

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2017)
Heft: 3: Jubiläumsausgabe : 100 Jahre auf dem Weg : eine Begegnung mit Menschen, die sich für das Wohl älterer Generationen und die Solidarität zwischen Jung und Alt einsetzen - gestern, heute und in Zukunft
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>

| Ort | Anforderungsstufe | Treffpunkt | Wann | Leitung/Info | Telefon | E-Mail |
|-------------------|---------------------|-----------------------------|----------------------------|-------------------------|---------------|----------------------------------|
| Adliswil | Leicht Frauen | Schulhaus Zopf | Mittwoch 14.30–15.30 Uhr | Heidi Bianchi | 044 710 64 92 | marino.bianchi@bluewin.ch |
| | Vital | Schulhaus Werd | Mittwoch 14.00–15.15 Uhr | Luluda Stavrinos | 044 482 30 69 | luluda.stavrinos@hispeed.ch |
| Aesch | Leicht Frauen | Turnhalle Nassenmatt | Montag 9.00–9.50 Uhr | Lilian Schlund | 044 400 19 84 | l.schlund@gmx.ch |
| Aeugst | Vital | Schulhaus Gallenbühl | Donnerstag 18–19 Uhr | Helen Spörri | 044 761 89 80 | helen.spoerri@sunrise.ch |
| Affoltern a. A. | Vital | Schulhaus Ennetgraben | Mittwoch 12.45–13.45 Uhr | Marita Küng | 044 767 16 36 | marita.kueng@hispeed.ch |
| | Leicht | Schulhaus Ennetgraben | Mittwoch 14–15 Uhr | Marita Küng | 044 767 16 36 | marita.kueng@hispeed.ch |
| Altikon | Leicht Frauen | Turnhalle | Montag 18–19 Uhr | Christine Jordi | 052 336 17 73 | jordi.thalheim@bluewin.ch |
| Andelfingen | Sportlich Frauen | Oberstufen-Turnhalle | Montag 9–10 Uhr | Heidi Frauenfelder | 052 317 16 36 | heidi.frauenfelder@gmx.ch |
| Bachenbülach | Vital | MZR Im Baumgarten | Montag 14–15 Uhr | Christine Jäger | 044 860 57 18 | christine.jaeger@bluewin.ch |
| Bachs | Vital | Mehrzweckgebäude | Mittwoch 13.45–14.45 Uhr | Heidi Lehmann | 044 853 02 45 | heidi.l@bluewin.ch |
| Bäretswil | Leicht Frauen | Mehrzweckhalle | Mittwoch 14–15 Uhr | Christina Bollier | 043 843 00 83 | christina.bollier@bluewin.ch |
| Bauma | Leicht Frauen | Oberstufen-Turnhalle | Mittwoch 14–15 Uhr | Silvia Bigler | 044 950 59 07 | bigler.silvia@gmail.com |
| Benken | Sportlich Frauen | Turnhalle | Mittwoch 9.15–10.15 Uhr | Anna Spalinger | 052 319 23 55 | spalinger.tresch@bluewin.ch |
| Berg am Irchel | Leicht Frauen | Turnhalle | Montag 17.15–18.15 Uhr | Angela Schmid | 052 318 16 73 | schmid_angela@bluewin.ch |
| Bonstetten | Vital Frauen | Schulhaus im Bruggen | Mittwoch Sommer 18–19 Uhr | Gianna Meili | 044 700 09 87 | andre.meili@hispeed.ch |
| | | | Winter 17–18 Uhr | | | |
| Brütten | Vital Frauen | Schulhaus Chapf | Mittwoch 16–17 Uhr | Erika Eichholzer | 052 345 17 16 | eeichholzer@bluewin.ch |
| | Leicht | Gemeindesaal | Dienstag 14–15 Uhr | Ursula Müller | 052 345 26 51 | ursula.mueller-gerber@bluewin.ch |
| Bubikon | Leicht Frauen | Turnhalle Spycherwise | Mittwoch 13.30–14.30 Uhr | Claire Bodmer | 044 926 78 70 | bodys@bluewin.ch |
| Buch am Irchel | Vital Frauen | Turnhalle | Mittwoch 13.30–14.30 Uhr | Brigitte Lüber | 052 315 50 25 | brigitte.lueber@hispeed.ch |
| Buchs | Leicht Frauen | Turnhalle Zühl | Mittwoch 14–15 Uhr | Elsbeth Stämpfli | 044 844 38 06 | elsbeth.staempfli@gmx.ch |
| Bülach | Vital | Ref. KGH | Dienstag 8.30–9.30 Uhr | Christine Jäger | 044 860 57 18 | christine.jaeger@bluewin.ch |
| | Leicht | Ref. KGH | Dienstag 10–11 Uhr | Christine Jäger | 044 860 57 18 | christine.jaeger@bluewin.ch |
| Dällikon | Vital Frauen | Turnhalle Lee Pünt | Dienstag 17–18 Uhr | Elsbeth Stämpfli | 044 844 38 06 | elsbeth.staempfli@gmx.ch |
| Dänikon/Hüttikon | Vital Frauen | Turnhalle Schulhaus Rotfluh | Montag 16.45–17.45 Uhr | Rosmarie Sacchet | 044 844 45 34 | rosmarie.sacchet@bluewin.ch |
| Dättlikon | Vital | Schulhaus Metteln | Mittwoch 9.15–10.15 Uhr | Anton Hirschi | 052 315 13 07 | anton.hirschi@bluewin.ch |
| Dielsdorf | Sportlich Frauen | MZH Früebli | Montag 16.45–17.45 Uhr | Mengina Füglistner | 044 853 39 87 | mengina.fueglistner@bluewin.ch |
| | Leicht/Vital Männer | Oberstufen-Turnhalle | Montag 18.15–19.15 Uhr | Mengina Füglistner | 044 853 39 87 | mengina.fueglistner@bluewin.ch |
| | Leicht Frauen | Saal Alterssiedlung | Dienstag 14–15 Uhr | Nicole Buchs | 044 853 21 24 | nicole.buchs@swissonline.ch |
| Dietikon | Vital Frauen | Pavillon Evang. Freikirche | Donnerstag 14.15–15.15 Uhr | Graziella Pfammatter | 044 536 46 56 | bodywell.pfammatter@hispeed.ch |
| Dinhard | Vital Frauen | Sporthalle | Dienstag 9–10 Uhr | Margrit Schmid-Diemant | 052 223 28 88 | gum.schmidi@bluewin.ch |
| Dorf | Vital | Mehrzweckgebäude | Dienstag 17–18 Uhr | Brigitte Müller | 052 317 31 13 | bpmueller@gmx.ch |
| Dübendorf | Vital Männer | Turnhalle Schulhaus Dorf | Montag 7.45–8.45 Uhr | Hans-Rudolf Baum-berger | 044 821 95 66 | h.r.baumberg@glattnet.ch |
| | Vital | Turnhalle Birchlen | Mittwoch 19–20 Uhr | Isabella Heller | 044 946 21 46 | isabella.heller@gmail.com |
| | Vital | KGH Ref. Kirchenzentrum | Donnerstag 8.45–9.45 Uhr | Lotti Rufer | 044 820 23 24 | l.rufer@glattnet.ch |
| | Vital | KGH Ref. Kirchenzentrum | Donnerstag 10–11 Uhr | Lotti Rufer | 044 820 23 24 | l.rufer@glattnet.ch |
| | Vital | Pfarrsaal Leepünt | Donnerstag 9.30–10.30 Uhr | Marianne Schulz | 044 821 71 64 | Keine E-Mail-Adresse |
| Dürnten | Vital Frauen | Turnhalle Nauen | Mittwoch 13.30–14.30 Uhr | Beatrice Frischknecht | 055 243 23 07 | beatrice.frischknecht@gmx.ch |
| | Leicht | Turnhalle Nauen | Mittwoch 14.45–15.45 Uhr | Beatrice Frischknecht | 055 243 23 07 | beatrice.frischknecht@gmx.ch |
| Egg | Vital Frauen | Turnhalle Bützi | Mittwoch 14–15 Uhr | Fiorella Lupi | 055 240 53 26 | fiorellalupi@bluewin.ch |
| Eglisau | Vital Frauen | Turnhalle Städtli | Mittwoch 15–16 Uhr | Isabelle Haeberlin | 044 867 28 07 | isabelle.haeberlin@bluewin.ch |
| Elgg | Leicht Frauen | Turnhalle Ritschberg | Mittwoch 14.15–15.05 Uhr | Yvonne Hareter | 079 482 59 71 | y.hareter@bluewin.ch |
| | Vital | Turnhalle Ritschberg | Mittwoch 15.15–16.05 Uhr | Yvonne Hareter | 079 482 59 71 | y.hareter@bluewin.ch |
| Ellikon a.d. Thur | Vital Frauen | Turnhalle Bürgli | Donnerstag 9–10 Uhr | Nicole Blöchliger | 076 427 15 60 | nicole.bloechlinger@icloud.com |
| Elsau | Vital Frauen | Turnhalle | Dienstag 8–9 Uhr | Irene Rickenbach | 052 363 25 11 | jrene.rickenbach@gmx.ch |
| | Leicht | Turnhalle | Donnerstag 9–10 Uhr | Irene Rickenbach | 052 363 25 11 | jrene.rickenbach@gmx.ch |

