

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2018)  
**Heft:** 2: Kraftquelle Natur : der Aufenthalt in der Natur verschafft Erholung und schärft die Sinne : und macht auch ältere Menschen glücklich  
**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:** 13.04.2026

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

## Nordic Walking

Ort	Sportgruppe	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Dübendorf	Nordic Walking	Kirche Wil beim Brunnen	Freitag 9.00–10.30 Uhr	Jsabella Heller	044 946 21 46	jsabella.heller@gmail.com
Forch (Ebmatigen)	Nordic Walking	Parkplatz Süessblätz	Donnerstag 9.00–10.30 Uhr	Susanne Marti	044 980 03 58	susannemarti@ggaweb.ch
Forch (Maur)	Walking	Beim Brunnen Restaurant Krone	Dienstag 9.00–10.15 Uhr	Susanne Marti	044 980 03 58	susannemarti@ggaweb.ch
	Walking	Beim Brunnen Restaurant Krone	Donnerstag 9.00–10.15 Uhr	Bettina Ledesma Keller	043 495 62 44	bettykeller@me.com
Geroldswil	Nordic Walking	Sportplatz Werd	Montag 9.00–10.30 Uhr	Monica Bamert	077 468 30 12	monica.bamert@hispeed.ch
Gossau	Nordic Walking	Oberstufenschulhaus Berg	Dienstag 8.30–10.00 Uhr	Erika Hug	044 935 37 25	erihug@alpinenet.ch
Hedingen	Nordic Walking und Walking	Am Weiher	Montag 8.30–9.45 Uhr	Uta Koch	044 761 34 50	hpukoch@sunrise.ch
Hinwil	Nordic Walking	Parkplatz Sport Trend Shop	Montag 9.00–10.30 Uhr	Toni Schnetzer	044 937 11 42	a.schnetzer@hispeed.ch
	Walking			Marianne Decurtins	043 843 09 61	marianne.decurtins@gmail.com
Hittnau	Nordic Walking	Schützenhaus (Nauenstrasse)	Montag 14.00–15.30 Uhr	Brigitte Wüst	044 950 43 64	b.wueest@cabenetswiss.ch
Hombrechtikon	Nordic Walking	Parkplatz Schützenhaus	Montag 9.00–10.30 Uhr	Monika Zwicky	079 631 40 09	m_zwicky@lemon-tree.ch
Höri	Nordic Walking	Glatthalle	Donnerstag 9.00–10.00 Uhr	Margrith Wenk	044 858 10 90	maggie.wenk@hispeed.ch
Kloten	Nordic Walking	Nägeliimoosweiher	Freitag 8.30–10.30 Uhr	Simona Covini	079 460 86 79	simona.covini@bluewin.ch
Neerach	Nordic Walking	Pavillon Altes Dorfschulhaus	Freitag 9.00–10.00 Uhr	Corinne Obrist	044 858 29 30	saco.obrist@hispeed.ch
Ossingen	Walking	Bahnhof	Montag 9.00–10.00 Uhr	Monika Düнки	052 317 38 91	gemoss@bluewin.ch
