Zeitschrift: Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2012)

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: 11.12.2025

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



SPORTGRUPPEN, SPORTTREFFS

Die offenen Sportgruppen und Sporttreffs 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 Entlöhnung. 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 6oplus. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

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

NORDIC WALKING UND WALKING

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. Dank des Einsatzes der Stöcke wird aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining, bei dem die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv reduziert wird. Gleichzeitig werden die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur gelöst. Um die korrekte und gelenkschonende Technik zu erlernen, empfehlen wir Ihnen den Besuch eines Technikkurses. Siehe Rubrik «Sportkurse» Seite 12.

Unten aufgelistet finden Sie die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen Nordic Walking und Walking, welche sich in der Regel einmal wöchentlich treffen (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich). 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 Aumülistrasse	Montag und Mittwoch 08.30-10.30 Uhr	Raymond Tavernier	044 700 34 32 raymond.tavernier@bluewin.ch
Dübendorf	Nordic Walking	Kirche Wil beim Brunnen	Freitag 09.00–10.30 Uhr	Jsabella Heller	044 946 21 46 jsabella.heller@gmx.ch
Dürnten / Tann	Walking	Schulhaus Blatt	Freitag 09.00–10.30 Uhr	Ursula Kunz	055 240 61 06 fam-kunz8@bluewin.ch
Ebmatingen	Nordic Walking	Parkplatz Süessblätz	Donnerstag, 09.00–10.30 Uhr (im Sommer) 13.30–15.00 Uhr (im Winter)	Susanne Marti	044 980 03 58 susannemarti@ggaweb.ch
Forch	Walking	Parkplatz Restaurant Krone	Dienstag 09.00-10.30 Uhr	Susanne Marti	044 980 03 58 susannemarti@ggaweb.ch
Forch	Walking	Parkplatz Restaurant Krone	Donnerstag 09.00-10.15 Uhr	Bettina Keller	043 495 62 44
Geroldswil	Nordic Walking	Sportplatz Werd	Montag 09.00 -10.30 Uhr	Monica Bamert	077 468 30 12 monica.bamert@telannet.ch
Hausen a. A.	Nordic Walking und Walking	Vitaparcours	Dienstag 09.00-10.15 Uhr	Irma Sutz	044 764 04 14
Hedingen	Nordic Walking und Walking	Am Weiher	Montag 08.30-09.30 Uhr	Uta Koch	044 761 34 50 hpukoch@sunrise.ch
Hinwil	Nordic Walking und Walking	Parkplatz Sport Trend Shop	Montag 09.00-10.30 Uhr	Toni Schnetzer	044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch
Langnau a. A.	Nordic Walking	Dorfplatz	Mittwoch 08.45-10.00 Uhr	Brigitte Troller	044 713 39 28
Meilen	Walking	Parkplatz Hallenbad	Montag 09.00-10.00 Uhr	Ruth Mathis	044 920 72 82
0ssingen	Walking	Bahnhof	Montag 09.00-10.00 Uhr	Monika Dünki	052 317 38 91
Pfäffikon	Nordic Walking	Parkplatz GerAtrium	Montag 09.00-10.30 Uhr	Peter Müller	079 426 00 11 mpe1@bluewin.ch