BEWEGUNG UND SPORT

| Ort | Anforderungsstufe | Treffpunkt | Wann | Leitung/Info | Telefon | E-Mail |
|--------------------|----------------------|---------------------------------|--|-----------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| Embrach | Vital Männer | Turnhalle D Hungerbühl | Mittwoch 15.45–16.45 Uhr | Käthi Hofmann | 044 865 48 19 | huhof57@bluewin.ch |
| | Vital | Turnhalle D Hungerbühl | Mittwoch 14–15 Uhr | Marianne Bearth | 044 865 13 15 | Keine E-Mail-Adresse |
| Fehraltorf | Leicht Frauen | MZH Heiget | Mittwoch 14–15 Uhr | Thea Peterhans | 044 950 12 88 | thea.peterhans@bluewin.ch |
| Feuerthalen | Leicht Frauen | Turnhalle | Dienstag 9.15–10.00 Uhr | Silvia Marty | 052 659 24 31 | smarty@swissworld.com |
| Flaach | Leicht Frauen | Alte Turnhalle | Mittwoch 14–15 Uhr | Zivana Gisler | 052 318 19 44 | bz_gisler@hispeed.ch |
| Freienstein | Vital Frauen | Gemeindesaal | Dienstag 14.30–15.30 Uhr | Käthi Hofmann | 044 865 48 19 | huhof57@bluewin.ch |
| Gossau | Vital | Turnhalle Chapf | Mittwoch 13.30–14.30 Uhr | Vreni Syfrig | 044 832 12 27 | fam.syfrig@hispeed.ch |
| | Leicht | Turnhalle Chapf | Mittwoch 14.30–15.30 Uhr | Vreni Syfrig | 044 832 12 27 | fam.syfrig@hispeed.ch |
| Grafstal/Kemptthal | Vital | Singsaal | Dienstag 8.50–9.50 Uhr | Ursula Müller | 052 345 26 51 079 509 70 47 | ursula.mueller-gerber@bluewin.ch |
| Grüningen | Vital Frauen | Zentralschulhaus | Donnerstag 9.00–9.50 Uhr | Ursula Gümman | 044 935 22 32 | Keine E-Mail-Adresse |
| Gundetswil | Vital | Turnhalle | Freitag 14–15 Uhr | Barbara Grobet | 052 375 17 78 | barbara.grobet@bluewin.ch |
| Hagenbuch | Leicht | Gemeindehaus | Donnerstag 9–10 Uhr | Lilli Meyenhofer | 052 338 33 88 | lillimeyenhofer@hotmail.com |
| Hausen a. A. | Vital Frauen | Turnhalle Albisbrunn | Montag 10–11 Uhr | Monika Domeisen | 044 764 21 02 | monidom@bluewin.ch |
| Hedingen | Vital Frauen | Schulhaus Güpf | Donnerstag 8–9 Uhr | Jacqueline Weideli | 056 634 25 11 | slowfox@bluewin.ch |
| | Vital Frauen | Schulhaus Güpf | Mittwoch 14.30–15.30 Uhr | Uta Koch | 044 761 34 50 | hpukoch@sunrise.ch |
| Henggart | Vital | Turnhalle | Dienstag 16–17 Uhr | Yvonne Deiss | 052 316 21 06 | yvonne.deiss@gmx.ch |
| Hinwil | Vital Frauen | Turnhalle Schulhaus- strasse | Montag 17–18 Uhr | Beatrice Frischknecht | 055 243 23 07 | beatrice.frischknecht@gmx.ch |
| | Leicht Frauen | Turnhalle Meiliwiese | Mittwoch 13.45–14.45 Uhr | Tabea Huber | 044 937 45 54 | hubertabea@bluewin.ch |
| Hittnau | Leicht | Turnhalle Hermetsbüel | Donnerstag 14.30–15.30 Uhr | Marlies Zumsteg | 044 950 08 77 | zumsteg.hittnau@vtxmail.ch |
| Hochfelden | Vital Frauen | Schulhaus Wisacher | Donnerstag 9.10–10.00 Uhr | Dora Bickel | 044 860 68 81 | u-d.bickel@bluewin.ch |
| Hofstetten | Sportlich | Turnhalle | Montag 9–10 Uhr | Marianne Roost | 052 364 25 03 | roost.marianne@bluewin.ch |
| Höri | Vital Frauen | Glatthalle | Montag 15.30–16.30 Uhr | Margrith Wenk | 044 858 05 43 | maggie.wenk@hispeed.ch |
| Hüntwangen | Leicht Frauen | MZH | Mittwoch 13.30–14.30 Uhr | Ruth Altorfer | 044 861 15 49 | ruth.altorfer@gmx.ch |
| Hütten | Leicht | Mehrzweckgebäude | Dienstag 19–20 Uhr | Maja Dutler | 044 788 16 78 | majadu@gmx.ch |
| Illnau-Effretikon | Vital Frauen | Turnhalle Altersheim | Montag 8.15–9.15 Uhr | Veronika Fehr | 052 346 18 08 | vfehr@swissonline.ch |
| | Leicht Frauen | Turnhalle Altersheim | Mittwoch 9.10–10.10 Uhr | Veronika Fehr | 052 346 18 08 | vfehr@swissonline.ch |
| | Leicht Frauen | Turnhalle Altersheim | Mittwoch 10.15–11.15 Uhr | Veronika Fehr | 052 346 18 08 | vfehr@swissonline.ch |
| Kappel a. A. | Vital Frauen | Schulhaus Tölimatten | Mittwoch 14–15 Uhr | Monika Domeisen | 044 764 21 02 | monidom@bluewin.ch |
| Kilchberg | Leicht | Kath. Pfarramt St. Elisabeth | Donnerstag 10.10–11.00 Uhr | Annamaria Roos | 044 715 40 82 | amr60@gmx.ch |
| | Vital | Schulhaus Brunnenmoos | Mittwoch 18–19 Uhr | Marlies Dorfschmid | 044 780 61 12 | marlies.dorfschmid@bluewin.ch |
| Kleinandelfingen | Vital | Turnhalle Zielacker | Dienstag 16.20–17.15 Uhr | Monika Ueber | 079 387 49 38 | uebermonika@hotmail.com |
| | Vital | Turnhalle Zielacker | Dienstag 17.20–18.15 Uhr | Monika Ueber | 079 387 49 38 | uebermonika@hotmail.com |
| Kloten | Vital Männer | Turnhalle Schluefweg | Freitag 9–10 Uhr | Margrith Hügi | 044 814 13 71 | ruedi.huegi@hispeed.ch |
| | Vital mollige Frauen | Turnhalle Schluefweg | Freitag 10–11 Uhr | Margrith Hügi | 044 814 13 71 | ruedi.huegi@hispeed.ch |
| | Leicht Frauen | Ref. KGH | Dienstag 9–10 Uhr | Susi Frauenfelder | 044 813 33 25 | s.frauenfelder@bluewin.ch |
| | Leicht Frauen | Ref. KGH | Dienstag 10–11 Uhr | Susi Frauenfelder | 044 813 33 25 | s.frauenfelder@bluewin.ch |
| | Waldgymnastik leicht | Eingang Schluefweg | Donnerstag 9–10 Uhr | Susi Frauenfelder | 044 813 33 25 | s.frauenfelder@bluewin.ch |
| | Vital Frauen | Eingang Schluefweg | Donnerstag 9–10 Uhr | Susi Frauenfelder | 044 803 07 54 | s.frauenfelder@bluewin.ch |
| | Vital Männer | Turnhalle Schluefweg | Donnerstag 14–15 Uhr | Susi Frauenfelder | 044 803 07 54 | s.frauenfelder@bluewin.ch |
| Knonau | Vital Frauen | Schulhaus Aeschrain | Donnerstag Sommer 19–20 Uhr Winter 17.30–18.30 | Marianne Füscher | 044 767 16 32 | marianne.fuelscher@bluewin.ch |
| | Leicht | Turnhalle Stampfi | Montag 14–15 Uhr | Monika Descombes | 079 503 66 62 | monika.descombes@bluewin.ch |
| Kollbrunn | Vital Frauen | Turnhalle | Mittwoch 13.30–14.30 Uhr | Lorette Schneeberger | 052 383 11 20 | l-sch@gmx.ch |
| Langnau a. A. | Leicht | Turnhalle Schulhaus Widmer | Mittwoch 14–15 Uhr | Annemarie Schürer | 044 713 02 76 | anne-marie.schuerer@hispeed.ch |
| | Leicht Männer | Turnhalle Schulhaus Widmer | Mittwoch 15–16 Uhr | Annemarie Schürer | 044 713 02 76 | anne-marie.schuerer@hispeed.ch |