Rafz	Nordic Walking	Brünneli im Tal (alter Vitaparcours)	Montag 9.00–10.30 Uhr	Walter Isaak	044 869 12 57	iisaak@bluewin.ch
Rüti	Walking	Fussballplatz	Donnerstag 9.00–10.15 Uhr	Cornelia Blum	044 926 23 41 077 453 52 42	blumcor@bluewin.ch
	Nordic Walking	Parkplatz Klosterhof	Dienstag 9.00–10.30 Uhr	Toni Schnetzer	044 937 11 42	a.schnetzer@hispeed.ch
Schlieren	Walking	Parkplatz Trublerhütte	Dienstag, 9.30–11.00 Uhr	Elfi Scheurer	044 730 59 77	elfischeurer@bluewin.ch
Schönenberg	Nordic Walking	Parkplatz Rössli	Montag 13.30–14.45 Uhr	Rosmarie Horath	044 788 22 62	paul.horath1@bluewin.ch
Schwerzenbach	Nordic Walking	Umgebung	Dienstag 9.00–11.00 Uhr	Erika Schaffert	044 825 41 48	erika.schaffert@ggaweb.ch
Steinmaur	Nordic Walking und Walking	Schützenhaus	Dienstag 16.30–17.45 Uhr (im Sommer) 14.00–15.15 Uhr (im Winter)			
Urdorf	Nordic Walking	Parkplatz Zwischenbächen	Dienstag 13.30 Uhr oder 17.30 Uhr (je nach Jahreszeit)	Sandra Sommer	044 734 32 47	sommer.flyaway@bluewin.ch
Volketswil	Nordic Walking	Quartieranlage Kindhausen	Dienstag 18.00–19.30 Uhr	Jsabella Heller	044 946 21 46	jsabella.heller@gmail.com
Winterthur (Dätt- nau)	Nordic Walking	Dättnauerstrasse 80	Donnerstag 9.00–10.30 Uhr	Heidi Villiger	052 233 01 16	hehp.villiger@hispeed.ch
Winterthur (Wül- lingen)	Walking	Kath. Kirche St. Laurentius	Donnerstag 9.00–10.30 Uhr	Edith Geeler	052 222 17 14	edith.geeler@bluewin.ch
Wolfhausen	Nordic Walking	Landi Tankstelle	Mittwoch 8.30–10.00 Uhr	Ruth Marty	055 243 29 89	hugo.marty@bluewin.ch
Zürich Kreis 7	Nordic Walking	Witikon, Bus-Endstation Kienastewiesweg (Nr. 34) hinter städt. Pflegezentrum im Garten	Montag 13.00–15.00 Uhr	Margrit Ziebold	043 499 94 91	ziebi@bluewin.ch
Zürich Kreis 10	Nordic Walking	ETH Hönggerberg	Samstag 9.30–11.00 Uhr	Eveline Kipfer	079 391 70 17	eveline.kipfer@bluewin.ch
Zürich Kreis 11	Walking	Seebach, Bushaltestelle Schönauring (Nr. 75)	Montag 9.00–10.30 Uhr	Corinne Obrist	044 858 29 30	saco.obrist@hispeed.ch
	Nordic Walking		Mittwoch 9.00–10.30 Uhr	Lydia und Ernst Rüti	044 302 49 82	lydia.ruetti@gmx.ch ernst.ruetti@gmx.ch
	Nordic Walking und Walking	Affoltern, Parkplatz Sportplatz Fronwald	Donnerstag 9.00–10.15 Uhr	Esther Mohr	044 341 47 17	esther.mohr@bluewin.ch