Fusballplatz Rüti	Rafz	Nordic Walking	Brünneli im Tal (alter Vitaparcours)	Montag 09.00–10.30 Uhr	Walter Isaak	044 869 12 57 iisaak@bluewin.ch
March Marc	Rüti	Walking	Fussballplatz Rüti		Max Blum	055 240 40 00
Trublerhüte					Cornelia Blum	044 926 23 41
14.00-15.15 Uhr paul.horath1@bluewin.ch Schwerzenbach Nordic Walking Tennishaus Dienstag Diensta	Schlieren	Walking		09.00-10.30 Uhr (April-September) 13.30-15.00 Uhr	Elfi Scheurer	
Stade Nordic Walking und Walking Schützenhaus Dienstag Schützenhaus Dienstag Dienstag Cinch (Freizeitanlage Mordic Walking und Walking Schützenhaus Dienstag Dienstag Dienstag Cinch (Freizeitanlage Dienstag Dienstag Cinch (Freizeitanlage Dienstag Dienstag Compension (Park) Dienstag Dienstag Cinch (Park) Dienstag Compension (Park) Dienstag	Schönenberg	Nordic Walking	Parkplatz Sonne		Rosmarie Horath	
Steinmaur Nordic Walking Schützenhaus Dienstag Bettina Imfeld 044 853 35 27 bettina. Imfeld@bluewin.ch (Im Sommer) 1,400—15.15 Uhr (Im Sommer) 1,400—15.15 Uhr (Im Winter) (Indiwil Nordic Walking Sportanlage Brand Dienstag O9,00—10.30 Uhr O9,00—10.15 Uhr (Im Winter) (Indiwil Nordic Walking Sportanlage Brand Dienstag O9,00—10.15 Uhr (Im Winter) (Individ Walking Sportanlage Brand O9,00—10.15 Uhr (Im Winter) (Individ Walking Sportanlage Brand O9,00—10.15 Uhr (Im Winter) (Individ Walking Sportanlage Brand O9,00—10.15 Uhr (Im Winter) (Individ Walking Our Spring Sportanlage Brand O9,00—10.15 Uhr (Im Winter) (Individ Walking Our Spring Sportanlage Brand O9,00—10.15 Uhr (Im Activation) (Im Activ	Schwerzenbach	Nordic Walking	Tennishaus	•	Erika Schaffert	
Und Walking	Stadel		Oberstufen-Schulhaus		Elisabeth Graf	044 858 23 40
Utikion Walking Im Spilhöfler Dienstag Oy.00—10.30 Uhr Oxford Walking Utikion Walking Im Spilhöfler Dienstag Oy.00—10.15 Uhr Oxford Walking Vorteethal Dienstag Charles Charle	Steinmaur		Schützenhaus	16.30 – 17.45 Uhr (im Sommer) 14.00 – 15.15 Uhr	Bettina Imfeld	
Urdorf Nordic Walking Parkplatz Dienstag Institute (je nach Jahreszeit) Volketswil Nordic Walking Quartieranlage Kindhausen 18.00–19.30 Uhr Jabella Heller	Thalwil	Nordic Walking	Sportanlage Brand		Günther Antesberger	
Zwischenbächen 16.00 Uhr oder 17.30 Uhr (je nach Jahreszeit) Volketswii Nordic Walking Quartieranlage Dienstag Kindhausen 18.00 – 19.30 Uhr jsabella Heller Jo44 46 21 46 jsabella heller@gmx.ch Winterthur Nordic Walking Bäumil Goldenberg Dienstag (Dber-) 09.00 – 10.15 Uhr Baltensperger Daltensperger@hotmail.com Winterthur Nordic Walking Bushaltestelle Donnerstag Heldi Villiger 052 338 33 88 Daltensperger@hotmail.com Winterthur Walking Kath. Kirche Freizeitanlage 09.00 – 10.30 Uhr Donnerstag Brigitte Lyner 052 223 01 16 Preizeitanlage 09.00 – 10.30 Uhr Donnerstag Brigitte Lyner 052 222 09 63 Dienstag Brigitte Lyner 052 222 09 63 Dienstag Brigitte Lyner 052 222 17 14 Donnerstag Donne	Uitikon	Walking	lm Spilhöfler		Kay Sokoll	
