**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: 26.11.2025** 

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



#### 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 Dienstleistungscenter.



#### Schnupperlektion

Der Besuch einer Schnupperlektion ist unverbindlich möglich.



#### Einstieg jederzeit möglich

Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.



#### **Neue Kurse**

Immer wieder werden neue Kurse angeboten. Lassen Sie sich überraschen.



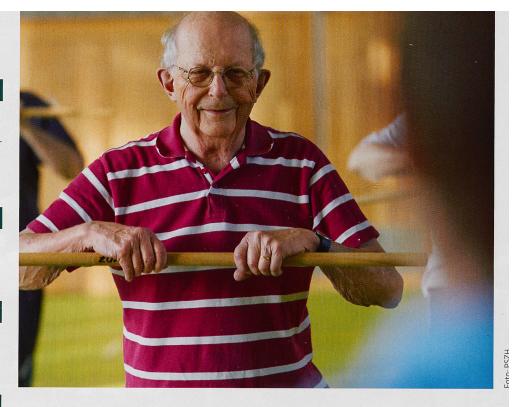
#### Kostenlose Kurse

Nomen est omen: Kursangebote, die nichts kosten.

## Legende Abkürzungen

PSZH Pro Senectute Kanton Zürich
DC Dienstleistungscenter von
Pro Senectute Kanton Zürich

KGH Kirchgemeindehaus
MZH Mehrzweckhalle
GZ Gemeinschaftszentrum



## Sportgruppen

Die offenen Sportgruppen laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlöhnung. 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 Dienstleistungscenter (Adressen Seite 24)
- > www.pszh.ch

- Werden einmal jährlich im AKTIV publiziert.
   In dieser Ausgabe:
   Fitness/Gymnastik (Fit/Gym)
- > 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	0447101363	theocamenzind@yahoo.de
	Schulhaus Zopf	Leicht Frauen	Mittwoch 14:30-15:30 Uhr	Heidi Bianchi	0447106492	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	0447618980	helen.spoerri@sunrise.ch
Affoltern a. A.	Schulhaus Ennetgraben	Vital	Mittwoch 12:45-13:45 Uhr	Marita Küng	0447671636	marita.kueng@hispeed.ch
	Schulhaus Ennetgraben	Leicht	Mittwoch 14-15 Uhr	Marita Küng	0447671636	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@bluemail.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@bluemail.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
Bulucii	New York	Vicui	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 Füglister	044 853 39 87	mengina.fueglister@bluewin.ch
	Oberstufen-Turnhalle	Sportlich Männer	Montag 18:15–19:15 Uhr	Mengina Füglister	044 853 39 87	mengina.fueglister@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.baumberg@glattnet.ch
	Turnhalle Schulhaus Birchlen	Vital	Mittwoch 19–20 Uhr	Jsabella Heller	044 946 21 46	jsabella.heller@gmail.com
	KGH Ref. Kirchen- zentrum	Vital	Donnerstag 8:45-9:45 Uhr und 10-11 Uhr	Lotti Rufer	044 820 23 24	l.rufer@glattnet.ch
	Pfarrsaal Leepünt	Vital	Donnerstag 9:30-10:30 Uhr	Marianne Schulz	0448217164	Keine E-Mail-Adresse
Dürnten	Turnhalle Nauen	Vital Frauen	Mittwoch 13:30-14:30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
		Leicht Frauen	Mittwoch 14:45-15:45 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
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
JO	U	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 Blöchlinger	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
	Tarrinanc	Leicht	Donnerstag 9–10 Uhr	Irene Rickenbach	052 363 25 11	Keine E-Mail-Adresse

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
	Georgia de la la compania de la compania del compania del compania de la compania del compania de la compania de la compania del compania de la compania de la compania de la compania de la compania del compa	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
12 may 10 ma		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 Gäumann	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	lillimeyenhofer@hotmail.com
Hausen a. A.	Turnhalle Albisbrunn	Vital	Montag 10-11 Uhr	Monika Domeisen	0447942102	monidom@bluewin.ch
Hedingen	Schulhaus Güpf	Vital Frauen	Mittwoch 14:30-15:30 Uhr	Uta Koch	0447613450	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 49 044 860 03 21	ruth.altorfer@gmx.ch
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	0447881678	majadu@gmx.ch
Illnau-Effretikon	Turnhalle Altersheim	Vital Frauen	Montag 8:15-9:15 Uhr	Veronika Fehr	052 346 18 08	vfehr@swissonline.ch
Alleria Transpar		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	0447642102	monidom@bluewin.ch
Kilchberg	Schulhaus Brunnemoos	Vital	Mittwoch 18-19 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
All San News Yo	Kath. Pfarramt St. Elisabeth	Leicht	Donnerstag 10:10–11:00 Uhr	Annamaria Roos	0447154082	amr60@gmx.ch
Kleinandelfingen	Turnhalle Zielacker	Vital	Dienstag 16:20-17:15 Uhr	Lilo Schwarz	052 317 32 58	karl-schwarz@bluewin.ch
		Caabaka	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
ga seminasial	zántanzist entercési. Taris	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
Knonau	GZ Stampfi	Leicht	Montag 14–15 Uhr	Monika Descombes	079 503 66 62	monika.descombes@bluewin.ch
ne basanuas fenel Se basanuas fenel	Schulhaus Aeschrain	Vital Frauen	Donnerstag Sommer 19–20 Uhr Winter 17:30–18:30 Uhr	Marianne Fülscher	0447671632	marianne.fuelscher@bluewin.ch
Kollbrunn	Turnhalle	Vital Frauen	Mittwoch 13:30-14:30 Uhr	Lorette Schneeberger	0E2 202 11 20	l-sch@gmx.ch