## BEWEGUNG UND SPORT

### Velofahren/Mountainbike

Auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrovers, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und

ohne extreme Steigungen. Einzelne Gruppen bieten auch Mehrtages- und Mountainbike-touren an. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe einmal bis mehrmals pro Monat statt,

teilweise auch im Winter. Die Anforderungen und die Fahrzeiten finden Sie in den Detailprogrammen.

[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Outdoor-sport > Velofahren oder Mountainbike

Ort	Wann	Datum	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Bubikon/Hinwil	Mittwoch	Wöchentlich April-Oktober	Urs Kocher	052 243 20 47 079 283 17 42	urskocher@bluewin.ch
Bülach	Dienstag Halbtages- oder Tagestour	Wöchentlich	Xaver Köppel	044 860 69 14 076 457 73 30	x.h.r.koepfel@bluewin.ch
	Montag Mountainbiketour (MTB)	MTB 2 x pro Monat			
Dielsdorf	Dienstag Halbtagestour	Wöchentlich	Lisbeth Burren	044 853 02 42 079 742 80 41	hn.burren@bluewin.ch
	Mittwoch Tagestour	Jeden 2. Mittwoch im Monat April-Oktober			
Dübendorf	Freitag Halbtages- oder Tagestour	2 x pro Monat April-Oktober	Herbert Gätzi	044 820 11 64 079 846 44 98	h_gaetzi@bluewin.ch
Effretikon	Siehe Gruppe Illnau-Effretikon				
Furttal/ Regensdorf	Dienstag Halbtages- oder Tagestour oder Fitnessparcours	Wöchentlich	Martin Meier	044 844 58 15 076 412 58 15	meiering@bluewin.ch
Gossau	Mittwoch	2 x pro Monat April-Oktober	Erwin Gisler	044 935 23 06 079 207 85 01	erwin.gisler@bluewin.ch
Hinwil	Siehe Gruppe Bubikon/Hinwil				
Hombrechtikon	Mittwoch Halbtages- oder Tagestour	1 x monatlich, jeweils am 3. Mittwoch des Monats	Elisabeth Elmer	055 244 20 21	elelmer@bluewin.ch
Illnau-Effretikon	Dienstag Velo- und MTB-Touren Halbtages- und Tagestouren	Velo: 3-4 x pro Monat Mountainbike: 1 x pro Monat April-Oktober	Margrit Obrist	052 345 28 92 079 247 58 55	margritobrist@bluewin.ch
Knonau	Montag Halbtages- oder Tagestour	Velo: Alle 2 Wochen	Roland Heldner	043 377 93 53 079 200 06 29	roland.heldner@bluewin.ch
	Freitag	Mountainbike: 1 x pro Monat Mai-Oktober			
Limmattal	Donnerstag Tagestour	Alle 2 Wochen April-Oktober	Monica Bamert	077 468 30 12	monica.bamert@hispeed.ch
Mettmenstetten	Donnerstag Halbtages- oder Tagestour Bewegung im Winter	Alle 2 Wochen März-Oktober 1 x pro Monat November-Februar	Werni Meier	044 767 12 52 079 261 15 18	wernimeier@bluewin.ch
Oberamt	Mittwoch Tagestour Donnerstag Verschiebedatum	1 x pro Monat April-Oktober	Franz Georg Keel	044 764 03 02	fgkenergie@bluewin.ch
Pfäffikon	Siehe Gruppe Uster/Pfäffikon				
Pfannenstiel	Donnerstag	Jeden 3. Donnerstag im Monat April-Oktober	Walter Kuster	044 984 18 56	wm.kuster@bluewin.ch
Rechtes Zürichsee- ufer/Meilen	Donnerstag Tagestour	Alle 3 Wochen April-Oktober	Kurt Metzler	044 773 19 90 079 403 21 93	kpmetzler@gmail.com
Regensdorf	Siehe Gruppe Furttal/Regensdorf				
Rüti	Siehe Gruppe Wald/Rüti				
Uster/Pfäffikon	Donnerstag oder Mittwoch Halbtages- oder Tagestour	Wöchentlich April-Oktober	Hanspeter Gisler	044 941 39 19 079 128 51 61	gisler-hp@bluewin.ch
Wald/Rüti	Donnerstag Halbtages- oder Tagestour	Velo: Wöchentlich April-Oktober Mountainbiketouren: 5 Touren/Saison	Fritz Gafner	055 246 36 10 079 257 20 12	fri-gaf@bluewin.ch
Winterthur	Dienstag Halbtages- oder Tagestour	Wöchentlich April-Oktober	Peter Sauter	052 242 65 74 076 516 64 18	p.i.sauter@bluewin.ch
Zimmerberg	Dienstag und Donnerstag Genuss- und Tagestour Mountainbike-Ausfahrten auf Ansage	April-Oktober	Werner Waefler	044 784 51 89 079 437 70 87	wernerwaefler@gmail.com
Zürich Nord	Mittwoch Tagestouren	10 Touren April-September	Gerold Stark	044 362 22 69	gestark@bluewin.ch
Zürich Kreis 6	Mittwoch	9 Ausfahrten mit Velo (Mai/Juni) und MTB (März/April)	Werner A. Meier	044 251 72 19 079 441 58 04	werner.a.meier@uzh.ch

## Die Webseite [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) wurde eingestellt

Die ausgelagerten Sportarten Wandern, Velofahren, Mountainbike und Schneeschuhlaufen sind nun auf [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) integriert und die Gruppen können ihre Seiten selber bewirtschaften. Zudem haben die Mountainbike-Gruppen ihre eigene Seite erhalten. Durch die Eigenbewirtschaftung gestalten die Gruppen ihre Seiten individuell und persönlich. Die Webseiten sind attraktiv, übersichtlich und klar strukturiert. Wir laden Sie herzlich ein, die Angebote unter <https://pszh.ch/sport-und-bildung/outdoorsport/> zu besuchen. Dort finden Sie das Jahresprogramm, die einzelnen Touren und vieles mehr. Für weitere Informationen oder für Ihre Anmeldung nehmen Sie bitte Kontakt mit der Sportleitung auf.