Minterthur Nordic Walking Bäumli Goldenberg Dienstag Dienstag Sabella.heller@gmx.ch	Urdorf	Nordic Walking		16.00 Uhr oder 17.30 Uhr	Ernst Moser	
Minterthur Nordic Walking Bushaltestelle Donnerstag Heidi Villiger O52 233 01 16	/olketswil	Nordic Walking			Jsabella Heller	
Freizeitanlage 09.00-10.30 Uhr hehp.villiger@hispeed.ch		Nordic Walking	Bäumli Goldenberg			
Wülflingen) St. Laurentius 14.00–15.30 Uhr Donnerstag 09.00–10.30 Uhr Wolfhausen Walking Parkplatz Landi Tankstelle 08.30–10.00 Uhr Wittwoch Restaurant Rigiblick (nur im Sommer) Würich, Kreis 7 Nordic Walking Wittkon, Bus- Endstation Kienastenwiesweg (Nr. 34) hinter städt. Pflege- zentrum im Garten Zürich, Kreis 11 Walking Witking Witking Witking Witking Witking Witking Witkon, Bus- Endstation 13.00–14.30 Uhr Samstag 10.00–11.30 Uhr Samstag 10.00–11.30 Uhr Samstag 10.00–11.30 Uhr Städtische Sportanlage bei Katzenschwanzstrasse Zürich, Kreis 7 Walking Witking Seebach, Bushaltestelle Schönauring (Nr. 75) Bushaltestelle Schönauring (Nr. 75) Wittwoch 09.00–10.30 Uhr Schönauring (Nr. 75) Wittwoch 09.00–10.00 Uhr 00.00 Uhr 0		Nordic Walking			Heidi Villiger	
Wolfhausen Walking Parkplatz Landi Tankstelle 08.30–10.00 Uhr Zürich, Kreis 6 Walking Oberstrass, Spielplatz hinter Restaurant Rigiblick (nur im Sommer) Zürich, Kreis 7 Nordic Walking Witikon, Bus- Montag Endstation Kienastenwiesweg (Nr. 34) hinter städt. Pflege- zentrum im Garten Zürich, Kreis 7 Walking Witikon, städtische Sportanlage bei Katzenschwanzstrasse und Walking Schönauring (Nr. 75) Mittwoch Bushaltestelle Schönauring (Nr. 75) Mittwoch O9.00–10.30 Uhr Schönauring (Nr. 75) Mittwoch O9.00–10.30 Uhr Schönauring (Nr. 75) Mittwoch O9.00–10.30 Uhr Zürich, Kreis 11 Walking Walking Walking Witikon, städtische Schönauring (Nr. 75) Mittwoch O9.00–10.30 Uhr Schönauring		Walking		14.00-15.30 Uhr	r-limp.	
Zürich, Kreis 6 Walking Oberstrass, Spielplatz hinter Restaurant Rigiblick (nur im Sommer) Zürich, Kreis 7 Nordic Walking Witikon, Bus- Endstation Samstag (Nr. 34) hinter städt. Pflege- zentrum im Garten Zürich, Kreis 11 Zürich, Kreis 11 Walking Seebach, Bushaltestelle Schönauring (Nr. 75) Wittwoch O9.00 – 10.30 Uhr Schönauring (Nr. 75) Wittwoch O9.00 – 10.30 Uhr Schönauring (Nr. 75) Mittwoch O9.00 – 10.30 Uhr Schö	Wolfhausen	Walking		Mittwoch	Ruth Marty	055 243 29 89
