

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 3: Was das Leben lehrt  
  
**Register:** Bewegung und Sport

### **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:** 12.01.2026

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



## INFORMATION

### Für wen

Das Angebot von Pro Senectute Kanton Zürich richtet sich an Menschen ab 60 Jahren. Alle Interessierten heissen wir zu unseren Angeboten herzlich willkommen.

### Versicherung


Versicherung ist Sache der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer.


### Zusatzkosten

Preise für Material und Lehrmittel sind in den angegebenen Kurskosten nicht enthalten.

### Legende Symbole

**50%** **Preisreduktion**  
EL-Bezügerinnen und EL-Bezüger erhalten eine Reduktion von 50 Prozent auf die ausgeschriebenen Kurskosten. Wer aus finanziellen Gründen einen Kurs nicht besuchen kann, wendet sich bitte an die Sozialberatung eines unserer Dienstleistungszentren.

 **Schnupperlektion**  
Der Besuch einer Schnupperlektion ist unverbindlich möglich.

 **Einstieg jederzeit möglich**  
Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

**NEU** **Neue Kurse**  
Immer wieder werden neue Kurse angeboten. Lassen Sie sich überraschen.

**GRATIS** **Kostenlose Kurse**  
Nomen est omen: Kursangebote, die nichts kosten.

### Legende Abkürzungen

PSZH	Pro Senectute Kanton Zürich
DC	Dienstleistungszentrum von Pro Senectute Kanton Zürich
KGH	Kirchgemeindehaus
MZH	Mehrzweckhalle
GZ	Gemeinschaftszentrum



Foto: pszh

### Sportgruppen

Die offenen Sportgruppen laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlohnung. Um die Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, verrechnet die Sportleitung einen Unkostenbeitrag. Da unterschiedlich hohe Kosten anfallen, können die Beiträge von Gruppe zu Gruppe variieren. In alle Sportgruppen können Sie jederzeit einsteigen und Sie sind in allen Sportgruppen herzlich willkommen. Für eine Teilnahme kontaktieren Sie bitte die Leiterin oder den Leiter der entsprechenden Sportgruppe. Die Listen sind hier erhältlich:

- > Bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen Seite 24)
- > [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

- > Werden einmal jährlich im AKTIV publiziert. In dieser Ausgabe:  
Fitness/Gymnastik (Fit/Gym)
- > [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch)
- > bei der Leiterin oder dem Leiter der entsprechenden Sportgruppe

### Fitness und 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 bleibt erhalten. Das erleichtert die Alltagsarbeit und erhöht die Lebensqualität. In dieser Ausgabe sind alle zurzeit im Kanton Zürich angebotenen Gruppen Fitness und Gymnastik aufgeführt. Die über 320 Gruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Fit/Gym gibt es in vier Anforderungsstufen. Männergruppen sind speziell gekennzeichnet.

### 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.



Ort	Treffpunkt	Anforderungsstufe	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Adliswil	Schulhaus Werd	Vital	Mittwoch 14:00–15:15 Uhr	Theo Camenzind	044 710 13 63	theocamenzind@yahoo.de
	Schulhaus Zopf	Leicht Frauen	Mittwoch 14:30–15:30 Uhr	Heidi Bianchi	044 710 64 92	marino.bianchi@bluewin.ch
Aesch	Turnhalle Nassenmatt	Leicht Frauen	Montag 9:00–9:50 Uhr	Lilian Schlund	044 400 19 84	l.schlund@gmx.ch
Aeugst	Schulhaus Gallenbühl	Vital	Donnerstag 18–19 Uhr	Helen Spörri	044 761 89 80	helen.spoerri@sunrise.ch
Affoltern a. A.	Schulhaus Ennetgraben	Vital	Mittwoch 12:45–13:45 Uhr	Marita Küng	044 767 16 36	marita.kueng@hispeed.ch
	Schulhaus Ennetgraben	Leicht	Mittwoch 14–15 Uhr	Marita Küng	044 767 16 36	marita.kueng@hispeed.ch
Altikon	Turnhalle	Leicht Frauen	Montag 18–19 Uhr	Christine Jordi	052 336 17 73	jordi.thalheim@bluewin.ch
Andelfingen	Oberstufen-Turnhalle	Sportlich Frauen	Montag 9–10 Uhr	Heidi Frauenfelder	052 317 16 36	heidi.frauenfelder@gmx.ch
Bachenbülach	MZH Im Baumgarten	Vital	Montag 14–15 Uhr	Christine Jäger	044 860 57 18	christine.jaeger@bluewin.ch
Bachs	Mehrzweckgebäude	Vital	Mittwoch 13:45–14:45 Uhr	Heidi Lehmann	044 853 02 45	heidi.l@bluewin.ch
Bäretswil	Mehrzweckhalle	Leicht Frauen	Mittwoch 14–15 Uhr	Christina Bollier	043 843 00 83	christina.bollier@bluewin.ch
Bauma	Oberstufen-Turnhalle	Leicht Frauen	Mittwoch 14–15 Uhr	Silvia Bigler	044 950 59 07	bigler.silvia@gmail.com
Benken	Turnhalle	Sportlich Frauen	Mittwoch 9–10 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch
Berg am Irchel	Turnhalle	Leicht Frauen	Montag 17:15–18:15 Uhr	Angela Schmid	052 318 16 73	schmid_angela@bluewin.ch
Bonstetten	Schulhaus im Bruggen	Vital Frauen	Mittwoch Sommer: 18–19 Uhr Winter: 17–18 Uhr	Gianna Meili	044 700 09 87	andre.meili@hispeed.ch
Brütten	Gemeindesaal	Leicht	Dienstag 14–15 Uhr	Ursula Müller	052 345 26 51	ursula.mueller-gerber@bluewin.ch
	Schulhaus Chapf	Vital Frauen	Mittwoch 16–17 Uhr	Erika Eichholzer	052 345 17 16	eeichholzer@bluewin.ch
Bubikon	Turnhalle Bergli	Leicht Frauen	Mittwoch 9–10 Uhr	Claire Bodmer	044 926 78 70	bodys@bluewin.ch
Buch am Irchel	Turnhalle	Vital Frauen	Mittwoch 13:30–14:30 Uhr	Brigitte Lüber	052 315 50 25	brigitte.lueber@hispeed.ch
Buchs	Turnhalle Zihl	Leicht Frauen	Mittwoch 14–15 Uhr	Elsbeth Stämpfli	044 844 38 06	elsbeth.staempfli@gmx.ch
Bülach	Ref. KGH	Vital	Dienstag 8:30–9:30	Sigrid Bachofner	044 860 93 09	sigrid.bachofner@hispeed.ch
			Dienstag 10–11 Uhr	Sigrid Bachofner	044 860 93 09	sigrid.bachofner@hispeed.ch
Dällikon	Turnhalle Leepünt	Vital Frauen	Dienstag 17–18 Uhr	Elsbeth Stämpfli	044 844 38 06	elsbeth.staempfli@gmx.ch
Dänikon/Hüttikon	Turnhalle Schulhaus Rotfluh	Vital Frauen	Montag 16:45–17:45 Uhr	Rosmarie Sacchet	044 844 45 34	rosmarie.sacchet@bluewin.ch
Dättlikon	Schulhaus Mettlen	Vital	Mittwoch 9:30–10:30 Uhr	Elisabeth Bont	052 315 36 49	lisibont@gmx.ch
Dielsdorf	Mehrzweckhalle Früebli	Sportlich Frauen	Montag 16:45–17:45 Uhr	Mengina Füglistner	044 853 39 87	mengina.fueglistner@bluewin.ch
	Oberstufen-Turnhalle	Sportlich Männer	Montag 18:15–19:15 Uhr	Mengina Füglistner	044 853 39 87	mengina.fueglistner@bluewin.ch
	Saal Alterssiedlung	Leicht Frauen	Dienstag 14–15 Uhr	Nicole Buchs	044 853 21 24	nicole.buchs@swissonline.ch
Dietikon	Pavillon Evang. Freikirche	Vital Frauen	Donnerstag 14:15–15:15 Uhr	Graziella Pfammatter	044 536 46 56	bodywell.pfammatter@hispeed.ch
Dinhard	Sporthalle	Vital Frauen	Dienstag 9–10 Uhr	Margrit Schmid	052 223 28 88	Keine E-Mail-Adresse
Dorf	Mehrzweckgebäude	Vital	Dienstag 17–18 Uhr	Brigitte Müller	052 317 31 13	bpmueller@gmx.ch
Dübendorf	Turnhalle Schulhaus Dorf	Vital Männer	Montag 7:45–8:45 Uhr	Hans-Rudolf Baumberger	044 821 95 66	h.r.baumberger@glattnet.ch
	Turnhalle Schulhaus Birchlen	Vital	Mittwoch 19–20 Uhr	Jsabella Heller	044 946 21 46	jsabella.heller@gmail.com
	KGH Ref. Kirchenzentrum	Vital	Donnerstag 8:45–9:45 Uhr und 10–11 Uhr	Lotti Rufer	044 820 23 24	l.rufer@glattnet.ch
Dürnten	Turnhalle Nauen	Vital	Donnerstag 9:30–10:30 Uhr	Marianne Schulz	044 821 71 64	Keine E-Mail-Adresse
		Vital Frauen	Mittwoch 13:30–14:30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
Egg	Turnhalle Bützi	Vital Frauen	Mittwoch 14–15 Uhr	Fiorella Lupi	055 240 53 26	fiorellalupi@bluewin.ch
		Leicht	Mittwoch 15:30–16:30 Uhr	Fiorella Lupi	055 240 53 26	fiorellalupi@bluewin.ch
Egg/Esslingen	Turnhalle Vogelsang	Leicht	Mittwoch 15:30–16:30 Uhr	Fiorella Lupi	055 240 53 26	fiorellalupi@bluewin.ch
Eglisau	Turnhalle Städtli	Vital Frauen	Mittwoch 15–16 Uhr	Isabelle Haeberlin	044 867 28 07	isabelle.haeberlin@bluewin.ch
Elgg	Turnhalle Ritschberg	Leicht Frauen	Mittwoch 14:15–15:05	Judith Schaufelberger	052 364 01 22	judith.schaufelberger@tschumandi.ch
		Vital	Mittwoch 15:15–16:05	Judith Schaufelberger	052 364 01 22	judith.schaufelberger@tschumandi.ch
Ellikon a.d.Thur	Turnhalle Bürgli	Vital Frauen	Donnerstag 9–10 Uhr	Nicole Blöchliger	076 427 15 60	nicole.bloechlinger@icloud.com
Elsau	Turnhalle	Vital Frauen	Dienstag 8–9 Uhr	Irene Rickenbach	052 363 25 11	Keine E-Mail-Adresse
		Leicht	Donnerstag 9–10 Uhr	Irene Rickenbach	052 363 25 11	Keine E-Mail-Adresse



