedlung Bin Rääbe | leicht                                     | Mi              | 09.00–10.00 Uhr  | Maja Dutler           | 044 788 16 78 |
| Wald                        | Hallenbad Wald/Gym.      | sportlich                                  | Di              | 10.15–11.15 Uhr  | Rosmarie Zanet        | 055 246 20 16 |
|                             | Hallenbad Wald/Gym.      | vital                                      | Do              | 10.15–11.15 Uhr  | Rosmarie Zanet        | 055 246 20 16 |
| Wallisellen                 | Kirchgemeindehaus        | leicht/<br>vital                           | Di              | 08.30–09.30 /<br>09.30–10.30 Uhr                                   | Käthi Räuftlin        | 052 384 17 53 |
|                             | Mehrzweckhalle           | sportlich/<br>vital /<br>vital /<br>leicht | Do              | 08.00–09.00 /<br>08.00–09.00 /<br>09.00–10.00 /<br>09.00–10.00 Uhr | Dieter Messerschmidt  | 044 830 42 10 |
| Waltalingen/<br>Guntalingen | Turnhalle                | vital                                      | Mi              | 13.45–14.45 Uhr  | Gerda Breitenmoser    | 052 745 25 01 |
| Wangen-Brüttisellen         | Schurterhus              | leicht                                     | Di              | 14.00–15.00 Uhr  | Klara Sonderegger     | 044 833 34 83 |
| Weiach                      | Kleiner Gemeindesaal     | leicht                                     | Do              | 09.00–10.00 Uhr  | Käthy Daetwyler       | 044 867 26 17 |
| Weiningen                   | Schlössli                | vital                                      | Di              | 09.00–10.00 Uhr  | Yvonne Sujata         | 044 741 20 07 |
| Weisslingen                 | Kirchgemeindehaus        | leicht                                     | Do              | 14.15–15.15 Uhr  | Andrea Egli           | 052 384 00 70 |
| Wetzikon                    | Turnhalle Feld           | vital                                      | Mi              | 13.45–14.45 Uhr  | Rosmarie Widmer       | 044 932 77 85 |
|                             | Turnhalle Bühl           | leicht                                     | Mi              | 14.00–15.00 Uhr  | Irene Kupper          | 044 930 02 40 |
| Wiesendangen                | Sporthalle Sagi          | leicht/<br>vital                           | Di              | 08.45–09.45 /<br>10.00–11.00 Uhr                                   | Vreni Villiger        | 052 337 31 11 |
| Wil                         | Turnhalle Landbühl       | leicht                                     | Mi              | 15.00–16.00 Uhr  | Agnes Meier           | 044 869 06 41 |
| Wildberg                    | Turnhalle                | leicht                                     | Mi              | 14.00–15.00 Uhr  | Ruth Hegner           | 052 385 26 58 |
|                             | Turnhalle                | sportlich                                  | Do              | 08.30–09.30 Uhr  | Ruth Hegner           | 052 385 26 58 |
| Winkel                      | Saal Sigristenstiftung   | leicht                                     | Mo              | 09.00–10.00 Uhr  | Ruth Gut              | 044 860 30 39 |
|                             | Schulhaus Grossacher     | vital                                      | Di              | 09.00–10.00 Uhr  | Ruth Gut              | 044 860 30 39 |
| Winterthur                  | KGH Zwinglikirche        | leicht                                     | Di              | 08.30–09.30 /<br>10.00–11.00 Uhr                                   | Elsbeth Stucki        | 052 232 01 11 |
|                             | KGH Liebestrasse         | leicht                                     | Mi              | 09.00–10.00 Uhr  | Elisabeth Harlacher   | 052 203 38 82 |
|                             | Turnhalle Neuwiesen      | vital                                      | Mi              | 16.30–17.30 Uhr  | Ruth Weber            | 052 223 12 08 |
|                             | KGH Oberwinterthur       | vital                                      | Di              | 09.00–10.00 Uhr  | Ruth Wagner           | 052 363 15 25 |
| Winterthur (Ober-)          | Zentrum am Buck          | leicht                                     | Mi              | 08.30–09.30 Uhr  | Christa Schreyer      | 052 242 47 57 |
|                             | Zentrum am Buck          | leicht                                     | Mi              | 10.30–11.30 Uhr  | Iris Müller           | 052 222 06 65 |
|                             | KGH Oberwinterthur       | vital                                      | Do              | 08.45–09.45 /<br>09.45–10.45 Uhr                                   | Gerda Breitenmoser    | 052 745 25 01 |
|                             | Ref. KGH Seen            | vital /<br>leicht                          | Mo              | 14.00–14.50 /<br>15.00–15.50 Uhr                                   | Dora Dümel            | 052 222 45 32 |
| Winterthur-Seen             | KGH St. Urban            | vital /<br>leicht                          | Di              | 08.00–08.50 /<br>09.10–10.00 Uhr                                   | Carmen Strupler       | 052 746 13 79 |
|                             | Turnhalle                | vital                                      | Di              | 16.30–17.30 Uhr  | Dora Dümel            | 052 222 45 32 |
| Winterthur-Stadel           | Werkschule Grundhof      | leicht                                     | Di              | 10.10–11.10 Uhr  | Margrit Schmid        | 052 223 28 88 |
| Winterthur-Veltheim         | KGH Veltheim             | vital /<br>leicht                          | Do              | 08.45–09.45 /<br>09.50–10.50 Uhr                                   | Dora Dümel            | 052 222 45 32 |
|                             | KGH Feldstrasse          | vital                                      | Fr              | 08.30–09.30 Uhr  | Elisabeth Haller      | 052 223 15 62 |
| Winterthur-Wülflingen       | KGH Wülflingen           | vital                                      | Mi              | 08.30–09.30 /<br>09.45–10.45 Uhr                                   | Marlis Jegi           | 079 380 88 09 |
|                             | KGH Wülflingen           | leicht                                     | Mi              | 14.00–15.00 Uhr  | Dora Dümel            | 052 222 45 32 |
| Wolfhausen                  | Geissbergsaal Wolfhausen | leicht                                     | Mo              | 13.30–14.30 Uhr  | Beatrice Frischknecht | 055 243 23 07 |
| Zollikerberg                | Diakoniewerk Neumünster  | vital                                      | Mo              | 08.20–09.25 /<br>10.30–11.30 /<br>13.30–14.30 /<br>14.45–15.45 Uhr | Marlies Dorfschmid    | 044 780 61 12 |
|                             | Diakoniewerk Neumünster  | vital                                      | Mi              | 09.15–10.30 /<br>10.30–11.30 Uhr                                   | Marlies Dorfschmid    | 044 780 61 12 |
|                             | Neue Turnhalle Schulweg  | vital                                      | Mi              | 18.00–19.00 /<br>19.15–20.45 Uhr                                   | Corinne Wettstein     | 044 391 42 82 |
|                             | Ref. KGH                 | vital                                      | Fr              | 09.00–10.00 Uhr  | Margrit Ziebold       | 043 499 94 92 |
| Zollikon                    | La Palestrina            | vital                                      | Mo              | 16.30–17.30 Uhr  | Lotti Weber-Arter     | 044 391 51 31 |
|                             | vital                    | Di   | 08.45–09.45 Uhr | Lotti Weber-Arter  | 044 391 51 31         |               |
|                             | vital                    | Mi   | 09.00–10.00 Uhr | Lotti Weber-Arter  | 044 391 51 31         |               |
| Zollikon                    | KGH Rösslirain           | leicht                                     | Mi              | 09.15–10.15 Uhr  | Brigitte Schäpper     | 044 391 96 52 |