Zürich, Kreis 7 Nordic Walking Witikon, Bus- Endstation 13.00–14.30 Uhr Kienastenwiesweg (Nr. 34) hinter städt. Pflege- zentrum im Garten Zürich, Kreis 7 Nordic Walking und Walking Sportanlage bei Natzenschwanzstrasse 10.15–11.15 Uhr Zürich, Kreis 11 Walking Seebach, Bushaltestelle Schönauring (Nr. 75) Mittwoch O9.00–10.30 Uhr Schönauring (Nr. 75) Mittwoch O9.00–10.30 Uhr Türich, Kreis 11 Nordic Walking Serberg Mittwoch O9.00–10.30 Uhr Türich, Kreis 11 Nordic Walking Seebach, Montag O9.00–10.30 Uhr Türich, Kreis 11 Nordic Walking Seebach, Mittwoch O9.00–10.30 Uhr Türich, Kreis 11 Nordic Walking Seebach, Mittwoch O9.00–10.30 Uhr Türich, Kreis 11 Nordic Walking Seebach, Mittwoch O9.00–10.30 Uhr Türich, Kreis 11 Nordic Walking Seebach, Mittwoch O9.00–10.30 Uhr Türich, Kreis 11 Walking Seebach, Seebach, Mittwoch O9.00–10.30 Uhr Türich, Kreis 11 Walking Seebach, Seebach, Mittwoch O9.00–10.30 Uhr Türich, Kreis 11 Walking Seebach, Seebach, Seebach, O9.00–10.30 Uhr Türich, Kreis 11 Walking Seebach, Seebach, Seebach, O9.00–10.30 Uhr Türich, Kreis 11 Walking Seebach, Seebach, Seebach, Seebach, O9.00–10.30 Uhr Türich, Kreis 11 Walking Seebach, Seebach, Seebach, O9.00–10.30 Uhr Türich, Kreis 11 Walking Seebach, Seebach, Seebach, Seebach, O9.00–10.30 Uhr Türich, Kreis 11 Walking Seebach, Seebach, Seebach, Seebach, Seebach, O9.00–10.30 Uhr Türich, Kreis 11 Walking Seebach, Seeba	Zürich, Kreis 6	Walking	Oberstrass, Spielplatz hinter	Mittwoch 18.15-19.30 Uhr	Paula Hitz	
und Walking Sportanlage bei	Zürich, Kreis 7	Nordic Walking	Witikon, Bus- Endstation Kienastenwiesweg (Nr. 34) hinter städt. Pflege-	Montag 13.00-14.30 Uhr Samstag	Margrit Ziebold	
Bushaltestelle 09.00-10.30 Uhr lydia.ruetti@gmx.ch ernst.ruetti@gmx.ch Schönauring (Nr. 75) Mittwoch 09.00-10.30 Uhr Zürich, Kreis 11 Nordic Walking ETH Hönggerberg Mittwoch Eveline Kipfer 079 391 10 17 18.45-20.00 Uhr eveline.kipfer@bluewin.ch (nur Oktober bis März) Zürich, Kreis 11 Walking Affoltern, Parkplatz Donnerstag Esther Mohr 044 341 47 17	Zürich, Kreis 7		Sportanlage bei	09.00-10.00 Uhr	Gertrud Weibel	044 381 60 39
18.45–20.00 Uhr eveline.kipfer@bluewin.ch (nur Oktober bis März) Zürich, Kreis 11 Walking Affoltern, Parkplatz Donnerstag Esther Mohr 044 341 47 17	Zürich, Kreis 11	Walking	Bushaltestelle	09.00-10.30 Uhr Mittwoch	Lydia und Ernst Rütti	lydia.ruetti@gmx.ch
Zürich, Kreis 11 Walking Affoltern, Parkplatz Donnerstag Esther Mohr 044 341 47 17	Zürich, Kreis 11	Nordic Walking	ETH Hönggerberg	18.45-20.00 Uhr	Eveline Kipfer	
	Zürich, Kreis 11	Walking		Donnerstag	Esther Mohr	