# BEWEGUNG UND SPORT

Ort	Treffpunkt	Anforderungsstufe	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Embrach	Turnhalle D Hungerbühl	Vital	Mittwoch 14-15 Uhr	Marianne Bearth	044 865 13 15	Keine E-Mail-Adresse
		Vital Männer	Mittwoch 15:45-16:45 Uhr	Käthi Hofmann	044 865 48 19	huhof57@bluewin.ch
Fahrweid	Schulhaus Fahrweid	Vital	Montag 15:30-16:30 Uhr	Yvonne Sujata	043 542 17 19	yvonne.sujata@gmail.com
Fehraltorf	Mehrzweckhalle Heiget	Leicht Frauen	Mittwoch 14-15 Uhr	Heidi Nüesch	044 940 24 42	heidi@nuesch.info
Feuerthalen	Turnhalle	Leicht Frauen	Dienstag 9:15-10:00 Uhr	Silvia Marty	052 659 24 31	smarty@swissworld.com
Flaach	Alte Turnhalle	Leicht Frauen	Mittwoch 14-15 Uhr	Zivana Gisler	052 318 19 44	bz_gisler@hispeed.ch
Freienstein	Gemeindesaal	Vital	Dienstag 14:30-15:30 Uhr	Käthi Hofmann	044 865 48 19	huhof57@bluewin.ch
Gossau	Turnhalle Chapf	Vital	Mittwoch 13:30-14:30 Uhr	Vreni Syfrig	044 832 12 27	fam.syfrig@hispeed.ch
		Leicht	Mittwoch 14:30-15:30 Uhr	Vreni Syfrig	044 832 12 27	fam.syfrig@hispeed.ch
Grafstal/Kemptthal	Singsaal	Vital	Dienstag 8:50-9:50 Uhr	Ursula Müller	052 345 26 51	ursula.mueller-gerber@bluewin.ch
Grüningen	Zentralschulhaus	Vital Frauen	Donnerstag 9:00-9:50 Uhr	Ursula Gümman	044 935 22 32	Keine E-Mail-Adresse
Gundetswil	Turnhalle	Vital	Freitag 14-15 Uhr	Barbara Grobet	052 375 17 78	barbara.grobet@bluewin.ch
Hagenbuch	Gemeindehaus	Leicht	Donnerstag 9-10 Uhr	Lilli Meyenhofer	052 338 33 88	lillimeyehofer@hotmail.com
Hausen a. A.	Turnhalle Albisbrunn	Vital	Montag 10-11 Uhr	Monika Domeisen	044 794 21 02	monidom@bluewin.ch
Hedingen	Schulhaus Güpf	Vital Frauen	Mittwoch 14:30-15:30 Uhr	Uta Koch	044 761 34 50	hpukoch@sunrise.ch
			Donnerstag 8-9 Uhr	Jacqueline Weideli	056 634 25 11	slowfox@bluewin.ch
Henggart	Turnhalle	Vital	Dienstag 16-17 Uhr	Yvonne Deiss	052 316 21 06	yvonne.deiss@gmx.ch
Hinwil	Turnhalle Meiliwiese	Leicht Frauen	Mittwoch 13:45-14:45 Uhr	Tabea Huber	044 937 45 54	hubertabea@bluewin.ch
	Turnhalle Schulhausstrasse	Vital Frauen	Montag 17-18 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
Hittnau	Turnhalle Hermetsbüel	Leicht	Donnerstag 14:30-15:30 Uhr	Marlies Zumsteg	044 950 08 77	zumsteg.hittnau@vtxmail.ch
Hochfelden	Schulhaus Wisacher	Vital Frauen	Donnerstag 16-17 Uhr	Dora Bickel	044 860 68 81	u-d.bickel@bluewin.ch
Hofstetten	Turnhalle	Sportlich	Montag 9:10-10:00 Uhr	Marianne Roost	052 364 25 03	roost.marianne@bluewin.ch
		Leicht	Montag 10:10-11:00 Uhr	Marianne Roost	052 364 25 03	roost.marianne@bluewin.ch
Höri	Glatthalle	Vital Frauen	Montag 15:30-16:30 Uhr	Margrith Wenk	044 858 05 43	maggie.wenk@hispeed.ch
Hüntwangen	Mehrzweckhalle	Leicht Frauen	Mittwoch 13:30-14:30 Uhr	Ruth Altorfer	044 861 15 49	ruth.altorfer@gmx.ch
					044 860 03 21	
Hütten	Mehrzweckgebäude	Vital Männer	Dienstag 19-20 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 78	majadu@gmx.ch
		Leicht	Mittwoch 13:30-14:30 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 78	majadu@gmx.ch
Illnau-Effretikon	Turnhalle Altersheim	Vital Frauen	Montag 8:15-9:15 Uhr	Veronika Fehr	052 346 18 08	vfehr@swissonline.ch
		Leicht Frauen	Mittwoch 10:15-11:15 Uhr	Veronika Fehr	052 346 18 08	vfehr@swissonline.ch
Kappel a. A.	Schulhaus Tömlimatten	Vital Frauen	Mittwoch 14-15 Uhr	Monika Domeisen	044 764 21 02	monidom@bluewin.ch
Kilchberg	Schulhaus Brunnemoos	Vital	Mittwoch 18-19 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
	Kath. Pfarramt St. Elisabeth	Leicht	Donnerstag 10:10-11:00 Uhr	Annamaria Roos	044 715 40 82	amr60@gmx.ch
Kleinandelfingen	Turnhalle Zielacker	Vital	Dienstag 16:20-17:15 Uhr	Lilo Schwarz	052 317 32 58	karl-schwarz@bluewin.ch
			Dienstag 17:20-18:15 Uhr	Lilo Schwarz	052 317 32 58	karl-schwarz@bluewin.ch
Kloten	Ref. KGH	Leicht Frauen	Dienstag 9-10 Uhr und 10-11 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54	s.frauenfelder@bluewin.ch
	Eingang Schluefweg	Waldgymnastik Leicht	Donnerstag 9-10 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54	s.frauenfelder@bluewin.ch
	Turnhalle Schluefweg	Vital Frauen	Donnerstag 14-15 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54	s.frauenfelder@bluewin.ch
		Vital Männer	Freitag 9-10 Uhr	Margrit Hügi	044 814 13 71	ruedi.huegi@hispeed.ch
		Vital (mollige Frauen)	Freitag 10-11 Uhr	Margrit Hügi	044 814 13 71	ruedi.huegi@hispeed.ch
Knöna	GZ Stampfi	Leicht	Montag 14-15 Uhr	Monika Descombes	079 503 66 62	monika.descombes@bluewin.ch
	Schulhaus Aeschrain	Vital Frauen	Donnerstag Sommer 19-20 Uhr Winter 17:30-18:30 Uhr	Marianne Fülcher	044 767 16 32	marianne.fuelscher@bluewin.ch
Kollbrunn	Turnhalle	Vital Frauen	Mittwoch 13:30-14:30 Uhr	Lorette Schneeberger	052 383 11 20	l-sch@gmx.ch



