Zeitschrift: Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2018)

Heft: 3: Selbstbestimmt leben : höheres Alter und selbstbestimmtes Leben

schliessen sich nicht aus : auch dann nicht, wenn man aus gesundheitlichen Gründen auf Unterstützung angewiesen ist

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: 25.11.2025

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

Fitness und Gymnastik

Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Adliswil	Leicht Frauen	Schulhaus Zopf	Mittwoch 14.30-15.30 Uhr	Heidi Bianchi	0447106492	heidi.bianchi49@bluewin.ch
	Vital Männer	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	0447618980	helen.spoerri@sunrise.ch
Affoltern a. A.	Vital	Schulhaus Ennetgraben	Mittwoch 12.45-13.45 Uhr	Marita Küng Gerda Stettler	044 767 16 36 044 760 09 79	marita.kueng@hispeed.ch stettis@bluewin.ch
neue abmersida	Leicht	Schulhaus Ennetgraben	Mittwoch 14-15 Uhr	Marita Küng Gerda Stettler	044 767 16 36 044 760 09 79	marita.kueng@hispeed.ch stettis@bluewin.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 13.30-14.30 Uhr	Christine Jäger	044 860 57 18	christine.jaeger@bluewin.ch
14200	Leicht	MZR Im Baumgarten	Montag 14.45–15.45 Uhr	Christine Jäger	044 860 57 18	christine.jaeger@bluewin.ch
Bäretswil	Leicht Frauen	Mehrzweckhalle	Mittwoch 14-15 Uhr	Christina Bollier	043 843 00 83	christina.bollier@bluewin.ch
Bauma	Leicht	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		044 700 09 87	andre.meili@hispeed.ch
Brütten	Vital Frauen	Schulhaus Chapf	Mittwoch 16-17 Uhr	Erika Eichholzer	052 345 17 16	eeichholzer@bluemail.ch
Bubikon	Leicht Frauen	Zentrum Sunnegarte	Montag 13.30–14.30 Uhr	Claire Bodmer	044 926 78 70	bodys@bluewin.ch
Buch am Irchel	Leicht Frauen	Turnhalle	Mittwoch 13.30–14.30 Uhr	Elisabeth Bont	052 315 36 49	lisibont@gmx.ch
Buchs	Vital Frauen	Turnhalle Zihl	Mittwoch 14-15 Uhr	Elsbeth Stämpfli	044 844 38 06	elsbeth.staempfli@gmx.ch
Bülach	Leicht Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus	Dienstag 8.30–9.30 Uhr	Christine Jäger	044 860 57 18	christine.jaeger@bluewin.ch
	Vital Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus	Dienstag 10-11 Uhr	Christine Jäger	044 860 57 18	christine.jaeger@bluewin.ch
Dällikon	Leicht 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	Mehrzweckhalle Früebli	Montag 16.45-17.45 Uhr	Mengina Füglister	044 853 39 87	mengina.fueglister@bluewin.ch
		Oberstufen-Turnhalle	Montag 18.15-19.15 Uhr	Mengina Füglister	044 853 39 87	mengina.fueglister@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Saal Alterssiedlung	Dienstag 14-15 Uhr	Nicole Buchs	044 853 21 24	nicole.buchs@swissonline.ch
Dietikon	Vital Frauen	Pavillon Ev. Freikirche	Donnerstag 14.15-15.15 Uhr	Graziella Pfammatter	044 536 46 56	bodywell.pfammatter@hispeed.cl
Dinhard	Vital Frauen	Sporthalle	Dienstag 9–10 Uhr	Margrit Schmid-Diemant	052 223 28 88	gum.schmidi@bluewin.ch
Dübendorf	Vital Männer	Turnhalle Schulhaus Dorf	Montag 7.45-8.45 Uhr	Hans-Rudolf Baumberger		h.r.baumberg@glattnet.ch
	Vital Frauen	Turnhalle Birchlen	Mittwoch 19–20 Uhr	Jsabella Heller	044 946 21 46	jsabella.heller@gmail.com
	Vital Frauen	KGH Ref. Kirchenzentrum	Donnerstag 8.45-9.45 Uhr	Lotti Rufer	044 820 23 24	l.rufer@glattnet.ch
	Vital Frauen	KGH Ref. Kirchenzentrum	Donnerstag 10–11 Uhr	Lotti Rufer	044 820 23 24	l.rufer@glattnet.ch
	Vital Frauen	Pfarrsaal Leepünt	Donnerstag 9.30–10.30 Uhr	Marianne Schulz	0448217164	Keine E-Mail
	Vital Frauen	Flugfeld Dübendorf	Dienstag 7.55-8.55 Uhr	Marianne Schulz	0448217164	Keine E-Mail
Dürnten	Vital Frauen	Turnhalle Nauen	Mittwoch 13.30–14.30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
	Leicht Frauen	Turnhalle Nauen	Mittwoch 14-15 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
00	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	Jrene Rickenbach	052 363 25 11	jrene.rickenbach@gmx.ch
	Leicht	Turnhalle	Donnerstag 9–10 Uhr	Jrene Rickenbach	052 363 25 11	jrene.rickenbach@gmx.ch
A DESCRIPTION OF THE PERSON OF		Turnhalle D Hungerbühl	Mittwoch 15.45–16.45 Uhr	Käthi Hofmann	044 865 48 19	huhof57@bluewin.ch

Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
mbrach		Turnhalle D Hungerbühl	Mittwoch 14-15 Uhr	Marianne Bearth	044 865 13 15	Keine E-Mail
ehraltorf .		Mehrzweckhalle Heiget	Mittwoch 14-15 Uhr	Thea Peterhans	044 950 12 88	thea.peterhans@bluewin.ch
euerthalen		Turnhalle	Dienstag 09.15-10.00 Uhr	Silvia Marty	052 659 24 31	smarty@swissworld.com
reienstein		Gemeindesaal	Dienstag 14.30-15.30 Uhr	Käthi Hofmann	044 865 48 19	huhof57@bluewin.ch
ossau	Vital	Turnhalle Chapf	Mittwoch 13.30-14.30 Uhr	Vreni Syfrig	044 932 12 27	fam.syfrig@hispeed.ch
	Leicht	Turnhalle Chapf	Mittwoch 14.30-15.30 Uhr	Vreni Syfrig	044 932 12 27	fam.syfrig@hispeed.ch
rafstal/Kemptthal	Vital	Singsaal	Dienstag 08.45-09.45 Uhr	Ursula Müller	052 345 26 51	ursula.mueller-gerber@bluewin.ch
irüningen		Zentralschulhaus	Donnerstag 09.00-09.50 Uhr	Ursula Gäumann	044 935 22 32	gaumann@gmx.ch
iundetswil	Vital	Turnhalle	Freitag 14-15 Uhr	Barbara Grobet	052 375 17 78	barbara.grobet@bluewin.ch
lagenbuch	Leicht	Gemeindehaus	Donnerstag 9–10 Uhr	Tina Ammann	052 745 24 76	tina.ammann@bluemail.ch
lausen a. A.	Vital Frauen	Turnhalle Albisbrunn	Montag 10-11 Uhr	Monika Domeisen	0447642102	monidom@bluewin.ch
ledingen	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	0447613450	hpukoch@sunrise.ch
lenggart	Vital	Turnhalle	Dienstag 16-17 Uhr	Yvonne Deiss	052 316 21 06	yvonne.deiss@gmx.ch
linwil	Vital	Turnhalle Hadlikon	Montag 16.45-17.45 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
littnau	Leicht	Turnhalle Hermetsbüel	Donnerstag 14.30-15.30 Uhr	Marlies Zumsteg	044 950 08 77	zumsteg.hittnau@vtxmail.ch
lochfelden	Vital Männer	Schulhaus Wisacher	Donnerstag 9-10 Uhr	Dora Bickel	044 860 68 81	u-d.bickel@bluewin.ch
	Vital Frauen	Schulhaus Wisacher	Donnerstag 14-15 Uhr	Dora Bickel	044 860 68 81	u-d.bickel@bluewin.ch
lofstetten (Elgg)	Sportlich	Turnhalle	Montag 16-17 Uhr	Jrene Rickenbach	052 363 25 11	jrene.rickenbach@gmx.ch
löri	Vital Frauen	Glatthalle	Montag 15.30-16.30 Uhr	Margrith Wenk	044 858 10 90	maggie.wenk@hispeed.ch
lüntwangen	Leicht Frauen	Mehrzweckhalle	Mittwoch 13.30-14.30 Uhr	Ruth Altorfer	044 861 15 49	ruth.altorfer@gmx.ch
lütten	Leicht	Mehrzweckgebäude	Dienstag 19-20 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 78	majadu@gmx.ch
llnau-Effretikon	Vital Frauen	Turnhalle Altersheim	Montag 08.15-09.15 Uhr	Veronika Fehr	052 346 18 08	vfehr@swissonline.ch
	Leicht Frauen	Turnhalle Altersheim	Mittwoch 09.10-10.10 Uhr	Veronika Fehr	052 346 18 08	vfehr@swissonline.ch
i ve mente	Leicht Frauen	Turnhalle Altersheim	Mittwoch 10.15-11.15 Uhr	Veronika Fehr	052 346 18 08	vfehr@swissonline.ch
(appel a. A.	Vital Frauen	Schulhaus Tömlimatten	Mittwoch 14-15 Uhr	Monika Domeisen	0447642102	monidom@bluewin.ch
(ilchberg	Leicht	Kath. Pfarramt St. Elisabeth	Donnerstag 10.10-11.00 Uhr	Annamaria Roos	0447154082	amr60@gmx.ch
	Vital	Schulhaus Brunnenmoos	Mittwoch 18-19 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
Kleinandelfingen	Vital Frauen	Turnhalle Zielacker	Dienstag 15.30-16.25 Uhr	Sonja Bless	052 335 45 62	sonbless@bluewin.ch
	Vital Männer	Turnhalle Zielacker	Dienstag 16.30-17.25 Uhr	Sonja Bless	052 335 45 62	sonbless@bluewin.ch
Kloten	Vital Männer	Turnhalle Schluefweg	Freitag 9–10 Uhr	Margrit Hügi Joachim Wolff	044 814 13 71 044 813 33 59	ruedi.huegi@hispeed.ch Keine Email
	Vital mollige Frauen	Turnhalle Schluefweg	Freitag 10–11 Uhr	Margrit Hügi	044 814 13 71	ruedi.huegi@hispeed.ch
	Leicht Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus	Dienstag 9-10 Uhr	Susanne Frauenfelder	044 803 07 54	s.frauenfelder@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus	Dienstag 10-11 Uhr	Susanne Frauenfelder	044 803 07 54	s.frauenfelder@bluewin.ch
	Waldgymnastik leicht	Eingang Schluefweg	Donnerstag 9-10 Uhr	Silvia Imhof	044 813 58 02	family.imhof@gmx.ch
	Vital Frauen	Turnhalle Schluefweg	Donnerstag 14-15 Uhr	Susanne 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 Fülscher	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	Mirjam Roth	052 384 15 11	mirjam.roth@rothco.ch
Langnau a. A.	Leicht Frauen	Turnhalle Schulh. Widmer	Mittwoch 14-15 Uhr	Annemarie Schürer	0447130276	anne-marie.schuerer@hispeed.ch
	Leicht Männer	Turnhalle Schulhaus	Mittwoch 15-16 Uhr	Annemarie Schürer	0447130276	anne-marie.schuerer@hispeed.ch
Männedorf	Vital Männer	Turnhalle Blatten	Dienstag 8-9 Uhr	Regula Peter	044 920 48 08	er.peter-trueb@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Turnhalle Hasenacker	Dienstag 10-11 Uhr	Regula Peter	044 920 48 08	er.peter-trueb@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Alterssiedlung Haldenstr.	Mittwoch 9-10 Uhr	Regula Peter	044 920 48 08	er.peter-trueb@bluewin.ch
Marthalen	Sportlich Frauen	Mehrzweckhalle	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

Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Meilen	Vital	Turnhalle Obermeilen	Montag 15.30-16.30 Uhr	Esther Kunz	044 820 25 53	info@kunzfit.ch
Navigate Caron	Vital Frauen	Turnhalle Dorf	Montag 16.45-17.45 Uhr	Esther Kunz	044 820 25 53	info@kunzfit.ch
magocrisySte	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	0447671131	heidi.schoch@gmx.ch
Mönchaltorf	Vital 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 Frauen	Mehrzweckanlage	Mittwoch 14-15 Uhr	Heidi Lehmann	044 853 02 45	heidi.l@bluemail.ch
Niederglatt	Sportlich Frauen	Singsaal Eichi	Montag 8.30-9.30 Uhr	Sandra Galli Rüegg	079 932 97 92	the4buchser@yahoo.de
Printing and and	Vital Frauen	Singsaal Eichi	Montag 9.45-10.45 Uhr	Sandra Galli Rüegg	079 932 97 92	the4buchser@yahoo.de
Sessagines di	Leicht Frauen	Singsaal Eichi	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
Banks,	Sportlich Frauen	Schulhaus Seehalde Pavillon	Mittwoch 10-11 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41	gaby.lardon@bluewin.ch
Name of the last	Sportlich Männer	Schulhaus Seehalde Pavillon	Donnerstag 10.10-11.10 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41	gaby.lardon@bluewin.ch
the annuagement	Vital Frauen	Kirchgemeindehaus	Montag 14-15 Uhr	Priska Trivellin	044 810 49 58	priska.trivellin@trivellin.net
Mil mineral	Leicht	Seniorenzentrum Spitz	Dienstag 14-15 Uhr	Sandra Galli Rüegg	079 932 97 92	the4buchser@yahoo.de
Niederweningen	Leicht	Turnhalle Schmittenwis	Mittwoch 13.30-14.30 Uhr	Marianne Süss	056 249 30 60	marianne.suess@bluewin.ch
Michiganieni	Sportlich Frauen	Turnhalle Schmittenwis	Mittwoch 14.45-15.45 Uhr	Marianne Süss	056 249 30 60	marianne.suess@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 10.05-11.00 Uhr	Vera Zverina	0447501187	vera.zverina@gmail.com
Oberglatt	Sportlich	Gemeindesaal der Chliriethalle	Dienstag 9–10 Uhr	Karl Gutschmid	079 250 35 05	gutschmid@hispeed.ch
Oberhasli	Vital Frauen	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
A SECOND	Vital	Turnhalle	Mittwoch 16-17 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
damataonisanis	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	0447505900	uleu@gmx.ch
	Vital	Schulhaus Letten	Montag 10.05-11.05 Uhr	Ursula Leuzinger	0447505900	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 Breiti	Montag 13.30 - 14.30 Uhr	Sebastian Bühler	044 929 22 41	s.h.buehler@bluewin.ch
Opfikon- Glattbrugg	Vital Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus	Dienstag 9–10 Uhr	Theres Kümin	044 830 71 23	wkuemin@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus	Mittwoch 9-10 Uhr	Theres Kümin	044 830 71 23	wkuemin@bluewin.ch
Ottenbach	Vital	Turnhalle Chappelisteig	Mittwoch 16-17 Uhr	Marlies Stanger	0447614604	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	Alterszentrum Neuhof	Montag 9.30-10.30 Uhr	Marianne Koch	044 825 42 19	m_und_m.koch@ggaweb.ch
Pfungen	Vital	Turnhalle	Donnerstag 10.00-10.45 Uhr	Elisabeth Bont	052 315 36 49	lisibont@gmx.ch
Rafz	Sportlich Frauen	Turnhalle Schulhaus Götzen	Montag 7.15-08.05 Uhr	Sylvia Sigrist	044 869 06 01	sylvia.sigrist@gmx.ch
Rheinau	Sportlich	Mehrzweckgebäude	Donnerstag 8.30-09.30 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
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	0447130286	juanmei@gmx.ch
Rikon	Vital Frauen	Turnhalle	Mittwoch 15-16 Uhr	Mirjam Roth	052 384 15 11	mirjam.roth@rothco.ch
Rümlang	Sportlich	Haus am Dorfplatz	Montag 9.30-10.30 Uhr	Diana Turrin	079 205 03 01	turrin.d@bluewin.ch
en en	Leicht Frauen	Haus am Dorfplatz	Dienstag 9–10 Uhr	Patricia Keller	044 850 27 61	pkellerl@gmx.ch
	Leicht Frauen	Haus am Dorfplatz	Dienstag 10-11 Uhr	Patricia Keller	044 850 27 61	pkellerl@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

rt	Anforderungsstufe	Treffpunkt		Leitung/Info	Telefon	E-Mail
	Vital	Kirchgemeindeh. Felsberg	Bollinete 100	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
mstagern	Vital	Schulhaus Samstagern	11101111-0	Monika Bechtiger	044 784 90 81	monika_bechtiger@yahoo.com
chlatt	Leicht Frauen	Turnhalle	Mittwoch 09.00-09.50 Uhr	Cigdem Groll	052 202 00 49	cigdem.groll@gmx.com
chlieren	Vital Frauen	Sandbühl	Donnerstag 9-10 Uhr	Margrith Stillhart	079 544 32 93	Keine E-Mail
ermeren.	Sportlich	Schulhaus Zelgli		Waltraud Hofstetter	0447300307	Keine E-Mail
	Vital	Gemeinschaftsraum Post	Mittwoch 8-9 Uhr	Waltraud Hofstetter	0447300307	Keine E-Mail
chmidrüti	Sportlich Männer	Turnhalle	Donnerstag 20-21 Uhr	Priska Stahl	052 385 15 57	e.stahl@gmx.ch
chöfflisdorf	Leicht	Turnhalle Rietli	Donnerstag 18-19 Uhr	Susanne Binder	056 243 18 34	su.binder@bluewin.ch
chönenberg	Vital Frauen	Kath. Kirchensaal	Donnerstag 9–10 Uhr	Rosmarie Horath	044 788 22 62	paul.horath1@bluewin.ch
chwerzenbach	Leicht	Chimlisaal	Mittwoch 9-10 Uhr	Brigitte Bürgin	044 830 52 48	brigitte.buergin@bluewin.ch
CHIVELECTION	Vital	Chimlisaal	Mittwoch 10.15-11.15 Uhr	Brigitte Bürgin	044 830 52 48	brigitte.buergin@bluewin.ch
Seegräben	Vital	Turnhalle Primarschulhaus	Donnerstag 10-11 Uhr	Rita Mauchle	044 930 06 27	rita.mauchle@bluewin.ch
euzach	Vital Frauen	Turnhalle Halden	Mittwoch 14-15 Uhr	Brigitte Stehrenberger	052 212 18 43	brigitte.stehrenberger@sunrise.ch
CUZUCII	Leicht Frauen	Turnhalle Halden	Mittwoch 15-16 Uhr	Brigitte Stehrenberger	052 212 18 43	brigitte.stehrenberger@sunrise.ch
tadel	Leicht Frauen	Altes Gemeindehaus	Montag 14-15 Uhr	Margrith Wenk	044 858 10 90	maggie.wenk@hispeed.ch
-cuuci	Vital	Singsaal Oberstufe	Mittwoch 09.00-09.55 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
täfa	Leicht Frauen	Alterszentrum Lanzeln	Montag 10-11 Uhr	Claire Bodmer	044 926 78 70	bodys@bluewin.ch
itammheim	Vital	Oberstufen-Turnhalle	Mittwoch 14.45-15.45 Uhr	Monika Helbling	052 741 26 49	Keine E-Mail
otallillilellil	Vital	Oberstufen-Turnhalle	Mittwoch 15.45-16.45 Uhr	Monika Helbling	052 741 26 49	Keine E-Mail
toinmaur	Leicht Frauen	Turnhalle	Mittwoch 15.45-16.45 Uhr	Heidi Lehmann	044 853 02 45	heidi.l@bluemail.ch
teinmaur	Sportlich	Turnhalle	Mittwoch 16.45-17.45 Uhr	Heidi Lehmann	044 853 02 45	heidi.l@bluemail.ch
lawangan	Vital Frauen	Gemeindesaal	Dienstag 10.15–11.05 Uhr	Ursula Müller	052 345 26 51	ursula.mueller-gerber@bluewin.c
agelswangen	Leicht Frauen	Kath. Kirchgemeindehaus	Mittwoch 10.15-11.15 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
Tann		Turnhalle	Freitag 09.30–10.30 Uhr	Christine Jordi	052 336 17 73	jordi.thalheim@bluewin.ch
Thalheim a.d.Thur	Leicht	Alterszentrum Serata	Montag 08.45-09.45 Uhr	Marianne Ringger	0447134146	marianne.ringger@swissonline.ch
<u> </u>	Leicht	Alterszentrum Serata	Montag 00-13 Uhr	Marianne Ringger	0447134146	marianne.ringger@swissonline.ch
r.ellil	Vital Frauen	Mehrzweckhalle	Mittwoch 9–10 Uhr	Yvonne Deiss	052 316 21 06	yvonne.deiss@gmx.ch
Trüllikon		Turnhalle	Dienstag 18.30–19.30 Uhr	Ruth Frei	052 317 13 25	rfrei333@gmail.com
Truttikon	Vital Vital Frauen	Turnhalle Breite	Mittwoch 14–15 Uhr	Rita Kobler	052 385 46 57	rita.kobler@bluewin.ch
Turbenthal	Leicht Frauen	Turnhalle Rossweid	Mittwoch 13-14 Uhr	Monika Sutter	044 929 03 08	monika.sutter62@gmail.com
Uetikon am See		Turnhalle Rossweid	Mittwoch 14.15-15.15 Uhr	Monika Sutter	044 929 03 08	monika.sutter62@gmail.com
	Vital Frauen	Turnhalle Weissenrain	Donnerstag 14–15 Uhr	Susanna Schinzel	044 920 56 03	susanna@schinzel.ch
	Leicht Frauen	Schulhaus Büel	Dienstag 9–10 Uhr, alle 2 Wochen		043 542 17 19	yvonne.sujata@gmail.com
Unterengstringen	Leicht		Montag 9–10 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52	maurerfamilie@bluewin.ch
Uster	Leicht Frauen	Ref. KG Kreuz Ref. KG Kreuz	Montag 9–10 Oni	Karin Maurer	044 941 50 52	maurerfamilie@bluewin.ch
	Leicht Frauen		Dienstag 10-11 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52	maurerfamilie@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Ref. KG Kreuz	Mittwoch 09.15–10.15 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52	maurerfamilie@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Pflegezentrum Neuwies	Donnerstag 14–15 Uhr	Maria Kappeler	044 940 38 21	maria.kappeler@hispeed.ch
	Vital Frauen	Sporthalle Buchholz	Montag 10.15–11.15 Uhr	Marianne Koch	044 825 42 19	m_und_m.koch@ggaweb.ch
	Leicht	Alterssiedlung Rehbühl	Montag 14-15 Uhr	Rosmarie Widmer	044 932 77 85	widmerroma@bluewin.ch
	Vital Männer	Turnhalle Weidli	Dienstag 14-15 Uhr	Yvonne Imboden	044 940 00 45	
	Leicht Frauen	Kath. Kirchgemeinde- zentrum		Assemble Commence	044 940 00 45	
	Leicht Frauen	Kath. Kirchgemeinde- zentrum	Dienstag 15–16 Uhr	Yvonne Imboden		
Volketswil	Leicht Frauen	Turnhalle Feldhof	Mittwoch 15.30-16.30 Uhr	Margrit Singh	055 244 11 20	
Wädenswil	Leicht	Alterssiedlung Bin Rääbe	Mittwoch 9-10 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 78	
Maria Antonio	Vital Frauen	Turnhalle Glärnisch	Dienstag 17.15-18.15 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	
Wald	Sportlich	Hallenbad Gymnastikhalle	Dienstag 10.15-11.15 Uhr	Aneta Westrych	077 437 15 83	aneta.westrych@gmail.com

Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
		Hallenbad Gymnastikhalle	Donnerstag 9.30-10.30 Uhr	Aneta Westrych	077 437 15 83	aneta.westrych@gmail.com
Vallisellen	Sportlich Männer	Mehrzweckhalle	Donnerstag 8-9 Uhr	Josef Schreiber	044 830 61 36	jogasch@bluewin.ch
Ys maeulobiane		Mehrzweckhalle	Donnerstag 8-9 Uhr	Josef Schreiber	044 830 61 36	jogasch@bluewin.ch
diniyeyidəkin		Mehrzweckhalle	Donnerstag 9–10 Uhr	Josef Schreiber	0448306136	jogasch@bluewin.ch
		Mehrzweckhalle	Donnerstag 9–10 Uhr	Josef Schreiber	0448306136	jogasch@bluewin.ch
		Alterszentr. Wägeliwiesen	Dienstag 8.30-9.30 Uhr	Sonja Diemert	044 830 51 13	sonja.diemert@bluewin.ch
daet agesikeigt		Alterszentr. Wägeliwiesen	Dienstag 9.30-10.30 Uhr	Sonja Diemert	044 830 51 13	sonja.diemert@bluewin.ch
di printezaro)		Alterszentr. Wägeliwiesen	Dienstag 10.30-11.30 Uhr	Sonja Diemert	044 830 51 13	sonja.diemert@bluewin.ch
Veiach	Leicht Frauen	Kleiner Gemeindesaal	Donnerstag 9–10 Uhr	Käthy Daetwyler	044 867 26 17	kd.daetwyler@bluewin.ch
Veiningen	Vital Frauen	Oberstufenschulh. Singsaal	Mittwoch 8.45-9.45 Uhr	Yvonne Sujata	043 542 17 19	yvonne.sujata@gmail.com
Veisslingen	Leicht Frauen	Kirchgemeindehaus	Donnerstag 14.15-15.15 Uhr	Mirjam Roth	052 384 15 11	mirjam.roth@rothco.ch
Vetzikon		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	Rosmarie Widmer	044 932 77 85	widmerroma@bluewin.ch
/iesendangen	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
Vil	Leicht Frauen	Turnhalle Landbühl	Mittwoch 15-16 Uhr	Ruth Altorfer	044 861 15 49	ruth.altorfer@gmx.ch
/ila	Vital	Turnhalle Schochen	Mittwoch 13.45-14.45 Uhr	Priska Stahl	052 385 15 57	e.stahl@gmx.ch
/ildberg	Sportlich Männer	Turnhalle	Mittwoch 15.30-16.30 Uhr	Rita Kobler	052 385 46 57	rita.kobler@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Turnhalle	Mittwoch 14-15 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58	ruth.hegner@bluewin.ch
	Vital Frauen	Turnhalle	Donnerstag 9–10 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58	ruth.hegner@bluewin.ch
/inkel	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
Vinterthur	Leicht	Alte Kaserne	Dienstag 9–10 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32	hduemel@bluewin.ch
	Vital	Zwinglikirche Mattenbach	Dienstag 8.45-9.45 Uhr	Vjollca Shabani	076 399 11 67	vjollca.shabani@kofa-winterthur.ch
Vinterthur (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	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 8.30-09.00 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. Kirchgemeindeh. Seen	Montag 14-15 Uhr	Monika Stamm	052 242 07 74	monista@gmx.ch
	Vital	Altersheim 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	Kirchgemeindehaus Veltheim	Donnerstag 8.45-9.45 Uhr	Andrea Lichti	052 335 21 07	lichti.andrea@gmail.com
milijes iz c	Leicht Frauen	Kirchgemeindehaus Veltheim	Donnerstag 9.50-11.00 Uhr	Andrea Lichti	052 335 21 07	lichti.andrea@gmail.com
	Vital Männer	Kirchgemeindehaus Veltheim	Freitag 8.30-9.30 Uhr	Brigitte Stehrenberger	052 212 18 43	brigitte.stehrenberger@sunrise.ch
fac	Leicht	Kirchgemeindehaus Veltheim	Freitag 10.00-10.45 Uhr	Brigitte Stehrenberger	052 212 18 43	brigitte.stehrenberger@sunrise.ch
Winterthur- Wülflingen	Vital Frauen	Kirchgemeindehaus Wülflingen	Mittwoch 8.30-9.30 Uhr	Heidi Glaus	052 242 58 62	heidi.glaus@vtxmail.ch
fo.hs	Vital Frauen	Kirchgemeindehaus Wülflingen	Mittwoch 10-11 Uhr	Heidi Glaus	052 242 58 62	heidi.glaus@vtxmail.ch
Wolfhausen	Leicht	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
do marks	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 08.20-09.20 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
		Diakoniewerk Neumünster	Montag 10.30-11.30 Uhr	Marlies Dorfschmid	0447806112	marlies.dorfschmid@bluewin.ch

Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
	Vital-Sturzprävention	Diakoniewerk Neumünster	Montag 13.30-14.30 Uhr	Marlies Dorfschmid	0447806112	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
	Vital-Sturzprävention	Diakoniewerk Neumünster	Montag 14.45-15.45 Uhr	Marlies Dorfschmid	0447806112	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
	Vital-Sturzprävention	Diakoniewerk Neumünster	Mittwoch 09.15-10.15 Uhr	Marlies Dorfschmid	0447806112	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
	Vital-Sturzprävention	Diakoniewerk Neumünster	Mittwoch 10.30-11.30 Uhr	Marlies Dorfschmid	0447806112	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
Zollikon	Vital Frauen	Kirchgemeindehaus Rösslirain (Dorf)	Mittwoch 09.15-10.15 Uhr	Brigitte Schäpper	044 391 96 52	brigitte.schaepper@bluewin.ch
	Vital Frauen	La Palestrina	Dienstag 08.45-09.45 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31	lottiweber.arter@swissonline.ch
	Vital Frauen	La Palestrina	Montag 16.30-17.30 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
ürich Kreis 2	Vital Frauen	Ref. KGH Leimbach	Dienstag 08.30-09.30 Uhr	Eveline Jäger	044 481 57 01	philipp-jaeger@bluewin.ch
	Vital	Ref. Kirchgemeindeh. Enge	Mittwoch 9-10 Uhr	Hannelore Bösch	044 363 80 88	hannelore.boesch@sunrise.ch
ürich Kreis 3	Leicht Frauen	Herz-Jesu-Kirche	Mittwoch 09.00-09.50 Uhr	Elisabeth Graf	044 461 18 89	grafl2001@yahoo.de
e de la companya del companya de la companya del companya de la co	Leicht Männer	Herz-Jesu-Kirche	Mittwoch 10-11 Uhr	Elisabeth Graf	044 461 18 89	grafl2001@yahoo.de
	Vital Frauen	Sporthalle Sihlhölzli	Donnerstag 09.50-10.50 Uhr	Erika Isler Rütschi	044 272 88 75	islerrue@bluewin.ch
	Vital Frauen	Sporthalle Sihlhölzli	Donnerstag 11.00-11.50 Uhr	Erika Isler Rütschi	044 272 88 75	islerrue@bluewin.ch
in the Bolton	Vital Männer	Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon	Dienstag 09.15-10.15 Uhr	Esther Büchi	044 462 57 85	esther.bu@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Ref. Kirchgemeindesaal Friesenberg	Dienstag 14–15 Uhr	Susanne Rasper	044 462 25 06	aqua-gym-fit@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon	Donnerstag 9–10 Uhr	Ursula Ruhstaller	043 534 75 91	ursi8903@gmail.com
ürich Kreis 4	Leicht	Bullingerkirche	Dienstag 08.45-09.45 Uhr	Annabeth Juchli- Von Euw	044 272 48 94	juchliannabeth@bluewin.ch
	Vital	Kirchgemeindehaus Pfarrei St. Felix und Regula Hard	Donnerstag 08.30-09.30 Uhr	Annegret Czernotta	076 495 32 82	aczernotta@hispeed.ch
Adam (Armin)	Vital Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus Aussersihl	Mittwoch 09.30-10.30 Uhr	Edith Stieger	044 491 70 30	edith.stieger@astrodata.ch
	Vital Männer	Ref. Kirchgemeindeh. Hard	Montag 08.30-09.30 Uhr	Sylvie Berchtold	076 330 60 16	sylvie.berchtold@hispeed.ch
	Vital Frauen	Bullingerkirche	Montag 09.30-10.30 Uhr	Sylvie Berchtold	076 330 60 16	sylvie.berchtold@hispeed.ch
ürich Kreis 5	Vital	Ref. Kirchgemeindehaus Industriequartier	Mittwoch 9-10 Uhr	Sabrije Tahiraj	043 288 54 85	tahiraj_s@hotmail.com
ürich Kreis 6	Vital	Ref. Kirchgemeindehaus Paulus	Dienstag 08.45-09.45 Uhr	Annick Breton	044 364 03 37	ann.breton@bluewin.ch
	Leicht	Ref. Kirchgemeindehaus Paulus	Dienstag 10–11 Uhr	Annick Breton	044 364 03 37	ann.breton@bluewin.ch
	Leicht	Kirchgemeindehaus Oberstrass	Donnerstag 08.45-09.45 Uhr	Judith Meienhofer	0447130286	juanmei@gmx.ch
	Vital	Kirchgemeindehaus Oberstrass	Donnerstag 10–11 Uhr	Judith Meienhofer	0447130286	juanmei@gmx.ch
	Vital	Christl. Zentrum Buchegg	Montag 09.30-10.30 Uhr	Marianne Kägi	044 302 14 60	maryka@bluewin.ch
ürich Kreis 7	Leicht Frauen	Alterszentrum Kluspark	Montag 9–10 Uhr	Krisztina Szarka	076 402 48 25	exzenter@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Alterszentrum Kluspark	Montag 10-11 Uhr	Krisztina Szarka	076 402 48 25	exzenter@bluewin.ch
i dani	Vital Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus Witikon	Mittwoch 08.45-09.45 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 43	p_s_hitz@bluewin.ch
els angenes	Sportlich Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus Witikon	Mittwoch 10-11 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 43	p_s_hitz@bluewin.ch
Zürich Kreis 9	Leicht Frauen	Turnhalle Schulhaus Triemli	Donnerstag 16-17 Uhr	Elisabeth Graf	044 461 18 89	grafl2001@yahoo.de
73	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
Y, and a second	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	0447345390	monika.descombes@bluewin.ch

Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Zürich Kreis 10	Leicht Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus Höngg	Dienstag 10.30-11.30 Uhr	Annabeth Juchli-von Euw	044 272 48 94	juchliannabeth@bluewin.ch
anaetor Natisagaerad	Vital Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus Höngg	Montag 8.45-9.45 Uhr	Gaby Hasler	044 341 35 16	gaby.hasler@leunet.ch
	Vital Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus Höngg	Montag 10–11 Uhr	Gaby Hasler	044 341 35 16	gaby.hasler@leunet.ch
SOUS HERRY	Vital Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus 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
TO OTHER	Sportlich Frauen	Pfarreizentrum Heilig Geist	Freitag 10-11 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Keine E-Mail
- Links Of A	Leicht Frauen	Kirchgemeindehaus Wipkingen	Freitag 14.30-15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Keine E-Mail
	Vital	Gemeinschaftszentrum Wipkingen	Dienstag 10–11 Uhr	Angela Kläusler	044 431 43 67	aklaeusler@sunrise.ch
DECEMBELY.	Vital Männer	Ref. Kirchgemeindehaus Höngg	Freitag 9–10 Uhr	Ursula Leuzinger	0447505900	uleu@gmx.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. Kirchgemeindehaus 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	bmoserl@bluewin.ch
150002	Vital Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus 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
natuse	Vital Frauen	Kath. Kirchgemeindehaus St. Katharina	Donnerstag 9–10 Uhr	Maja Knobel	044 372 23 79	pum.knobel@bluewin.ch
	Vital Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus Glaubten	Dienstag 9.35–10.30 Uhr	Marianne Schraner	0443116711	m_schraner@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Kirchgemeindehaus Saatlen	Donnerstag 9.30-10.30 Uhr	Marianne Schraner	044 311 67 11	m_schraner@bluewin.ch
	Vital Männer	Ref. Kirchgemeindehaus Glaubten	Donnerstag 9.30-10.30 Uhr	Silvia Bihrer	043 388 81 31	bihrer@hotmail.com
2.60 UND	Vital Männer	Pfarreisaal Herz-Jesu- Kirche	Dienstag 8.30-09.30 Uhr	Sonja Virchaux	044 321 14 24	sonjavir@bluewin.ch
niM GE ×	Vital Frauen	Pfarreisaal Herz–Jesu– Kirche	Dienstag 9.30-10.30 Uhr	Sonja Virchaux	044 321 14 24	sonjavir@bluewin.ch
A a med	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 > Indoorsport > Fitness

Internationale Tänze und **Round Dance**

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

Nordic Walking und Walking

sport > Tanz

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoor-

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 > Outdoorsport > Nordic Walking/Walking

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.ch > Sport und Bildung > Outdoorsport > Velofahren

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 > Sport und Bildung > Outdoorsport > Wandern

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 www.pszh.ch > Sport und Bildung > Bewegung und Sport

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 2018 Daten/Kursorte Siehe bei den Ortschaften

Einstieg Jederzeit möglich Kosten CHF 120.- (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 24.8.-21.12. (ohne 12.10., 19.10.) 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 20.8.-10.12. (ohne 1.10., 8.10., 15.10.) 14 × 50 Min. Martina Foster-Achermann Leitung Kursort Kath. Pfarrei Affoltern a.A., Seewadelstr. 13

Bassersdorf

Wann Donnerstag, 11.00-11.50 Uhr 18.10.-20.12 (ohne 1.11., 8.11.) 8 × 50 Min. Margrith Nagel Leitung Kursort Pflegezentrum Bächli Im Bächli 1

Birmensdorf

Wann Dienstag, 13.25-14.15 Uhr 21.8.-18.12. (ohne 9.10., 16.10.) 16 × 50 Min. Monika Descombes Leitung Kursort Gemeindezentrum Brüelmatt, Dorfstr. 10

Bonstetten		Kloten	A4 1 3000 30 50	Kursort	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstr. 35	
Wann	Dienstag, 13.30–14.20 Uhr 21.8.–18.12. (ohne 9.10.,	Wann	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 29.8.–19.12. (ohne 10.10.,	Thalwil		
Leitung Kursort	16.10.) 16 × 50 Min. Claudia Kindschi Meuli Turnhalle S1, Kreuzung Schachenstr./Schachenrain	Leitung Kursort	17.10., 24.10.) 14 × 50 Min. Werner Niederhäuser Tanzschule Kloten, Schaffhauserstr. 126	Wann Leitung	Donnerstag, 15.00–15.50 Uh 23.8.–20.12. (ohne 11.10., 18.10.) 16 × 50 Min. Susana Barranco	
Bülach	Zürleh-Wellisheisen	Meilen	TENNET STEEL	Kursort	Pfisterschüür	
Wann	Dienstag, 11.10–12.00 Uhr 4.9.–11.12. (ohne 2.10., 9.10.,	Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr	Uetikon ar	Alte Landstr. 104 m See	
Leitung Kursort	16.10.) 12 × 50 Min. Silvia Zengaffinen Reformiertes KGH Grampenweg 5	Kursort	22.8.–19.12. (ohne 12.9., 10.10., 17.10.) 15 × 50 Min. Kirchenzentrum Leue Restaurant Löwen, Kirchgasse 2	Wann Leitung	Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 2.10.–27.11. (ohne 16.10.) 8 × 50 Min. Monika Rüegg Castrovinci	
Dietikon		Wann	Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr 23.8.–20.12. (ohne 13.9.,	Kursort	Haus Wäckerling	
Wann	Dienstag, 15.30–16.20 Uhr 21.8.–18.12. (ohne 9.10.,	Leitung	11.10., 18.10.) 15 × 50 Min. Verena Pickart-Demont	Tramstrasse 55 Urdorf		
Leitung Kursort	16.10.) 16 × 50 Min. Monika Descombes Alters- und Gesundheitszen-	Kursort KiBa FiTa Meilen, Tanz- und Pilatesschule, Alte Landstr. 153		Wann	Montag, 11.00–11.50 Uhr 20.8.–17.12. (ohne 8.10.,	
Dübendorf	trum, Oberdorfstr. 15	Niederhas Wann	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr 23.1018.12. (9 × 50 Min.)		15.10.) 16 × 50 Min. Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 21.8.–18.12. (ohne 9.10.,	
Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr 3.9.–3.12. (ohne 8.10., 15.10., 5.11., 12.11.) 10 × 50 Min.	Leitung Kursort	Priska Trivellin Ref. KGH, Nöschikonerstr. 3	Leitung Kursort	16.10.) 16 × 50 Min. Monika Descombes Schulhaus Feld 1	
Leitung		Regensdor	f		Rhythmikraum	
Kursort	Evref. KGH, Glockensaal, Bahnhofstr. 37	Wann	Dienstag, 9.30–10.20 Uhr 18.9.–18.12. (ohne 9.10.,	Wädenswil		
Egg ZH	NEU NEU	16.10.) 12 × 50 Min.		Wann	Montag, 8.50-9.40 Uhr 20.817.12. (ohne 27.8.,	
Vann	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr	Leitung Kursort	Monika Stirnimann Ref. KGH, Watterstr. 18		8.10., 15.10.) 15 × 50 Min.	
	4.1029.11. (ohne 18.10.) 8 × 50 Min.	Richterswil			Mittwoch, 9.00-9.50 Uhr 22.819.12. (ohne 10.10.,	
_eitung Kursort	Monika Rüegg Castrovinci Luus Muus, Rietwiespark, Bahnhofweg 4	Wann	Freitag, 9.00–9.50 Uhr 24.8.–21.12. (ohne 12.10., 19.10.) 16 × 50 Min.	Leitung Kursort	17.10.) 16 × 50 Min. Susana Barranco Ref. KGH Rosenmatt	
Horgen		Leitung Kursort	Susana Barranco	Old Control	Gessnerweg 5	
Vann	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr	KUISOIL	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestr. 19	Wintertbe		
	21.8.–18.12. (ohne 9.10., 16.10., 11.12.) 15 × 50 Min.	Rüti		Wann:	Montag, 14.50-15.40 Uhr 10.917.12. (ohne 8.10.,	
Leitung Kursort	Susana Barranco Begegnungszentrum Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12	Susana Barranco Wann Begegnungszentrum Baum-	Wann	Montag, 16.00–16.50 Uhr 20.8.–17.12. (ohne 10.9., 8.10., 5.11., 12.11.) 14 × 50 Min.	Leitung Kursort	15.10.) 13 × 50 Min. Ursula Müller Altes Schulhaus Winterberg, Eschikerstr. 9
Hinwil Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr	Leitung Kursort	Margrith Nagel Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4	Minto		
rvaiiii	20.817.12. (ohne 8.10.,	Stäfa	SILE CONCENTION, WEIRSON T	Winterthu Wann	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr	
Leitung Kursort	5.11., 12.11.) 14 × 50 Min. Margrith Nagel Hiwi-Märt, Gossauerstr. 14	Wann	Mittwoch, 16.30-17.20 Uhr 22.819.12. (ohne 12.9.,	vvaiiii	Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 4.9.–11.12. (ohne 2.10., 9.10	
Nuisoit HiWi-1	iwi-iviari, Gossauerstr. 14	Leitung	10.10., 17.10.) 15 × 50 Min.		16.10.) 12 × 50 Min. Silvia Zengaffinen	