## 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.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Outdoorsport > Wandern

Ort	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Dägerlen	Annamarie Zehnder	052 316 18 33	annamarie.zehnder@gmx.ch
Dänikon/Hüttikon	Ernst Fiechter	044 844 13 80	ernst.f@bluewin.ch
Dielsdorf	Daniel Lehmann Walter Trottmann	044 869 03 79 044 853 08 24	daleh427@gmail.com walter.trottmann@bluewin.ch
Dürnten	Christine Schüder	055 240 61 18	schueder.ritz@bluewin.ch
Egg	Werner Kunz	044 984 05 52	wo.kunz@bluewin.ch
Eglisau	Walter Schibli	044 867 06 63	waschi118@bluewin.ch
Fischtenthal	Heini Heller	052 386 27 48	heini.heller@bluewin.ch
Gossau	Marianne Anderegg	044 935 30 74	anderegg9@hispeed.ch
Hausen am Albis	Lorenz Curt	044 764 07 22	lorenz.curt@bluewin.ch
Henggart	Franz Callegher	052 317 25 28	fcallegher@msn.com
Hinwil	Hildegard Fricker (sportlich) Ruth Hauser (gemütlich)	044 937 48 77 044 937 23 07	hilde.fricker@sunrise.ch ruth.hauser@gmx.ch
Horgen	Margrit Mändli	044 725 19 23	margritmaendli@bluewin.ch
Hüttikon	Siehe Gruppe Dänikon/Hüttikon		
Kloten	Silvia Imhof	044 813 58 02	family.imhof@gmx.ch
Marthalen	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch
Maur	Hanspeter Suter	044 980 25 01	hsuter2@gmail.com
Meilen	Peter Schmid	044 923 38 58	pemaschmid@bluewin.ch
Mettmenstetten	Alice Huber	044 767 08 37	huber-tschumper@bluewin.ch
Niederhasli	Margret Hörschläger	044 850 45 43	roma.hoerschlaeger@bluewin.ch
Oetwil am See	Werner Rennhard	043 844 91 02	werennhard@sunrise.ch
Orientierungswandern	Peter Riek	044 860 57 89	peter.riek@hispeed.ch
Otelfingen	Marylise Erni	044 844 30 12	marerni@hispeed.ch
Russikon	Margreth Baer	044 954 07 05	juema.baer@bluewin.ch
Rüti 1a	Peter Pandiani	055 240 83 01	peter.pandiani@hispeed.ch
Rüti 1b	Marianne Hobi	055 240 94 76	marianne.hobi@gmx.net
Schlieren	Irma Reimann	044 730 67 93	irmareimann@bluewin.ch
Schwerzenbach	Walter Koller	044 822 24 50	walter.a.koller@gmail.com
Sonntagswandern	Hildegard Fricker	044 937 48 77	hilde.fricker@sunrise.ch
Stäfa	Gabi Zimmermann	044 926 20 93	gabi.zimmermann@bluewin.ch
Urdorf	Marion Schlatter	044 734 38 88	marion.schlatter7@bluewin.ch
Uster	Marcel Berthoud	044 940 93 25	marcel.berthoud@bluewin.ch
Weisslingen	Dorli Häberli	052 233 45 65	dorli.haerberli@bluewin.ch
Wetzikon	Werner Jordi	044 940 72 05	jordi-werner@bluewin.ch
Zimmerberg	Walter Krüsi	044 784 24 33	w.kruesi@bluewin.ch
Zollikerberg	Karl Lang	044 391 61 26	kklang@bluewin.ch
Zürich A	Verena Wild	052 242 83 36	v.wild@hispeed.ch
Zürich B	Gertrud Limacher	044 491 26 11	limacher.gertrud@bluewin.ch

## Vorschau Sommersportwoche

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung finden Sie unter:

[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Outdoorsport > Sportwochen oder Telefon 058 451 51 31. Die Sportwoche ist ausgebucht. Anmeldungen für die Warteliste werden entgegengenommen.