| Ort | Anforderungsstufe | Treffpunkt | Wann | Leitung/Info | Telefon | E-Mail |
|--------------------|-------------------|------------------------------|----------------------------|--------------------|---------------|--------------------------------|
| Männedorf | Vital | Turnhalle Blatten | Dienstag 8-9 Uhr | Regula Peter | 044 920 48 08 | er.peter-trueb@bluewin.ch |
| | Leicht | Turnhalle Hasenacker | Dienstag 10-11 Uhr | Regula Peter | 044 920 48 08 | er.peter-trueb@bluewin.ch |
| | Leicht | Alterssiedlung Haldenstrasse | Mittwoch 9-10 Uhr | Regula Peter | 044 920 48 08 | er.peter-trueb@bluewin.ch |
| Marthalen | Sportlich Frauen | MZH | Mittwoch 8-9 Uhr | Anna Spalinger | 052 319 23 55 | spalinger.tresch@bluewin.ch |
| Maschwanden | Leicht Frauen | Schulhaus am Bach | Dienstag 15.45-16.45 Uhr | Claudia Gaus | 056 631 21 71 | claudia.gaus@bluewin.ch |
| Maur | Vital | Turnhalle Pünt | Dienstag 19-20 Uhr | Nina Schett | 044 941 31 43 | schettspiration@hispeed.ch |
| Meilen | Vital | Turnhalle Obermeilen | Montag 15.30-16.30 Uhr | Beate Gisel | 044 915 42 07 | gisel.beate@gmail.com |
| | Vital | Turnhalle Dorf | Montag 16.45-17.45 Uhr | Beate Gisel | 044 915 42 07 | gisel.beate@gmail.com |
| | Vital | Untere Turnhalle Dorf | Dienstag 14.45-15.45 Uhr | Liselotte Goepel | 044 923 52 81 | u.goepel@bluewin.ch |
| Mettmenstetten | Leicht Frauen | Turnhalle Wygarten | Mittwoch 14-15 Uhr | Heidi Schoch | 044 767 11 31 | heidi.schoch@gmx.ch |
| Mönchaltorf | Leicht Frauen | Turnhalle Rietwis | Mittwoch 10-11 Uhr | Nelly Brodbeck | 044 940 06 49 | nelly.brodbeck@bluewin.ch |
| | Leicht Frauen | Grosser Mönchhofsaal | Mittwoch 14-15 Uhr | Ursula Hotz | 044 948 12 94 | ub.hotz@bluewin.ch |
| | Vital Männer | Turnhalle Rietwis | Mittwoch 16-17 Uhr | Yvonne Imboden | 044 940 00 45 | yvonne@pnp.ch |
| Neerach | Leicht | Mehrzweckanlage | Mittwoch 14-15 Uhr | Corinne Obrist | 044 885 29 30 | saco.obrist@hispeed.ch |
| Niederglatt | Sportlich Frauen | Singsaal Eichli | Montag 8.30-9.30 Uhr | Sandra Galli Rüegg | 079 932 97 92 | the4buchser@yahoo.de |
| | Vital Frauen | Singsaal Eichli | Montag 9.45-10.45 Uhr | Sandra Galli Rüegg | 079 932 97 92 | the4buchser@yahoo.de |
| | Leicht | Singsaal Eichli | Mittwoch 14-15 Uhr | Sandra Galli Rüegg | 079 932 97 92 | the4buchser@yahoo.de |
| Niederhasli | Sportlich | Schulhaus Lindenstrasse | Dienstag 17.45-18.45 Uhr | Andrea Hammer | 044 371 70 89 | ahammer@nova5.ch |
| | Sportlich Frauen | Schulhaus Seehalde Pavillon | Mittwoch 10-11 Uhr | Gaby Lardon | 044 851 02 41 | gaby.lardon@bluewin.ch |
| | Sportlich Männer | Schulhaus Seehalde Pavillon | Donnerstag 10.10-11.10 Uhr | Gaby Lardon | 044 851 02 41 | gaby.lardon@bluewin.ch |
| | Vital Frauen | KGH | Montag 14-15 Uhr | Priska Trivellin | 044 810 49 58 | priska.trivellin@trivellin.net |
| | Leicht | Seniorenzentrum Spitz | Dienstag 14-15 Uhr | Sandra Galli Rüegg | 079 932 97 92 | the4buchser@yahoo.de |
| Niederweningen | Sportlich | Turnhalle Schmittenwis | Mittwoch 13.30-14.30 Uhr | Marianne Süss | 056 249 30 60 | Keine E-Mail-Adresse |
| | Leicht | Turnhalle Schmittenwis | Mittwoch 14.30-15.30 Uhr | Silvia Frei | 044 856 19 46 | wsfrei@bluewin.ch |
| Nürensdorf | Vital | Schulhaus Ebnet | Montag 16.45-17.45 Uhr | Nelly Eigenmann | 044 836 69 22 | nellyeigenmann@bluewin.ch |
| Oberembrach | Vital Frauen | Turnhalle Zweigärten | Mittwoch 18.15-19.15 Uhr | Claudia Stutz | 044 865 37 18 | claudia.stutz@hispeed.ch |
| Oberengstringen | Sportlich Frauen | Sportanlage Brunewiis | Donnerstag 9.10-10.00 Uhr | Vera Zverina | 044 750 11 87 | vera.zverina@gmail.com |
| Oberglatt | Sportlich | Gemeindesaal der Chliethalle | Dienstag 9-10 Uhr | Karl Gutschmid | 079 250 35 05 | gutschmid@hispeed.ch |
| Oberhasli | Vital | Schulhaus Mehrzweckraum | Donnerstag 14-15 Uhr | Gaby Lardon | 044 851 02 41 | gaby.lardon@bluewin.ch |
| Oberohringen | Leicht | Turnhalle | Mittwoch 14-15 Uhr | Esther Liebi | 052 335 53 11 | e.liebi@hispeed.ch |
| Obfelden | Vital Frauen | Alte Turnhalle Chilefeld | Mittwoch 13.45-14.45 Uhr | Christine Völke | 043 322 82 81 | cvoelke@datazug.ch |
| | Vital | Alte Turnhalle Chilefeld | Mittwoch 14.45-15.45 Uhr | Christine Völke | 043 322 82 81 | cvoelke@datazug.ch |
| Oetwil a. d. L. | Vital | Schulhaus Letten | Montag 9.05-10.05 Uhr | Ursula Leuzinger | 044 750 59 00 | uleu@gmx.ch |
| | Vital | Schulhaus Letten | Montag 10.05-11.05 Uhr | Ursula Leuzinger | 044 750 59 00 | uleu@gmx.ch |
| Oetwil a. S. | Vital Frauen | Turnhalle Dörfli | Mittwoch 14-15 Uhr | Brigitte Schäpper | 044 391 96 52 | brigitte.schaepper@bluewin.ch |
| | Sportlich Männer | Turnhalle Dörfli | Montag 13-14 Uhr | Sebastian Bühler | 044 929 22 41 | s.h.buehler@bluewin.ch |
| Opfikon-Glattbrugg | Vital | Ref. KGH | Dienstag 9-10 Uhr | Theres Kümin | 044 830 71 23 | wkuemin@bluewin.ch |
| | Leicht | Ref. KGH | Mittwoch 9-10 Uhr | Theres Kümin | 044 830 71 23 | wkuemin@bluewin.ch |
| Ottenbach | Vital | Turnhalle Chappelisteig | Mittwoch 16-17 Uhr | Marlies Stanger | 044 761 46 04 | mstanger@bluewin.ch |
| Pfäffikon | Leicht | Kath. Kirche St. Benignus | Dienstag 9.30-10.30 Uhr | Mirjam Roth | 052 384 15 11 | mirjam.roth@rothco.ch |
| | Leicht Frauen | Alterszentrum Neuhof | Montag 9.30-10.30 Uhr | Silvia Bigler | 044 950 59 07 | bigler.silvia@gmail.com |
| Pfungen | Vital | Turnhalle | Donnerstag 10.00-10.45 Uhr | Elisabeth Bont | 052 315 36 49 | lisibont@gmx.ch |
| Rafz | Sportlich | Turnhalle Schulhaus Götzen | Montag 7.15-8.05 Uhr | Sylvia Sigrist | 044 869 06 01 | sylvia.sigrist@gmx.ch |
| Rheinau | Sportlich | Mehrzweckgebäude | Donnerstag 8.30-9.30 Uhr | Anna Spalinger | 052 319 23 55 | spalinger.tresch@bluewin.ch |
| | Sportlich | Mehrzweckgebäude | Donnerstag 9.30-10.30 Uhr | Anna Spalinger | 052 319 23 55 | spalinger.tresch@bluewin.ch |