Ort	Treffpunkt	Anforderungsstufe	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Langnau a. A.	Turnhalle Schulhaus Widmer	Leicht	Mittwoch 14-15 Uhr	Annemarie Schürer	044 713 02 76	anne-marie.schuerer@hispeed.ch
		Leicht Männer	Mittwoch 15-16 Uhr	Annemarie Schürer	044 713 02 76	anne-marie.schuerer@hispeed.ch
Männedorf	Neue Turnhalle Blatten	Vital	Dienstag 8-9 Uhr	Regula Peter	044 920 48 08	er.peter-trueb@bluewin.ch
	Turnhalle Hasenacker	Leicht	Dienstag 11-12 Uhr	Regula Peter	044 920 48 08	er.peter-trueb@bluewin.ch
	Alterssiedlung	Leicht	Mittwoch 9-10 Uhr	Regula Peter	044 920 48 08	er.peter-trueb@bluewin.ch
Marthalen	Mehrweckhalle	Sportlich Frauen	Freitag 8-9 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch
Maschwanden	Schulhaus am Bach	Leicht Frauen	Dienstag 15:45-16:45 Uhr	Claudia Gaus	056 631 21 71	claudia.gaus@bluewin.ch
Maur	Schulhaus Pünt	Vital	Dienstag 19-20 Uhr	Nina Schett	044 941 31 43	schettspiration@hispeed.ch
Meilen	Turnhalle Obermeilen	Vital	Montag 15:30-16:30 Uhr	Beate Gisel	044 915 42 07	beate.gisel@gmail.com
	Turnhalle Dorf	Vital	Montag 16:45-17:45 Uhr	Beate Gisel	044 915 42 07	beate.gisel@gmail.com
	Untere Turnhalle Dorf	Vital	Dienstag 15:40-16:40 Uhr	Liselotte Goepel	044 923 52 81	u.goepel@bluewin.ch
Mettmenstetten	Turnhalle Wygarten	Leicht Frauen	Mittwoch 14-15 Uhr	Heidi Schoch	044 767 11 31	heidi.schoch@gmx.ch
Mönchaltorf	Turnhalle Rietwis	Vital Frauen	Mittwoch 10-11 Uhr	Nelly Brodbeck	044 940 06 49	nelly.brodbeck@bluewin.ch
		Vital Männer	Mittwoch 16-17 Uhr	Yvonne Imboden	044 940 00 45	yvonne@pnp.ch
	Mönchhofsaal	Leicht Frauen	Mittwoch 14-15 Uhr	Ursula Hotz	044 948 12 94	Keine E-Mail-Adresse
Neerach	Mehrweckanlage	Leicht Frauen	Mittwoch 14-15 Uhr	Beatrice Jakober	044 875 06 33	beatrice.jakober@gmail.com
Niederglatt	Singsaal Eichli	Sportlich Frauen	Montag 8:30-9:30 Uhr	Sandra Galli-Rüegg	079 932 97 92	the4buchser@yahoo.de
		Vital Frauen	Montag 9:45-10:45 Uhr	Sandra Galli-Rüegg	079 932 97 92	the4buchser@yahoo.de
		Leicht	Mittwoch 14-15 Uhr	Sandra Galli-Rüegg	079 932 97 92	the4buchser@yahoo.de
Niederhasli	KGH	Vital Frauen	Montag 14-15 Uhr	Priska Trivellin	044 810 49 58	priska.trivellin@trivellin.net
	Seniorenzentrum Spitz	Leicht	Dienstag 14-15 Uhr	Sandra Galli-Rüegg	079 932 97 92	the4buchser@yahoo.de
	Schulhaus Lindenstrasse	Sportlich	Dienstag 17:45-18:45 Uhr	Andrea Hammer	044 371 70 89	ahammer@nova5.ch
	Schulhaus Seehalde Pavillon	Sportlich Frauen	Mittwoch 10-11 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41	gaby.lardon@bluewin.ch
Niederweningen	Turnhalle Schmittwis	Sportlich Männer	Donnerstag 10:10-11:10 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41	gaby.lardon@bluewin.ch
		Sportlich	Mittwoch 13:30-14:30 Uhr	Marianne Süß	056 249 30 60	marianne.suess@bluewin.ch
		Leicht	Mittwoch 14:30-15:30 Uhr	Silvia Frei	044 856 19 46	wsfrei@bluewin.ch
Nürensdorf	Schulhaus Ebnet	Vital	Montag 16:45-17:45 Uhr	Nelly Eigenmann	044 836 69 22	nellyeigenmann@bluewin.ch
Oberembrach	Turnhalle Zweigärten	Vital Frauen	Montag 19:30-20:30 Uhr	Claudia Stutz	044 865 37 18	claudia.stutz@hispeed.ch
			Mittwoch 18:30-19:30 Uhr	Marianne Herter	044 865 37 18	marianne.herter@sunrise.ch
Oberengstringen	Sportanlage Brunewiis	Sportlich Frauen	Donnerstag 10:15-11:15 Uhr	Vera Zverina	044 750 11 87	vera.zverina@gmail.com
Oberhasli	Schulhaus Mehrzweckraum	Vital	Donnerstag 14-15 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41	gaby.lardon@bluewin.ch
Ober-Ohringen	Turnhalle	Leicht	Mittwoch 14-15 Uhr	Esther Liebi	052 335 53 11	e.liebi@hispeed.ch
Oberrieden	GAWO	Bewegung im Heim	Dienstag 9:30-10:30 Uhr	Annemarie Wehrli	044 721 14 78	Keine E-Mail-Adresse
Obfelden	Alte Turnhalle Chilefeld	Vital Frauen	Mittwoch 13:45-14:45 Uhr	Jacqueline Bossard	044 761 12 86	v.bosshard78@bluewin.ch
		Vital Frauen und Männer	Mittwoch 14:45-15:45 Uhr	Jacqueline Bossard	044 761 12 86	v.bosshard78@bluewin.ch
Oetwil a. d. L.	Schulhaus Letten	Vital	Montag 9:05-10:05 Uhr	Ursula Leuzinger	044 750 59 00	uleu@gmx.ch
Oetwil a. S.	Turnhalle Dörfli	Vital Männer	Montag 13-14 Uhr	Sebastian Bühler	044 929 22 41	s.h.buehler@bluewin.ch
		Vital	Mittwoch 14-15 Uhr	Brigitte Schäpper	044 391 96 52	bodys@bluewin.ch
Opfikon-Glattbrugg	Ref. KGH	Vital	Dienstag 9-10 Uhr	Theres Kümin	044 830 71 23	wkuemin@bluewin.ch
		Leicht	Mittwoch 9-10 Uhr	Theres Kümin	044 830 71 23	wkuemin@bluewin.ch
Ossingen	Turnhalle Orenberg	Vital Frauen	Dienstag 12:15-13:15 Uhr	Heidi Gasser	052 317 00 48	heidigasser@gao.ch
Ottenbach	Turnhalle Chappelisteig	Vital	Mittwoch 16-17 Uhr	Marlies Stanger	044 761 46 04	mstanger@bluewin.ch
Pfäffikon	Alterszentrum Neuohof	Leicht Frauen	Montag 9:30-10:30 Uhr	Silvia Bigler	044 950 59 07	bigler.silvia@gmail.com
	Kath. Kirche St. Benignus	Leicht	Dienstag 9:30-10:30 Uhr	Mirjam Roth	052 384 15 11	mirjam.roth@rothco.ch
Pfungen	Turnhalle	Vital	Donnerstag 10:00-10:45 Uhr	Elisabeth Bont	052 315 36 49	lisibont@gmx.ch