	Treffpunkt	Anforderungsstufe	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail	
angnau a. A.	Turnhalle Schulhaus Widmer	Leicht	Mittwoch 14-15 Uhr	Annemarie Schürer	0447130276	anne-marie.schuerer@hispeed.ch	
aligewin; chi	emergerice RC	Leicht Männer	Mittwoch 15-16 Uhr	Annemarie Schürer	0447130276	anne-marie.schuerer@hispeed.ch	
lännedorf	Neue Turnhalle Blatten	Vital	Dienstag 8-9 Uhr	Regula Peter	044 920 48 08	er.peter-trueb@bluewin.ch	
and the same	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	
larthalen	Mehrzweckhalle	Sportlich Frauen	Freitag 8-9 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch	
Naschwanden	Schulhaus am Bach	Leicht Frauen	Dienstag 15:45-16:45 Uhr	Claudia Gaus	056 631 21 71	claudia.gaus@bluewin.ch	
laur	Schulhaus Pünt	Vital	Dienstag 19–20 Uhr	Nina Schett	044 941 31 43	schettspiration@hispeed.ch	
leilen	Turnhalle Obermeilen	Vital	Montag 15:30-16:30 Uhr	Beate Gisel	044 915 42 07	beate.gisel@gmail.com	
avesanti oresint	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	
lönchaltorf	Turnhalle Rietwis	Vital Frauen	Mittwoch 10-11 Uhr	Nelly Brodbeck	044 940 06 49	nelly.brodbeck@bluewin.ch	
	to 22 indicates and a second con-	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	
eerach	Mehrzweckanlage	Leicht Frauen	Mittwoch 14-15 Uhr	Beatrice Jakober	044 875 06 33	beatrice.jakober@gmail.com	
liederglatt	Singsaal Eichli	Sportlich Frauen	Montag 8:30-9:30 Uhr	Sandra Galli-Rüegg	079 932 97 92	the4buchser@yahoo.de	
in a ci biatt		Vital Frauen	Montag 9:45-10:45 Uhr	Sandra Galli-Rüegg	079 932 97 92	the4buchser@yahoo.de	
	75, XIII) (MICE 9 M. 9	Leicht	Mittwoch 14-15 Uhr	Sandra Galli-Rüegg	079 932 97 92	the4buchser@yahoo.de	
liederhasli	KGH	Vital Frauen	Montag 14-15 Uhr	Priska Trivellin	044 810 49 58	priska.trivellin@trivellin.net	
ileueiliasii	Seniorenzentrum Spitz	Leicht	Dienstag 14-15 Uhr	Sandra Galli-Rüegg	079 932 97 92	the4buchser@yahoo.de	
n aniak	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	
Te shake		Sportlich Männer	Donnerstag 10:10-11:10 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41	gaby.lardon@bluewin.ch	
liederweningen	Turnhalle Schmittwis	Sportlich	Mittwoch 13:30-14:30 Uhr	Marianne Süss	056 249 30 60	marianne.suess@bluewin.ch	
neuer werningen		Leicht	Mittwoch 14:30-15:30 Uhr	Silvia Frei	044 856 19 46	wsfrei@bluewin.ch	
lürensdorf	Schulhaus Ebnet	Vital	Montag 16:45-17:45 Uhr	Nelly Eigenmann	044 836 69 22	nellyeigenmann@bluewin.ch	
)berembrach	Turnhalle Zweigärten	Vital Frauen	Montag 19:30-20:30 Uhr	Claudia Stutz	044 865 37 18	claudia.stutz@hispeed.ch	
Deterribraen	Tarrinance Zive Saves	0.000000	Mittwoch 18:30–19:30 Uhr	Marianne Herter	044 865 37 18	marianne.herter@sunrise.ch	
			WILLIAM OCH TO:30 TV:30 OH				
herengstringen	Sportanlage Brunewiis	Sportlich Frauen		Vera Zverina		vera.zverina@gmail.com	
	Sportanlage Brunewiis Schulhaus Mehrzweckraum	Sportlich Frauen Vital	Donnerstag 10:15-11:15 Uhr Donnerstag 14-15 Uhr		044 750 11 87		
)berhasli	Schulhaus Mehrzweckraum		Donnerstag 10:15–11:15 Uhr	Vera Zverina	0447501187	vera.zverina@gmail.com	
Oberhasli Ober-Ohringen	Schulhaus Mehrzweckraum Turnhalle	Vital	Donnerstag 10:15-11:15 Uhr Donnerstag 14-15 Uhr	Vera Zverina Gaby Lardon	044 750 11 87 044 851 02 41	vera.zverina@gmail.com gaby.lardon@bluewin.ch	
Dberhasli Dber-Ohringen Dberrieden	Schulhaus Mehrzweckraum Turnhalle GAWO	Vital  Leicht  Bewegung im Heim	Donnerstag 10:15-11:15 Uhr Donnerstag 14-15 Uhr Mittwoch 14-15 Uhr Dienstag 9:30-10:30 Uhr	Vera Zverina Gaby Lardon Esther Liebi Annemarie Wehrli	044 750 11 87 044 851 02 41 052 335 53 11 044 721 14 78	vera.zverina@gmail.com gaby.lardon@bluewin.ch e.liebi@hispeed.ch Keine E-Mail-Adresse	
Dberhasli Dber-Ohringen Dberrieden	Schulhaus Mehrzweckraum Turnhalle	Vital Leicht	Donnerstag 10:15-11:15 Uhr Donnerstag 14-15 Uhr Mittwoch 14-15 Uhr	Vera Zverina Gaby Lardon Esther Liebi	044 750 11 87 044 851 02 41 052 335 53 11	vera.zverina@gmail.com gaby.lardon@bluewin.ch e.liebi@hispeed.ch	