| ORTSCHAFT        | DURCHFÜHRUNGSSORT                | ANFORDE-RUNGSSTUFE         | TAG | ZEIT  | LEITER/IN               | TELEFON       |
|------------------|----------------------------------|----------------------------|-----|---|-------------------------|---------------|
| Zürich, Kreis 1  | Eglise française                 | vital                      | Di  | 14.30–15.30 Uhr                             | Hani Meili-Schibli      | 044 363 50 47 |
| Zürich, Kreis 2  | Ref. KGH Leimbach                | vital                      | Di  | 08.30–09.30 Uhr                             | Eveline Jäger           | 044 481 57 01 |
|                  | Ref. KGH Enge                    | vital                      | Mi  | 09.00–10.00 Uhr                             | Hannelore Bösch         | 044 363 80 88 |
| Zürich, Kreis 3  | KGH Friesenberg                  | vital / sportlich          | Di  | 09.30–10.30 / 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 Rasper          | 044 462 25 66 |
|                  | Pfarreisaal Zwinglihaus          | leicht                     | Mi  | 10.00–11.00 Uhr                             | Kathrin Däster Afifi    | 044 342 40 31 |
|                  | Ref. KGH Bühl Wiedikon           | vital                      | Do  | 09.00–10.00 Uhr                             | Priska Frei             | 044 401 24 59 |
| Zürich, Kreis 4  | Ref. KGH Hard                    | vital                      | Mo  | 08.00–09.00 / 09.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr | Priska Frei             | 044 401 24 59 |
|                  | Ref. KGH Hard                    | leicht                     | Di  | 10.30–11.30 Uhr                             | Annabeth Juchli-von Euw | 044 273 61 59 |
|                  | Ref. KGH Aussersihl              | vital                      | Mi  | 09.30–10.30 Uhr                             | Edith Stieger           | 044 491 70 30 |
|                  | KGH Pfarrei St. Felix und Regula | leicht                     | Do  | 08.00–09.00 / 09.00–10.00 Uhr               | Helen Artho             | 044 241 33 79 |
| Zürich, Kreis 5  | Ref. KGH Industriequartier       | vital                      | Di  | 09.00–10.00 Uhr                             | Sabrije Tahiraj         | 043 288 54 85 |
| Zürich, Kreis 6  | Christl. Zentrum Buchegg         | vital                      | Mo  | 09.30–10.30 Uhr                             | Marianne Kägi           | 044 302 14 60 |
|                  | Ref. KGH Paulus                  | vital / leicht             | Di  | 08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr               | Rita Hunziker           | 044 362 28 15 |
|                  | KGH Oberstrass                   | vital / sportlich          | Do  | 08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr               | Paula Hitz              | 044 381 93 43 |
| Zürich, Kreis 7  | Altersheim Kluspark              | vital                      | Mo  | 09.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr               | Doris Jaeggi            | 044 381 17 14 |
|                  | Ref. KGH Hottingen               | vital                      | Di  | 08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr               | Paula Hitz              | 044 381 93 43 |
|                  | Kath. KGH Witikon                | sportlich / vital / leicht | Mi  | 08.30–09.15 / 09.30–10.15 / 10.15–11.00 Uhr | Gertrud Weibel          | 044 381 60 39 |
|                  | Ref. KGH Witikon                 | vital / sportlich          | Mi  | 08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr               | Paula Hitz              | 044 381 93 43 |
| Zürich, Kreis 8  | Ref. KGH Balgrist                | leicht                     | Di  | 10.00–11.00 Uhr                             | Margrit à Porta         | 044 381 11 16 |
| Zürich, Kreis 9  | Kirchgemeinde St. Konrad         | leicht                     | Di  | 08.00–09.00 / 09.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr | Priska Frei             | 044 401 24 59 |
|                  | Turnhalle Schulhaus Triemli      | vital                      | Mi  | 08.00–09.00 Uhr                             | Sonja Wiederkehr        | 044 431 06 86 |