VELOFAHREN

20 Velogruppen sind im Kanton Zürich verteilt aktiv: auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrovelos, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen. Einzelne Gruppen bieten auch Mountainbiketouren an. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben sowie die Fahrzeiten sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben. Diese sind aufgeschaltet unter www.pszh-sport.ch oder können direkt bei der Veloleiterin/beim Veloleiter bezogen werden. Die Velogruppen und -leitenden sind unten aufgelistet (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

VELOGRUPPE	TOURENTAG UND TOURENTYP	HÄUFIGKEIT	LEITER/-IN	TELEFON	E-MAIL
Bülach	Dienstag Halbtages- oder Tagestour, Montag Mountainbiketour (MTB)	Wöchentlich, MTB 2×pro Monat April–Oktober	Marliese Rüeger	044 867 09 58 076 546 93 34	marliese.rueeger@bluewin.ch
Dielsdorf	Mittwoch Tagestour, Dienstag Trainingstour	Tagestour 2. Mittwoch im Monat, Trainings- tour wöchentlich, je April–Oktober	Lisbeth Burren	044 853 02 42 079 742 80 41	hn.burren@bluewin.ch
Dübendorf	Freitag Halbtagestour	2×pro Monat April–Oktober	Rolf Andenmatten	043 333 45 16 079 405 69 72	rolfandenmatten@bluewin.ch
Entlisberg	Mittwoch	2×pro Monat März-Oktober	Günther Antesberger	044 720 50 65 079 688 13 75	nordictrainer@bluewin.ch
Furttal <i>l</i> Regensdorf	Dienstag Halbtages- oder Tagestour und Fitnessparcours	Wöchentlich März–Oktober	Pierre-André Liechti	044 840 44 43 079 784 50 23	liechti.pa@bluewin.ch
Gossau	Dienstag	2×pro Monat April–Oktober	Robert Mächler	044 935 20 21 076 356 20 60	robmac45@hispeed.ch
Hinwil	Mittwoch	Wöchentlich März-November	Urmi Mischler	044 937 37 18 078 741 38 40	urmi.ruth@mischler.ch
IIInau-Effretikon	Dienstag Halbtages- oder Tagestour oder Mountainbiketour	Wöchentlich April – November	Margrit Obrist	052 345 28 92 079 247 58 55	margritobrist@bluewin.ch
Limmattal	Dienstag und / oder Donnerstag	2-3×pro Monat April-Oktober	Monica Bamert	044 740 48 37 077 468 30 12	monica.bamert@telannet.ch
Mettmenstetten	Donnerstag	1.+3. Woche April-Oktober	John Cohen	044 768 23 13	john.cohen@hispeed.ch
Oberamt	Mittwoch Tagestour, Donnerstag Verschiebungs- datum	1×pro Monat April-Oktober	Martin Elmiger	044 764 00 02 079 297 22 00	familie.elmiger@gmx.ch
Pfannenstiel	Donnerstag	1×pro Monat April-Oktober	Walter Kuster	044 984 18 56	wm@ggaweb.ch
Rechtes Zürichseeufer/ Meilen	Donnerstag	1×pro Monat Mai–Oktober	Kurt Metzler	044 773 19 90 079 403 21 93	kmetzler@hispeed.ch
Uster / Pfäffikon	Donnerstag	Wöchentlich April-Oktober	Erich Peyer	044 942 36 25 079 716 91 47	erich.peyer@bluewin.ch
Wald <i>l</i> Fischenthal	Donnerstag, weitere Touren (auch Mountainbike) auf Ansage	2.+4. Woche April-Oktober	Willy Schuler	055 246 31 30 079 545 76 10	w.schuler1@bluewin.ch
Winterthur	Dienstag Halbtages- oder Tagestour, Freitagvormittag leichte Tour	Wöchentlich April-Oktober	Peter Sauter	052 242 65 74 079 460 24 17	p.i.sauter@bluewin.ch
Zimmerberg	Dienstag Genusstour, Donnerstag Tagestour	April-Oktober	Werner Wäfler	044 784 51 89 079 437 70 87	wernerwaefler@gmail.com
Zürich Nord	Mittwoch	1–2×pro Monat April–Oktober	Niklaus Sigrist	043 233 72 31 079 744 97 01	nik.sigrist@bluewin.ch
Zürich Süd	Donnerstag	April-Oktober	Jacqueline Larcher- Sauvain	044 463 06 24 076 412 06 24	j.larcher@gmx.ch
Zürich West	Donnerstag	2-3×pro Monat April-Oktober	Martin Suter	044 364 19 13	bemasu@bluewin.ch