# BEWEGUNG UND SPORT

Ort	Treffpunkt	Anforderungsstufe	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Rafz	Turnhalle Schulhaus Götzen	Sportlich Frauen	Montag 7:15–8:05 Uhr	Sylvia Sigrist	044 869 06 01	sylvia.sigrist@gmx.ch
Rheinau	Mehrzweckgebäude	Sportlich	Donnerstag 8:30–9:30 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch
			Donnerstag 9:30–10:30 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch
Richterswil	Schulhaus Töss	Leicht	Mittwoch 16:30–17:30 Uhr	Myrta Güner	044 784 24 30	guener.m@gmail.com
Rifferswil	Turnhalle	Vital Frauen	Mittwoch 14–15 Uhr	Judith Meienhofer	044 713 02 86	juanmei@gmx.ch
Rikon	Turnhalle	Vital Frauen	Mittwoch 15–16 Uhr	Lorette Schneeberger	052 383 11 20	l-sch@gmx.ch
Russikon	Turnhalle Sunneberg	Leicht	Mittwoch 14–15 Uhr	Nina Schett	044 941 31 43	schettspiration@hispeed.ch
Rümlang	Haus am Dorfplatz	Leicht	Dienstag 9–10 Uhr	Nicole Schneider	044 865 70 70	Keine E-Mail-Adresse
	Foyer Worbiger	Sportlich	Montag 10:00–10:55 Uhr	Diana Turrin	079 205 03 01	turrin.d@bluewin.ch
Rüti	Schulhaus Schanz	Vital Frauen	Mittwoch 16–17 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
	KGH Felsberg	Vital Frauen	Donnerstag 9:15–10:15 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
	Eichlinde	Leicht Frauen	Donnerstag 10:30–11:30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
Samstagern	Schulhaus Samstagern	Vital Frauen	Montag 16:30–17:20 Uhr	Claudia Volkart	044 781 12 29	claudiavolkart@hotmail.com
Schlatt	Turnhalle	Leicht Frauen	Mittwoch 9:00–9:50 Uhr	Judith Schaufelberger	052 364 01 22	judith.schaufelberger@tschumandi.ch
Schlieren	Sandbühl	Vital Frauen	Donnerstag 9–10 Uhr	Margrith Stillhart	044 740 50 80	Keine E-Mail-Adresse
	Schulhaus Zelgi	Sportlich	Dienstag 8–9 Uhr	Waltraud Hofstetter	044 730 03 07	Keine E-Mail-Adresse
	Gemeinschaftsraum Post	Vital Frauen	Mittwoch 8–9 Uhr	Waltraud Hofstetter	044 730 03 07	Keine E-Mail-Adresse
Schmidrüti (Turbenthal)	Turnhalle	Vital Männer	Donnerstag 20–21 Uhr	Priska Stahl	052 385 15 57	e.stahl@gmx.ch
Schöfflisdorf	Turnhalle Rietli	Leicht	Donnerstag 18–19 Uhr	Susanne Binder	056 243 18 34	su.binder@bluewin.ch
Schönenberg	Kath. Kirchensaal	Vital Frauen	Donnerstag 9–10 Uhr	Rosmarie Horath	044 788 22 62	paul.horath1@bluewin.ch
Schwerzenbach	Chimlisaal	Leicht Frauen	Mittwoch 9–10 Uhr	Brigitte Bürgin	044 830 52 48	brigitte.buergin@bluewin.ch
		Vital	Mittwoch 10:15–11:15 Uhr	Brigitte Bürgin	044 830 52 48	brigitte.buergin@bluewin.ch
Seegräben	Turnhalle Primarschulhaus	Vital	Donnerstag 10–11 Uhr	Rita Mauchle	044 930 06 27	rita.mauchle@bluewin.ch
Seuzach	Turnhalle Halden	Vital Frauen	Mittwoch 14–15 Uhr	Brigitte Stehrenberger	052 212 18 43	brigitte.stehrenberger@sunrise.ch
		Leicht Frauen	Mittwoch 15–16 Uhr	Brigitte Stehrenberger	052 212 18 43	brigitte.stehrenberger@sunrise.ch
Stadel	Altes Gemeindehaus	Leicht Frauen	Montag 14–15 Uhr	Corinne Obrist	044 885 29 30	saco.obrist@hispeed.ch
	Singsaal Oberstufe	Vital	Mittwoch 9:00–9:55 Uhr	Corinne Obrist	044 885 29 30	saco.obrist@hispeed.ch
			Mittwoch 10:00–10:55 Uhr	Margrit Wenk	044 858 05 43	maggie.wenk@hispeed.ch
Stäfa	Alterszentrum Lanzeln	Leicht Frauen	Montag 16–17 Uhr	Claire Bodmer	044 926 78 70	bodys@bluewin.ch
Stammheim	Oberstufen-Turnhalle	Vital	Mittwoch 14:45–15:45 Uhr	Monica Helbling	052 745 28 48	Keine E-Mail-Adresse
			Mittwoch 15:45–16:45 Uhr	Monica Helbling	052 745 28 48	Keine E-Mail-Adresse
Steinmaur	Turnhalle	Leicht Frauen	Mittwoch 15:45–16:45 Uhr	Heidi Lehmann	044 853 02 45	heidi.l@blueemail.ch
		Sportlich	Mittwoch 16:45–17:45 Uhr	Heidi Lehmann	044 853 02 45	heidi.l@blueemail.ch
Tagelswangen	Gemeindesaal	Vital Frauen	Dienstag 10:15–11:05 Uhr	Ursula Müller	052 345 26 51	ursula.mueller-gerber@bluewin.ch
Tann	Kath. KGH	Leicht Frauen	Mittwoch 10:15–11:05 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
Thalheim a.d.Thur	Turnhalle	Leicht	Freitag 9:30–10:30 Uhr	Christine Jordi	052 336 17 73	jordi.thalheim@bluewin.ch
Thalwil	Alterszentrum Serata	Leicht Frauen	Montag 8:45–9:45 Uhr	Marianne Ringger	044 713 41 46	marianne.ringger@swissonline.ch
			Montag 10–11 Uhr	Marianne Ringger	044 713 41 46	marianne.ringger@swissonline.ch
Trüllikon	Mehrzweckhalle	Vital Frauen	Mittwoch 9–10 Uhr	Yvonne Deiss	052 316 21 06	yvonne.deiss@gmx.ch
Truttikon	Turnhalle	Vital	Dienstag 18:30–19:30 Uhr	Ruth Frei	052 317 13 25	rfrei333@gmail.com
Turbenthal	Turnhalle Risi	Vital Frauen	Mittwoch 14–15 Uhr	Rita Kobler	052 385 46 57	rita.kobler@bluewin.ch
	Turnhalle Schmidrüti	Vital Männer	Donnerstag 20–21 Uhr	Priska Stahl	052 385 15 57	e.stahl@gmx.ch
Uetikon am See	Turnhalle Rossweid	Leicht Frauen	Mittwoch 13–14 Uhr	Monika Sutter	044 929 03 08	monika.sutter62@gmail.com
		Vital Frauen	Mittwoch 14–15 Uhr	Monika Sutter	044 929 03 08	monika.sutter62@gmail.com
	Turnhalle Weissenrain	Leicht Frauen	Donnerstag 14–15 Uhr	Susanna Schinzel	044 920 56 03	susanna@schinzel.ch
Uhwiesen	Oberstufen-Turnhalle	Vital	Montag 10–11 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch
Uitikon	Üdiker-Huus	Vital Frauen	Donnerstag 9–10 Uhr	Yvonne Sujata	043 542 17 19	yvonne.sujata@gmail.com



