

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2012)  
**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:** 30.01.2026

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

## SPORTGRUPPEN, SPORTREFFS

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 1/2012 und 2/2012. (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich.)

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

## FITNESS UND 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.

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSSORT	ANFORDERUNGSSTUFE	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
Aegst	Schulhaus Gallenbühl	vital	Do	18.00–19.00 Uhr	Helen Spörri	044 761 89 80
Affoltern a. A.	Schulhaus Ennetgraben	vital / leicht	Mi	12.45–13.45 / 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	Mehrzweckgebäude	vital	Mi	13.45–14.45 Uhr	Heidi Lehmann	044 853 02 45
Bäretswil	Mehrzweckhalle	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Christina Boller	043 843 00 83
Bauma	Oberstufen-Turnhalle	leicht	Mi	14.15–15.15 Uhr	Annelies Buchegger	055 246 62 47
Benken	Turnhalle	vital	Mi	08.00–09.00 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	Sommer: 18.00–19.00 Uhr Winter: 17.00–18.00 Uhr	Gianna Meili	044 700 09 87
Bonstetten ab 16.11.12	Sporthalle Oberstufe	sportlich	Fr	09.00–10.30 Uhr	Raymond Tavernier	044 700 34 32
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

### 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.

Bubikon	Turnhalle Spycherwise Geissbergsaal Wolfhausen	leicht leicht	Mo Mo	13.00–14.00 Uhr 13.30–14.30 Uhr	Claire Bodmer Beatrice Frischknecht	044 926 78 70 055 243 23 07
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	Sigrid Bachofner	044 860 83 09
Dällikon	Turnhalle Lee Punt	vital	Di	17.00–18.00 Uhr	Elsbeth Stämpfli	044 844 38 06
Dänikon/Hüttikon	Turnhalle Schulhaus Rotfluh	vital	Mo	16.45–17.45 Uhr	Rosmarie Sacchet	044 844 45 34
Dättlikon	Schulhaus Metteln	vital	Mi	09.00–10.00 Uhr	Doris Licini	052 243 12 72
Dielsdorf	Mehrzweckhalle Früebli Oberstufen-Turnhalle Saal Alterssiedlung	sportlich sportlich (Männer) leicht	Mo Mo Di	16.45–17.45 Uhr 18.15–19.15 Uhr 14.00–15.00 Uhr	Ruth Heuer Ruth Heuer Nicole Buchs	044 853 04 34 044 853 04 34 044 853 21 24
Dietikon	Pavillon Evang. Freikirche	vital	Do	14.15–15.15 Uhr	Graziella Pfammatter	044 536 46 56
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
Egg	Turnhalle Bützi	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Marianne Meier-Tappolet	043 844 03 44
Egg/Esslingen	Turnhalle Vogelsang	leicht	Mi	15.30–16.30 Uhr	Marianne Meier-Tappolet	043 844 03 44
Eglisau	Turnhalle Städtli	vital	Mo	14.30–15.30 Uhr	Jacqueline Rupp	044 867 25 75
Elgg	Turnhalle Ritschberg	leicht / vital	Mi	14.15–15.05 Uhr / 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	Turnhalle Singsaal	vital leicht	Di Do	08.00–09.00 Uhr 09.00–10.00 Uhr	Irene Rickenbach Vreni Erzinger	052 363 25 11 052 363 19 61
Embrach	Oberstufen-Turnhalle Turnhalle D Hungerbühl	vital vital	Mi Mi	14.00–15.00 Uhr 15.45–16.45 Uhr	Marianne Bearth Hansjörg Staub	044 865 13 15 044 865 09 64
Fahrweid	Schulhaus Fahrweid	vital	Di	15.15–16.15 Uhr	Yvonne Sujata	044 741 20 07
Fehraltorf	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	Leitung offen, Info über DC	058 451 54 29
Freienstein	Gemeindesaal	vital	Di	14.30–15.30 Uhr	Käthi Hofmann	044 865 48 19
Gossau	Turnhalle Chapf	sportlich / leicht	Mi	13.30–14.25 / 14.30–15.30 Uhr	Vreni Syfrig	044 832 12 27
Grafstal / Kemptthal	Turnhalle	vital	Di	08.50–09.50 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58
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	Mo	09.10–10.10 Uhr	Irma Sutz	044 764 04 14
Hedingen	Schulhaus Güpf	vital	Mi Do	14.30–15.30 Uhr 08.00–09.00 Uhr	Uta Koch Jacqueline Weideli	044 761 34 50 056 634 25 11
Henggart	Turnhalle	vital	Di	16.00–17.15 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 / leicht	Mo	08.30–09.30 / 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 Altorfer	044 861 15 49
Hütten	Mehrzweckgebäude	vital	Di Do	19.00–20.00 Uhr 14.00–15.00 Uhr	Maja Dutler Maja Dutler	044 788 16 78 044 788 16 78
Illnau-Effretikon	Turnhalle Altersheim	vital leicht	Mo Mi	08.15–09.15 Uhr 09.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr	Veronika Fehr Veronika Fehr	052 346 18 08 052 346 18 08
Kappel a. A.	Schulhaus Tömlimatten	vital	Mi	14.00–15.00 Uhr	Carla Cochard	044 767 18 27
Kilchberg	Schulhaus Brunnenmoos	vital	Mi	18.00–19.00 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12
Kleinandelfingen	Turnhalle Zielacker	vital	Di	15.30–16.25 Uhr 16.30–17.25 Uhr	Lilo Schwarz	052 317 32 58