Oberhasli Ober-Ohringen Oberrieden Obfelden	Schulhaus Mehrzweckraum Turnhalle GAWO Alte Turnhalle Chilefeld	Vital  Leicht  Bewegung im Heim  Vital Frauen  Vital Frauen und	Donnerstag 10:15-11:15 Uhr  Donnerstag 14-15 Uhr  Mittwoch 14-15 Uhr  Dienstag 9:30-10:30 Uhr  Mittwoch 13:45-14:45 Uhr	Vera Zverina Gaby Lardon Esther Liebi Annemarie Wehrli Jacqueline Bossard	044 750 11 87 044 851 02 41 052 335 53 11 044 721 14 78 044 761 12 86	vera.zverina@gmail.com gaby.lardon@bluewin.ch  e.liebi@hispeed.ch Keine E-Mail-Adresse v.bosshard78@bluewin.ch	
Oberhasli Ober-Ohringen Oberrieden Obfelden	Schulhaus Mehrzweckraum Turnhalle GAWO Alte Turnhalle Chilefeld Schulhaus Letten	Vital  Leicht  Bewegung im Heim  Vital Frauen  Vital Frauen und  Männer	Donnerstag 10:15-11:15 Uhr Donnerstag 14-15 Uhr Mittwoch 14-15 Uhr Dienstag 9:30-10:30 Uhr Mittwoch 13:45-14:45 Uhr Mittwoch 14:45-15:45 Uhr	Vera Zverina Gaby Lardon  Esther Liebi Annemarie Wehrli Jacqueline Bossard Jacqueline Bossard	044 750 11 87 044 851 02 41 052 335 53 11 044 721 14 78 044 761 12 86 044 761 12 86	vera.zverina@gmail.com gaby.lardon@bluewin.ch e.liebi@hispeed.ch Keine E-Mail-Adresse v.bosshard78@bluewin.ch v.bosshard78@bluewin.ch	
Oberhasli Ober-Ohringen Oberrieden Obfelden	Schulhaus Mehrzweckraum Turnhalle GAWO Alte Turnhalle Chilefeld	Vital  Leicht  Bewegung im Heim  Vital Frauen  Vital Frauen und  Männer  Vital  Vital Männer	Donnerstag 10:15-11:15 Uhr  Donnerstag 14-15 Uhr  Mittwoch 14-15 Uhr  Dienstag 9:30-10:30 Uhr  Mittwoch 13:45-14:45 Uhr  Mittwoch 14:45-15:45 Uhr  Montag 9:05-10:05 Uhr	Vera Zverina Gaby Lardon Esther Liebi Annemarie Wehrli Jacqueline Bossard Jacqueline Bossard Ursula Leuzinger	044 750 11 87 044 851 02 41 052 335 53 11 044 721 14 78 044 761 12 86 044 761 12 86 044 750 59 00	vera.zverina@gmail.com gaby.lardon@bluewin.ch e.liebi@hispeed.ch Keine E-Mail-Adresse v.bosshard78@bluewin.ch v.bosshard78@bluewin.ch	
Oberhasli Ober-Ohringen Oberrieden Obfelden Oetwil a. d. L. Oetwil a. S.	Schulhaus Mehrzweckraum Turnhalle GAWO Alte Turnhalle Chilefeld  Schulhaus Letten Turnhalle Dörfli	Vital  Leicht  Bewegung im Heim  Vital Frauen  Vital Frauen und  Männer  Vital  Vital Männer  Vital	Donnerstag 10:15-11:15 Uhr Donnerstag 14-15 Uhr  Mittwoch 14-15 Uhr Dienstag 9:30-10:30 Uhr Mittwoch 13:45-14:45 Uhr  Mittwoch 14:45-15:45 Uhr  Montag 9:05-10:05 Uhr Montag 13-14 Uhr Mittwoch 14-15 Uhr	Vera Zverina Gaby Lardon  Esther Liebi Annemarie Wehrli Jacqueline Bossard Jacqueline Bossard Ursula Leuzinger Sebastian Bühler	044 750 11 87 044 851 02 41 052 335 53 11 044 721 14 78 044 761 12 86 044 761 12 86 044 750 59 00 044 929 22 41	vera.zverina@gmail.com gaby.lardon@bluewin.ch  e.liebi@hispeed.ch Keine E-Mail-Adresse v.bosshard78@bluewin.ch v.bosshard78@bluewin.ch uleu@gmx.ch s.h.buehler@bluewin.ch	
oberhasli Ober-Ohringen Oberrieden Obfelden Oetwil a. d. L.	Schulhaus Mehrzweckraum Turnhalle GAWO Alte Turnhalle Chilefeld Schulhaus Letten	Vital  Leicht  Bewegung im Heim  Vital Frauen  Vital Frauen und  Männer  Vital  Vital Männer  Vital  Vital  Vital	Donnerstag 10:15-11:15 Uhr Donnerstag 14-15 Uhr  Mittwoch 14-15 Uhr Dienstag 9:30-10:30 Uhr Mittwoch 13:45-14:45 Uhr Mittwoch 14:45-15:45 Uhr  Montag 9:05-10:05 Uhr Montag 13-14 Uhr Mittwoch 14-15 Uhr Dienstag 9-10 Uhr	Vera Zverina Gaby Lardon  Esther Liebi Annemarie Wehrli Jacqueline Bossard Jacqueline Bossard Ursula Leuzinger Sebastian Bühler Brigitte Schäpper Theres Kümin	044 750 11 87 044 851 02 41 052 335 53 11 044 721 14 78 044 761 12 86 044 761 12 86 044 750 59 00 044 929 22 41 044 391 96 52	vera.zverina@gmail.com gaby.lardon@bluewin.ch  e.liebi@hispeed.ch  Keine E-Mail-Adresse v.bosshard78@bluewin.ch v.bosshard78@bluewin.ch  uleu@gmx.ch s.h.buehler@bluewin.ch  bodys@bluewin.ch wkuemin@bluewin.ch	
Oberhasli Ober-Ohringen Oberrieden Obfelden Oetwil a. d. L. Oetwil a. S.	Schulhaus Mehrzweckraum Turnhalle GAWO Alte Turnhalle Chilefeld  Schulhaus Letten Turnhalle Dörfli  Ref. KGH	Vital  Leicht  Bewegung im Heim  Vital Frauen  Vital Frauen und  Männer  Vital  Vital Männer  Vital  Vital  Leicht	Donnerstag 10:15-11:15 Uhr Donnerstag 14-15 Uhr  Mittwoch 14-15 Uhr Dienstag 9:30-10:30 Uhr Mittwoch 13:45-14:45 Uhr Mittwoch 14:45-15:45 Uhr  Montag 9:05-10:05 Uhr Montag 13-14 Uhr Mittwoch 14-15 Uhr Dienstag 9-10 Uhr Mittwoch 9-10 Uhr	Vera Zverina Gaby Lardon  Esther Liebi Annemarie Wehrli Jacqueline Bossard Jacqueline Bossard Ursula Leuzinger Sebastian Bühler Brigitte Schäpper Theres Kümin Theres Kümin	044 750 11 87 044 851 02 41 052 335 53 11 044 721 14 78 044 761 12 86 044 761 12 86 044 750 59 00 044 929 22 41 044 391 96 52 044 830 71 23	vera.zverina@gmail.com gaby.lardon@bluewin.ch  e.liebi@hispeed.ch Keine E-Mail-Adresse v.bosshard78@bluewin.ch v.bosshard78@bluewin.ch uleu@gmx.ch s.h.buehler@bluewin.ch bodys@bluewin.ch wkuemin@bluewin.ch wkuemin@bluewin.ch	