|                  | GZ Bachwiesen                    | leicht                     | Mi  | 09.00–10.00 Uhr                             | Doris Dähler            | 044 401 31 10 |
|                  | KGH Heilig Kreuz                 | leicht                     | Fr  | 09.00–10.00 Uhr                             | Heidi Graf              | 044 431 59 15 |
| Zürich, Kreis 10 | Ref. KGH Höngg                   | vital                      | Mo  | 08.45–09.45 / 09.50–10.50 Uhr               | Silvia Siegfried        | 044 341 83 08 |
|                  | Schulhaus Schauenberg            | sportlich                  | Mo  | 20.00–21.15 Uhr                             | Eveline Kipfer          | 044 371 38 48 |
|                  | Ref. KGH Höngg                   | leicht                     | Di  | 10.30–11.30 Uhr                             | Annabeth Juchli-von Euw | 044 273 61 59 |
|                  | Ref. KGH Höngg                   | vital                      | Mi  | 10.15–11.15 Uhr                             | Silvia Siegfried        | 044 341 83 08 |
|                  | Turnhaus Letten                  | vital                      | Mi  | 10.15–11.15 Uhr                             | Doris Dähler            | 044 401 31 10 |
|                  | Turnhaus Letten                  | vital                      | Do  | 16.30–17.30 Uhr                             | Doris Dähler            | 044 401 31 10 |
|                  | Ref. KGH Höngg                   | leicht (Männer)            | Fr  | 08.45–09.45 Uhr                             | Jules Weiss             | 044 301 19 94 |
|                  | KGH Wipkingen                    | leicht                     | Fr  | 14.30–15.30 Uhr                             | Hani Meili-Schibli      | 044 363 50 47 |
| Zürich, Kreis 11 | Ref. KGH Glaubten                | vital                      | Mo  | 09.30–10.30 Uhr                             | Danila Stoffel          | 044 371 79 23 |
|                  | Ref. KGH Seebach                 | leicht                     | Mo  | 09.00–10.00 Uhr                             | Sonja Schlatter         | 044 302 56 82 |
|                  | Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche     | vital (Männer) / vital     | Di  | 08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr               | Sonja Virchaux          | 044 321 14 24 |
|                  | Ref. KGH Glaubten                | vital                      | Di  | 08.30–09.25 Uhr                             | Marianne Schraner       | 044 311 67 11 |
|                  | Ref. KGH Saatlen                 | vital                      | Di  | 09.00–10.00 Uhr                             | Ludwig Caplazi          | 044 431 03 93 |
|                  | GZ Seebach                       | vital                      | Mi  | 09.00–10.00 Uhr                             | Susanne Frauenfelder    | 044 803 07 54 |
|                  | Pfarrsaal Maria Lourdes          | leicht                     | Mi  | 09.00–10.00 Uhr                             | Astrid Mores            | 044 321 45 65 |
|                  | Ref. KGH Oerlikon                | leicht                     | Mi  | 09.00–10.00 Uhr                             | Amida Gämperle          | 044 371 92 00 |
|                  | Pfarrsaal Maria Lourdes          | vital                      | Do  | 08.45–09.45 Uhr                             | Bruno Moser             | 044 302 21 80 |
|                  | Kath. KGH St. Katharina          | vital                      | Do  | 09.00–10.00 Uhr                             | Isabella Ladner         | 044 302 05 51 |
|                  | Ref. KGH Oerlikon                | leicht                     | Do  | 09.00–10.00 Uhr                             | Amida Gämperle          | 044 371 92 00 |
|                  | Ref. KGH Glaubten                | vital                      | Do  | 09.30–10.30 Uhr                             | Ruedi Bauert            | 044 341 09 52 |
|                  | Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche     | vital                      | Fr  | 08.30–09.30 Uhr                             | Sonja Virchaux          | 044 321 14 24 |