Ort	Treffpunkt	Anforderungsstufe	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Unterengstringen	Schulhaus Büel	Leicht Frauen	Dienstag 9–10 Uhr	Yvonne Sujata	043 542 17 19	yvonne.sujata@gmail.com
Uster	Alterssiedlung Rehbühl	Leicht	Montag 10–11 Uhr	Marlies Staub	044 825 18 70	Keine E-Mail-Adresse
	Ref. KG Kreuz	Leicht Frauen	Montag 9–10 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52	maurerfamilie@bluewin.ch
			Montag 10–11 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52	maurerfamilie@bluewin.ch
			Dienstag 10–11 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52	maurerfamilie@bluewin.ch
	Kath. KGH	Leicht Frauen	Dienstag 14–15 Uhr	Yvonne Imboden	044 940 00 45	yvonne@pnp.ch
			Dienstag 15–16 Uhr	Yvonne Imboden	044 940 00 45	yvonne@pnp.ch
	Pflegezentrum Neuwies	Leicht	Mittwoch 9:15–10:15 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52	maurerfamilie@bluewin.ch
	Sporthalle Buchholz	Vital	Donnerstag 14–15 Uhr	Maria Kappeler	044 940 38 21	maria.kappeler@hispeed.ch
	Turnhalle Weidli	Vital Männer	Montag 14–15 Uhr	Rosemarie Widmer	044 932 77 85	widmerroma@bluewin.ch
Volketswil	Schulhaus Zentral Singsaal	Leicht	Mittwoch 14:30–15:30 Uhr	Marlies Staub	044 825 18 70	Keine E-Mail-Adresse
	Schulhaus Feldhof	Leicht Frauen	Mittwoch 15:30–16:30 Uhr	Margrit Singh	055 244 11 20	margrit.singh@gmx.ch
Wädenswil	Turnhalle Glärnisch	Vital Frauen	Dienstag 17:15–18:15 Uhr	Annemarie Müller	044 725 79 92	Keine E-Mail-Adresse
	Alterssiedlung Bin Rääbe	Leicht	Mittwoch 9–10 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 78	majadu@gmx.ch
Wald	Hallenbad Gymnastikhalle	Sportlich	Dienstag 10:15–11:15 Uhr	Rosemarie Zanet	055 246 20 16	Keine E-Mail-Adresse
		Vital	Donnerstag 9:30–10:30 Uhr	Rosemarie Zanet	055 246 20 16	Keine E-Mail-Adresse
Wallisellen	KGH	Leicht Frauen	Dienstag 8:30–9:30 Uhr	Käthi Räuftlin	052 384 17 53	raeuftlin@sunrise.ch
		Vital Frauen	Dienstag 9:30–10:30 Uhr	Käthi Räuftlin	052 384 17 53	raeuftlin@sunrise.ch
	Mehrzweckhalle	Sportlich Männer	Donnerstag 8–9 Uhr	Josef Schreiber	044 830 61 36	jogasch@bluewin.ch
		Vital Männer	Donnerstag 8–9 Uhr	Josef Schreiber	044 830 61 36	jogasch@bluewin.ch
		Vital Männer	Donnerstag 9–10 Uhr	Josef Schreiber	044 830 61 36	jogasch@bluewin.ch
		Leicht Männer	Donnerstag 9–10 Uhr	Josef Schreiber	044 830 61 36	jogasch@bluewin.ch
Weiach	Kleiner Gemeindesaal	Leicht Frauen	Donnerstag 9–10 Uhr	Käthy Daetwyler	044 867 26 17	kd.daetwyler@bluewin.ch
Weiningen	Oberstufenschulhaus Singsaal	Vital Frauen	Mittwoch 8:45–9:45 Uhr	Yvonne Sujata	043 542 17 19	yvonne.sujata@gmail.com
Weisslingen	KGH	Leicht Frauen	Donnerstag 14:15–15:15 Uhr	Mirjam Roth	052 384 15 11	mirjam.roth@rothco.ch
Wetzikon	Turnhalle Feld	Vital	Mittwoch 13:45–14:45 Uhr	Rosemarie Widmer	044 932 77 85	widmerroma@bluewin.ch
	Turnhalle Bühl	Leicht Frauen	Mittwoch 14–15 Uhr	Irene Kupper	044 930 02 40	i_kupper@hotmail.com
Wiesendangen	Sporthalle Sagi	Leicht Frauen	Dienstag 8:45–9:45 Uhr	Vreni Villiger	052 337 31 11	hvilliger@bluewin.ch
		Vital Frauen	Dienstag 10–11 Uhr	Vreni Villiger	052 337 31 11	hvilliger@bluewin.ch
Wil	Turnhalle Landbühl	Leicht Frauen	Mittwoch 13:45–14:45 Uhr	Agnes Meier	044 869 06 41	agnes.meier@bluewin.ch
Wila	Turnhalle Schochen	Vital	Mittwoch 13:30–14:30 Uhr	Priska Stahl	052 385 15 57	e.stahl@gmx.ch
Wildberg	Turnhalle	Leicht	Mittwoch 14–15 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58	ruth.hegner@bluewin.ch
		Sportlich Männer	Mittwoch 15:30–16:30 Uhr	Rita Kobler	052 385 46 57	rita.kobler@bluewin.ch
		Sportlich Frauen	Dienstag 8:30–9:30 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58	ruth.hegner@bluewin.ch
Winkel	Saal Sigristenstiftung	Leicht Frauen	Montag 9:30–10:30 Uhr	Ruth Gut	044 860 30 39	ruth.gut@hispeed.ch
	Turnhalle Grossacher	Vital Frauen	Dienstag 9–10 Uhr	Ruth Gut	044 860 30 39	ruth.gut@hispeed.ch
Winterthur	KGH Zwinglikirche	Vital	Dienstag 8:45–9:45 Uhr	Kirsten Bösch	052 746 13 88	Keine E-Mail-Adresse
	KGH Liebestrasse	Leicht	Dienstag 9–10 Uhr	Elisabeth Harlacher	052 203 38 82	Keine E-Mail-Adresse
Winterthur (Ober-)	KGH Oberwinterthur	Vital	Dienstag 8:30–9:00 Uhr	Ruth Wagner	052 363 15 25	ruthwagner@bluewin.ch
			Dienstag 9–10 Uhr	Ruth Wagner	052 363 15 25	ruthwagner@bluewin.ch
	Zentrum am Buck	Leicht	Mittwoch 9–10 Uhr	Erika Stahl	052 242 10 84	erika.schwyter@bluewin.ch
	KGH Oberwinterthur	Vital	Donnerstag 8:45–9:45 Uhr	Gerda Breitenmoser	052 745 25 01	gerda.breitenmoser@gmail.com
	KGH Oberwinterthur	Vital	Donnerstag 9:45–10:45 Uhr	Gerda Breitenmoser	052 745 25 01	gerda.breitenmoser@gmail.com
Winterthur-Seen	Ref. KGH Seen	Vital Frauen	Montag 14–15 Uhr	Monika Stamm	052 266 21 62	monista@gmx.ch
	KGH St. Urban	Vital	Dienstag 8:30–9:15 Uhr	Rita Kobler	052 385 46 57	rita.kobler@bluewin.ch
Winterthur-Sennhof	Turnhalle	Vital	Dienstag 16:15–17:30 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32	hduemel@bluewin.ch



# BEWEGUNG UND SPORT

Ort	Treffpunkt	Anforderungsstufe	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Winterthur-Veltheim	KGH Veltheim	Vital Frauen	Donnerstag 8:45–9:45 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32	hduemel@bluewin.ch
	KGH Feldstrasse	Vital Männer	Freitag 8:30–9:30 Uhr	Brigitte Stehrenberger	052 212 18 43	brigitte.stehrenberger@sunrise.ch
Winterthur-Wülflingen	KGH Wülflingen	Vital Frauen	Mittwoch 8:30–9:30 Uhr	Brigitte Lüber	052 315 50 25	brigitte.lueber@hispeed.ch
			Mittwoch 10–11 Uhr	Brigitte Lüber	052 315 50 25	brigitte.lueber@hispeed.ch
Wolfhausen	Geissbergsaal	Leicht Frauen	Montag 13:30–14:30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
Zollikerberg	Diakoniewerk Neumünster	Vital	Montag 8:20–9:20 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
			Montag 10:30–11:30 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
			Montag 13:30–14:30 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
	Neue Turnhalle Schulweg, Rüterwis	Vital Männer	Montag 14:45–15:45 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
			Mittwoch 9:15–10:15 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
			Mittwoch 10:30–11:30 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
			Mittwoch 18–19 Uhr	Corinne Wettstein	044 391 42 82	co.wettstein@bluewin.ch
Zollikon	Ref. KGH	Vital Frauen	Freitag 9–10 Uhr	Brigitte Schäpper	044 391 96 52	brigitte.schaepper@bluewin.ch
	La Palestrina	Vital	Dienstag 8:45–9:45 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31	lottoweber.arter@swissonline.ch
			Dienstag 10:10–11:10 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31	lottoweber.arter@swissonline.ch
		Sportlich	Mittwoch 9–10 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31	lottoweber.arter@swissonline.ch
	KGH Rösslirain (Dorf)	Vital	Mittwoch 9:15–10:15 Uhr	Brigitte Schäpper	044 391 96 52	brigitte.schaepper@bluewin.ch
Zürich Kreis 1	Eglise française	Vital	Dienstag 14:30–15:30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Keine E-Mail-Adresse
Zürich Kreis 2	Ref. KGH Leimbach	Vital Frauen	Dienstag 8:30–9:30 Uhr	Eveline Jäger	044 481 57 01	philipp-jaeger@bluewin.ch
	Ref. KGH Enge	Vital	Mittwoch 9–10 Uhr	Hannelore Bösch	044 363 80 88	hannelore.boesch@sunrise.ch
Zürich Kreis 3	Ref. KGH Bühl Wiedikon	Vital Männer	Dienstag 9:15–10:15 Uhr	Esther Büchi	044 462 57 85	esther.bu@bluewin.ch
	Ref. KG-Saal Friesenberg	Leicht Frauen	Dienstag 14–15 Uhr	Susanne Rasper	044 462 25 06	aqua-gym-fit@bluewin.ch
	Herz-Jesu-Kirche	Leicht Männer	Mittwoch 10–11 Uhr	Elisabeth Graf	044 461 18 89	graff2001@yahoo.de
	Ref. KGH Bühl Wiedikon	Vital Frauen	Donnerstag 9–10 Uhr	Ursula Ruhstaller	043 534 75 91	ursi8903@gmail.com
	Sporthalle Sihlhölzli	Sportlich Frauen	Donnerstag 9:50–10:50 Uhr	Erika Isler Rüttschi	079 470 61 49	islerrue@bluewin.ch
		Sportlich	Donnerstag 11:00–11:50 Uhr	Erika Isler Rüttschi	079 470 61 49	islerrue@bluewin.ch
Zürich Kreis 4	Ref. KGH Hard	Vital Männer	Montag 8:30–9:30 Uhr	Sylvie Berchtold	076 330 60 16	sylvie.berchtold@hispeed.ch
	Bullingerkirche	Vital Frauen	Montag 9:30–10:30 Uhr	Sylvie Berchtold	076 330 60 16	sylvie.berchtold@hispeed.ch
	Bullingerkirche	Leicht Frauen	Dienstag 8:45–9:45 Uhr	Annabeth Juchli-von Euw	044 272 48 94	juchliannabeth@bluewin.ch
	Ref. KGH Aussersihl	Vital Frauen	Mittwoch 9:30–10:30 Uhr	Edith Stieger	044 491 70 30	edith.stieger@astrodata.ch
	KGH Pfarrei St. Felix und Regula Hard	Vital	Donnerstag 8:30–9:30 Uhr	Helen Artho	044 241 33 79	hc.artho@bluewin.ch
Zürich Kreis 5	Ref. KGH Industrie-quartier	Vital	Dienstag 9–10 Uhr	Sabrije Tahiraj	043 288 54 85	tahiraj_s@hotmail.com
Zürich Kreis 6	Christl. Zentrum Buchegg	Vital	Montag 9:30–10:30 Uhr	Marianne Kägi	044 302 14 60	hansueli_kaegi@swissonline.ch
	Ref. KGH Paulus	Vital	Dienstag 8:45–9:45 Uhr	Annick Breton	044 364 03 37	ann.breton@bluewin.ch
		Leicht Frauen	Dienstag 10–11 Uhr	Annick Breton	044 364 03 37	ann.breton@bluewin.ch
	KGH Oberstrass	Leicht	Donnerstag 8:45–9:45 Uhr	Judith Meienhofer	044 713 02 86	juanmei@gmx.ch
		Vital	Donnerstag 10–11 Uhr	Judith Meienhofer	044 713 02 86	juanmei@gmx.ch
Zürich Kreis 7	Alterszentrum Kluspark	Vital Frauen	Montag 9–10 Uhr	Doris Jaeggi	044 381 17 14	info@fit-gymnastik.ch
			Montag 10–11 Uhr	Doris Jaeggi	044 381 17 14	info@fit-gymnastik.ch
	Ref. KGH Hottingen	Leicht Frauen	Dienstag 9:15–10:15 Uhr	Astrid Mores	044 321 45 65	amores@sunrise.ch
	Ref. KGH Witikon	Vital Frauen	Mittwoch 8:45–9:45 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 43	p_s_hitz@bluewin.ch
		Sportlich Frauen	Mittwoch 10–11 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 43	p_s_hitz@bluewin.ch
	Alterszentrum Kluspark	Leicht	Mittwoch 18:15–19:30 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 43	p_s_hitz@bluewin.ch



