

**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:** 12.01.2026

**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	044 710 64 92	heidi.bianchi49@bluewin.ch
	Vital Männer	Schulhaus Werd	Mittwoch 14.00-15.15 Uhr	Luluda Stavrinou	044 482 30 69	luluda.stavrinou@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 Gerda Stettler	044 767 16 36 044 760 09 79	marita.kueng@hispeed.ch stettis@bluewin.ch
	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
	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	Gianna Meili	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 Zühl	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 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 Ev. 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.schmid@bluewin.ch
Dübendorf	Vital Männer	Turnhalle Schulhaus Dorf	Montag 7.45-8.45 Uhr	Hans-Rudolf Baumberger	044 821 95 66	h.r.baumberger@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	044 821 71 64	Keine E-Mail
Dürnten	Vital Frauen	Flugfeld Dübendorf	Dienstag 7.55-8.55 Uhr	Marianne Schulz	044 821 71 64	Keine E-Mail
	Vital Frauen	Turnhalle Nauen	Mittwoch 13.30-14.30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
Egg	Leicht Frauen	Turnhalle Nauen	Mittwoch 14-15 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
	Vital Frauen	Turnhalle Bützi	Mittwoch 14-15 Uhr	Fiorella Lupi	055 240 53 26	fiorellalupi@bluewin.ch
Eglisau	Vital Frauen	Turnhalle Städtli	Mittwoch 15-16 Uhr	Isabelle Haeberlin	044 867 28 07	isabelle.haeberlin@bluewin.ch
Elgg	Leicht Frauen	Turnhalle Ritschberg	Mittwoch 14.15-15.05 Uhr	Yvonne Hareter	079 482 59 71	y.hareter@bluewin.ch
	Vital	Turnhalle Ritschberg	Mittwoch 15.15-16.05 Uhr	Yvonne Hareter	079 482 59 71	y.hareter@bluewin.ch
Ellikon a. d. Thur	Vital Frauen	Turnhalle Bürgli	Donnerstag 9-10 Uhr	Nicole Blöchliger	076 427 15 60	nicole.bloechlinger@icloud.com
Elsau	Vital Frauen	Turnhalle	Dienstag 8-9 Uhr	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
Embrach	Vital Männer	Turnhalle D Hungerbühl	Mittwoch 15.45-16.45 Uhr	Käthi Hofmann	044 865 48 19	huhof57@bluewin.ch



## BEWEGUNG UND SPORT

Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Embrach	Vital Männer	Turnhalle D Hungerbühl	Mittwoch 14–15 Uhr	Marianne Bearth	044 865 13 15	Keine E-Mail
Fehraltorf	Leicht Frauen	Mehrzweckhalle Heiget	Mittwoch 14–15 Uhr	Thea Peterhans	044 950 12 88	thea.peterhans@bluewin.ch
Feuerthalen	Leicht Frauen	Turnhalle	Dienstag 09.15–10.00 Uhr	Silvia Marty	052 659 24 31	smarty@swissworld.com
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	044 932 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
Grafstal/Kemptthal	Vital	Singsaal	Dienstag 08.45–09.45 Uhr	Ursula Müller	052 345 26 51	ursula.mueller-gerber@bluewin.ch
Grünigen	Vital Frauen	Zentralschulhaus	Donnerstag 09.00–09.50 Uhr	Ursula Gäumann	044 935 22 32	gaumann@gmx.ch
Gundetswil	Vital	Turnhalle	Freitag 14–15 Uhr	Barbara Grobet	052 375 17 78	barbara.grobet@bluewin.ch
Hagenbuch	Leicht	Gemeindehaus	Donnerstag 9–10 Uhr	Tina Ammann	052 745 24 76	tina.ammann@bluewin.ch
Hausen a. A.	Vital Frauen	Turnhalle Albisbrunn	Montag 10–11 Uhr	Monika Domeisen	044 764 21 02	monidom@bluewin.ch
Hedingen	Vital Frauen	Schulhaus Güpf	Donnerstag 8–9 Uhr	Jacqueline Weideli	056 634 25 11	slowfox@bluewin.ch
	Vital Frauen	Schulhaus Güpf	Mittwoch 14.30–15.30 Uhr	Uta Koch	044 761 34 50	hpukoch@sunrise.ch
Henggart	Vital	Turnhalle	Dienstag 16–17 Uhr	Yvonne Deiss	052 316 21 06	yvonne.deiss@gmx.ch
Hinwil	Vital	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
Hittnau	Leicht	Turnhalle Hermetsbüel	Donnerstag 14.30–15.30 Uhr	Marlies Zumsteg	044 950 08 77	zumsteg.hittnau@vtxmail.ch
Hochfelden	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
Hofstetten (Elgg)	Sportlich	Turnhalle	Montag 16–17 Uhr	Jrene Rickenbach	052 363 25 11	jrene.rickenbach@gmx.ch
Höri	Vital Frauen	Glatthalle	Montag 15.30–16.30 Uhr	Margrith Wenk	044 858 10 90	maggie.wenk@hispeed.ch
Hüntwangen	Leicht Frauen	Mehrzweckhalle	Mittwoch 13.30–14.30 Uhr	Ruth Altorfer	044 861 15 49	ruth.altorfer@gmx.ch
Hütten	Leicht	Mehrzweckgebäude	Dienstag 19–20 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 78	majadu@gmx.ch
Illnau-Effretikon	Vital Frauen	Turnhalle Altersheim	Montag 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
	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 Tömlimatten	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 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
	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	Mirjam Roth	052 384 15 11	mirjam.roth@rothco.ch
Langnau a. A.	Leicht Frauen	Turnhalle Schulh. Widmer	Mittwoch 14–15 Uhr	Annemarie Schürer	044 713 02 76	anne-marie.schuerer@hispeed.ch
	Leicht Männer	Turnhalle Schulhaus	Mittwoch 15–16 Uhr	Annemarie Schürer	044 713 02 76	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	schettspirat@hispeed.ch



Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
<b>Meilen</b>	Vital	Turnhalle Obermeilen	Montag 15.30-16.30 Uhr	Esther Kunz	044 820 25 53	info@kunzfit.ch
	Vital Frauen	Turnhalle Dorf	Montag 16.45-17.45 Uhr	Esther Kunz	044 820 25 53	info@kunzfit.ch
	Vital	Untere Turnhalle Dorf	Dienstag 14.45-15.45 Uhr	Liselotte Goepel	044 923 52 81	u.goepel@bluewin.ch
<b>Mettmenstetten</b>	Leicht Frauen	Turnhalle Wygarten	Mittwoch 14-15 Uhr	Heidi Schoch	044 767 11 31	heidi.schoch@gmx.ch
<b>Mönchaltorf</b>	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
<b>Neerach</b>	Leicht Frauen	Mehrzweckanlage	Mittwoch 14-15 Uhr	Heidi Lehmann	044 853 02 45	heidi.l@bluewin.ch
<b>Niederglatt</b>	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 Frauen	Singsaal Eichli	Mittwoch 14-15 Uhr	Sandra Galli Rüegg	079 932 97 92	the4buchser@yahoo.de
<b>Niederhasli</b>	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	Kirchgemeindehaus	Montag 14-15 Uhr	Priska Trivellin	044 810 49 58	priska.trivellin@trivellin.net
	Leicht	Seniorenzentrum Spitz	Dienstag 14-15 Uhr	Sandra Galli Rüegg	079 932 97 92	the4buchser@yahoo.de
<b>Niederweningen</b>	Leicht	Turnhalle Schmittemwis	Mittwoch 13.30-14.30 Uhr	Marianne Süss	056 249 30 60	marianne.suess@bluewin.ch
	Sportlich Frauen	Turnhalle Schmittemwis	Mittwoch 14.45-15.45 Uhr	Marianne Süss	056 249 30 60	marianne.suess@bluewin.ch
<b>Nürensdorf</b>	Vital	Schulhaus Ebnet	Montag 16.45-17.45 Uhr	Nelly Eigenmann	044 836 69 22	nellyeigenmann@bluewin.ch
<b>Oberembrach</b>	Vital Frauen	Turnhalle Zweigärten	Mittwoch 18.15-19.15 Uhr	Claudia Stutz	044 865 37 18	claudia.stutz@hispeed.ch
<b>Oberengstringen</b>	Sportlich Frauen	Sportanlage Brunewis	Donnerstag 10.05-11.00 Uhr	Vera Zverina	044 750 11 87	vera.zverina@gmail.com
<b>Oberglatt</b>	Sportlich	Gemeindesaal der Chliethalle	Dienstag 9-10 Uhr	Karl Gutschmid	079 250 35 05	gutschmid@hispeed.ch
<b>Oberhasli</b>	Vital Frauen	Schulhaus Mehrzweckraum	Donnerstag 14-15 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41	gaby.lardon@bluewin.ch
<b>Oberohringen</b>	Leicht	Turnhalle	Mittwoch 14-15 Uhr	Esther Liebi	052 335 53 11	e.liebi@hispeed.ch
	Vital	Turnhalle	Mittwoch 16-17 Uhr	Esther Liebi	052 335 53 11	e.liebi@hispeed.ch
<b>Obfelden</b>	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
<b>Oetwil a. d. L.</b>	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
<b>Oetwil a. S.</b>	Vital Frauen	Turnhalle Dörfli	Mittwoch 14-15 Uhr	Brigitte Schapper	044 391 96 52	brigitte.schapper@bluewin.ch
	Sportlich Männer	Turnhalle Breiti	Montag 13.30 - 14.30 Uhr	Sebastian Bühler	044 929 22 41	s.h.buehler@bluewin.ch
<b>Opfikon-Glattbrugg</b>	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
<b>Otenbach</b>	Vital	Turnhalle Chappelisteig	Mittwoch 16-17 Uhr	Marlies Stanger	044 761 46 04	mstanger@bluewin.ch
<b>Pfäffikon</b>	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
<b>Pfungen</b>	Vital	Turnhalle	Donnerstag 10.00-10.45 Uhr	Elisabeth Bont	052 315 36 49	lisibont@gmx.ch
<b>Rafz</b>	Sportlich Frauen	Turnhalle Schulhaus Götzen	Montag 7.15-08.05 Uhr	Sylvia Sigrist	044 869 06 01	sylvia.sigrist@gmx.ch
<b>Rheinau</b>	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
<b>Richterswil</b>	Leicht	Schulhaus Töss	Mittwoch 16.30-17.30 Uhr	Myrta Güner	044 784 24 30	guener.m@gmail.com
<b>Rifferswil</b>	Vital Frauen	Turnhalle	Mittwoch 14-15 Uhr	Judith Meienhofer	044 713 02 86	juanmei@gmx.ch
<b>Rikon</b>	Vital Frauen	Turnhalle	Mittwoch 15-16 Uhr	Mirjam Roth	052 384 15 11	mirjam.roth@rothco.ch
<b>Rümlang</b>	Sportlich	Haus am Dorfplatz	Montag 9.30-10.30 Uhr	Diana Turrin	079 205 03 01	turrin.d@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Haus am Dorfplatz	Dienstag 9-10 Uhr	Patricia Keller	044 850 27 61	pkeller1@gmx.ch
	Leicht Frauen	Haus am Dorfplatz	Dienstag 10-11 Uhr	Patricia Keller	044 850 27 61	pkeller1@gmx.ch
<b>Russikon</b>	Leicht	Turnhalle Sunneberg	Mittwoch 14-15 Uhr	Nina Schett	044 941 31 43	schettspiration@hispeed.ch
<b>Rüti</b>	Vital Frauen	Turnhalle Schanz	Mittwoch 16-17 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch



## BEWEGUNG UND SPORT

Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
	Vital	Kirchgemeindeh. Felsberg	Donnerstag 09.15–10.15 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	Schulhaus Samstagern	Montag 16.30–17.30 Uhr	Monika Bechtiger	044 784 90 81	monika_bechtiger@yahoo.com
Schlatt	Leicht Frauen	Turnhalle	Mittwoch 09.00–09.50 Uhr	Cigdem Groll	052 202 00 49	cigdem.groll@gmx.com
Schlieren	Vital Frauen	Sandbühl	Donnerstag 9–10 Uhr	Margrith Stillhart	079 544 32 93	Keine E-Mail
	Sportlich	Schulhaus Zelgli	Dienstag 8–9 Uhr	Waltraud Hofstetter	044 730 03 07	Keine E-Mail
	Vital	Gemeinschaftsraum Post	Mittwoch 8–9 Uhr	Waltraud Hofstetter	044 730 03 07	Keine E-Mail
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
Seegräben	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	Margrith Wenk	044 858 10 90	maggie.wenk@hispeed.ch
	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
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	052 741 26 49	Keine E-Mail
	Vital	Oberstufen–Turnhalle	Mittwoch 15.45–16.45 Uhr	Monika Helbling	052 741 26 49	Keine E-Mail
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. Kirchgemeindehaus	Mittwoch 10.15–11.15 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
Thalheim a.d.Thur	Leicht	Turnhalle	Freitag 09.30–10.30 Uhr	Christine Jordi	052 336 17 73	jordi.thalheim@bluewin.ch
Thalwil	Leicht	Alterszentrum Serata	Montag 08.45–09.45 Uhr	Marianne Ringger	044 713 41 46	marianne.ringger@swissonline.ch
	Leicht	Alterszentrum Serata	Montag 10–11 Uhr	Marianne Ringger	044 713 41 46	marianne.ringger@swissonline.ch
Trüllikon	Vital Frauen	Mehrzweckhalle	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 Breite	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 14.15–15.15 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
Unterengstringen	Leicht	Schulhaus Büel	Dienstag 9–10 Uhr, alle 2 Wochen	Yvonne Sujata	043 542 17 19	yvonne.sujata@gmail.com
Uster	Leicht Frauen	Ref. KG Kreuz	Montag 9–10 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52	maurerfamilie@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Ref. KG Kreuz	Montag 10–11 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52	maurerfamilie@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Ref. KG Kreuz	Dienstag 10–11 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52	maurerfamilie@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Pflegezentrum Neuwies	Mittwoch 09.15–10.15 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52	maurerfamilie@bluewin.ch
	Vital Frauen	Sporthalle Buchholz	Donnerstag 14–15 Uhr	Maria Kappeler	044 940 38 21	maria.kappeler@hispeed.ch
	Leicht	Alterssiedlung Rehbühl	Montag 10.15–11.15 Uhr	Marianne Koch	044 825 42 19	m_und_m.koch@ggaweb.ch
	Vital Männer	Turnhalle Weidli	Montag 14–15 Uhr	Rosmarie Widmer	044 932 77 85	widmerroma@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Kath. Kirchgemeindegemeinschaft	Dienstag 14–15 Uhr	Yvonne Imboden	044 940 00 45	yvonne@pnp.ch
	Leicht Frauen	Kath. Kirchgemeindegemeinschaft	Dienstag 15–16 Uhr	Yvonne Imboden	044 940 00 45	yvonne@pnp.ch
Volketswil	Leicht Frauen	Turnhalle Feldhof	Mittwoch 15.30–16.30 Uhr	Margrit Singh	055 244 11 20	margrit.singh@gmx.ch
Wädenswil	Leicht	Alterssiedlung Bin Rääbe	Mittwoch 9–10 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 78	majadu@gmx.ch