Alte Kaserne Kulturzentrum Kursort Technikumstr. 8 Freitag, 9.10-10.00 Uhr Wann 24.8.-21.12. (ohne 12.10., 19.10.) 16 × 50 Min. Claudia Kindschi Meuli Leitung Gate 27, Theaterstr. 27 Kursort Freitag, 10.40-11.30 Uhr Wann 24.8.-21.12. (ohne 12.10., 19.10., 14.12.) 15 × 50 Min. Claudia Kindschi Meuli Leitung Ref. KGH Töss, Stationstr. 3a Kursort

Zürich-Altstetten

Montag, 13.30-14.20 Uhr Wann Montag, 14.30-15.20 Uhr 20.8.-17.12. (ohne 10.9., 8.10., 15.10.) 15 × 50 Min. Isabella Ladner Leitung Donnerstag, Wann 14.00-14.50 Uhr 25.10.-13.12. $(8 \times 50 \text{ Min.})$ Malaika Santi

Tanzschule Galactic Dance

Zürich-Aussersihl

Leitung

Kursort

Montag, 15.00-15.50 Uhr Wann Montag, 16.00-16.50 Uhr 3.9.-17.12. (ohne 8.10., 15.10.) 14 × 50 Min. Monika Bühlmann Leitung Kursort Backstage Studio Hardstr. 81

Albulastr. 47

Zürich-Höngg

Dienstag, 9.20-10.10 Uhr Wann 21.8.-18.12. (ohne 9.10., 16.10.) 16 × 50 Min. Claudia Kindschi Meuli Leitung GZ Höngg, Limmattalstr. 214 Kursort

Zürich-Hottingen

Montag, 14.00-14.50 Uhr Wann Montag, 15.00-15.50 Uhr Montag, 16.00-16.50 Uhr 3.9.-17.12. (ohne 10.9., 8.10., 15.10.) 13 × 50 Min. Leitung Helen Rüegg Kursort GZ Hottingen, Gemeindestr. 54

Zürich-Oberstrass

Mittwoch, 10.00-10.50 Uhr Wann Mittwoch, 16.00-16.50 Uhr Mittwoch, 17.00-17.50 Uhr 19.9.-19.12. (ohne 10.10., 17.10.) 12 × 50 Min. Leitung Monika Stirnimann Tanzschule Dance it Kursort Stäblistr. 2

Zürich-Oerlikon

Montag, 16.30-17.20 Uhr Wann 20.8.-17.12. (ohne 10.9., 8.10., 15.10.) 15 × 50 Min. Isabella Ladner Leitung GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Wiedikon

Kursort

Mittwoch, 13.30-14.20 Uhr Wann 22.8.-19.12. (ohne 10.10., 17.10.) 16 × 50 Min. Brigitte Mühlestein und Monika Leitung Descombes Kursort GZ Heuried, Döltschiweg 130

Zürich-Wipkingen

Donnerstag, 10.30-11.20 Uhr Wann 23.8.-20.12. (ohne 11.10., 18.10.) 16 × 50 Min. Leitung Claudia Kindschi Meuli Turnhalle Käferberg, Kursort Emil Klöti-Str. 17

Zürich-Wollishofen

Wann Mittwoch, 9.45-10.35 Uhr 22.8.-19.12. (ohne 10.10., 17.10.) 16 × 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

Mittwoch, 13.30-14.30 Uhr Wann Tanzerfahrung von etwa 2 Jahren

5.9.-12.12. (ohne 3.10., 10.10., 17.10., 7.11.) 11 × 60 Min.

Kosten CHF 176.-Trudy Facetti Leitung

Gemeinschaftszentrum Kursort

In der Au 1

Zürich-Oerlikon

Kursort

Mittwoch, 9.15-10.15 Uhr Wann Tanzerfahrung von etwa 3 Jahren Mittwoch, 10.30-11.30 Uhr Tanzerfahrung von etwa 3 Jahren 29.8.-19.12. (ohne 12.9., 10.10., 17.10.) 14 × 60 Min. CHF 224.-Kosten Theresa Martinelli Leitung

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) für Frauen ab 60 Jahren

GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

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.

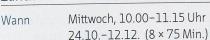
Affoltern a. A.

Wann	Montag, 13.30-14.45 Uhr
	3.926.11. (ohne 1.10., 8.10.,
	15.10., 19.11.) 9 × 75 Min.
Kosten	CHF 171
Leitung	Marianne Zimmerli Abrach
Kursort	werk eins, Werkstr. 1

Augentraining

Haben Sie müde, trockene oder tränende Augen? Das ganzheitliche Augentraining kann die Stärkung und Erhaltung Ihrer Sehkraft unterstützen. Entspannte Augen geben Ihnen mehr Sicherheit und Lebensqualität.

Zürich-Hirslanden



CHF 128.-Kosten Rosmarie Rüegg Leitung Quartiertreff Hirslanden Kursort Forchstr. 248

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

Bei der Feldenkrais-Methode schenken Sie funktionellen Bewegungen gezielte Aufmerksamkeit. Diese 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 besserem Wohlbefinden führt.