Oberhasli Ober-Ohringen Oberrieden Obfelden Oetwil a. d. L. Oetwil a. S. Opfikon-Glattbrugg Ossingen	Schulhaus Mehrzweckraum Turnhalle GAWO Alte Turnhalle Chilefeld  Schulhaus Letten Turnhalle Dörfli  Ref. KGH  Turnhalle Orenberg	Vital  Leicht  Bewegung im Heim  Vital Frauen  Vital Frauen und  Männer  Vital  Vital Männer  Vital  Vital  Vital  Vital  Vital  Vital  Vital  Vital  Vital	Donnerstag 10:15-11:15 Uhr Donnerstag 14-15 Uhr Mittwoch 14-15 Uhr Dienstag 9:30-10:30 Uhr Mittwoch 13:45-14:45 Uhr Mittwoch 14:45-15:45 Uhr Montag 9:05-10:05 Uhr Montag 13-14 Uhr Mittwoch 14-15 Uhr Dienstag 9-10 Uhr Mittwoch 9-10 Uhr Dienstag 12:15-13:15 Uhr	Vera Zverina Gaby Lardon  Esther Liebi Annemarie Wehrli Jacqueline Bossard Jacqueline Bossard Ursula Leuzinger Sebastian Bühler Brigitte Schäpper Theres Kümin Theres Kümin Heidi Gasser	044 750 11 87 044 851 02 41 052 335 53 11 044 721 14 78 044 761 12 86 044 761 12 86 044 750 59 00 044 929 22 41 044 391 96 52 044 830 71 23 044 830 71 23 052 317 00 48	vera.zverina@gmail.com gaby.lardon@bluewin.ch  e.liebi@hispeed.ch Keine E-Mail-Adresse v.bosshard78@bluewin.ch v.bosshard78@bluewin.ch  uleu@gmx.ch s.h.buehler@bluewin.ch bodys@bluewin.ch wkuemin@bluewin.ch wkuemin@bluewin.ch heidigasser@gao.ch	
Oberengstringen Oberhasli Ober-Ohringen Oberrieden Obfelden Oetwil a. d. L. Oetwil a. S. Opfikon-Glattbrugg Ossingen Ottenbach	Schulhaus Mehrzweckraum Turnhalle GAWO Alte Turnhalle Chilefeld  Schulhaus Letten Turnhalle Dörfli  Ref. KGH  Turnhalle Orenberg Turnhalle Chappelisteig	Vital  Leicht  Bewegung im Heim  Vital Frauen  Vital Frauen und  Männer  Vital  Vital Männer  Vital  Vital  Leicht  Vital Frauen  Vital	Donnerstag 10:15-11:15 Uhr Donnerstag 14-15 Uhr  Mittwoch 14-15 Uhr Dienstag 9:30-10:30 Uhr Mittwoch 13:45-14:45 Uhr Mittwoch 14:45-15:45 Uhr  Montag 9:05-10:05 Uhr Montag 13-14 Uhr Mittwoch 14-15 Uhr Dienstag 9-10 Uhr Dienstag 12:15-13:15 Uhr Mittwoch 16-17 Uhr	Vera Zverina Gaby Lardon  Esther Liebi Annemarie Wehrli Jacqueline Bossard Jacqueline Bossard Ursula Leuzinger Sebastian Bühler Brigitte Schäpper Theres Kümin Theres Kümin Heidi Gasser Marlies Stanger	044 750 11 87 044 851 02 41 052 335 53 11 044 721 14 78 044 761 12 86 044 761 12 86 044 750 59 00 044 929 22 41 044 391 96 52 044 830 71 23 044 830 71 23 052 317 00 48 044 761 46 04	vera.zverina@gmail.com gaby.lardon@bluewin.ch  e.liebi@hispeed.ch Keine E-Mail-Adresse v.bosshard78@bluewin.ch v.bosshard78@bluewin.ch uleu@gmx.ch s.h.buehler@bluewin.ch bodys@bluewin.ch wkuemin@bluewin.ch wkuemin@bluewin.ch heidigasser@gao.ch mstanger@bluewin.ch	
Oberhasli Ober-Ohringen Oberrieden Obfelden Oetwil a. d. L. Oetwil a. S. Opfikon-Glattbrugg Ossingen	Schulhaus Mehrzweckraum Turnhalle GAWO Alte Turnhalle Chilefeld  Schulhaus Letten Turnhalle Dörfli  Ref. KGH  Turnhalle Orenberg	Vital  Leicht  Bewegung im Heim  Vital Frauen  Vital Frauen und  Männer  Vital  Vital Männer  Vital  Vital  Vital  Vital  Vital  Vital  Vital  Vital  Vital	Donnerstag 10:15-11:15 Uhr Donnerstag 14-15 Uhr Mittwoch 14-15 Uhr Dienstag 9:30-10:30 Uhr Mittwoch 13:45-14:45 Uhr Mittwoch 14:45-15:45 Uhr Montag 9:05-10:05 Uhr Montag 13-14 Uhr Mittwoch 14-15 Uhr Dienstag 9-10 Uhr Mittwoch 9-10 Uhr Dienstag 12:15-13:15 Uhr	Vera Zverina Gaby Lardon  Esther Liebi Annemarie Wehrli Jacqueline Bossard Jacqueline Bossard Ursula Leuzinger Sebastian Bühler Brigitte Schäpper Theres Kümin Theres Kümin Heidi Gasser	044 750 11 87 044 851 02 41 052 335 53 11 044 721 14 78 044 761 12 86 044 761 12 86 044 750 59 00 044 929 22 41 044 391 96 52 044 830 71 23 044 830 71 23 052 317 00 48	vera.zverina@gmail.com gaby.lardon@bluewin.ch  e.liebi@hispeed.ch Keine E-Mail-Adresse v.bosshard78@bluewin.ch v.bosshard78@bluewin.ch  uleu@gmx.ch s.h.buehler@bluewin.ch bodys@bluewin.ch wkuemin@bluewin.ch wkuemin@bluewin.ch heidigasser@gao.ch	