Kloten	Ref. Kirchgemeindehaus	leicht	Di	09.00–10.00 Uhr	Iris Aeberhard	044 813 33 25
		vital	Di	10.00–11.00 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54
	Turnhalle Schluefweg	vital	Do	10.00–11.00 Uhr	Silvia Vollenweider	044 814 12 91
				14.00–15.00 Uhr		
		vital	Fr	08.30–09.30 Uhr	Margrith Hügi	044 814 13 71
				09.30–10.30 Uhr		
Knonau	Turnhalle Stampfli	leicht	Mo	14.00–15.00 Uhr	Ruth Germann	044 767 04 07
		vital	Do	Sommer: 19.00–20.00 Uhr Winter: 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	10.00–11.00 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	16.45–17.45 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	Nelly Brodbeck	044 940 06 49
	Mönchhofsaal	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Ursula Hotz	044 948 12 94
	Turnhalle Hagacher	sportlich (Männer)	Mi	15.00–16.00 Uhr	Albert Irmiger	044 948 16 61
Neerach	Mehrzweckanlage	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Beatrice Jakober	044 875 06 33
Niederglatt	Singsaal Eichi	sportlich / vital	Mo	08.30–09.30 / 09.45–10.45 Uhr	Ursula Gassmann	044 850 36 22
		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
	Seniorenzentrum Spitz	leicht	Di	14.00–15.00 Uhr	Sandra Galli-Rüegg	044 845 09 82
	Schulhaus Lindenstrasse	sportlich	Di	17.45–18.45 Uhr	Ursula Gassmann	044 850 36 22
	Schulhaus Seehalde	sportlich	Mi	10.00–11.00 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41
		sportlich (Männer)	Do	10.10–11.10 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41
Niederweningen	Turnhalle Schmittwies	sportlich	Mi	13.30–14.30 Uhr	Marianne Süss	056 249 30 60
		leicht	Mi	14.30–15.30 Uhr	Silvia Frei	044 856 19 46
Nürensdorf	Schulhaus Ebnet	sportlich	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
	Sportanlage Brunnenwiis	sportlich	Do	10.20–11.15 Uhr	Vera Zverina	044 750 11 87
Oberhasli	Primarschulhaus	vital	Do	14.00–15.00 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41
Ober-Öhringen	Turnhalle	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Esther Liebi	052 335 53 11
Oberrieden	GAWO	Bewegung im Heim	Di	09.00–10.00 Uhr	Annemarie Wehrli	044 721 14 78
Obfelden	Alte Turnhalle Chilefeld	vital (Frauen) / vital (Männer)	Mi	13.45–14.45 / 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	Sebastian Bühler	044 929 22 41
		vital	Mi	14.00–15.00 Uhr	Cora Kerst	044 929 14 95
Opfikon-Glattbrugg	Ref. Kirchgemeindehaus	vital	Di	09.00–10.00 Uhr	Theres Kümin	044 830 71 23
		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
		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
		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 Götzen	sportlich	Mo	07.15–08.05 Uhr	Sylvia Sigrist	044 869 06 01
		leicht	Mi	13.45–14.45 Uhr	Hilde Baur	044 869 99 93