Ort	Treffpunkt	Anforderungsstufe	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Zürich Kreis 9	Kirchgemeinde St. Konrad	Leicht Frauen	Dienstag 8-9 Uhr	Maja Knobel	044 372 23 79	pum.knobel@bluewin.ch
			Dienstag 9-10 Uhr	Maja Knobel	044 372 23 79	pum.knobel@bluewin.ch
		Leicht Männer	Dienstag 10-11 Uhr	Maja Knobel	044 372 23 79	pum.knobel@bluewin.ch
	Turnhalle Schulhaus Triemli	Leicht	Donnerstag 16-17 Uhr	Barbara Oesch	044 700 23 81	barbara.oesch@bluewin.ch
	GZ Bachwiesen	Leicht	Mittwoch 9-10 Uhr	Monika Descombes	079 503 66 62	monika.descombes@bluewin.ch
Zürich Kreis 10	Ref. KGH Höngg	Vital Frauen	Montag 8:45-9:45 Uhr	Gaby Hasler	044 341 35 16	gaby.hasler@leunet.ch
			Montag 10-11 Uhr	Gaby Hasler	044 341 35 16	gaby.hasler@leunet.ch
		Leicht Frauen	Dienstag 10:30-11:30 Uhr	Annabeth Juchli- von Euw	044 272 48 94	juchliannabeth@bluewin.ch
	Turnhaus Letten	Vital Frauen	Donnerstag 16:30-17:30 Uhr	Maja Stebler	044 821 10 41	stebler@glattnet.ch
			Donnerstag 17:45-18:45 Uhr	Maja Stebler	044 821 10 41	stebler@glattnet.ch
	Ref. KGH Höngg	Vital Männer	Freitag 8:45-9:45 Uhr	Jules Weiss	044 301 19 94	fam.weiss@bluewin.ch
	Pfarreizentrum Heilig Geist	Leicht Frauen	Freitag 9-10 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Keine E-Mail-Adresse
			Freitag 10-11 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Keine E-Mail-Adresse
			Freitag 14:30-15:30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Keine E-Mail-Adresse
	KGH Wipkingen	Leicht Frauen	Freitag 14:30-15:30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Keine E-Mail-Adresse
Zürich Kreis 11	Markuskirche, Höhenweg	Leicht Frauen	Montag 9:00-9:55 Uhr	Susanne Frauenfelder	044 803 07 54	s.frauenfelder@bluewin.ch
	Ref. KGH Glaubten	Vital Frauen	Montag 9:30-10:30 Uhr	Danila Stoffel	044 371 79 23	danila.stoffel@gmx.ch
	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche	Vital Männer	Dienstag 8:30-9:30 Uhr	Sonja Virchaux	044 321 14 24	sonjavir@bluewin.ch
		Vital Frauen	Dienstag 10-11 Uhr	Sonja Virchaux	044 321 14 24	sonjavir@bluewin.ch
	Ref. KGH Glaubten	Vital Frauen	Dienstag 8:30-9:25 Uhr	Marianne Schraner	044 311 67 11	m_schraner@bluewin.ch
			Dienstag 9:35-10:30 Uhr	Marianne Schraner	044 311 67 11	m_schraner@bluewin.ch
	GZ Seebach	Leicht Frauen	Mittwoch 9-10 Uhr	Susanne Frauenfelder	044 803 07 54	s.frauenfelder@bluewin.ch
	Ref. KGH Oerlikon	Leicht Frauen	Mittwoch 9-10 Uhr	Armida Gämperle	044 371 92 00	hans.gaemperle@bluewin.ch
	Pfarrsaal Maria Lourdes	Leicht	Mittwoch 9-10 Uhr	Ingeborg Kuhn	044 301 30 91	inge@kuhn.ch
	Gymnastikraum Halde	Vital Frauen	Mittwoch 10-11 Uhr	Astrid Mores	044 321 45 65	amores@sunrise.ch
	Pfarrsaal Maria Lourdes	Vital Männer	Donnerstag 8:45-9:45 Uhr	Bruno Moser	044 302 21 80	bmoser1@bluewin.ch
	Kath. KGH St. Katharina	Vital Frauen	Donnerstag 9-10 Uhr	Isabella Ladner	044 302 05 51	isabella.ladner@bluewin.ch
	Ref. KGH Oerlikon	Leicht Frauen	Donnerstag 9-10 Uhr	Armida Gämperle	044 371 92 00	hans.gaemperle@bluewin.ch
	KGH Saatlen	Leicht Frauen	Donnerstag 9:30-10:30 Uhr	Marianne Schraner	044 311 67 11	m_schraner@bluewin.ch
	Ref. KGH Glaubten	Vital Männer	Donnerstag 9:30-10:30 Uhr	Silvia Bihrer	043 388 81 31	bihrer@hotmail.com
	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche	Vital Frauen	Freitag 9:30-10:30 Uhr	Sonja Virchaux	044 321 14 24	sonjavir@bluewin.ch
Zürich Kreis 12	Alterssiedlung Probstei	Vital	Donnerstag 9-10 Uhr	Christa Hennecke	044 362 57 41	ch.hennecke@bluewin.ch
		Vital Frauen	Donnerstag 10-11 Uhr	Christa Hennecke	044 362 57 41	ch.hennecke@bluewin.ch
Zwillikon	Schulhaus Langackerstrasse	Vital Frauen	Mittwoch 13:30-14:30 Uhr	Sigrid Classen	044 761 99 10	Keine E-Mail-Adresse





Foto: PSZH

## Aqua-Fitness

Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Das Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers sowie Herz und Kreislauf. Der Widerstand und der Auftrieb des Wassers entlasten die Gelenke.

## Internationale Tänze und Round Dance

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei trainieren Sie spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und zu einem «Ganzen» zusammengefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Einige Gruppen machen auch American Rounds. Figuren aus den Gesellschaftstänzen Englischer Walzer, Twostep, Cha-Cha-Cha und Rumba werden dabei sorgfältig eingeführt und paarweise – auch Frauen tanzen zusammen – von allen Tänzerinnen und Tänzern gleichzeitig und nach Ansage der Tanzleiterin ausgeführt. Zu bekannten Melodien wird Gelerntes repetiert und Neues dazugelernt. Sie sind auch ohne Partnerin oder Partner willkommen.

## Nordic Walking und Walking

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. Der Einsatz der Stöcke macht aus dem klassischen Walking ein wirksames

Ganzkörpertraining, das die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv reduziert. Die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich wird gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur werden gelöst.

## Velofahren

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 Mehrtages- und Mountainbiketouren an. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch im Winter. Die Anforderungen und die Fahrzeiten finden Sie in den Detailprogrammen.

## Wandern

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Die Wandergruppen mit motivierten Leitenden laden zu kürzeren und längeren, auch mehrtägigen Touren ein. Die Wanderungen finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe einmal bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch im Winter. Die Anforderungen, Wanderzeiten sowie Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen finden Sie in den Detailprogrammen.

## Schneeschuhlaufen

Während der gesamten Wintersaison finden praktisch wöchentlich Schneeschuhtouren in verschiedenen Anforderungsstufen statt. Sie können sporadisch oder regelmässig in den Gruppen Ihrer Wahl teilnehmen. Das Gelände

wird je nach Schneeverhältnissen und Witterung kurzfristig gewählt oder angepasst. Die Touren und Anforderungen finden Sie in den Detailprogrammen.

## Vorschau Winterwochen

Detaillausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung ab Anfang September unter: [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) oder unter Telefon 058 451 51 31.

### Ski alpin

Wann	So-Fr, 15.-20.1.2017
Ort	Bivio (Graubünden)
Wann	So-Fr, 12.-17.3.2017
Ort	Grindelwald (Berner Oberland)

## Sportkurse

Zusätzlich zu den offenen Sportgruppen (siehe Seite 4) finden auch fortlaufende oder abschliessende Kurse statt. Diese führen ausgebildete Fachpersonen. In alle Sportkurse können Sie jederzeit einsteigen, und Sie sind in allen Sportkursen herzlich willkommen. Auskunft, Anmeldung und Rechnungsstellung erfolgen, wenn nichts anderes angegeben, über:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Bewegung und Sport  
Forchstr. 145, 8032 Zürich  
058 451 51 36 (Mo bis Do 8–12 Uhr)  
[sport@psz.ch](mailto:sport@psz.ch)  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)



## Everdance

Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partnerin oder Partner tanzen. Einfache Tanzschritte werden zu kleinen Choreografien verbunden, die Sie allein in der Gruppe tanzen.