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	
	visinde, e esemp. 201	A OSPANO.	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	0447842430	guener.m@gmail.com	
Rifferswil	Turnhalle	Vital Frauen	Mittwoch 14-15 Uhr	Judith Meienhofer	0447130286	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	
Constitución (19	KGH Felsberg	Vital Frauen	Donnerstag 9:15-10:15 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch	
Manager (II	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	0447811229	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	
LLL STOOL SET	Schulhaus Zelgli	Sportlich	Dienstag 8–9 Uhr	Waltraud Hofstetter	0447300307	Keine E-Mail-Adresse	
40.0	Gemeinschaftsraum Post .	Vital Frauen	Mittwoch 8–9 Uhr	Waltraud Hofstetter	0447300307	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	
	as allocal designations of the	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@bluemail.ch	
		Sportlich	Mittwoch 16:45–17:45 Uhr	Heidi Lehmann	044 853 02 45	heidi.l@bluemail.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		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	0447134146	marianne.ringger@swissonline.ch	
10.0	, iterszentram serata	Ecicine raden	Montag 10-11 Uhr	Marianne Ringger	0447134146	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	
Tarbentuu	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	
OCCINOI AIII SEE	Turrinane Nossweiu	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	044 929 03 08	susanna@schinzel.ch	
Uhwiesen	Oberstufen-Turnhalle	Vital	Montag 10-11 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch	
	Ancipidicii-idillidile	VILAI	MOULTAN TO THE OIL	Allia Spalligel	ONT DID TO DO	spannger.ueschiwbluewill.Cll	