BEWEGUNG UND SPORT

| Ort | Anforderungsstufe | Treffpunkt | Wann | Leitung/Info | Telefon | E-Mail |
|-------------------|-------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|---------------|-----------------------------------|
| Richterswil | Leicht | Schulhaus Töss | Mittwoch 16.30-17.30 Uhr | Myrta Güner | 044 784 24 30 | guener.m@gmail.com |
| Rifferswil | Vital Frauen | Turnhalle | Mittwoch 14-15 Uhr | Judith Meienhofer | 044 713 02 86 | juanmei@gmx.ch |
| Rikon | Vital Frauen | Turnhalle | Mittwoch 15-16 Uhr | Lorette Schneeberger | 052 383 11 20 | l-sch@gmx.ch |
| Rümlang | Sportlich | Foyer Worbiger | Montag 10.00-10.55 Uhr | Diana Turrin | 079 205 03 01 | turrin.d@bluewin.ch |
| | Leicht | Haus am Dorfplatz | Dienstag 9-10 Uhr | Patricia Keller | 044 850 27 61 | pkeller1@gmx.ch |
| | Leicht | Haus am Dorfplatz | Dienstag 10-11 Uhr | Patricia Keller | 044 850 27 61 | pkeller1@gmx.ch |
| Russikon | Leicht | Turnhalle Sunneberg | Mittwoch 14-15 Uhr | Nina Schett | 044 941 31 43 | schettspiration@hispeed.ch |
| Rüti | Vital Frauen | Turnhalle Schanz | Mittwoch 16-17 Uhr | Beatrice Frischknecht | 055 243 23 07 | beatrice.frischknecht@gmx.ch |
| | Vital | KHG Felsberg | Donnerstag 9.15-10.15 Uhr | Beatrice Frischknecht | 055 243 23 07 | beatrice.frischknecht@gmx.ch |
| | Leicht Frauen | Eichlinde | Donnerstag 10.30-11.30 Uhr | Beatrice Frischknecht | 055 243 23 07 | beatrice.frischknecht@gmx.ch |
| Samstagnern | Vital Frauen | Schulhaus Samstagnern | Montag 16.30-17.30 Uhr | Monika Bechtiger | 044 784 90 81 | monika_bechtiger@yahoo.com |
| Schlatt | Leicht Frauen | Turnhalle | Mittwoch 9.00-9.50 Uhr | Cigdem Groll | 052 202 00 49 | cigdem.groll@gmx.com |
| Schlieren | Vital Frauen | Sandbühl | Donnerstag 9-10 Uhr | Margrith Stillhart | 044 740 50 80 | Keine E-Mail-Adresse |
| | Sportlich | Schulhaus Zelgli | Dienstag 8-9 Uhr | Waltraud Hofstetter | 044 730 03 07 | Keine E-Mail-Adresse |
| | Vital | Gemeinschaftsraum Post | Mittwoch 8-9 Uhr | Waltraud Hofstetter | 044 730 03 07 | Keine E-Mail-Adresse |
| Schmidrüti | Sportlich Männer | Turnhalle | Donnerstag 20-21 Uhr | Priska Stahl | 052 385 15 57 | e.stahl@gmx.ch |
| Schöfflisdorf | Leicht | Turnhalle Rietli | Donnerstag 18-19 Uhr | Susanne Binder | 056 243 18 34 | su.binder@bluewin.ch |
| Schönenberg | Vital Frauen | Kath. Kirchensaal | Donnerstag 9-10 Uhr | Rosmarie Horath | 044 788 22 62 | paul.horath1@bluewin.ch |
| Schwerzenbach | Leicht | Chimlisaal | Mittwoch 9-10 Uhr | Brigitte Bürgin | 044 830 52 48 | brigitte.buergin@bluewin.ch |
| | Vital | Chimlisaal | Mittwoch 10.15-11.15 Uhr | Brigitte Bürgin | 044 830 52 48 | brigitte.buergin@bluewin.ch |
| Seegraben | Vital | Turnhalle Primar-schulhaus | Donnerstag 10-11 Uhr | Rita Mauchle | 044 930 06 27 | rita.mauchle@bluewin.ch |
| Seuzach | Vital Frauen | Turnhalle Halden | Mittwoch 14-15 Uhr | Brigitte Stehrenberger | 052 212 18 43 | brigitte.stehrenberger@sunrise.ch |
| | Leicht Frauen | Turnhalle Halden | Mittwoch 15-16 Uhr | Brigitte Stehrenberger | 052 212 18 43 | brigitte.stehrenberger@sunrise.ch |
| Stadel | Leicht Frauen | Altes Gemeindehaus | Montag 14-15 Uhr | Corinne Obrist | 044 885 29 30 | saco.obrist@hispeed.ch |
| | Vital | Singsaal Oberstufe | Mittwoch 9.00-9.55 Uhr | Corinne Obrist | 044 885 29 30 | saco.obrist@hispeed.ch |
| | Vital | Singsaal Oberstufe | Mittwoch 10.00-10.55 Uhr | Margrith Wenk | 044 858 05 43 | maggie.wenk@hispeed.ch |
| Stäfa | Leicht Frauen | Alterszentrum Lanzeln | Montag 10-11 Uhr | Claire Bodmer | 044 926 78 70 | bodys@bluewin.ch |
| Stammheim | Vital | Oberstufen-Turnhalle | Mittwoch 14.45-15.45 Uhr | Monika Helbling | 052 745 28 48 | Keine E-Mail-Adresse |
| | Vital | Oberstufen-Turnhalle | Mittwoch 15.45-16.45 Uhr | Monika Helbling | 052 745 28 48 | Keine E-Mail-Adresse |
| Steinmaur | Leicht Frauen | Turnhalle | Mittwoch 15.45-16.45 Uhr | Heidi Lehmann | 044 853 02 45 | heidi.l@bluemail.ch |
| | Sportlich | Turnhalle | Mittwoch 16.45-17.45 Uhr | Heidi Lehmann | 044 853 02 45 | heidi.l@bluemail.ch |
| Tagelswangen | Vital Frauen | Gemeindesaal | Dienstag 10.15-11.05 Uhr | Ursula Müller | 052 345 26 51 | ursula.mueller-gerber@bluewin.ch |
| Tann | Leicht Frauen | Kath. KGH | Mittwoch 10.15-11.05 Uhr | Beatrice Frischknecht | 055 243 23 07 | beatrice.frischknecht@gmx.ch |
| Thalheim a.d.Thur | Leicht | Turnhalle | Freitag 9.30-10.30 Uhr | Christine Jordi | 052 336 17 73 | jordi.thalheim@bluewin.ch |
| Thalwil | Leicht Frauen | Alterszentrum Serata | Montag 8.45-9.45 Uhr | Marianne Ringger | 044 713 41 46 | marianne.ringger@swissonline.ch |
| | Leicht Frauen | Alterszentrum Serata | Montag 10-11 Uhr | Marianne Ringger | 044 713 41 46 | marianne.ringger@swissonline.ch |
| Trüllikon | Vital Frauen | MZH | Mittwoch 9-10 Uhr | Yvonne Deiss | 052 316 21 06 | yvonne.deiss@gmx.ch |
| Truttikon | Vital | Turnhalle | Dienstag 18.30-19.30 Uhr | Ruth Frei | 052 317 13 25 | rfrei333@gmail.com |
| Turbenthal | Vital Frauen | Turnhalle Risi | Mittwoch 14-15 Uhr | Rita Kobler | 052 385 46 57 | rita.kobler@bluewin.ch |
| Uetikon am See | Leicht Frauen | Turnhalle Rossweid | Mittwoch 13-14 Uhr | Monika Sutter | 044 929 03 08 | monika.sutter62@gmail.com |
| | Vital Frauen | Turnhalle Rossweid | Mittwoch 14-15 Uhr | Monika Sutter | 044 929 03 08 | monika.sutter62@gmail.com |
| | Leicht Frauen | Turnhalle Weissenrain | Donnerstag 14-15 Uhr | Susanna Schinzel | 044 920 56 03 | susanna@schinzel.ch |
| Utikon | Vital | Üdiker-Huus | Freitag 9.30-10.30 Uhr | Yvonne Sujata | 043 542 17 19 | yvonne.sujata@gmail.com |
| Unterengstringen | Leicht | Schulhaus Büel | Dienstag 9-10 Uhr | Yvonne Sujata | 043 542 17 19 | yvonne.sujata@gmail.com |
| Uster | Leicht Frauen | Ref. KGH Kreuz | Montag 9-10 Uhr | Karin Maurer | 044 941 50 52 | maurerfamilie@bluewin.ch |
| | Leicht Frauen | Ref. KGH Kreuz | Montag 10-11 Uhr | Karin Maurer | 044 941 50 52 | maurerfamilie@bluewin.ch |
| | Leicht Frauen | Ref. KGH Kreuz | Dienstag 10-11 Uhr | Karin Maurer | 044 941 50 52 | maurerfamilie@bluewin.ch |
| | Leicht | Pflegezentrum Neuwies | Mittwoch 9.15-10.15 Uhr | Karin Maurer | 044 941 50 52 | maurerfamilie@bluewin.ch |