	Vital Frauen	Turnhalle Glärnisch	Dienstag 17.15–18.15 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
Wald	Sportlich	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
Wallisellen	Vital	Hallenbad Gymnastikhalle	Donnerstag 9.30–10.30 Uhr	Aneta Westrych	077 437 15 83	aneta.westrych@gmail.com
	Sportlich Männer	Mehrzweckhalle	Donnerstag 8–9 Uhr	Josef Schreiber	044 830 61 36	jogasch@bluewin.ch
	Vital Männer	Mehrzweckhalle	Donnerstag 8–9 Uhr	Josef Schreiber	044 830 61 36	jogasch@bluewin.ch
	Vital Männer	Mehrzweckhalle	Donnerstag 9–10 Uhr	Josef Schreiber	044 830 61 36	jogasch@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Mehrzweckhalle	Donnerstag 9–10 Uhr	Josef Schreiber	044 830 61 36	jogasch@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Alterszentr. Wägeliwiesen	Dienstag 8.30–9.30 Uhr	Sonja Diemert	044 830 51 13	sonja.diemert@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Alterszentr. Wägeliwiesen	Dienstag 9.30–10.30 Uhr	Sonja Diemert	044 830 51 13	sonja.diemert@bluewin.ch
Weiach	Vital Frauen	Alterszentr. Wägeliwiesen	Dienstag 10.30–11.30 Uhr	Sonja Diemert	044 830 51 13	sonja.diemert@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Kleiner Gemeindegasch	Donnerstag 9–10 Uhr	Käthy Daetwyler	044 867 26 17	kd.daetwyler@bluewin.ch
Weiningen	Vital Frauen	Oberstufenschulh. Singsaal	Mittwoch 8.45–9.45 Uhr	Yvonne Sujata	043 542 17 19	yvonne.sujata@gmail.com
Weisslingen	Leicht Frauen	Kirchgemeindehaus	Donnerstag 14.15–15.15 Uhr	Mirjam Roth	052 384 15 11	mirjam.roth@rothco.ch
Wetzikon	Leicht Frauen	Turnhalle Bühl	Mittwoch 14–15 Uhr	Irene Kupper	044 930 02 40	i_kupper@hotmail.com
	Vital	Turnhalle Feld	Mittwoch 13.45–14.45 Uhr	Rosmarie Widmer	044 932 77 85	widmerroma@bluewin.ch
Wiesendangen	Leicht Frauen	Sporthalle Sagi	Dienstag 8.45–9.45 Uhr	Vreni Villiger	052 337 31 11	hvilliger@bluewin.ch
	Vital Frauen	Sporthalle Sagi	Dienstag 10–11 Uhr	Vreni Villiger	052 337 31 11	hvilliger@bluewin.ch
Wil	Leicht Frauen	Turnhalle Landbühl	Mittwoch 15–16 Uhr	Ruth Altorfer	044 861 15 49	ruth.althorfer@gmx.ch
Wila	Vital	Turnhalle Schochen	Mittwoch 13.45–14.45 Uhr	Priska Stahl	052 385 15 57	e.stahl@gmx.ch
Wildberg	Sportlich Männer	Turnhalle	Mittwoch 15.30–16.30 Uhr	Rita Kobler	052 385 46 57	rita.kobler@bluewin.ch
	Leicht 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
Winkel	Leicht	Saal Sigristenstiftung	Montag 9.30–10.30 Uhr	Ruth Gut	044 860 30 39	ruth.gut@hispeed.ch
	Vital Frauen	Turnhalle Grossacher	Dienstag 9–10 Uhr	Ruth Gut	044 860 30 39	ruth.gut@hispeed.ch
Winterthur	Leicht	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
Winterthur (Ober-)	Leicht	Zentrum am Buck	Mittwoch 9–10 Uhr	Erika Stahl	052 242 10 84	erika.schwyter@bluewin.ch
	Vital	KGH Oberwinterthur	Donnerstag 8.45–9.45	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. Kirchgemeindeg. 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
	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
	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
	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 Schapper	044 391 96 52	brigitte.schapper@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 08.20–09.20 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