Ort	Treffpunkt	Anforderungsstufe	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail	
nterengstringen	Schulhaus Büel	Leicht Frauen	Dienstag 9–10 Uhr	Yvonne Sujata	043 542 17 19	yvonne.sujata@gmail.com	
Ister	Alterssiedlung Rehbühl	Leicht	Montag 10-11 Uhr	Marlies Staub	044 825 18 70	Keine E-Mail-Adresse	
(b) (2016-10)(3)	Ref. KG Kreuz	Leicht Frauen	Montag 9–10 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52	maurerfamilie@bluewin.ch	
- 10.0583	nepadas sero to EXV	datable of	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	
- 10 L 10 L	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	
olketswil	Schulhaus Zentral Singsaal	Leicht	Mittwoch 14:30-15:30 Uhr	Marlies Staub	044 825 18 70	Keine E-Mail-Adresse	
302119032000	Schulhaus Feldhof	Leicht Frauen	Mittwoch 15:30-16:30 Uhr	Margrit Singh	055 244 11 20	margrit.singh@gmx.ch	
Vädenswil	Turnhalle Glärnisch	Vital Frauen	Dienstag 17:15–18:15 Uhr	Annemarie Müller	0447257992	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	
oner <b>Pra</b> stino er w	Type against the LCI	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	
	pensana ang mana aka s	Vital Frauen	Dienstag 9:30-10:30 Uhr	Käthi Räuftlin	052 384 17 53	raeuftlin@sunrise.ch	
92.	Mehrzweckhalle	Sportlich Männer	Donnerstag 8–9 Uhr	Josef Schreiber	044 830 61 36	jogasch@bluewin.ch	
	ASSESSED FOR THE SECOND	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	
11.11		Leicht Männer	Donnerstag 9–10 Uhr	Josef Schreiber	044 830 61 36	jogasch@bluewin.ch	
Veiach	Kleiner Gemeindesaal	Leicht Frauen	Donnerstag 9–10 Uhr	Käthy Daetwyler	044 867 26 17	kd.daetwyler@bluewin.ch	
Veiningen	Oberstufenschulhaus Singsaal	Vital Frauen	Mittwoch 8:45-9:45 Uhr	Yvonne Sujata	043 542 17 19	yvonne.sujata@gmail.com	
Veisslingen	KGH	Leicht Frauen	Donnerstag 14:15-15:15 Uhr	Mirjam Roth	052 384 15 11	mirjam.roth@rothco.ch	
Vetzikon	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	
Viesendangen	Sporthalle Sagi	Leicht Frauen	Dienstag 8:45-9:45 Uhr	Vreni Villiger	052 337 31 11	hvilliger@bluewin.ch	
	Karbania bangan dala	Vital Frauen	Dienstag 10-11 Uhr	Vreni Villiger	052 337 31 11	hvilliger@bluewin.ch	
Vil	Turnhalle Landbühl	Leicht Frauen	Mittwoch 13:45-14:45 Uhr	Agnes Meier	044 869 06 41	agnes.meier@bluewin.ch	
	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	
	Lewis Age Transfer	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	
<b>W</b> interthur	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	
	(Sound Shures) 48	atitikas ist	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-Sennhor		Vital	Dienstag 16:15-17:30 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32	hduemel@bluewin.ch	