| Ort | Anforderungsstufe | Treffpunkt | Wann | Leitung/Info | Telefon | E-Mail |
|----------------------|-------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------|---------------|-----------------------------------|
| | Vital | Sporthalle Buchholz | Donnerstag 14-15 Uhr | Maria Kappeler | 044 940 38 21 | maria.kappeler@hispeed.ch |
| | Leicht | Alterssiedlung Rehbühl | Montag 10-11 Uhr | Marianne Koch | 044 825 42 19 | m_und_m.koch@ggaweb.ch |
| | Vital Männer | Turnhalle Weidli | Montag 14-15 Uhr | Rosemarie Widmer | 044 932 77 85 | widmerroma@bluewin.ch |
| | Leicht Frauen | Kath. Kirchgemeindezentrum | Dienstag 14-15 Uhr | Yvonne Imboden | 044 940 00 45 | yvonne@pnp.ch |
| | Leicht | Kath. Kirchgemeindezentrum | Dienstag 15-16 Uhr | Yvonne Imboden | 044 940 00 45 | yvonne@pnp.ch |
| Volketswil | Leicht Frauen | Schulhaus Feldhof | Mittwoch 15.30-16.30 Uhr | Margrit Singh | 055 244 11 20 | margrit.singh@gmx.ch |
| Wädenswil | Leicht | Alterssiedlung Bin Rääbe | Mittwoch 9-10 Uhr | Maja Dutler | 044 788 16 78 | majadu@gmx.ch |
| | Vital Frauen | Turnhalle Glärnisch | Dienstag 17.15-18.15 Uhr | Marlies Dorfschmid | 044 780 61 12 | marlies.dorfschmid@bluewin.ch |
| Wald | Sportlich | Kath. Pfarrei St. Margarethen | Dienstag 10.15-11.15 Uhr | Rosemarie Zanet | 055 246 20 16 | Keine E-Mail-Adresse |
| | Vital | Kath. Pfarrei St. Margarethen | Donnerstag 9.30-10.30 Uhr | Rosemarie Zanet | 055 246 20 16 | Keine E-Mail-Adresse |
| Wallisellen | Sportlich Männer | MZH | Donnerstag 8-9 Uhr | Josef Schreiber | 044 830 61 36 | jogasch@bluewin.ch |
| | Vital Männer | MZH | Donnerstag 8-9 Uhr | Josef Schreiber | 044 830 61 36 | jogasch@bluewin.ch |
| | Vital Männer | MZH | Donnerstag 9-10 Uhr | Josef Schreiber | 044 830 61 36 | jogasch@bluewin.ch |
| | Leicht Männer | MZH | Donnerstag 9-10 Uhr | Josef Schreiber | 044 830 61 36 | jogasch@bluewin.ch |
| | Leicht Frauen | KGH | Dienstag 8.30-9.30 Uhr | Käthi Räuftlin | 052 384 17 53 | raeuftlin@sunrise.ch |
| | Vital Frauen | KGH | Dienstag 9.30-10.30 Uhr | Käthi Räuftlin | 052 384 17 53 | raeuftlin@sunrise.ch |
| Weiach | Leicht Frauen | Kleiner Gemeindesaal | Donnerstag 9-10 Uhr | Käthy Daetwyler | 044 867 26 17 | kd.daetwyler@bluewin.ch |
| Weiningen | Vital Frauen | Oberstufenschulhaus Singsaal | Mittwoch 8.45-9.45 Uhr | Yvonne Sujata | 043 542 17 19 | yvonne.sujata@gmail.com |
| Weisslingen | Leicht Frauen | KGH | Donnerstag 14.15-15.15 Uhr | Mirjam Roth | 052 384 15 11 | mirjam.roth@rothco.ch |
| Wetzikon | Leicht Frauen | Turnhalle Bühl | Mittwoch 14-15 Uhr | Irene Kupper | 044 930 02 40 | i_kupper@hotmail.com |
| | Vital | Turnhalle Feld | Mittwoch 13.45-14.45 Uhr | Rosemarie Widmer | 044 932 77 85 | widmerroma@bluewin.ch |
| Wiesendangen | Leicht Frauen | Sporthalle Sagi | Dienstag 8.45-9.45 Uhr | Vreni Villiger | 052 337 31 11 | hvilliger@bluewin.ch |
| | Vital Frauen | Sporthalle Sagi | Dienstag 10-11 Uhr | Vreni Villiger | 052 337 31 11 | hvilliger@bluewin.ch |
| Wil | Leicht Frauen | Turnhalle Landbühl | Mittwoch 15-16 Uhr | Agnes Meier | 044 869 06 41 | agnes.meier@bluewin.ch |
| Wila | Vital | Turnhalle Schochen | Mittwoch 13.45-14.45 Uhr | Priska Stahl | 052 385 15 57 | e.stahl@gmx.ch |
| Wildberg | Sportlich Männer | Turnhalle | Mittwoch 15.30-16.30 Uhr | Rita Kobler | 052 385 46 57 | rita.kobler@bluewin.ch |
| | Leicht | Turnhalle | Mittwoch 14-15 Uhr | Ruth Hegner | 052 385 26 58 | ruth.hegner@bluewin.ch |
| | Sportlich Frauen | Turnhalle | Dienstag 8.30-9.30 Uhr | Ruth Hegner | 052 385 26 58 | ruth.hegner@bluewin.ch |
| Winkel | Leicht | Saal Sigristenstiftung | Montag 9.30-10.30 Uhr | Ruth Gut | 044 860 30 39 | ruth.gut@hispeed.ch |
| | Vital Frauen | Turnhalle Grossacher | Dienstag 9-10 Uhr | Ruth Gut | 044 860 30 39 | ruth.gut@hispeed.ch |
| Winterthur | Leicht | KGH Liebestrasse | Dienstag 9-10 Uhr | Elsbeth Harlacher | 052 203 38 82 | e.harlacher@gmx.ch |
| | Vital | Zwinglikirche Mattenbach | Dienstag 8.45-9.45 Uhr | Monika Helbling | 052 745 28 48 | Keine E-Mail-Adresse |
| Winterthur (Ober-) | Leicht | Zentrum am Buck | Mittwoch 9-10 Uhr | Erika Stahl | 052 242 10 84 | erika.schwyter@bluewin.ch |
| | Vital | KGH Oberwinterthur | Donnerstag 8.45-9.45 Uhr | Gerda Breitenmoser | 052 745 25 01 | gerda.breitenmoser@gmail.com |
| | Vital | KGH Oberwinterthur | Donnerstag 9.45-10.45 Uhr | Gerda Breitenmoser | 052 745 25 01 | gerda.breitenmoser@gmail.com |
| | Vital | KGH Oberwinterthur | Dienstag 8.30-9.00 Uhr | Gerda Breitenmoser | 052 745 25 01 | gerda.breitenmoser@gmail.com |
| | Vital | KGH Oberwinterthur | Dienstag 9-10 Uhr | Gerda Breitenmoser | 052 745 25 01 | gerda.breitenmoser@gmail.com |
| Winterthur-Seen | Vital Frauen | Ref. KGH Seen | Montag 14-15 Uhr | Monika Stamm | 052 266 21 62 | monista@gmx.ch |
| | Vital | KGH St. Urban | Dienstag 8.30-9.15 Uhr | Rita Kobler | 052 385 46 57 | rita.kobler@bluewin.ch |
| Winterthur (Sennhof) | Vital | Turnhalle | Dienstag 16.15-17.30 Uhr | Dora Dümel | 052 222 45 32 | hduemel@bluewin.ch |
| Winterthur-Veltheim | Vital Frauen | KGH Veltheim | Donnerstag 8.45-9.45 Uhr | Andrea Lichti | 052 335 21 07 | lichti.andrea@gmail.com |
| | Leicht Frauen | KGH Veltheim | Donnerstag 9.50-11.00 Uhr | Andrea Lichti | 052 335 21 07 | lichti.andrea@gmail.com |
| | Vital Männer | KGH Feldstrasse | Freitag 8.30-9.30 Uhr | Brigitte Stehrenberger | 052 212 18 43 | brigitte.stehrenberger@sunrise.ch |