## Aktiv-Sportwoche

**Wann** Sonntag bis Freitag, 15.-20.7.2018  
**Ort** Le Prese (Valposchiavo)  
**Was** Nordic Walking, Fitness, Wandern, Wellness

## Sportkurse

Zusätzlich zu den offenen Sportgruppen (siehe Seite 4) 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** Mai bis Juli 2018  
**Daten/Kursorte** Siehe bei den Ortschaften  
**Einstieg** Jederzeit möglich  
**Kosten** CHF 90.- (6 x 50 Min.)  
 CHF 105.- (7 x 50 Min.)  
 CHF 120.- (8 x 50 Min.)  
 CHF 135.- (9 x 50 Min.)  
 CHF 150.- (10 x 50 Min.)

**Bekleidung** Bequeme Kleidung und Schuhe

## Adliswil

**Wann** Freitag, 14.00-14.50 Uhr  
 18.5.-13.7. (9 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  
 4.6.-9.7. (6 x 50 Min.)  
**Leitung** Martina Foster-Achermann  
**Kursort** werk eins, Werkstr. 1

## Bassersdorf

**Wann** Donnerstag, 11.00-11.50 Uhr  
 17.5.-12.7. (ohne 31.5.)  
 8 x 50 Min.  
**Leitung** Monika Descombes  
**Kursort** Pflegezentrum Bächli  
 Im Bächli 1

## Birmensdorf

**Wann** Dienstag, 13.25-14.15 Uhr  
 8.5.-10.7. (ohne 5.6.)  
 9 x 50 Min.  
**Leitung** Monika Descombes  
**Kursort** Gemeindezentrum Brüelmat  
 Dorfstr. 10

## Bonstetten

**Wann** Dienstag, 13.30-14.20 Uhr  
 8.5.-10.7. (ohne 22.5.)  
 10 x 50 Min.  
**Leitung** Claudia Kindschi Meuli  
**Kursort** Turnhalle S1, Kreuzung  
 Schachenstr./Schachenrain

## Bülach

**Wann** Dienstag, 11.10-12.00 Uhr  
 8.5.-10.7. (10 x 50 Min.)  
**Leitung** Silvia Zengaffinen  
**Kursort** Reformiertes KGH  
 Grampenweg 5

## Dietikon

**Wann** Dienstag, 15.30-16.20 Uhr  
 8.5.-10.7. (ohne 5.6.)  
 9 x 50 Min.  
**Leitung** Monika Descombes  
**Kursort** Alters- und Gesundheitszentrum  
 Oberdorfstr. 15

## Dübendorf

**Wann** Montag, 14.00-14.50 Uhr  
 7.5.-2.7. (ohne 21.5.)  
 8 x 50 Min.  
**Leitung** Thera Hildebrand-Feierabend  
**Kursort** Ev.-Ref. KGH, Glockensaal  
 Bahnhofstr. 37

## Horgen

**Wann** Dienstag, 10.00-10.50 Uhr  
 8.5.-10.7. (10 x 50 Min.)  
**Leitung** Susana Barranco  
**Kursort** Begegnungszentrum  
 Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12

## Hinwil

**Wann** Montag, 14.00-14.50 Uhr  
 ab August 2018  
**Leitung** Margrith Nagel  
**Kursort** Hiwi-Märt  
 Gossauerstr. 14

## Kloten

**Wann** Mittwoch, 17.00-17.50 Uhr  
 9.5.-11.7. (10 x 50 Min.)  
**Leitung** Werner Niederhäuser  
**Kursort** Tanzschule Kloten  
 Schaffhauserstr. 126

## Lindau

**Wann** Montag, 15.00-15.50 Uhr  
 7.5.-9.7. (ohne 21.5., 18.6.)  
 8 x 50 Min.  
**Leitung** Ursula Müller  
**Kursort** Kindergarten Mehrzweckraum  
 Fischeracherstr. 80