## BEWEGUNG UND SPORT

Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
	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 09.15–10.15 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 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	lottibeber.artter@swissonline.ch
	Vital Frauen	La Palestrina	Montag 16.30–17.30 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31	lottibeber.artter@swissonline.ch
	Vital	La Palestrina	Dienstag 10–11 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31	lottibeber.artter@swissonline.ch
	Sportlich Frauen	La Palestrina	Mittwoch 9–10 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31	lottibeber.artter@swissonline.ch
Zürich Kreis 1	Leicht	Eglise française	Dienstag 14.30–15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Keine E-Mail
Zürich 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. Kirchgemeindeg. Enge	Mittwoch 9–10 Uhr	Hannelore Bösch	044 363 80 88	hannelore.boesch@sunrise.ch
Zürich Kreis 3	Leicht Frauen	Herz-Jesu-Kirche	Mittwoch 09.00–09.50 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 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
	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. Kirchgemeindeg. 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
Zürich 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
	Vital Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus Aussersihl	Mittwoch 09.30–10.30 Uhr	Edith Stieger	044 491 70 30	edith.stieger@astrodata.ch
	Vital Männer	Ref. Kirchgemeindeg. 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
Zürich Kreis 5	Vital	Ref. Kirchgemeindehaus Industriequartier	Mittwoch 9–10 Uhr	Sabrije Tahiraj	043 288 54 85	tahiraj_s@hotmail.com
Zürich 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	044 713 02 86	juanmei@gmx.ch
	Vital	Kirchgemeindehaus Oberstrass	Donnerstag 10–11 Uhr	Judith Meienhofer	044 713 02 86	juanmei@gmx.ch
	Vital	Christl. Zentrum Buchegg	Montag 09.30–10.30 Uhr	Marianne Kägi	044 302 14 60	maryka@bluewin.ch
Zürich 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
	Vital Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus Witikon	Mittwoch 08.45–09.45 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 43	p_s_hitz@bluewin.ch
	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
	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