WANDERN

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Eine Vielzahl von Wandergruppen und motivierten Leitenden lädt zu kürzeren und längeren Touren ein. Die Wanderungen finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben, die Wanderzeiten sowie die Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben. Diese sind aufgeschaltet unter www.pszh-sport.ch oder können direkt bei der Wanderleiterin/beim Wanderleiter bezogen werden. Die Wandergruppen und -leitenden sind unten aufgelistet (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

WANDERGRUPPE	LEITER/-IN	TELEFON	E-MAIL
Bäretswil	Jörg Albrecht	044 939 11 80	js.albrecht@bluewin.ch
Buchs	Sonja Schmid	044 844 02 12	
Dägerlen	Annemarie Zehnder	052 316 18 33	annemarie.zehnder@bluewin.ch
Dällikon	Stefanie Huber	044 844 06 68	stefanie_huber@bluewin.ch
Dänikon / Hüttikon	Ernst Fiechter	044 844 13 80	ernst.f@bluewin.ch
Dielsdorf	Walter Trottmann	044 853 08 24	walter.trottmann@bluewin.ch
Egg	Werner Kunz	044 984 05 52	wo.kunz@bluewin.ch
Eglisau	Walter Schibli	044 867 06 63	waschi118@bluewin.ch
Elsau	Hans Erzinger	052 363 19 61	vh.erzinger@bluewin.ch
Embrach	Erika Furrer	044 865 53 82	e.furrer@swissonline.ch
Gossau	Lisa Rohrer	043 833 94 59	lisarohrer@bluewin.ch
Hausen a. A.	Hansruedi Billeter	044 764 03 73	r.h.billeter@bluewin.ch
Henggart	Hedi Zolliker	052 316 18 44	
Hettlingen	Max Ziegler	052 316 16 45	postmags@bluewin.ch
Hinwil	Hildegard Fricker	044 937 48 77	hilde.fricker@sunrise.ch
Kilchberg	Helmut Strub	044 715 52 16	helmut.strub@bluewin.ch
Maur, inkl. Ebmatingen, Binz, Aesch / Forch, Uessikon	Oskar Bachmann	044 980 11 74	oskar.bachmann@ggaweb.ch
Meilen	Trudi Schmid	044 910 08 89	trudy.n.schmid@bluewin.ch
Mettmenstetten	Hanna Keller	044 767 01 20	hanna.keller@bluewin.ch
Detwil am See	Werner Rennhard	043 844 91 02	werennhard@freesurf.ch
Otelfingen	Marylise Erni	044 844 30 12	marerni@hispeed.ch
Russikon	Margreth Baer	044 954 07 05	juema.baer@bluewin.ch
Rüti	Yvonne Blöchliger	055 240 43 09	y.bloechliger@gmail.com
Schlieren	Irma Reimann	044 730 67 93	irmareimann@bluewin.ch
Schwerzenbach	Hansruedi Erzberger	044 887 17 45	h.r.erzberger@bluewin.ch
Seuzach	Ernst Buchmann	052 335 27 03	ernst.buchmann@bluewin.ch
Stäfa	Elsbeth Schnyder	044 926 34 48	schnyder.elsbeth@bluewin.ch
Stallikon	Fritz Brändli	044 700 05 28	BLESSINGST/FYOM SERVE THE ENGINEERS AND
Urdorf	Marion Schlatter	044 734 38 88	marion.schlatter7@bluewin.ch
Uster	Elisabeth Surbeck	044 940 90 96	esurbeck@bluewin.ch
Wallisellen	Bruno Lisser	044 830 13 27	b.lisser@glattnet.ch
Weisslingen	Werner Rüd	052 384 17 34	wm.rued@bluewin.ch
Wetzikon	Werner Jordi	044 940 72 05	werner.jordi@greenmail.ch
Zimmerberg	Walter Krüsi	044 784 24 33	w.kruesi@bluewin.ch
Zollikerberg	Karl Lang	044 391 61 26	kklang@bluewin.ch
Zumikon	Heinz Rähmi	044 918 27 74	hraehmi@bluewin.ch
Zürich	Rosmarie Meyer	044 253 20 55	meyer.ro@bluewin.ch
Zürich (Nord)	Elsi Kranz	044 302 46 38	elsikranz@bluewin.ch