## Meilen

**Wann** Mittwoch, 10.00-10.50 Uhr  
 Mittwoch, 11.00-11.50 Uhr  
 9.5.-11.7. (10 x 50 Min.)  
**Kursort** Kirchenzentrum Leue  
 Restaurant Löwen, Kirchgasse 2  
**Wann** Donnerstag, 9.55-10.45 Uhr  
 17.5.-12.7. (9 x 50 Min.)  
**Kursort** KiBa FiTa Meilen, Tanz- und  
 Pilatesschule, Alte Landstr. 153  
**Leitung** Verena Pickart-Demont

## Niederhasli

**Wann** Dienstag, 14.00-14.50 Uhr  
 15.5.-10.7. (9 x 50 Min.)  
**Leitung** Priska Trivellin  
**Kursort** Ref. KGH, Nöschikerstr. 3

NEU

**Regensdorf**

Wann	Dienstag, 9.30–10.20 Uhr 8.5.–10.7. (ohne 12.6., 19.6.) 8 × 50 Min.
Leitung	Monika Stirnimann
Kursort	Ref. KGH, Watterstr. 18

**Richterswil**

Wann	Freitag, 9.00–9.50 Uhr 18.5.–13.7. (9 × 50 Min.)
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestr. 19

**Rüti**

Wann	Montag, 16.00–16.50 Uhr ab Mitte August 2018
Leitung	Margrith Nagel
Kursort	Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4

**Stäfa**

Wann	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 9.5.–11.7. (10 × 50 Min.)
Leitung	Verena Pickart-Demont
Kursort	Mehrzweckhalle Beewies Ettelstr. 35

**Thalwil**

Wann	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 17.5.–12.7. (9 × 50 Min.)
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Pfisterschüür Alte Landstr. 104

**Urdorf**

Wann	Montag, 11.00–11.50 Uhr 7.5.–9.7. (ohne 21.5., 4.6.) 8 × 50 Min. Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 8.5.–10.7. (ohne 5.6.) 9 × 50 Min.
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Schulhaus Feld 1 Rhythmikraum

**Wädenswil**

Wann	Montag, 8.50–9.40 Uhr 7.5.–9.7. (ohne 21.5.) 9 × 50 Min. Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr 9.5.–11.7. (10 × 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 8.5.–10.7. (10 × 50 Min.)
Leitung	Silvia Zengaffinen
Kursort	Alte Kaserne Kulturzentrum Technikumstr. 8

Wann	Freitag, 9.10–10.00 Uhr 18.5.–13.7. (9 × 50 Min.)
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Gate 27, Theaterstr. 27
Wann	Freitag, 10.40–11.30 Uhr 18.5.–13.7. (ohne 8.6.) 8 × 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 7.5.–9.7. (ohne 21.5., 4.6.) 8 × 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 7.5.–25.6. (ohne 21.5.) 7 × 50 Min.
Leitung	Monika Bühlmann
Kursort	Backstage Studio Hardstr. 81

**Zürich-Höngg**

Wann	Dienstag, 9.20–10.30 Uhr 8.5.–10.7. (10 × 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 7.5.–9.7. (ohne 21.5.) 9 × 50 Min.
Leitung	Helen Rüegg
Kursort	GZ Hottingen, Gemeindestr. 54

**Zürich-Oberstrass**

Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 9.5.–11.7. (ohne 13.6., 20.6.) 8 × 50 Min.
------	--

Leitung	Monika Stirnimann
Kursort	Tanzschule dance it Stäblistr. 2

**Zürich-Oerlikon**

Wann	Montag, 16.30–17.20 Uhr 7.5.–9.7. (ohne 21.5., 4.6.) 8 × 50 Min.
Leitung	Isabella Ladner
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

**Zürich-Wiedikon**

Wann	Mittwoch, 13.30–14.20 Uhr 9.5.–11.7. (ohne 27.6.) 9 × 50 Min.
Leitung	Brigitte Mühlestein
Kursort	GZ Heuried, Döltschiweg 130

**Zürich-Wipkingen**

Wann	Donnerstag, 10.30–11.20 Uhr 17.5.–12.7. (9 × 50 Min.)
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Kirchgemeinde St. Franziskus Kilchbergstr. 1

**Zürich-Wollishofen**

Wann	Mittwoch, 9.45–10.35 Uhr 9.5.–11.7. (ohne 27.6.) 9 × 50 Min.
Leitung	Brigitte Mühlestein
Kursort	Kirchgemeinde St. Franziskus Kilchbergstr. 1