Rheinau	Mehrzweckgebäude	sportlich	Di	13.00–14.00 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55
			Mi	08.30–09.30 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55
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	15.20–16.20 Uhr	Lorette Schneeberger	052 383 11 20
Russikon	Turnhalle Sunneberg	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Ursula Bosshard	044 954 05 26
Rümlang	Haus am Dorfplatz	leicht	Di	10.00–11.00 Uhr	Nicole Schneider	044 865 70 70
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	09.00–09.55 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
	Gemeinschaftsraum Post	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
Schöftisdorf	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	leicht / sportlich	Do	09.00–09.45 / 10.00–10.45 Uhr	Cathrine Messikommer	044 932 10 32
Seuzach	Turnhalle Halden	vital / leicht	Mi	14.00–15.00 / 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 / 10.00–10.55 Uhr	Susanne Fasnacht	044 858 18 94
Stäfa	Alterszentrum Lanzeln	leicht	Mo	16.00–17.00 Uhr	Claire Bodmer	044 926 78 70
Stallikon	Turnhalle Loomatt	sportlich	Mo	17.30–18.30 Uhr	Trudi Schriber	044 700 22 60
Stammheim	Oberstufen-Turnhalle	leicht / vital	Mi	14.30–15.30 / 15.30–16.30 Uhr	Monica Helbling	052 745 28 48
Steinmaur	Turnhalle	leicht / sportlich	Mi	15.45–16.45 / 16.45–17.45 Uhr	Heidi Lehmann	044 853 02 45
Tagelswangen	Gemeindesaal	vital	Di	09.50–10.50 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 / leicht	Mi	13.30–14.30 / 14.45–15.45 Uhr	Vreni Müller	055 240 73 46
	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	08.30–09.30 / 09.45–10.45 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 / vital	Mi	13.00–14.00 / 14.00–15.00 Uhr	Paula Hunkeler	044 920 10 42
	Turnhalle Weissenrain	leicht	Do	13.30–14.25 Uhr	Elbjörg Schinzel	044 920 00 97
Uhwiesen	Oberstufen-Turnhalle	vital	Mo	09.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55
Uitikon	Kath. Kirche Üdlikerhuus	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 / 10.00–11.00 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52
	Kath. Kirchgemeindezentrum	leicht	Di	14.00–15.00 / 15.00–16.00 Uhr	Heidi Huber-Gächter	044 935 32 93
	Pflegeheim Neuwies	leicht	Mi	09.15–10.15 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