| Ort | Anforderungsstufe | Treffpunkt | Wann | Leitung/Info | Telefon | E-Mail |
|-----------------------|-----------------------|---------------------------------------|----------------------------|-------------------------|---------------|---------------------------------|
| Winterthur-Wülflingen | Vital Frauen | KGH Wülflingen | Mittwoch 8.30–9.30 Uhr | Brigitte Lüber | 052 315 50 25 | brigitte.lueber@hispeed.ch |
| | Vital Frauen | KGH Wülflingen | Mittwoch 10–11 Uhr | Brigitte Lüber | 052 315 50 25 | brigitte.lueber@hispeed.ch |
| Wolfhausen | Leicht Frauen | Geissbergsaal | Montag 13.30–14.30 Uhr | Beatrice Frischknecht | 055 243 23 07 | beatrice.frischknecht@gmx.ch |
| Zollikerberg | Vital Frauen | Ref. KGH | Freitag 9–10 Uhr | Brigitte Schäpper | 044 391 96 52 | brigitte.schaepper@bluewin.ch |
| | Vital Männer | Neue Turnhalle Schulweg/Rüterwis | Mittwoch 18–19 Uhr | Corinne Wettstein | 044 391 42 82 | co.wettstein@bluewin.ch |
| | Vital-Sturzprävention | Diakoniewerk Neumünster | Montag 8.20–9.20 Uhr | Marlies Dorfschmid | 044 780 61 12 | marlies.dorfschmid@bluewin.ch |
| | Vital-Sturzprävention | Diakoniewerk Neumünster | Montag 10.30–11.30 Uhr | Marlies Dorfschmid | 044 780 61 12 | marlies.dorfschmid@bluewin.ch |
| | Vital-Sturzprävention | Diakoniewerk Neumünster | Montag 13.30–14.30 Uhr | Marlies Dorfschmid | 044 780 61 12 | marlies.dorfschmid@bluewin.ch |
| | Vital-Sturzprävention | Diakoniewerk Neumünster | Montag 14.45–15.45 Uhr | Marlies Dorfschmid | 044 780 61 12 | marlies.dorfschmid@bluewin.ch |
| | Vital-Sturzprävention | Diakoniewerk Neumünster | Mittwoch 9.15–10.15 Uhr | Marlies Dorfschmid | 044 780 61 12 | marlies.dorfschmid@bluewin.ch |
| | Vital-Sturzprävention | Diakoniewerk Neumünster | Mittwoch 10.30–11.30 Uhr | Marlies Dorfschmid | 044 780 61 12 | marlies.dorfschmid@bluewin.ch |
| Zollikon | Vital | KGH Rösslirain (Dorf) | Mittwoch 9.15–10.15 Uhr | Brigitte Schäpper | 044 391 96 52 | brigitte.schaepper@bluewin.ch |
| | Vital Frauen | La Palestrina | Dienstag 8.45–9.45 Uhr | Lotti Weber-Arter | 044 391 51 31 | lottiweber.arter@swissonline.ch |
| | Vital | La Palestrina | Dienstag 10–11 Uhr | Lotti Weber-Arter | 044 391 51 31 | lottiweber.arter@swissonline.ch |
| | Sportlich Frauen | La Palestrina | Mittwoch 9–10 Uhr | Lotti Weber-Arter | 044 391 51 31 | lottiweber.arter@swissonline.ch |
| Zürich Kreis 1 | Leicht | Eglise française | Dienstag 14.30–15.30 Uhr | Hani Meili-Schibli | 044 363 50 47 | Keine E-Mail-Adresse |
| Zürich Kreis 2 | Vital Frauen | Ref. KGH Leimbach | Dienstag 8.30–9.30 Uhr | Eveline Jäger | 044 481 57 01 | philipp-jaeger@bluewin.ch |
| | Vital | Ref. KGH Enge | Mittwoch 9–10 Uhr | Hannelore Bösch | 044 363 80 88 | hannelore.boesch@sunrise.ch |
| Zürich Kreis 3 | Leicht Frauen | Herz-Jesu-Kirche | Mittwoch 9.00–9.50 Uhr | Elisabeth Graf | 044 461 18 89 | grafl2001@yahoo.de |
| | Leicht Männer | Herz-Jesu-Kirche | Mittwoch 10–11 Uhr | Elisabeth Graf | 044 461 18 89 | grafl2001@yahoo.de |
| | Vital Frauen | Sporthalle Sihlhölzli | Donnerstag 9.50–10.50 Uhr | Erika Isler Rüttschi | 044 272 88 75 | islerrue@bluewin.ch |
| | Vital Frauen | Sporthalle Sihlhölzli | Donnerstag 11.00–11.50 Uhr | Erika Isler Rüttschi | 044 272 88 75 | islerrue@bluewin.ch |
| | Vital Männer | Ref. KGH Bühl Wiedikon | Dienstag 9.15–10.15 Uhr | Esther Büchi | 044 462 57 85 | esther.bu@bluewin.ch |
| | Leicht Frauen | Ref. KGH-Saal Friesenberg | Dienstag 14–15 Uhr | Susanne Rasper | 044 462 25 06 | aqua-gym-fit@bluewin.ch |
| | Leicht Frauen | Ref. KGH Bühl Wiedikon | Donnerstag 9–10 Uhr | Ursula Ruhstaller | 043 534 75 91 | ursi8903@gmail.com |
| Zürich Kreis 4 | Leicht | Bullingerkirche | Dienstag 8.45–9.45 Uhr | Annabeth Juchli-Von Euw | 044 272 48 94 | juchliannabeth@bluewin.ch |
| | Vital | KGH Pfarrei St. Felix und Regula Hard | Donnerstag 8.30–9.30 Uhr | Annegret Czernotta | 076 495 32 82 | aczernotta@hispeed.ch |
| | Vital Frauen | Ref. KGH Aussersihl | Mittwoch 9.30–10.30 Uhr | Edith Stieger | 044 491 70 30 | edith.stieger@astrodata.ch |
| | Vital Männer | Ref. KGH Hard | Montag 8.30–9.30 Uhr | Sylvie Berchtold | 076 330 60 16 | sylvie.berchtold@hispeed.ch |
| | Vital Frauen | Bullingerkirche | Montag 9.30–10.30 Uhr | Sylvie Berchtold | 076 330 60 16 | sylvie.berchtold@hispeed.ch |
| Zürich Kreis 5 | Vital | Ref. KGH Industrie-quartier | Mittwoch 9–10 Uhr | Sabrije Tahiraj | 043 288 54 85 | tahiraj_s@hotmail.com |
| Zürich Kreis 6 | Vital | Ref. KGH Paulus | Dienstag 8.45–9.45 Uhr | Annick Breton | 044 364 03 37 | ann.breton@bluewin.ch |
| | Leicht | Ref. KGH Paulus | Dienstag 10–11 Uhr | Annick Breton | 044 364 03 37 | ann.breton@bluewin.ch |
| | Leicht | KGH Oberstrass | Donnerstag 8.45–9.45 Uhr | Judith Meienhofer | 044 713 02 86 | juanmei@gmx.ch |
| | Vital | KGH Oberstrass | Donnerstag 10–11 Uhr | Judith Meienhofer | 044 713 02 86 | juanmei@gmx.ch |
| | Vital | Christl. Zentrum Buchegg | Montag 9.30–10.30 Uhr | Marianne Kägi | 044 302 14 60 | maryka@bluewin.ch |

| Ort | Anforderungsstufe | Treffpunkt | Wann | Leitung/Info | Telefon | E-Mail |
|------------------------|-------------------|---------------------------------|---|-----------------------------|---------------|-----------------------------|
| Zürich Kreis 7 | Vital Frauen | Alterszentrum Kluspark | Montag 9-10 Uhr | Doris Jaeggi | 044 381 17 14 | info@fit-gymnastik.ch |
| | Vital Frauen | Alterszentrum Kluspark | Montag 10-11 Uhr | Doris Jaeggi | 044 381 17 14 | info@fit-gymnastik.ch |
| | Vital Frauen | Ref. KGH Witikon | Mittwoch 8.45-9.45 Uhr | Paula Hitz | 044 381 93 43 | p_s_hitz@bluewin.ch |
| | Sportlich Frauen | Ref. KGH Witikon | Mittwoch 10-11 Uhr | Paula Hitz | 044 381 93 43 | p_s_hitz@bluewin.ch |
| | Sportlich | Alterszentrum Kluspark | Mittwoch 18.15-19.30 Uhr Oktober-April | Paula Hitz | 044 381 93 43 | p_s_hitz@bluewin.ch |
| Zürich Kreis 9 | Leicht Frauen | Turnhalle Schulhaus Triemli | Donnerstag 16-17 Uhr | Barbara Oesch | 044 700 23 81 | barbara.oesch@bluewin.ch |
| | Leicht Frauen | Kirchgemeinde St. Konrad | Dienstag 8-9 Uhr | Maja Knobel | 044 372 23 79 | pum.knobel@bluewin.ch |
| | Leicht Frauen | Kirchgemeinde St. Konrad | Dienstag 9-10 Uhr | Maja Knobel | 044 372 23 79 | pum.knobel@bluewin.ch |
| | Leicht Männer | Kirchgemeinde St. Konrad | Dienstag 10-11 Uhr | Maja Knobel | 044 372 23 79 | pum.knobel@bluewin.ch |
| | Leicht | GZ Bachwiesen | Mittwoch 9-10 Uhr | Monika Descombes | 044 734 53 90 | monika.descombes@bluewin.ch |
| Zürich Kreis 10 | Leicht Frauen | Ref. KGH Höngg | Dienstag 10.30-11.30 Uhr | Annabeth Juchli- Von Euw | 044 272 48 94 | juchliannabeth@bluewin.ch |
| | Vital Frauen | Ref. KGH Höngg | Montag 8.45-9.45 Uhr | Gaby Hasler | 044 341 35 16 | gaby.hasler@leUNET.ch |
| | Vital Frauen | Ref. KGH Höngg | Montag 10-11 Uhr | Gaby Hasler | 044 341 35 16 | gaby.hasler@leUNET.ch |
| | Vital Frauen | Ref. KGH Höngg | Mittwoch 10-11 Uhr | Gaby Hasler | 044 341 35 16 | gaby.hasler@leUNET.ch |
| | Vital Frauen | Pfarreizentrum Heilig Geist | Freitag 9-10 Uhr | Hani Meili-Schibli | 044 363 50 47 | Keine E-Mail-Adresse |
| | Sportlich Frauen | Pfarreizentrum Heilig Geist | Freitag 10-11 Uhr | Hani Meili-Schibli | 044 363 50 47 | Keine E-Mail-Adresse |
| | Leicht Frauen | KGH Wipkingen | Freitag 14.30-15.30 Uhr | Hani Meili-Schibli | 044 363 50 47 | Keine E-Mail-Adresse |
| | Vital Männer | Ref. KGH Höngg | Freitag 9-10 Uhr | Jules Weiss | 044 301 19 94 | fam.weiss@bluewin.ch |
| | Vital Frauen | Turnhaus Letten | Donnerstag 16.30-17.30 Uhr | Maja Stebler | 044 821 10 41 | stebler@glattnet.ch |
| | Vital Frauen | Turnhaus Letten | Donnerstag 17.45-18.45 Uhr | Maja Stebler | 044 821 10 41 | stebler@glattnet.ch |
| Zürich Kreis 11 | Leicht Frauen | Ref. KGH Oerlikon | Mittwoch 9-10 Uhr | Elvira Eberhard | 044 322 23 44 | elvira.eberhard@gmx.ch |
| | Vital Männer | Pfarrsaal Maria Lourdes | Donnerstag 8.45-9.45 Uhr | Bruno Moser | 044 302 21 80 | bmoser1@bluewin.ch |
| | Vital Frauen | Ref. KGH Glaubten | Montag 9.30-10.30 Uhr | Danila Stoffel | 044 371 79 23 | danila.stoffel@gmx.ch |
| | Leicht Frauen | Pfarrsaal Maria Lourdes | Mittwoch 9-10 Uhr | Ingeborg Kuhn | 044 301 30 91 | inge@kuhn.ch |
| | Vital Frauen | Kath. KGH St. Katharina | Donnerstag 9-10 Uhr | Maja Knobel | 044 372 23 79 | pum.knobel@bluewin.ch |
| | Vital Frauen | Ref. KGH Glaubten | Dienstag 9.35-10.30 Uhr | Marianne Schraner | 044 311 67 11 | m_schraner@bluewin.ch |
| | Leicht Frauen | KGH Saatlén | Donnerstag 9.30-10.30 Uhr | Marianne Schraner | 044 311 67 11 | m_schraner@bluewin.ch |
| | Vital Männer | Ref. KGH Glaubten | Donnerstag 9.30-10.30 Uhr | Silvia Bihrer | 043 388 81 31 | bihrer@hotmail.com |
| | Vital Männer | Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche | Dienstag 8.30-9.30 Uhr | Sonja Virchaux | 044 321 14 24 | sonjavir@bluewin.ch |
| | Vital Frauen | Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche | Dienstag 9.30-10.30 Uhr | Sonja Virchaux | 044 321 14 24 | sonjavir@bluewin.ch |
| | Vital Frauen | Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche | Freitag 9.30-10.30 Uhr | Sonja Virchaux | 044 321 14 24 | sonjavir@bluewin.ch |
| | Leicht Frauen | GZ Seebach | Mittwoch 9-10 Uhr | Susanne Frauenfelder | 044 803 07 54 | s.frauenfelder@bluewin.ch |
| Zürich Kreis 12 | Vital | Alterssiedlung Probstei | Donnerstag 9-10 Uhr | Christa Hennecke | 044 362 57 41 | ch.hennecke@bluewin.ch |
| | Vital Frauen | Alterssiedlung Probstei | Donnerstag 10-11 Uhr | Christa Hennecke | 044 362 57 41 | ch.hennecke@bluewin.ch |