Zürich-West

Wann	Donnerstag, 10-11 Uhr
	23.820.12. (ohne 11.10
	18.10.) 16 × 60 Min.
Kosten	CHF 272
Leitung	Sabine Stadler Okuno
Kursort	Atelier: Tanz
	Ausstellungsstr. 25

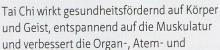
bellicon Move (Minitrampolin -Training und Entspannung)

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, 16-17 Uhr
	6.922.11. (ohne 11.10.,
	18.10.) 10 × 60 Min.
Kosten	CHF 230
Leitung	Jeanette Jaggi
Kursort	Chi-Zentrum, Badenerstr. 21

Tai Chi/Qi Gong



Kreislauftätigkeit. Qi Gong unterstützt Ihre Lebensenergie, verbessert die Koordination und stärkt den Kreislauf. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Übungen von Tai Chi und Qi Gong.

Winterthur

NEU

Wann	Mittwoch, 14-15 Uhr 24.1019.12. (9 × 60 Min.)
Kosten Leitung Kursort	CHF 171 Fredy Buttauer Lebenskunst, Römerstr. 18
Uster	Lebenskunst, Komersti. 10
Wann	Donnerstag, 10.45–11.35 Uhr 23.8.–20.12. (ohne 11.10., 18.10.,) 16 × 50 Min.
Kosten	CHF 304

Vivienne Schmid-Greenwood

frjz Freizeit- und Jugendzen-

Zürich-Oerlikon

Leitung

Kursort

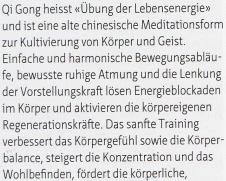
Wann	Montag, 14.30-15.20 Uhr
	20.817.12. (ohne 8.10.,
	15.10.) 16 × 50 Min.
Kosten	CHF 304
Leitung	Alfons Lötscher
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

trum Zürichstr. 30

Zürich-Fluntern

Wann	Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr 23.8.–20.12. (ohne 11.10.,
	18.10.) 16 × 50 Min.
Kosten	CHF 304
Leitung	Alfons Lötscher
Kursort	Dance Light Studios
	Gladbachstr. 119

Qi Gong



seelische und geistige Beweglichkeit.

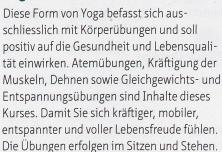


Horgen	tarent enough) to enquitable en
Wann	Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr
	23.820.12. (ohne 27.9.,
	4.10.) 16 × 60 Min.
Kosten	CHF 272
Leitung	Laura Keller-Rosnati
Kursort	Iyengar Yoga Horgen, Seestr. 147

ZH-Wiedikon

Wann	Montag, 14-15 Uhr
	3.917.12. (ohne 1.10., 8.10.,
	15.10.) 13 × 60 Min.
Kosten	CHF 247
Leitung	Claudine Buchmüller
Kursort	ABZ, Gemeinschaftsraum Silo,
	Gertrudstr. 27

Yoga



Horgen

Wann	Montag, 16-17 Uhr
	27.817.12 (ohne 8.10.,
	15.10.) 15 × 60 Min.
Kosten	CHF 255
Leitung	Xhevrije Sinani
Kursort	Iyengar Yoga Horgen
	Seestr. 147
	Seestr. 147

Winterthur

Wann	Donnerstag, 9.30-10.30 Uhr
	23.813.12. (ohne 6.9.,
	11.10., 18.10.) 14 × 60 Min.
Kosten	CHF 238
Leitung	Bettina Enser
Kursort	Yoga-In, Untertor 1

Zürich-Fluntern

Wann	Mittwoch, 10.30-11.30 Uhr
	22.819.12. (ohne 19.9.,
	10.10., 17.10.) 15× 60 Min.
Kosten	CHF 255
Leitung	Bernhard Riedi
Kursort	Dance Light Studios
	Gladbachstr. 119

Sturzprävention

Sicher durch den Alltag

Sicheres Laufen bedeutet Selbständigkeit.
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 sicherer.

Wann Donnerstag, 13.30 – 14.30 Uhr 30.8.–29.11. (ohne 11.10., 18.10.) 12 × 60 Min. Kosten CHF 180.– Leitung Monika Descombes Kursort Schulhaus Feld 1, Rhythmikraum Feld

Weitere Angebote auf Anfrage.

Yoga

NEU

Sturzprävention

Yoga ist ein abwechslungsreiches Kraft- und Beweglichkeitstraining, das Geist und Körper anregt. Zur Sturzprävention konzentrieren wir uns dabei spielerisch auf die Fuss- und Beinmuskulatur und kombinieren dies mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen.

Zürich

Wann	Freitag, 14 -15 Uhr
	26.1014.12. (8 × 60 Min.)
Kosten	CHF 128
Leitung]eanne]aros
Kursort	Vivid (Power Qi), Gartenstr.14

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
vvaiiii	
	Einteilung), ab 24.9.
Kosten	3er-Gruppe: CHF 264/Person
	4er-Gruppe: CHF 210/Person
	inkl. Platzmiete
Leitung	Lilo Gubelmann.

044 860 08 48
Ursula Schrepfer,
044 860 53 90

Kursort Tennishalle Ambiance
Bachenbülach
Anmeldung bis 30. August
Lilo Gubelmann
Telefon 044 860 08 48

Tennis in Oetwil am See

Wann	Freitag, 8-12 Uhr
	31.830.11. (ohne 12.10.,
	19.10.) 12 × 60 Min.
Kosten	CHF 264/Person
	inkl. Platzmiete
Leitung	Walter Meyer
	René von Arx
Kursort	Tennishalle Stork AG
	Schachenstr. 15
Anmeldung	Walter Meyer
	079 401 22 00
	wameyer@me.com

Langlauf

NEU

Im Skating-Langlaufkurs und Classic-Langlaufkurs erlernen Sie die verschiedenen Schrittarten und Lauftechniken.

NEU

Skating-Langlaufkurs

3-teiliger, jeweils 2-stündiger Langlaufkurs in der Skating-Technik

Wann

Kurstag I: Montag, 10.12.

Kurstag II: Donnerstag, 20.12.

Kurstag III: Dienstag, 8.1.

10 – 12 Uhr Fortgeschrittene

13 – 15 Uhr Einsteiger

Classic-Langlaufkurs

3-teiliger, jeweils 2-stündiger Langlaufkurs in der Classic-Technik

Wann	Kurstag I: Dienstag, 11.12.
	Kurstag II: Freitag, 21.12.
	Kurstag III: Montag, 7.1.
	10 – 12 Uhr Fortgeschrittene
	13 – 15 Uhr Einsteiger
Kosten	CHF 30/Person / 1 Kurstag
	CHF 50/Person / 2 Kurstage
	CHF 70/Person / 3 Kurstage
	exkl. Materialmiete und
	Loipenbenützung
Leitung	Roland Küpfer
Kursort	je nach Schneesituation und
	auf Anfrage
Anmeldung	Roland Küpfer
	079 935 44 29

roland.kuepfer@go-flow.ch