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
Kensu - Avery	KGH Feldstrasse	Vital Männer	Freitag 8:30-9:30 Uhr	Brigitte Stehrenberger	052 212 18 43	brigitte.stehrenberger@sunrise.ch
Vinterthur- Vülflingen	KGH Wülflingen	Vital Frauen	Mittwoch 8:30-9:30 Uhr	Brigitte Lüber	052 315 50 25	brigitte.lueber@hispeed.ch
		NAMES ASSESSED.	Mittwoch 10-11 Uhr	Brigitte Lüber	052 315 50 25	brigitte.lueber@hispeed.ch
Nolfhausen	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	0447806112	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
Selleng A1 099	(2019)220118121616617 13 8	SOBE AND	Montag 10:30-11:30 Uhr	Marlies Dorfschmid	0447806112	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
	машаматвопавлим со л	YEV 7 1640 15 15 15 15	Montag 13:30-14:30 Uhr	Marlies Dorfschmid	0447806112	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
	OCCHBATTERIC STEEL UV.	IVOVS PRO	Montag 14:45–15:45 Uhr	Marlies Dorfschmid	0447806112	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
			Mittwoch 9:15-10:15 Uhr	Marlies Dorfschmid	0447806112	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
			Mittwoch 10:30-11:30 Uhr	Marlies Dorfschmid	0447806112	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
enestagai Likit	Neue Turnhalle Schulweg, Rüterwis	Vital Männer	Mittwoch 18–19 Uhr	Corinne Wettstein	044 391 42 82	co.wettstein@bluewin.ch
	Ref. KGH	Vital Frauen	Freitag 9–10 Uhr	Brigitte Schäpper	044 391 96 52	brigitte.schaepper@bluewin.ch
Zollikon	La Palestrina	Vital	Dienstag 8:45-9:45 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31	lottiweber.arter@swissonline.ch
		Cake 22a	Dienstag 10:10-11:10 Uhr	Lotti Weber-Arter	0443915131	lottiweber.arter@swissonline.ch
	A composition of the	Sportlich	Mittwoch 9–10 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31	lottiweber.arter@swissonline.ch
	KGH Rösslirain (Dorf)	Vital	Mittwoch 9:15-10:15 Uhr	Brigitte Schäpper	044 391 96 52	brigitte.schaepper@bluewin.ch
Cürich Kreis 1	Eglise française	Vital	Dienstag 14:30–15:30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Keine E-Mail-Adresse
ürich 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
Cürich Kreis 3	Ref. KGH Bühl Wiedikon		Dienstag 9:15–10:15 Uhr	Esther Büchi	044 462 57 85	esther.bu@bluewin.ch
esession to n	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	grafl2001@yahoo.de
	Ref. KGH Bühl Wiedikon		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 Rütschi	079 470 61 49	islerrue@bluewin.ch
		Sportlich	Donnerstag 11:00–11:50 Uhr	Erika Isler Rütschi	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
umahan Ci	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	0444917030	edith.stieger@astrodata.ch
tule in the	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
	. Valle Standard ES	Leicht Frauen	Dienstag 10-11 Uhr	Annick Breton	044 364 03 37	ann.breton@bluewin.ch
in the second	KGH Oberstrass	Leicht	Donnerstag 8:45-9:45 Uhr	Judith Meienhofer	0447130286	juanmei@gmx.ch
Tablica danie	rauldfallangurang (na A.R.)	Vital	Donnerstag 10–11 Uhr	Judith Meienhofer	0447130286	juanmei@gmx.ch
Zürich Kreis 7	Alterszentrum Kluspark	Vital Frauen	Montag 9-10 Uhr	Doris Jaeggi	044 381 17 14	info@fit-gymnastik.ch
i Juli wasan Itamii	Snototrephikislane - 102	Carlon Sant	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		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	0447002381	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
a bna re	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
CHEMPS	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche	Vital Männer	Dienstag 8:30-9:30 Uhr	Sonja Virchaux	044 321 14 24	sonjavir@bluewin.ch
nadagnasi	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche	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
Note and the second		The state of the s	Dienstag 9:35-10:30 Uhr	Marianne Schraner	0443116711	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
in the		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	bmoserl@bluewin.ch
dagahedu sa	Kath. KGH St. Katharina	2011	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
oden (sebe	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	0447619910	Keine E-Mail-Adresse