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 und den Herzkreislauf. Der Widerstand und der Auftrieb des Wassers entlasten die Gelenke. www.pszh.ch > Sport und Bildung > Bewegung und Sport (im Suchfeld die Sportart eingeben)

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. www.pszh.ch > Sport und Bildung > Bewegung und Sport (im Suchfeld die Sportart eingeben)

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. www.pszh.ch > Sport und Bildung > Bewegung und Sport (im Suchfeld die Sportart eingeben)

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. www.pszh-sport.ch

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. www.pszh-sport.ch

Sportwochen

Sportwoche Ski Alpin

| | |
|------|------------------------------------|
| Was | Skifahren |
| Wann | Sonntag bis Freitag, 14.-19.1.2018 |
| Wo | Bivio (Graubünden) |

Sportwoche Ski Alpin

| | |
|------|------------------------------------|
| Was | Skifahren |
| Wann | Sonntag bis Freitag, 11.-16.3.2018 |
| Wo | Grindelwald (Bern) |

Detaillausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung finden Sie demnächst unter: www.pszh.ch > Sport und Bildung > Bewegung und Sport > Outdoor oder unter Telefon 058 451 51 31

Sportkurse

Zusätzlich zu den offenen Sportgruppen (siehe Seiten 5–9) finden auch fortlaufende oder abschliessende Kurse statt. Diese führen

ausgebildete Fachpersonen. Auskunft, Anmeldung und Rechnungsstellung erfolgen, wenn nichts 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
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 Dezember |
| Daten/Kursorte | Siehe bei den Ortschaften |
| Einstieg | Jederzeit möglich |
| Kosten | CHF 90.– (7 × 50 Min.) CHF 105.– (8 × 50 Min.) CHF 135.– (9 × 50 Min.) CHF 150.– (10 × 50 Min.) CHF 165.– (11 × 50 Min.) CHF 180.– (12 × 50 Min.) CHF 195.– (13 × 50 Min.) CHF 210.– (14 × 50 Min.) CHF 225.– (15 × 50 Min.) CHF 240.– (16 × 50 Min.) |
| Bekleidung | Bequeme Kleidung und Schuhe |

Adliswil

| | |
|---------|---|
| Wann | Freitag, 14.00–14.50 Uhr 25.8.–22.12. (ohne 13.10., 20.10.) 16 × 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 21.8.–11.12. (ohne 9.10., 16.10., 23.10.) 14 × 50 Min. |
| Leitung | Martina Foster-Achermann |
| Kursort | werk eins, Werkstr.1 |

Bassersdorf

| | |
|------|--|
| Wann | Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr 7.9.–21.12. (ohne 2.11., 23.11.) 14 × 50 Min. |
|------|--|

>>

Leitung Margrith Nagel
Kursort Pflegezentrum Bächli
Im Bächli 1

Birmensdorf

Wann Dienstag, 13.25–14.15 Uhr
22.8.–19.12.
(ohne 10.10., 17.10.)
16 × 50 Min.
Leitung Monika Descombes
Kursort Gemeindezentrum Brüelmann
Dorfstr. 10

Bonstetten

Wann Dienstag, 13.30–14.20 Uhr
22.8.–19.12.
(ohne 10.10., 17.10.)
16 × 50 Min.
Leitung Claudia Kindschi Meuli
Kursort Turnhalle S1, Kreuzung
Schachenstr./Schachenrain

Bülach

Wann Dienstag, 11.10–12.00 Uhr
12.9.–19.12.
(ohne 10.10., 17.10.)
13 × 50 Min.
Leitung Silvia Zengaffinen
Kursort Reformiertes KGH
Grampenweg 5

Dietikon

Wann Dienstag, 15.30–16.20 Uhr
22.8.–19.12.
(ohne 10.10., 17.10.)
16 × 50 Min.
Leitung Monika Descombes
Kursort Alters- und Gesundheits-
zentrum, Oberdorfstr. 15

Dübendorf

Wann Montag, 14.00–14.50 Uhr
11.9.–11.12.
(ohne 9.10., 16.10., 6.11.,
13.11.), 10 × 50 Min.
Leitung Thera Hildebrand-Feierabend
Kursort Ev. Ref. KGH, Glockensaal
Bahnhofstr. 37

Horgen

Wann Dienstag, 10.00–10.50 Uhr
22.8.–19.12.
(ohne 10.10., 17.10.)
16 × 50 Min.
Leitung Susana Barranco
Kursort Begegnungszentrum
Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12

Hinwil

Wann Montag, 14.00–14.50 Uhr
6.11.–18.12. (7 × 50 Min.)
Leitung Margrith Nagel
Kursort Hiwi-Märt
Gossauerstr. 14

Kloten

Wann Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr
23.8.–20.12.
(ohne 11.10., 18.10.)
16 × 50 Min.
Leitung Werner Niederhäuser
Kursort Tanzschule Kloten
Schaffhauserstr. 126

Lindau

Wann Montag, 15.00–15.50 Uhr
4.9.–18.12.
(ohne 9.10., 16.10.)
14 × 50 Min.
Leitung Ursula Müller
Kursort Kindergarten Mehrzweckraum
Fischeracherstr. 80

Meilen

Wann Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr
Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr
23.8.–20.12.
(ohne 6.9., 27.9., 11.10.,
18.10.), 14 × 50 Min.
Kursort Kirchenzentrum Leue
Restaurant Löwen, Kirchgasse 2
Wann Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr
24.8.–21.12.
(ohne 28.9., 12.10., 19.10.)
15 × 50 Min.
Kursort KiBa FiTa Meilen, Tanz- und
Pilateschule, Alte Landstr. 153
Leitung Verena Pickart-Demont

Regensdorf

Wann Dienstag, 9.30–10.20 Uhr
22.8.–19.12.
(ohne 3.10., 10.10., 17.10.)
15 × 50 Min.
Leitung Monika Stirnimann
Kursort Ref. KGH, Watterstr. 18

Richterswil

Wann Freitag, 9.00–9.50 Uhr
25.8.–22.12.
(ohne 13.10., 20.10.)
16 × 50 Min.
Leitung Susana Barranco
Kursort Freizeitzentrum Bürgi
Gerbestr. 19

NEU

Rüti

Wann Montag, 16.00–16.50 Uhr
4.9.–18.12. (ohne 30.10.)
15 × 50 Min.
Leitung Margrith Nagel
Kursort Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4

Stäfa

Wann Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr
23.8.–20.12.
(ohne 27.9., 11.10., 18.10.)
15 × 50 Min.
Leitung Verena Pickart-Demont
Kursort Mehrzweckhalle Beewies
Etzelstr. 35

Thalwil

Wann Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr
24.8.–21.12.
(ohne 12.10., 19.10.)
16 × 50 Min.
Leitung Susana Barranco
Kursort Pfisterschür
Alte Landstr. 104

Urdorf

Wann Montag, 11.00–11.50 Uhr
21.8.–18.12.
(ohne 9.10., 16.10.)
16 × 50 Min.
Dienstag, 10.00–10.50 Uhr
22.8.–19.12.
(ohne 10.10., 17.10.)
16 × 50 Min.
Leitung Monika Descombes
Kursort Schulhaus Feld 1
Rhythmikraum

Wädenswil

Wann Montag, 8.50–9.40 Uhr
21.8.–18.12.
(ohne 9.10., 16.10.)
16 × 50 Min.
Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr
23.8.–20.12.
(ohne 11.10., 18.10.)
16 × 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
12.9.–19.12.
(ohne 10.10., 17.10.)
13 × 50 Min.