**Laufende Kurse** August bis Oktober  
**Daten/Kursorte** Siehe bei den Ortschaften

**Einstieg** Jederzeit möglich  
**Kosten** CHF 60.- (4 x 50 Min.)  
CHF 70.- (5 x 50 Min.)  
CHF 84.- (6 x 50 Min.)  
CHF 98.- (7 x 50 Min.)  
CHF 112.- (8 x 50 Min.)  
CHF 126.- (9 x 50 Min.)  
CHF 140.- (10 x 50 Min.)  
**Bekleidung** Bequeme Kleidung, passende Schuhe

### Adliswil

**Wann** Freitag, 14:00–14:50 Uhr  
26.8.–7.10, 7 x 50 Min.  
**Leitung** Susana Barranco  
**Kursort** Stiftung für Altersbauten (SABA), Badstr. 6

### Affoltern am Albis

**Wann** Montag, 10:10–11:00 Uhr  
Montag, 11:10–12:00 Uhr  
22.8.–3.10., 7 x 50 Min.  
**Leitung** Martina Foster-Achermann  
**Kursort** werk eins, Werkstr.1

### Bassersdorf

**Wann** Donnerstag, 11:00–11:50 Uhr  
25.8.–6.10. (ohne 22.9., 29.9.)  
5 x 50 Min.  
**Leitung** Margrith Nagel  
**Kursort** Pflegezentrum Bächli  
Im Bächli 1

### Birmensdorf

**Wann** Dienstag, 13:30–14:20 Uhr  
23.8.–4.10., 7 x 50 Min.  
**Leitung** Monika Descombes  
**Kursort** Gemeindezentrum Brüelmatt  
Dorfstr. 10

### Bonstetten

**Wann** Dienstag, 13:00–13:50 Uhr  
23.8.–27.9. (ohne 6.9., 13.9.)  
4 x 50 Min.  
**Leitung** Claudia Kindschi Meuli  
**Kursort** Turnhalle S1  
Kreuzung Schachenstr./  
Schachenrain

## Bülach

**Wann** Mittwoch, 11:00–11:50  
24.8.–28.9., 6 x 50 Min.  
**Leitung** Renata Biagini  
**Kursort** Ref. KGH, Grampenweg 5

### Dietikon

**Wann** Dienstag, 15:30–16:20 Uhr  
23.8.–4.10., 7 x 50 Min.  
**Leitung** Monika Descombes  
**Kursort** Alters- und Gesundheitszentrum, Gymnastikraum  
Oberdorfstr. 15

### Dübendorf

**Wann** Montag, 14:00–14:50 Uhr  
5.9.–3.10. (ohne 12.9.)  
4 x 50 Min.  
**Leitung** Thera Hildebrand-Feierabend  
**Kursort** Ev. Ref. Kirchengemeinde  
Glockensaal, Bahnhofstr. 37

### Horgen

**Wann** Dienstag, 10:00–10:50 Uhr  
23.8.–4.10, 7 x 50 Min.  
**Leitung** Susana Barranco  
**Kursort** Begegnungszentrum Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12

### Kloten

**Wann** Mittwoch, 17:00–17:50 Uhr  
24.8.–5.10., 7 x 50 Min.  
**Leitung** Werner Niederhäuser und  
Lisa Pfister  
**Kursort** Tanzschule Kloten  
Schaffhauserstr. 126

### Lindau

**Wann** Montag, 15:00–15:50 Uhr  
12.9.–3.10., 4 x 50 Min.  
**Leitung** Ursula Müller  
**Kursort** Kindergarten Mehrzweckraum  
Fischeracherstr. 80

### Meilen

**Wann** Mittwoch, 10:00–10:50 Uhr  
Mittwoch, 11:00–11:50 Uhr  
31.8.–5.10. (ohne 7.9.)  
5 x 50 Min.  
**Kursort** Kirchenzentrum Leue  
Restaurant Löwen, Kirchgasse 2  
**Wann** Donnerstag, 9:55–10:45 Uhr  
1.9.–6.10. (ohne 8.9.)  
5 x 50 Min.  
**Kursort** KiBa FiTa Meilen, Tanz- und  
Pilatesschule, Alte Landstr. 153  
**Leitung** Verena Pickart-Demont

## Regensdorf

**Wann** Dienstag, 9:30–10:20 Uhr  
6.9.–4.10., 5 x 50 Min.  
**Leitung** Monika Stirnimann  
**Kursort** Ref. KGH, Watterstr. 18

### Richterswil

**Wann** Freitag, 9:00–9:50 Uhr  
26.8.–7.10., 7 x 50 Min.  
**Leitung** Susana Barranco  
**Kursort** Freizeitzentrum Bürgi  
Gerbestr. 19

### Rüti

**Wann** Montag, 16:00–16:50 Uhr  
22.8.–3.10. (ohne 19.9, 26.9.)  
5 x 50 Min.  
**Leitung** Margrith Nagel  
**Kursort** Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4

### Stäfa

**Wann** Mittwoch, 16:30–17:20 Uhr  
31.8.–5.10. (ohne 7.9.)  
5 x 50 Min.  
**Leitung** Verena Pickart-Demont  
**Kursort** Mehrzweckhalle Beewies  
Etelzstr. 35

### Thalwil

**Wann** Donnerstag, 15:00–15:50 Uhr  
25.8.–6.10., 7 x 50 Min.  
**Leitung** Susana Barranco  
**Kursort** Pfisterschür  
Alte Landstr. 104

### Urdorf

**Wann** Montag, 11:00–11:50 Uhr  
22.8.–3.10., 7 x 50 Min.  
Dienstag, 10:30–11:20 Uhr  
23.8.–4.10., 7 x 50 Min.  
**Leitung** Monika Descombes  
**Kursort** Schulhaus Feld 1, Rhythmikraum

### Uster

**Wann** Montag, 14:00–14:50 Uhr  
22.8.–3.10., 7 x 50 Min.  
**Leitung** Susana Barranco  
**Kursort** friz Freizeit- und  
Jugendzentrum, Zürichstr. 30

### Volketswil

**Wann** Mittwoch, 12:10–13:00 Uhr  
24.8.–5.10. (ohne 31.8.)  
6 x 50 Min.  
**Leitung** Ursula Müller und  
Thera Hildebrand-Feierabend  
**Kursort** GZ, In der Au 1



## Wädenswil

Wann	Mittwoch, 9:00–9:50 Uhr 24.8.–5.10, 7 × 50 Min.
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Ref. KGH Rosenmatt Gessnerweg 5

## Winterthur

Wann	Dienstag, 14:00–14:50 Uhr Dienstag, 15:00–15:50 Uhr 23.8.–4.10. (ohne 20.9, 27.9.) 5 × 50 Min.
Kursort	Kongress- und Kirchgemeinde- haus, Liebestr. 3
Wann	Freitag, 9:10–10:00 Uhr 26.8.–7.10. (ohne 23.9., 30.9.) 5 × 50 Min.
Leitung	Petra Erb
Kursort	Gate 27, Theaterstr. 27

## Zürich-Aussersihl

Wann	Montag, 15:00–15:50 Uhr Montag, 16:00–16:50 Uhr 5.9.–3.10., 5 × 50 Min.
Leitung	Monika Bühlmann
Kursort	Backstage Studio, Hardstr. 81

## Zürich-Altstetten

Wann	Montag, 13:30–14:20 Uhr Montag, 14:30–15:20 Uhr 22.8.–3.10. (ohne 12.9.) 6 × 50 Min.
Leitung	Isabella Ladner
Kursort	Tanzschule Galactic Dance Albulastr. 47

## Zürich-Höngg

Wann	Dienstag, 9:30–10:20 Uhr 23.8.–27.9. (ohne 6.9., 13.9.) 4 × 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	GZ Höngg, Limmattalstr. 214

## 7. Ausbildungslehrgang Everdance® in Zürich

Everdance® -Paartanz alleine:  
Möchten Sie zukünftig diese beliebte  
Tanzform zu bekannten Musikhits  
unterrichten? Von Januar bis Juni  
2017 findet der 7. Ausbildungslehr-  
gang mit zehn Präsenztagen freitags  
in Zürich statt. Detailinformationen  
finden Sie auf unserer Website unter  
Sport und Everdance.