## **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, Twostepp, 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 Tourenund 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

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung ab Anfang September unter: <a href="https://www.pszh.ch">www.pszh.ch</a> 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@pszh.ch www.pszh.ch

<b>Everdan</b>	ce	Bülach	Zünch-Hottingen	Regensdo	rf fiwanishEV.
Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partnerin oder Partner tanzen. Einfache Tanzschritte werden zu kleinen Choreo- grafien verbunden, die Sie allein in der		Wann Leitung Kursort	Mittwoch, 11:00–11:50 24.8.–28.9., 6 × 50 Min. Renata Biagini Ref. KGH, Grampenweg 5	Wann Leitung Kursort	Dienstag, 9:30–10:20 Uhr 6.9.–4.10., 5 × 50 Min. Monika Stirnimann Ref. KGH, Watterstr. 18
Gruppe tar		Dietikon	A X SOM MINE OF THE	Richterswi	
Laufandak	Curse August his Oktober		horr gold in the Hall of the Land of the L		an and the state of the
Daten/Kur Einstieg	sorte Siehe bei den Ortschaften Jederzeit möglich	Wann Leitung	Dienstag, 15:30–16:20 Uhr 23.8.–4.10., 7 × 50 Min. Monika Descombes	Wann Leitung	Freitag, 9:00–9:50 Uhr 26.8.–7.10., 7 × 50 Min. Susana Barranco
Kosten CHF 60 (4 × 50 Min.) CHF 70 (5 × 50 Min.) CHF 84 (6 × 50 Min.)		Kursort	Alters- und Gesundheits- zentrum, Gymnastikraum Oberdorfstr. 15	Kursort	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestr. 19
	CHF 98 (7 × 50 Min.) CHF 112 (8 × 50 Min.)	Dübendor	f	Rüti	
est much Siz namo Savettimo	CHF 126 (9 × 50 Min.) CHF 140 (10 × 50 Min.)	Wann	Montag, 14:00–14:50 Uhr 5.9.–3.10. (ohne 12.9.)	Wann	Montag, 16:00–16:50 Uhr 22.8.–3.10. (ohne 19.9, 26.9.) 5 × 50 Min.
Bekleidung	Bequeme Kleidung, passende Schuhe	Leitung Kursort	4 × 50 Min. Thera Hildebrand-Feierabend Ev. Ref. Kirchengemeinde	Leitung Kursort	Margrith Nagel Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4
Adliswil		Nurson	Glockensaal, Bahnhofstr. 37	Stäfa	Zonchi-Aussendigh (Lage Park
Wann	Freitag, 14:00–14:50 Uhr 26.8.–7.10, 7 × 50 Min.	Horgen		Wann	Mittwoch, 16:30–17:20 Uhr
Leitung Kursort	Susana Barranco Stiftung für Altersbauten	Wann	Dienstag, 10:00–10:50 Uhr 23.8–4.10, 7 × 50 Min.	Leitung	31.8.–5.10. (ohne 7.9.) 5 × 50 Min. Verena Pickart-Demont
	(SABA), Badstr. 6	Leitung	Susana Barranco	Kursort	Mehrzweckhalle Beewies
Affoltern a	nm Albis	Kursort	Begegnungszentrum Baum- gärtlihof, Baumgärtlistr. 12		Etzelstr. 35
Wann	Montag, 10:10-11:00 Uhr	TZ yawia	gartimor, baaringartiisti. 12	Thalwil	APPERT SERVICE CONSERVE
	Montag, 11:10-12:00 Uhr 22.83.10., 7 × 50 Min.	Kloten		Wann	Donnerstag, 15:00–15:50 Uhr
Leitung	Martina Foster-Achermann	Wann	Mittwoch, 17:00-17:50 Uhr 24.8-5.10., 7 × 50 Min.	Leitung	25.8.–6.10., 7 × 50 Min. Susana Barranco
Kursort	werk eins, Werkstr.1	Leitung	Werner Niederhäuser und	Kursort	Pfisterschüür
Bassersdo	rf	Vivrant	Lisa Pfister Tanzschule Kloten		Alte Landstr. 104
Wann	Donnerstag, 11:00–11:50 Uhr 25.8.–6.10. (ohne 22.9., 29.9.)	Kursort	Schaffhauserstr. 126	Urdorf Wann	Montag, 11:00-11:50 Uhr
	5 × 50 Min.	Lindau	Tanzen haben, Herausforderunger	vvaiiii	22.8.–3.10., 7 × 50 Min.
Leitung Kursort	Margrith Nagel Pflegezentrum Bächli	Wann	Montag, 15:00–15:50 Uhr		Dienstag, 10:30–11:20 Uhr
, tarsore	Im Bächli 1	Leitung	12.93.10., 4 × 50 Min. Ursula Müller	Leitung	23.8.–4.10., 7 × 50 Min.  Monika Descombes
Birmensdo	orf	Kursort	Kindergarten Mehrzweckraum	Kursort	Schulhaus Feld 1, Rhythmikraum
Wann	Dienstag, 13:30–14:20 Uhr		Fischeracherstr. 80	Uster	
	23.84.10., 7 × 50 Min.	Meilen	ministratifications.	Wann	Montag, 14:00-14:50 Uhr
Leitung Kursort	Monika Descombes Gemeindezentrum Brüelmatt	Wann	Mittwoch, 10:00–10:50 Uhr		22.83.10., 7 × 50 Min.
Nuisoit	Dorfstr. 10		Mittwoch, 11:00-11:50 Uhr 31.85.10. (ohne 7.9.) 5 × 50 Min.	Leitung Kursort	Susana Barranco friz Freizeit- und
Bonstetter	n CA-OE gaterampO	Kursort	Kirchenzentrum Leue		Jugendzentrum, Zürichstr. 30
Wann	Dienstag, 13:00–13:50 Uhr	104	Restaurant Löwen, Kirchgasse 2	Volketswil	
	23.8.–27.9. (ohne 6.9., 13.9.) 4 × 50 Min.	Wann	Donnerstag, 9:55–10:45 Uhr 1.9.–6.10. (ohne 8.9.)	Wann	Mittwoch, 12:10–13:00 Uhr 24.8.–5.10. (ohne 31.8.)
Leitung	Claudia Kindschi Meuli		5 × 50 Min.		6 × 50 Min.
Kursort	Turnhalle S1	Kursort	KiBa FiTa Meilen, Tanz- und	Leitung	Ursula Müller und
	Kreuzung Schachenstr./ Schachenrain	Leitung	Pilatesschule, Alte Landstr. 153 Verena Pickart-Demont	Kursort	Thera Hildebrand-Feierabend GZ, In der Au 1

#### Wädenswil

Wann Mittwoch, 9:00-9:50 Uhr 24.8.-5.10,  $7 \times 50$  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.)

 $5 \times 50$  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. Ausbildungslehrgang 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.

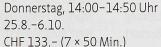
Kosten CHF 133.– (7 × 50 Min.)

Leitung Alfons Lötscher

Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

#### Zürich-Fluntern

Wann



Kosten CHF 133.- (7 × 50 M Leitung Alfons Lötscher Kursort Dance Light Sudios

Gladbachstr. 119

#### Tai Chi - Fliessende Bewegungen

Sie führen langsame und fliessende Bewegungen im Einklang mit dem Atem durch. Das führt zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit 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
	15.96.10.
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



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



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	
	15.96.10.	
Kosten	CHF 76 (4 × 60 Min.)	
Leitung	Marie Nüzel	
Kursort	Noch offen	

#### Yoga



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 Gleichgewichtsund 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
	7.928.9.
Kosten	CHF 68 (4 × 60 Min.)
Leitung	Bernhard Riedi
Kursort	i-sam institute of science
	Buchzelgstr. 114

#### Sicher im Alltag



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
	22.924.11.
	(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 7H

Tellilis III Duciis Zi i		
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

	difficently and a second second
Wann	Freitag, 8-9 Uhr, 9-10 Uhr 10-11 Uhr, 11-12 Uhr 2.92.12. (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