**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 1 ½ Jahren ab August 2018
Leitung	Trudy Facetti
Kursort	Gemeinschaftszentrum In der Au 1

&gt;&gt;



**Zürich-Oerlikon**

Wann Mittwoch, 9.15–10.15 Uhr  
Tanzerfahrung von etwa 3 Jahren  
Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr  
Tanzerfahrung von etwa 3 Jahren  
9.5.–27.6. (8 × 60 Min.)  
Kosten CHF 128.–  
Leitung Theresa Martinelli  
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

**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  
14.5.–9.7. (ohne 21.5.)  
8 × 75 Min.  
Kosten CHF 152.–  
Leitung Marianne Zimmerli Abrach  
Kursort Bewegungstherapie Therese Bachmann, Werkstr. 1

**Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung**

Bei der Feldenkrais-Methode schenken Sie funktionellen Bewegungen gezielte Aufmerksamkeit. Die Feldenkrais-Methode setzt bei der Bewegung an, geht aber darüber hinaus und beeinflusst das ganze Menschsein. Verspannungen können nachhaltig gelöst werden. Körper und Geist kommen in Einklang, was zu einem besseren Wohlbefinden führt.

**Zürich-West**

Wann Donnerstag, 10–11 Uhr  
17.5.–12.7. (9 × 60 Min.)  
Kosten CHF 153.–  
Leitung Sabine Stadler Okuno  
Kursort Atelier Tanz  
Ausstellungsstr. 25

**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 Übungen von Qi Gong und Tai Chi.

**Zürich-Oerlikon**

Wann Montag, 14.30–15.20 Uhr  
7.5.–9.7. (ohne 21.5.)  
9 × 50 Min.  
Kosten CHF 171.–  
Leitung Alfons Lötscher  
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

**Zürich-Fluntern**

Wann Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr  
17.5.–12.7. (9 × 50 Min.)  
Kosten CHF 171.–  
Leitung Alfons Lötscher  
Kursort Dance Light Studios  
Gladbachstr. 119



**Winterthur**

Wann Mittwoch, 14–15 Uhr  
16.5.–11.7. (9 × 60 Min.)  
Kosten CHF 171.–  
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. Sie steigern zudem Kraft, Konzentration und Ausdauer. Durch regelmässiges Üben lösen Sie Spannungen, und die Energie kann wieder frei fließen.

**Uster**

Wann Donnerstag, 10.45–11.35 Uhr  
17.5.–12.7. (9 × 50 Min.)  
Kosten CHF 171.–  
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  
26.4.–12.7. (10.5., 7.6., 14.6.)  
9 × 60 Min.  
Kosten CHF 153.–  
Leitung Laura Keller-Rosnati  
Kursort Iyengar Yoga Horgen  
Seestr. 147

**Zürich-Wiedikon**



Wann Montag, 14–15 Uhr  
14.5.–9.7. (ohne 21.5., 11.6., 18.6.)  
6 × 60 Min.  
Kosten CHF 114.–  
Leitung Claudine Buchmüller  
Kursort ABZ, Gemeinschaftsraum Silo,  
Gertrudstr. 27

**Yoga**



Diese Form von Yoga befasst sich ausschliesslich mit Körperübungen und soll positiv auf 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.



## Horgen

Wann Montag, 16.45–17.45 Uhr  
7.5.–9.7. (ohne 21.5.)  
9 × 60 Min.  
Kosten CHF 153.–  
Leitung Xhervrije Sinani  
Kursort Iyengar Yoga Horgen  
Seestr. 147

## Winterthur

Wann Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr  
17.5.–12.7.  
(ohne 24.5., 21.6., 5.7.)  
6 × 60 Min.  
Kosten CHF 102.–  
Leitung Bettina Enser  
Kursort Yoga-In, Untertor 1

## Zürich-Fluntern

Wann Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr  
9.5.–11.7. (10 × 60 Min.)  
Kosten CHF 170.–  
Leitung Bernhard Riedi  
Kursort Dance Light Studios  
Gladbachstr. 119

## bellicon Move (Minitrampolin – Training und Entspannung)

Das Schwingen auf dem bellicon® Trampolin macht fit, munter und glücklich. Ein hervorragendes Gleichgewichts-, Koordinations- und Haltungstraining. Auf spielerische Weise wird die Körperwahrnehmung verbessert. Das bellicon Move Training eignet sich bestens als Osteoporose- und Sturzprophylaxe.