Wädenswil	Altersheim Fuhr	leicht	Mo	14.00–15.00 Uhr	Trudi Rusca	044 770 26 40
	Turnhalle Glärnisch	vital	Di	16.25–17.25 / 17.30–18.30 Uhr	Annemarie Müller	044 725 79 92
	Alterssiedlung Bin Räebe	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
		vital	Do	10.15–11.15 Uhr	Rosmarie Zanet	055 246 20 16
Wallisellen	Kirchgemeindehaus	leicht / vital	Di	08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr	Käthi Räuftlin	052 384 17 53
	Mehrzweckhalle	sportlich / leicht	Do	08.00–09.00 / 09.00–10.00 Uhr	Dieter Messerschmidt	044 830 42 10
		vital / vital	Do	08.00–09.00 / 09.00–10.00 Uhr	Annemarie Koradi	044 833 36 35
Waltalingen/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	Schulhaus Mehrzweckraum	leicht	Do	09.00–10.00 Uhr	Käthy Daetwyler	044 867 26 17
Weiningen	Schlössli	vital	Mi	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 / vital	Di	08.45–09.45 / 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
		sportlich	Mi	15.30–16.30 Uhr	Rita Kobler	052 385 46 57
		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	vital	Di	08.30–09.30 / 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
Winterthur (Ober-)	KGH Oberwinterthur	vital	Di	09.00–10.00 Uhr	Ruth Wagner	052 363 15 25
	Zentrum am Buck	leicht	Mi	08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr	Erika Stahl	052 242 10 84
	KGH Oberwinterthur	vital	Do	08.45–09.45 / 09.45–10.45 Uhr	Gerda Breitenmoser	052 745 25 01
Winterthur-Seen	Ref. KGH Seen	vital	Mo	14.00–14.50 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32
	KGH St. Urban	vital / leicht	Di	08.00–08.50 / 09.10–10.00 Uhr	Carmen Strupler	052 746 13 79
Winterthur-Sennhof	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 / leicht	Do	08.45–09.45 / 09.50–10.50 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32
	KGH Feldstrasse	vital	Fr	08.30–09.30 Uhr	Brigitte Stehrenberger	052 212 18 43
Winterthur-Wülflingen	KGH Wülflingen	vital	Mi	08.30–09.30 / 09.45–10.45 Uhr	Marlis Jegi	079 380 88 09
		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	08.25–09.30 / 10.30–11.30 / 13.30–14.30 / 14.45–15.45 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12
			Mi	09.15–10.30 / 10.30–11.30 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12
	Neue Turnhalle Schulweg	vital	Mi	18.00–19.00 / 19.15–20.45 Uhr	Corinne Wettstein	044 391 42 82
Zollikon	Ref. KGH	vital	Fr	09.00–10.00 Uhr	Margrit Ziebold	043 499 94 92
	La Palestrina	vital	Mo	16.30–17.30 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31
			Di	08.45–09.45 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31
			Mi	09.00–10.00 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31
	KGH Rösslirain	leicht	Mi	09.15–10.15 Uhr	Brigitte Schäpper	044 391 96 52
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 06
	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	08.30–09.30 / 10.00–11.00 Uhr	Priska Frei	044 401 24 59
	Ref. KGH Aussersihl	leicht	Di	08.45–09.45 Uhr	Annabeth Juchli-von Euw	044 272 48 94
		vital	Mi	09.30–10.30 Uhr	Edith Stieger	044 491 70 30
	KGH Pfarrei St. Felix & 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	leicht	Di	09.15–10.15 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	Do	10.00–11.00 Uhr	Sonja Wiederkehr	044 431 06 86
	GZ Bachwiesen	leicht	Mi	09.00–10.00 Uhr	Doris Dähler	043 311 67 40
	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 / 10.00–11.00 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	044 272 48 94
		vital	Mi	10.00–11.00 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08
	Turnhaus Letten	vital	Do	16.30–17.30 / 17.45–18.45 Uhr	Doris Dähler	043 311 67 40
	Ref. KGH Höngg	leicht (Männer)	Fr	08.45–09.45 Uhr	Jules Weiss	044 301 19 94
	Pfarreizentrum Heilig Geist	leicht	Fr	09.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47
	KGH Wipkingen	leicht	Fr	14.30–15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47
Zürich, Kreis 11	Ref. KGH Seebach	leicht	Mo	09.00–10.00 Uhr	Susanne Frauenfelder	044 803 07 54
	Ref. KGH Glaubten	vital	Mo	09.30–10.30 Uhr	Danila Stoffel	044 371 79 23
	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche	vital (Männer) / vital	Di	08.30–09.30 Uhr / 09.30–10.30 Uhr	Sonja Virchaux	044 321 14 24
	Ref. KGH Glaubten	vital	Di	08.30–09.25 / 09.35–10.30 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
	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
	KGH Saatlen	leicht	Do	09.30–10.30 Uhr	Marianne Schraner	044 311 67 11
	Ref. KGH Glaubten	vital	Do	09.30–10.30 Uhr	Ruedi Bauert	044 341 09 52
	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche	vital	Fr	09.30–10.30 Uhr	Sonja Virchaux	044 321 14 24
Zürich, Kreis 12	GZ Hirzenbach	vital	Mi	09.30–10.30 Uhr	Irène Bertschi	044 322 60 20
	Alterssiedlung Probstei	vital	Do	09.00–09.55 / 10.05–11.00 Uhr	Christa Hennecke	044 362 57 41
Zwillikon	Schulhaus Langackerstrasse	vital	Mi	13.30–14.30 Uhr	Sigrid Classen	044 761 99 10

## ORIENTIERUNGSWANDERN

Die Wanderungen mit Anlaufen verschiedener Stationen dauern jeweils ungefähr zwei Stunden und können alleine oder in Gruppen, langsam oder rascher ausgeführt werden. Die Wanderungen finden nur bei Gewitter oder Sturm nicht statt.