AQUA-FITNESS

Das abwechslungsreiche Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herzkreislauf. Dank des Widerstandes und des Auftriebs des Wassers werden die Gelenke gleichzeitig gut entlastet. Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik und teilweise Spielen und Schwimmen. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Eine Liste der Gruppen Aqua-Fitness ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16), über www.zh. pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Aqua-Fitness oder wurde publiziert in der AKTIV-Ausgabe 1/2012 (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

FITNESS/GYMNASTIK

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagentraining. Es verbessert das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. Der ganze Körper wird bewegt, und der Bewegungsradius der Gelenke bleibt erhalten. Sonst wenig genutzte Muskeln werden kräftiger. Dadurch wird die Alltagsarbeit erleichtert und die Lebensqualität erhöht. Fit/Gym wird in vier Anforderungsstufen angeboten. Der Einstieg in eine der über 320 Gruppen ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen. Erkundigen Sie sich bitte nach dem grossen Angebot in Ihrer Region bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16), über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Fitness und Gymnastik oder in der nächsten AKTIV-Ausgabe 3/2012 (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

INTERNATIONALE TÄNZE

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei werden spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion trainiert. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und dann zu einem «Ganzen» gefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Einige Gruppen machen auch American Rounds. Das sind Paartänze, welche zu lässiger amerikanischer Musik im Kreis getanzt werden. Eine Liste der Gruppen Internationale Tänze ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16), über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Internationale Tänze oder wurde publiziert in der AKTIV-Ausgabe 1/2012 (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

ORIENTIERUNGSWANDERN



Orientierungswandern fördert die Ausdauer und die geistige Beweglichkeit und ist immer wieder ein Erlebnis. Beim Treffpunkt wird den Teilnehmenden eine Karte mit eingezeichneter Route abgegeben. Mehrere erfahrene Leiter führen die Teilnehmenden auf Wunsch in die Kunst des Kartenlesens ein. Die Wanderungen mit Anlaufen verschiedener Stationen dauern jeweils ungefähr zwei Stunden und können alleine oder in Gruppen, langsam oder rascher ausgeführt werden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Wanderungen finden nur bei Gewitter oder Sturm nicht statt. Der Unkostenbeitrag pro Tour beträgt CHF 10.-. Detailinformationen zu den einzelnen Routen und der Ausrüstung erhalten Sie über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Orientierungswandern oder beim Leiter.

WANN/	Montag, 04.06., 13.30 Uhr
TREFFPUNKT	Bushaltestelle Rest.
	Schlossberg, Madetswil

WANN/	Montag, 02.07., 13.45 Uhr
TREFFPUNKT	Henggart
LEITUNG/	Heinrich Sprecher
INFO	044 860 07 40
	hesprechersa@hotmail.com

THÉ DANSANT

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

WANN	Dienstag, 19.06.	
ZEIT	14.00-17.00 Uhr	
EINTRITT	CHF 10.—	
ORT	Dance Academy Klubschule 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

In ausgewählten Sportarten finden fortlaufende oder abgeschlossene Kurse statt. Sie werden von ausgebildeten Fachpersonen unterrichtet. Auskunft, Anmeldung und Rechnungstellung erfolgen über das Sekretariat Bewegung und Sport von Pro Senectute Kanton Zürich. Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

EVERDANCE

Einfache Tanzschritte und Musik zum Mitsingen und in Erinnerungen schwelgen: Everdance ist eine neue Tanzform, die keinen Tanzpartner braucht. Cha-Cha-Cha, Disco Fox, Samba oder Wiener Walzer laden ein zum abwechslungsreichen Tanzen in der Gruppe. Die Grundschritte werden mit sogenannten Verbindungsschritten zu leicht erlernbaren Choreografien verbunden. Vorkenntnisse braucht es keine. Nachfolgend sind die Kursdaten der Periode von Mai bis Juli