| ORTSCHAFT        | DURCHFÜHRUNGSSORT          | ANFORDE-RUNGSSTUFE | TAG | ZEIT                             | LEITER/IN         | TELEFON       |
|------------------|----------------------------|--------------------|-----|----------------------------------|-------------------|---------------|
| Zürich, Kreis 12 | KGH Schwamendingen         | leicht             | Mo  | 14.30–15.30 Uhr                  | Hanna Koller      | 044 350 66 17 |
|                  | GZ Hirzenbach              | leicht             | Mi  | 09.30–10.30 Uhr                  | Irène Bertschi    | 044 322 60 20 |
|                  | Alterssiedlung Probstei    | vital              | Do  | 09.00–09.55 /<br>10.05–11.00 Uhr | Christa Hennecke  | 044 362 57 41 |
|                  | Ref. KGH Schwamendingen    | leicht             | Do  | 10.05–11.00 Uhr                  | Marianne Schraner | 044 311 67 11 |
| Zwillikon        | Schulhaus Langackerstrasse | vital              | Mi  | 14.00–15.00 Uhr                  | Sigrid Classen    | 044 761 99 10 |

## ORIENTIERUNGSWANDERN



Die Teilnehmenden laufen ab Ausgangsort in Gruppen oder alleine bestimmte Stationen an. Die Route ist auf einer Karte eingezeichnet. Diese erhalten Sie beim Treffpunkt.