>>

BEWEGUNG UND SPORT

| | |
|---------|---|
| Kursort | Alte Kaserne Kulturzentrum Technikumstr. 8 |
| Leitung | Petra Erb |
| Wann | Freitag, 9.10–10.00 Uhr 25.8.–22.12. (ohne 13.10., 20.10.) 16 × 50 Min. |
| Leitung | Claudia Kindschi Meuli |
| Kursort | Gate 27, Theaterstr. 27 |
| Wann | Freitag, 10.40–11.30 Uhr 25.8.–22.12. (ohne 13.10., 20.10.) 16 × 50 Min. |
| Leitung | Claudia Kindschi Meuli |
| Kursort | Ref. KGH Töss Stationstr. 3a |

Zürich-Altstetten

| | |
|---------|---|
| Wann | Montag, 13.30–14.20 Uhr Montag, 14.30–15.20 Uhr 21.8.–18.12. (ohne 11.9., 9.10., 16.10.) 15 × 50 Min. |
| Leitung | Isabella Ladner |
| Kursort | Tanzschule Galactic Dance Albulastr. 47 |

Zürich-Aussersihl

| | |
|---------|---|
| Wann | Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 4.9.–18.12. (ohne 9.10., 16.10.) 14 × 50 Min. |
| Leitung | Monika Bühlmann |
| Kursort | Backstage Studio Hardstr. 81 |

Zürich-Höngg

| | |
|---------|---|
| Wann | Dienstag, 9.20–10.30 Uhr 22.8.–19.12. (ohne 10.10., 17.10.) 16 × 50 Min. |
| Leitung | Claudia Kindschi Meuli |
| Kursort | GZ Höngg, Limmattalstr. 214 |

Zürich-Hottingen

| | |
|---------|---|
| Wann | Montag, 14.00–14.50 Uhr Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 4.9.–18.12. (ohne 11.9., 9.10., 16.10.) 13 × 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 Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 23.8.–20.12. (ohne 4.10., 11.10., 18.10.) 15 × 50 Min. |
| Leitung | Monika Stirnimann |
| Kursort | Tanzschule Dance it, Stäblistr. 2 |

Zürich-Oerlikon

| | |
|---------|--|
| Wann | Montag, 16.30–17.20 Uhr 21.8.–18.12. (ohne 11.9., 9.10., 16.10.) 15 × 50 Min. |
| Leitung | Isabella Ladner |
| Kursort | GZ Oerlikon, Gubelstr. 10 |

Zürich-Wollishofen

| | |
|---------|--|
| Wann | Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 23.8.–20.12. (ohne 11.10., 18.10.) 16 × 50 Min. |
| Leitung | Brigitte Mühlestein |
| Kursort | Stéphanie Beglinger Messerli GZ Neubühl, Erligatterweg 53 |

Line Dance

Getanzt wird zu Country- und Popmusik in Linien neben- und hintereinander. Alle tanzen «solo», gleichzeitig aber 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 Tanzerfahrung von etwa 1½ Jahren 6.9.–20.12. (ohne 11.10., 18.10., 8.11.) 13 × 60 Min. |
| Kosten | CHF 208.– |
| Leitung | Trudy Facetti |
| Kursort | Gemeinschaftszentrum In der Au 1 |

Weisslingen

| | |
|---------|--|
| Wann | Dienstag, 15.45–16.45 Uhr Anfängerkurs 24.10.–19.12. (9 × 60 Min.) |
| Kosten | CHF 144.– |
| Leitung | Tina Schwendemann |
| Kursort | JJ Lodge, Dorfstr. 6a |

Zürich-Oerlikon

| | |
|---------|--|
| Wann | Mittwoch, 9.15–10.15 Uhr Tanzerfahrung von ca. 3 Jahren Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr Tanzerfahrung von ca. 2½ Jahren 30.8.–13.12. (ohne 11.10., 18.10.) 14 × 60 Min. |
| Kosten | CHF 224.– |
| Leitung | Theresa Martinelli |
| Kursort | GZ Oerlikon, Gubelstr. 10 |

Zürich-Unterstrass

| | |
|---------|--|
| Wann | Dienstag, 12.30–13.30 Uhr Tanzerfahrung von 2 Jahren 29.8.–12.12. (ohne 10.10., 17.10.) 14 × 60 Min. |
| Kosten | CHF 224.– |
| Leitung | Theresa Martinelli |
| Kursort | GZ Bucheggplatz Bucheggstr. 93 |

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) für Frauen ab 60 Jahren

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, 13.30–14.45 Uhr 16.10.–18.12. (10 × 75 Min.) |
| Kosten | CHF 190.– |
| Leitung | Marianne Zimmerli Abrach |
| Kursort | Bewegungstherapie Theres Bachmann, Werkstr. 1 |

Tai Chi/Qi Gong



Tai Chi wirkt gesundheitsfördernd auf Körper und Geist, entspannend auf die Muskulatur und verbessert die Organ-, Atem- und Kreislauftätigkeit. Qi Gong unterstützt Ihre Lebensenergie, verbessert die Koordination und stärkt den Kreislauf. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Qi Gong und Tai Chi Übungen.

Zürich-Oerlikon

| | |
|---------|---|
| Wann | Montag, 14.30–15.20 Uhr 21.8.–11.12. (ohne 9.10., 16.10.) 15 x 50 Min. |
| Kosten | CHF 285.– |
| Leitung | Alfons Lötscher |
| Kursort | GZ Oerlikon, Gubelstr. 10 |

Zürich-Fluntern

| | |
|---------|--|
| Wann | Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr 24.8.–14.12. (ohne 12.10., 19.10.) 15 x 50 Min. |
| Kosten | CHF 285.– |
| Leitung | Alfons Lötscher |
| Kursort | Dance Light Studios Gladbachstr. 119 |

Winterthur

| | |
|---------|---|
| Wann | Mittwoch, 14–15 Uhr 18.10.–20.12. (10 x 60 Min.) |
| Kosten | CHF 190.– |
| Leitung | Fredy Buttauer |
| Kursort | Lebenskunst, Römerstr. 18 |

Tai Chi

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 24.8.–21.12. (ohne 12.10., 19.10.) 16 x 50 Min. |
| Kosten | CHF 304.– |
| Leitung | Vivienne Schmid-Greenwood |
| Kursort | frjz Freizeit- und Jugendzentrum, Zürichstr. 30 |

Qi Gong

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 sowie die Körperbalance, steigert die Konzentration und das Wohlbefinden, fördert die körperliche, seelische und geistige Beweglichkeit.

Horgen

| | |
|---------|--|
| Wann | Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr 24.8.–21.12. (ohne 5.10., 12.10.) 16 x 50 Min. |
| Kosten | CHF 272.– |
| Leitung | Laura Keller-Rosnati |
| Kursort | Iyengar Yoga Horgen Seestr. 147 |

Yoga

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

Winterthur

| | |
|---------|---|
| Wann | Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr 24.8.–21.12. (ohne 7.9., 5.10., 12.10., 16.11.), 14 x 50 Min. |
| Kosten | CHF 238.– |
| Leitung | Bettina Enser |
| Kursort | Yoga-In, Untertor 1 |

Zürich-Fluntern

| | |
|---------|--|
| Wann | Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr 23.8.–20.12. (ohne 11.10., 18.10.) 16 x 50 Min. |
| Kosten | CHF 272.– |
| Leitung | Bernhard Riedi |
| Kursort | Dance Light Studios Gladbachstr. 119 |

Zürich

| | |
|------|---|
| Wann | Ab Mitte Oktober Informationen unter: www.pszh.ch Telefon 058 451 51 36 |
|------|---|

Zimmerberg

| | |
|------|---|
| Wann | Ab Mitte Oktober Informationen unter: www.pszh.ch Telefon 058 451 51 36 |
|------|---|

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. Tennisschläger können gemietet werden.

Tennis in Bachenbülach

| | |
|-----------|--|
| Wann | Montag, 8–12 Uhr (gemäss Einteilung) ab 18.9. (8 x 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 | Bis 2. September bei Lilo Gubelmann Telefon 044 860 08 48 |

Tennis in Buchs

| | |
|---------------------|---|
| Wann | Ab Mitte Oktober Donnerstag, 9–12 Uhr (gemäss Einteilung) 26.10.–14.12. 8 x 60 Min. |
| Kosten | 3er-Gruppe: CHF 264.–/Person 4er-Gruppe: CHF 210.–/Person inkl. Platzmiete |
| Leitung | Renate Wiederkehr |
| Kursort | Tenniscenter Furtbach-Buchs |
| Anmeldung und Infos | Pro Senectute Kanton Zürich Forchstr. 145, 8032 Zürich Telefon 058 451 51 36 Mo bis Fr, 8–12 Uhr sport@psz.ch |

Tennis in Dürnten

| | |
|-----------|---|
| Wann | Freitag, 8–12 Uhr Dienstag, 1.8.–1.12. (ohne 13.10., 20.10.) 12 x 60 Min. |
| Kosten | CHF 264.–/Person inkl. Platzmiete |
| Leitung | Urs Senn Walter Meyer |
| Kursort | Tennishalle Dürnten Bubikonstr. 43a |
| Anmeldung | Urs Senn urs.senn@swissgmx.ch Telefon 079 209 51 00 |