## Zürich-Hottingen

Wann	Montag, 14:00–14:50 Uhr Montag, 15:00–15:50 Uhr Montag, 16:00–16:50 Uhr 5.9.–3.10. (ohne 12.9.) 4 × 50 Min.
Leitung	Helen Rüegg
Kursort	GZ Hottingen, Gemeindestr. 54

## Zürich-Oberstrass

Wann	Mittwoch, 10:00–10:50 Uhr Mittwoch, 16:00–16:50 Uhr 7.9.–5.10., 5 × 50 Min.
Leitung	Monika Stirnimann
Kursort	Tanzschule Dance it Stäblistr. 2

## Zürich-Oerlikon

Wann	Montag, 16:30–17:20 Uhr 22.8.–3.10. (ohne 12.9.) 6 × 50 Min.
Leitung	Isabella Ladner
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

## Zürich-Wollishofen

Wann	Mittwoch, 10:00–10:50 Uhr 24.8.–5.10., 7 × 50 Min.
Leitung	Stéphanie Beglinger
Kursort	GZ Neubühl, Erligatterweg 53

## Line Dance

Getanzt wird zu Country- und Popmusik in  
Linien neben- und hintereinander. Jeder  
tanzt «solo», gleichzeitig synchron mit den  
anderen. Willkommen sind alle, die Spass am  
Tanzen haben, Herausforderungen lieben  
und Countrymusik mögen. Einstieg nach  
Schnupperstunde möglich.

## Volketswil

Wann	Mittwoch, 13:30–14:30 Uhr 31.8.–5.10. Tanzerfahrung von ca. 6 Monaten
Kosten	CHF 96.– (6 × 60 Min.)
Leitung	Trudy Facetti
Kursort	Gemeinschaftszentrum In der Au 1

## Zürich-Oerlikon

Wann	Mittwoch, 9:15–10:15 Uhr Tanzerfahrung von ca. 3 Jahren Mittwoch, 10:30–11:30 Uhr Tanzerfahrung von ca. 2 Jahren 31.8.–5.10. >>
------	---

Kosten	CHF 96.– (6 × 60 Min.)
Leitung	Theresa Martinelli
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

## Zürich-Unterstrass

Wann	Dienstag, 12:30–13:30 Uhr 30.8.–4.10. Tanzerfahrung von ca. 1 Jahr
Kosten	CHF 96.– (6 × 60 Min.)
Leitung	Theresa Martinelli
Kursort	GZ Bucheggplatz Bucheggstr. 93

## Tai Chi/Qi Gong

Die 9er-Form (Tai Chi) steht im Zentrum des  
Kurses. Nach wenigen Lektionen können Sie  
für sich eine vollständige Tai-Chi-Form üben.  
Die Qi-Gong-Übungen unterstützen Ihre  
Lebensenergie, verbessern die Koordination  
und stärken den Kreislauf.

## Zürich-Oerlikon

Wann	Montag, 14:30–15:20 Uhr 22.8.–3.10.
Kosten	CHF 133.– (7 × 50 Min.)
Leitung	Alfons Lötscher
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

## Zürich-Fluntern

Wann	Donnerstag, 14:00–14:50 Uhr 25.8.–6.10.
Kosten	CHF 133.– (7 × 50 Min.)
Leitung	Alfons Lötscher
Kursort	Dance Light Studios Gladbachstr. 119

## Tai Chi – Fließende Bewegungen

Sie führen langsame und fließende Bewe-  
gungen im Einklang mit dem Atem durch.  
Das führt zur inneren Ruhe und Ausgegli-  
chenheit und Sie steigern zudem Kraft,  
Konzentration und Ausdauer. Durch  
regelmässiges Üben lösen Sie Spannungen  
und die Energie kann wieder frei fließen.

## Uster

Wann	Donnerstag, 10:45–11:45 Uhr 15.9.–6.10.
Kosten	CHF 76.– (4 × 60 Min.) Schnupperkurs
Leitung	Vivienne Schmid-Greenwood
Kursort	frjz – Freizeit- und Jugend- zentrum, Zürichstr. 30



## **Orientalischer Tanz (Bauchtanz) für Frauen 60plus**

NEU

Der Orientalische Tanz bietet ein ideales Training für Vitalität, Beweglichkeit, Haltung, Gleichgewicht und Beckenbodenaktivierung. Er ermöglicht den positiven Zugang zum eigenen Körper und das Erleben von Sinnlichkeit, Schönheit und Harmonie. Getanzt wird in der Gruppe, jedoch ohne Tanzpartner. Voraussetzung: Freude am Tanzen in der Gruppe.

### **Affoltern a.A.**

Wann	Montag, 13:30–14:30 Uhr 24.10.16–6.2.17
Kosten	CHF 266.– (14 × 75 Min.)
Leitung	Marianne Zimmerli
Kursort	Bewegungstherapie Theres Bachmann, Werkstrasse 1

## **Qi Gong: Lebenskraft und Leichtigkeit im Alltag**

NEU

Qi Gong heisst «Übung der Lebensenergie» und ist eine alte chinesische Meditationsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Einfache und harmonische Bewegungsabläufe, bewusste ruhige Atmung und die Lenkung der Vorstellungskraft lösen Energieblockaden im Körper und aktivieren die körpereigenen Regenerationskräfte. Das sanfte Training verbessert das Körpergefühl und die Körperbalance, steigert die Konzentration und das Wohlbefinden und fördert die körperliche, seelische und geistige Beweglichkeit. Kursbeginn Mitte Oktober 2016  
Info/Anmeldung siehe Seite 12 unter Sportkurse

## **Ausdruckstanz**

NEU

Dieser Kurs richtet sich an ältere Menschen, die Freude und Interesse an einer künstlerisch kreativen Bewegungssprache haben. Gemeinsam wird an tänzerischem Ausdruck, Koordination, Balance sowie Rhythmik und künstlerischem Bewegungspotential gearbeitet. Ziel ist es, den Körper im und durch den Tanz zu schulen und seine vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten kennenzulernen und zu nutzen.

### **Zürich-Altstetten**

Wann	Samstag, 10:00–11:30 Uhr 17.9.–1.10.
Kosten	CHF 76.– (3 × 90 Min.)
Leitung	Marie Nüzel
Kursort	Tanzschule Galactic Dance Albulastr. 47

### **Zürich**

Wann	Wochentag noch offen, 10:45–11:45 Uhr 15.9.–6.10.
Kosten	CHF 76.– (4 × 60 Min.)
Leitung	Marie Nüzel
Kursort	Noch offen

### **Yoga**

NEU

Diese Form von Yoga befasst sich ausschliesslich mit Körperübungen und soll positiv auf die Gesundheit und Lebensqualität einwirken. Der Kurs beinhaltet Atemübungen, Kräftigung der Muskeln, Dehnen sowie Gleichgewichts- und Entspannungsübungen. Damit Sie sich kräftiger, beweglicher und entspannter fühlen und voller Lebensfreude sind. Die Übungen erfolgen im Sitzen und Stehen.

### **Zürich-Witikon**

Wann	Mittwoch, 10:30–11:30 Uhr 7.9.–28.9.
Kosten	CHF 68.– (4 × 60 Min.)
Leitung	Bernhard Riedi
Kursort	i-sam institute of science Buchzelgstr. 114

### **Sicher im Alltag**

NEU

Sicheres Laufen bedeutet Selbständigkeit. Dazu braucht es genügend Kraft in den Beinen und die Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten, um mögliche Sturzursachen zu erkennen. In einem abwechslungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicher.

### **Zürich-Aussersihl/Hard**

Wann	Donnerstag, 9:45–11:15 Uhr 22.9.–24.11. (ohne 13.10., 20.10.)
Kosten	CHF 150.– (8 × 90 Min.)
Leitung	Helen Artho
Kursort	KGH St. Felix und Regula Hirzelstr. 20

## **Tennis**

Dieser Ballsport ist überaus geeignet für Beginnende und Geübte. Sie verbessern damit Ihre Koordination und Kondition. Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Niveaueinstufung beraten. Einstieg nach Schnupperstunde möglich.

### **Tennis in Bachenbülach**

Wann	Montag, 8–12 Uhr (gemäss Einteilung) Ab 19.9., 8 × 60 Min.
Kosten	3er-Gruppe: CHF 264.–/Person 4er-Gruppe: CHF 210.–/Person inkl. Platzmiete
Leitung	Lilo Gubelmann Ursula Schrepfer
Kursort	Tennishalle Ambiance Bachenbülach
Anmeldung	Lilo Gubelmann 044 860 08 48

### **Tennis in Buchs ZH**

Wann	Donnerstag, 9–12 Uhr (gemäss Einteilung) Neue Kursperiode auf Anfrage 8 × 60 Min.
Kosten	3er-Gruppe (Sommer/Winter): CHF 215.–/264.–/Person 4er-Gruppe (Sommer/Winter): CHF 170.–/210.–/Person inkl. Platzmiete
Leitung	Fredi Schnorf, Peter Nell
Kursort	Tenniscenter Furtbach Furtbachstr. 22
Anmeldung	Fredi Schnorf 079 245 86 52 f.schnorf@bluewin.ch Peter Nell 079 335 48 04 isynell@bluewin.ch

### **Tennis in Dürnten**

Wann	Freitag, 8–9 Uhr, 9–10 Uhr 10–11 Uhr, 11–12 Uhr 2.9.–2.12. (ohne 14.10., 21.10.) 12 × 60 Min.
Kosten	CHF 264.–/Person inkl. Platzmiete
Leitung	Urs Senn, Walter Meyer
Kursort	Tennishalle Dürnten Bubikonerstr. 43a
Anmeldung	Urs Senn urs.senn@swissgmx.ch 055 240 96 60, 079 209 51 00