|            |  |
|------------|--|
| WANN /     | Montag, 05.09., 14.00 Uhr                  |
| TREFFPUNKT | Restaurant Grüntal,<br>Winterthur-Oberseen |
| WANN /     | Montag, 03.10., 13.30 Uhr                  |
| TREFFPUNKT | Klosterhof bei der Kirche,<br>Rüti ZH      |
| LEITUNG /  | Heinrich Sprecher                          |
| INFO       | 044 860 07 40<br>hesprechersa@hotmail.com  |

## THÉ DANSANT

Mit Live-Musik und Bistrobetrieb.

|          |  |
|----------|--|
| WANN     | Jeden 3. Dienstag im Monat<br>13.09., 18.10., 15.11.,<br>20.12.                              |
| ZEIT     | 14.00–17.00 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>www.zh.pro-senectute.ch         |

## WIR BITTEN ZUM TANZ

Mit Live-Musik und Buffet.

|          |  |
|----------|--|
| WANN     | Mittwoch, 05.10., 19.10.,<br>16.11., 07.12.  |
| ZEIT     | 14.00–17.00 Uhr  |
| EINTRITT | CHF 15.– pro Person,<br>CHF 25.– für Paare   |
| ORT      | Kirchgemeindehaus<br>Liebestrasse 3<br>8400 Winterthur   |
| INFO     | PSZH, DC Winterthur<br>Astrid Schöni Graf<br>058 451 54 29<br>astrid.schoeni@<br>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.

## BADMINTON

### Badminton in Uster

|           |   |
|-----------|---|
| WANN      | Kurs für Einsteiger/-innen<br>Donnerstag, 13.00 – 14.00 Uhr |
| EINSTIEG  | Jeden Donnerstag möglich                                    |
| KURSORT   | Badmintonhalle Blue Shuttle<br>Hallenbadweg 15, 8610 Uster  |
| KOSTEN    | CHF 25.– / Lektion à 60 Min.<br>Schnupperlektion gratis     |
| INFO /    | Traugott Wapp, 078 658 92 40                                |
| ANMELDUNG | info@badmintonkurse.ch                                      |

### Badminton in Zürich

|           |  |
|-----------|--|
| WANN      | Kurs für Einsteiger/-innen<br>Dienstag, 15.30 – 16.15 Uhr            |
| EINSTIEG  | Jeden Dienstag möglich   |
| KURSORT   | Yonex Badmintonhalle<br>Letzigrund, Flüelastrasse 27,<br>8047 Zürich |
| KOSTEN    | CHF 25.– / Lektion à 45 Min.<br>Schnupperlektion gratis              |
| INFO /    | Traugott Wapp, 078 658 92 40   |
| ANMELDUNG | info@badmintonkurse.ch   |

## EVERDANCE

Everdance, das sind einfache Schrittfolgen des modernen Gesellschaftstanzes wie beispielsweise Cha-Cha-Cha, Samba oder Walzer zu Evergreens aus den 1940er- bis 1970er-Jahren. Das besondere an Everdance: Es braucht keine Tanzpartner und ist schnell gelernt. Unter anderem fördert das Tanzen beide Gehirnhälften gleichzeitig.

### Kurse ab Sommer- bis Herbstferien

|             |  |
|-------------|--|
| KURSDATEN / | Siehe unten  |
| -ORTE       |  |
| KURSDAUER   | Eine Kursperiode dauert in der Regel fünf bis zehn Wochen mit einer wöchentlichen Lektion à 50 Minuten.  |
| EINSTIEG    | Jederzeit möglich  |
| KOSTEN      | CHF 56.– (4×50 Minuten)<br>CHF 70.– (5×50 Minuten)<br>CHF 84.– (6×50 Minuten)<br>CHF 98.– (7×50 Minuten) |
| BEKLEIDUNG  | Bequeme Kleidung und passende Schuhe   |
| INFO /      | Pro Senectute, 058 451 51 31   |
| ANMELDUNG   | sport@zh.pro-senectute.ch<br>www.zh.pro-senectute.ch   |

### Bülach

|         |  |
|---------|--|
| ORT     | Kath. Pfarramt Bülach, Saal<br>Scheuchzerstrasse 1             |
| WANN    | Donnerstag, 09.30 – 10.20 Uhr<br>Donnerstag, 10.30 – 11.20 Uhr |
| DATUM   | 25.08.–06.10. (7x)   |
| LEITUNG | Doris und René Marty   |