

**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:** 10.04.2026

**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 Winter 17-18 Uhr	Gianna Meili	044 700 09 87	andre.meili@hispeed.ch
	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
Bubikon	Leicht Frauen	Turnhalle Spycherwiese	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 Zihl	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 Baumberger	044 821 95 66	h.r.baumberg@glattnet.ch
	Vital	Turnhalle Birchlen	Mittwoch 19-20 Uhr	Jsabella Heller	044 946 21 46	jsabella.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 Blöchlinger	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 Gümamm	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	lillimeyehofer@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 Güpfl	Donnerstag 8–9 Uhr	Jacqueline Weideli	056 634 25 11	slowfox@bluewin.ch
	Vital Frauen	Schulhaus Güpfl	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 Schulhausstrasse	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
	Vital Frauen	Turnhalle Altersheim	Montag 8.15–9.15 Uhr	Veronika Fehr	052 346 18 08	vfehr@swissonline.ch
Illnau-Effretikon	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 Fülischer	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
Niederweningen	Leicht	Seniorenzentrum Spitz	Dienstag 14-15 Uhr	Sandra Galli Rüegg	079 932 97 92	the4buchser@yahoo.de
	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
Nürens Dorf	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 Brunewis	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.schaepfer@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
Samstagern	Vital Frauen	Schulhaus Samstagern	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 Primarschulhaus	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
Untereingstringen	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. Kirchgemeindeganzentrum	Dienstag 14-15 Uhr	Yvonne Imboden	044 940 00 45	yvonne@pnp.ch
	Leicht	Kath. Kirchgemeindeganzentrum	Dienstag 15-16 Uhr	Yvonne Imboden	044 940 00 45	yvonne@pnp.ch
<b>Volketswil</b>	Leicht Frauen	Schulhaus Feldhof	Mittwoch 15.30-16.30 Uhr	Margrit Singh	055 244 11 20	margrit.singh@gmx.ch
<b>Wädenswil</b>	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
<b>Wald</b>	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
<b>Wallisellen</b>	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
<b>Weiach</b>	Leicht Frauen	Kleiner Gemeindeganzraum	Donnerstag 9-10 Uhr	Käthy Daetwyler	044 867 26 17	kd.daetwyler@bluewin.ch
<b>Weiningen</b>	Vital Frauen	Oberstufenschulhaus Singsaal	Mittwoch 8.45-9.45 Uhr	Yvonne Sujata	043 542 17 19	yvonne.sujata@gmail.com
<b>Weisslingen</b>	Leicht Frauen	KGH	Donnerstag 14.15-15.15 Uhr	Mirjam Roth	052 384 15 11	mirjam.roth@rothco.ch
<b>Wetzikon</b>	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
<b>Wiesendangen</b>	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
<b>Wil</b>	Leicht Frauen	Turnhalle Landbühl	Mittwoch 15-16 Uhr	Agnes Meier	044 869 06 41	agnes.meier@bluewin.ch
<b>Wila</b>	Vital	Turnhalle Schochen	Mittwoch 13.45-14.45 Uhr	Priska Stahl	052 385 15 57	e.stahl@gmx.ch
<b>Wildberg</b>	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
<b>Winkel</b>	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
<b>Winterthur</b>	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
<b>Winterthur (Ober-)</b>	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
<b>Winterthur-Seen</b>	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
<b>Winterthur (Sennhof)</b>	Vital	Turnhalle	Dienstag 16.15-17.30 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32	hduemel@bluewin.ch
<b>Winterthur-Veltheim</b>	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 Stehnenberger	052 212 18 43	brigitte.stehenberger@sunrise.ch

## BEWEGUNG UND SPORT

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.schaepfer@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.schaepfer@bluewin.ch
	Vital Frauen	La Palestrina	Dienstag 8.45-9.45 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31	lottibeber.arter@swissonline.ch
	Vital	La Palestrina	Dienstag 10-11 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31	lottibeber.arter@swissonline.ch
	Sportlich Frauen	La Palestrina	Mittwoch 9-10 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31	lottibeber.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 Industriequartier	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
<b>Zürich Kreis 7</b>	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
<b>Zürich Kreis 9</b>	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
<b>Zürich Kreis 10</b>	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	Pfarrzentrum Heilig Geist	Freitag 9-10 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Keine E-Mail-Adresse
	Sportlich Frauen	Pfarrzentrum 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
<b>Zürich Kreis 11</b>	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	Pfarrsaal Herz-Jesu-Kirche	Dienstag 8.30-9.30 Uhr	Sonja Virchaux	044 321 14 24	sonjavir@bluewin.ch
	Vital Frauen	Pfarrsaal Herz-Jesu-Kirche	Dienstag 9.30-10.30 Uhr	Sonja Virchaux	044 321 14 24	sonjavir@bluewin.ch
	Vital Frauen	Pfarrsaal 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
<b>Zürich Kreis 12</b>	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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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)

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung finden Sie demnächst unter: [www.pszh.ch](http://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@pszh.ch](mailto:sport@pszh.ch)  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)



## Everdance

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

Laufende Kurse	August bis Dezember
Daten/Kursorte	Siehe bei den Ortschaften
Einstieg	Jederzeit möglich
Kosten	CHF 90.- (7 x 50 Min.) CHF 105.- (8 x 50 Min.) CHF 135.- (9 x 50 Min.) CHF 150.- (10 x 50 Min.) CHF 165.- (11 x 50 Min.) CHF 180.- (12 x 50 Min.) CHF 195.- (13 x 50 Min.) CHF 210.- (14 x 50 Min.) CHF 225.- (15 x 50 Min.) CHF 240.- (16 x 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 x 50 Min.
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Stiftung für Altersbauten (SABA) Badstr. 6

### Affoltern am Albis

Wann	Montag, 10.10-11.00 Uhr Montag, 11.10-12.00 Uhr 21.8.-11.12. (ohne 9.10., 16.10., 23.10.) 14 x 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 x 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 Brüel matt  
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**
**NEU**

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

**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 Pfisterschüür  
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.

&gt;&gt;

## 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 Kreislauffähigkeit. 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 × 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 × 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 × 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 × 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 × 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 × 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 × 50 Min.
Kosten	CHF 272.–
Leitung	Bernhard Riedi
Kursort	Dance Light Studios Gladbachstr. 119

**Zürich**

Wann	Ab Mitte Oktober Informationen unter: <a href="http://www.pszh.ch">www.pszh.ch</a> Telefon 058 451 51 36
------	---

**Zimmerberg**

Wann	Ab Mitte Oktober Informationen unter: <a href="http://www.pszh.ch">www.pszh.ch</a> 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 × 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 × 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 <a href="mailto:sport@psz.ch">sport@psz.ch</a>

**Tennis in Dürnten**

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