## Dietikon

Wann Donnerstag, 10–11 Uhr  
17.5.–12.7. (9 × 60 Min.)  
Kosten CHF 207.–  
Leitung Jeannette Jaggi  
Kursort Chi-Zentrum, Badenerstr. 21

## Sturzprävention

Sicheres Laufen bedeutet Selbstständigkeit. Dazu braucht es genügend Kraft in den Beinen und die Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten, um Stürze zu verhindern. In einem abwechslungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicher. Angebot auf Anfrage.

## 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 23.4.  
Kosten 3er-Gruppe: CHF 210.–/Person  
4er-Gruppe: CHF 170.–/Person  
inkl. Platzmiete  
Leitung Lilo Gubelmann  
044 860 08 48  
Ursula Schrepfer  
044 860 53 90  
Kursort Tennishalle Ambiance  
Bachenbülach  
Anmeldung Lilo Gubelmann  
Telefon 044 860 08 48

## Tennis in Oetwil am See

Wann Freitag, 8–12 Uhr  
20.4.–24.8. 12 x 60 Min.  
(ohne Frühlingsferien und Sommerferien)  
Kosten CHF 264.–/Person  
inkl. Platzmiete  
Leitung Urs Senn  
Walter Meyer  
Kursort Tennishalle Stork AG  
Schachenstr. 15  
Anmeldung Urs Senn  
urs.senn@swissgmx.ch  
Telefon 079 209 51 00

## Einführungskurs Stand Up Paddling (SUP)

Stand Up Paddling ist leicht zu lernen und die Touren auf dem Wasser machen Spass. Gleichzeitig trainiert der Wassersport Koordination, Gleichgewicht und die Muskeln am ganzen Körper. An zwei Morgen lernen Sie den richtigen Umgang mit Brett und Paddle. Voraussetzung: Schwimmkenntnisse

## Kilchberg

Wann Kurs 1: Freitag, 29.6. + 6.7.  
10.30–12.00 Uhr  
Kurs 2: Freitag, 13. + 20.7.  
10.30–12.00 Uhr  
Kurs 3: Freitag, 17. + 24.8.  
10.30–12.00 Uhr  
Kosten CHF 120.– pro Kurs  
(2 × 90 Minuten)  
inkl. Brett, Paddle, Auftriebsweste, Neoprenanzug bei Kälte  
6–12 Teilnehmende  
Leitung Trainer von 2 Legends  
by Spinout  
Kursort 2 Legends by Spinout  
Seestr. 184  
Anmeldung Pro Senectute Kanton Zürich  
Dienstleistungszentrum  
Zimmerberg  
Alte Landstrasse 24  
8810 Horgen  
Telefon 058 451 52 20

## Aufbaukurs Stand Up Paddling (SUP)

Vertiefung der Basiskenntnisse im SUP. Zusammen paddeln wir eine kleine Tour auf dem Zürichsee. Voraussetzung: Besuch Einführungskurs oder einige Stunden praktische SUP-Erfahrung. Sie sind imstande, 1½ Stunden am Stück im Wasser zu sein.

## Kilchberg

Wann Kurs 1: Freitag, 29.6.,  
13.30–16.00 Uhr  
Kurs 2: Freitag, 20.7.,  
13.30–16.00 Uhr  
Kurs 3: Freitag, 24.8.,  
13.30–16.00 Uhr  
Kosten CHF 100.– pro Kurs  
inkl. Brett, Paddle, Auftriebsweste, Neoprenanzug bei Kälte  
3–6 Teilnehmende  
Leitung Trainer von 2 Legends  
by Spinout  
Kursort 2 Legends by Spinout  
Seestr. 184  
Anmeldung Pro Senectute Kanton Zürich  
Dienstleistungszentrum  
Zimmerberg  
Alte Landstrasse 24  
8810 Horgen  
Telefon 058 451 52 20