WANN/	Montag, 03.09., 13.30 Uhr
TREFFPUNKT	Ref. Kirche Schöflisdorf
WANN/	Montag, 01.10., 13.30 Uhr
TREFFPUNKT	Tramstation Milchbuck Zürich
LEITUNG/	Heinrich Sprecher
INFO	044 860 07 40 hesprechersa@hotmail.com
KOSTEN	CHF 10.−
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

## THÉ DANSANT

Mit Bistrobetrieb und der beliebten «Gino Happy Band».

WANN	Dienstag, 18.09., 16.10., 20.11.
ZEIT	14.00–17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 10.−
ORT	Dance Academy Klubschule Binzmühlestrasse 81 8050 Zürich, direkt hinter dem Bahnhof Oerlikon

## SPORTKURSE

In ausgewählten Sportarten finden fortlaufende oder abgeschlossene Kurse statt. Sie werden von ausgebildeten Fachpersonen unterrichtet. Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Auskunft, Anmeldung und Rechnungstellung erfolgen über das Sekretariat Bewegung und Sport von Pro Senectute Kanton Zürich unter: [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) [sport@zh.pro-senectute.ch](mailto:sport@zh.pro-senectute.ch) 058 451 51 31

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich.

## EVERDANCE®

Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partner/-in tanzen! Einfache Tanzschritte werden zu kleinen Choreografien verbunden, die Sie alleine in der Gruppe tanzen. Sie können jederzeit in einen laufenden Kurs einsteigen. Die Kurse werden nach den Herbstferien fortgesetzt.

### Kurse August bis Oktober

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
ANMELDUNG	An PSZH
KOSTEN	CHF 56.– (4 × 50 Minuten) CHF 70.– (5 × 50 Minuten) CHF 84.– (6 × 50 Minuten) CHF 98.– (7 × 50 Minuten)
BEKLEIDUNG	Bequeme Kleidung und passende Schuhe

### Neu // Affoltern am Albis

WANN	Montag, 10.00–10.50 Uhr 20.08.–01.10. (7 ×)
KURSORT	werk eins (beim Jumbo/Manor) Werkstrasse 1
LEITUNG	Martina Foster

### Neu // Bassersdorf

WANN	Montag, 09.30–10.20 Uhr 20.08.–01.10. (6 ×, ohne 24.09.)
KURSORT	Bungertstube (Frauenverein)
LEITUNG	Andrea Reutimann

## Bülach

WANN	Donnerstag, 09.00–09.50 Uhr Donnerstag, 10.00–10.50 Uhr Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr 23.08.–04.10. (7 ×)
KURSORT	Kath. Pfarreizentrum Scheuchzerstrasse 1
LEITUNG	Doris und René Marty

## Dübendorf

WANN	Montag, 14.15–15.05 Uhr 27.08.–01.10. (5 ×, ohne 03.09)
------	---

KURSORT	Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus Bahnhofstrasse 37
LEITUNG	Lotti Rufer

## Horgen

WANN	Dienstag, 10.15–11.05 Uhr 21.08.–18.09. (5 ×)
KURSORT	Baumgärtlihof Baumgärtlistrasse 12
LEITUNG	Bianca Bamert

## Kloten

WANN	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 29.08.–03.10. (6 ×)
KURSORT	Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126
LEITUNG	Werner Niederhäuser

## Meilen

WANN	Mittwoch, 09.05.–04.07. (6 ×) 10.00–10.50 Uhr 11.00–11.50 Uhr, Freitag, 11.05.–06.07. (6 ×) 15.00–15.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
KURSORT	Schulhaus Dorf, Turnhalle Schulhausstrasse 17
LEITUNG	Verena Pickart Demont

## Pfäffikon

WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr 20.08.–01.10. (7 ×)
KURSORT	Studio Allegria Kempttalstrasse 26
LEITUNG	Caroline Gfeller

## Regensdorf

WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr Dienstag, 10.30–11.20 Uhr 21.08.–02.10. (7 ×)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18
LEITUNG	René Marty

## Neu // Stäfa

WANN	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 22.08., 05.09., 12.09., 19.09., 26.09., 03.10. (6 ×)
KURSORT	MZH Beewies Etzelstrasse 35, 8712 Stäfa
LEITUNG	Verena Pickart Demont