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
	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
	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
	Sportlich Frauen	Pfarreizentrum Heilig Geist	Freitag 10–11 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Keine E-Mail
	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
	Vital Männer	Ref. Kirchgemeindehaus Höngg	Freitag 9–10 Uhr	Ursula Leuzinger	044 750 59 00	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	bmoser1@bluewin.ch
	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
	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	044 311 67 11	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
	Vital Männer	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche	Dienstag 8.30–09.30 Uhr	Sonja Virchaux	044 321 14 24	sonjavir@bluewin.ch
	Vital Frauen	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche	Dienstag 9.30–10.30 Uhr	Sonja Virchaux	044 321 14 24	sonjavir@bluewin.ch
Zürich Kreis 12	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
	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 > Indoor-sport > 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, 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 > Indoor-sport > Tanz

## 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 > 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 Mountainbike-touren 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](http://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 Anmelde-terminen für die einzelnen Wanderungen finden Sie in den Detailprogrammen.  
[www.pszh.ch](http://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](mailto:sport@pszh.ch)  
[www.pszh.ch](http://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.
Leitung	Martina Foster-Achermann
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.
Leitung	Margrith Nagel
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.
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Gemeindezentrum Brüelmatt, Dorfstr. 10



**Bonstetten**

Wann Dienstag, 13.30–14.20 Uhr  
21.8.–18.12. (ohne 9.10.,  
16.10.) 16 × 50 Min.

Leitung Claudia Kindschi Meuli

Kursort Turnhalle S1, Kreuzung  
Schachenstr./Schachenrain

**Bülach**

Wann Dienstag, 11.10–12.00 Uhr  
4.9.–11.12. (ohne 2.10., 9.10.,  
16.10.) 12 × 50 Min.

Leitung Silvia Zengaffinen

Kursort Reformiertes KGH  
Grampenweg 5

**Dietikon**

Wann Dienstag, 15.30–16.20 Uhr  
21.8.–18.12. (ohne 9.10.,  
16.10.) 16 × 50 Min.

Leitung Monika Descombes

Kursort Alters- und Gesundheitszen-  
trum, Oberdorfstr. 15

**Dübendorf**

Wann Montag, 14.00–14.50 Uhr  
3.9.–3.12. (ohne 8.10., 15.10.,  
5.11., 12.11.) 10 × 50 Min.

Leitung Thera Hildebrand-Feierabend

Kursort Ev.-ref. KGH, Glockensaal,  
Bahnhofstr. 37

**Egg ZH**

Wann Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr  
4.10.–29.11. (ohne 18.10.)  
8 × 50 Min.

Leitung Monika Rüegg Castrovinci

Kursort Luus Muus, Rietwiespark,  
Bahnhofstr. 4

**Horgen**

Wann Dienstag, 10.00–10.50 Uhr  
21.8.–18.12. (ohne 9.10.,  
16.10., 11.12.) 15 × 50 Min.

Leitung Susana Barranco

Kursort Begegnungszentrum Baum-  
gärtlihof, Baumgärtlistr. 12

**Hinwil**

Wann Montag, 14.00–14.50 Uhr  
20.8.–17.12. (ohne 8.10.,  
5.11., 12.11.) 14 × 50 Min.

Leitung Margrith Nagel

Kursort Hiwi-Märt, Gossauerstr. 14

**Kloten**

Wann Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr  
29.8.–19.12. (ohne 10.10.,  
17.10., 24.10.) 14 × 50 Min.

Leitung Werner Niederhäuser

Kursort Tanzschule Kloten,  
Schaffhauserstr. 126

**Meilen**

Wann Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr  
Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr  
22.8.–19.12. (ohne 12.9.,  
10.10., 17.10.) 15 × 50 Min.

Kursort Kirchenzentrum Leue  
Restaurant Löwen, Kirchgasse 2

Wann Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr  
23.8.–20.12. (ohne 13.9.,  
11.10., 18.10.) 15 × 50 Min.

Leitung Verena Pickart-Demont

Kursort KiBa FiTa Meilen, Tanz- und  
Pilatesschule, Alte Landstr. 153

**Niederhasli**

Wann Dienstag, 14.00–14.50 Uhr  
23.10.–18.12. (9 × 50 Min.)

Leitung Priska Trivellin

Kursort Ref. KGH, Nöschikonstr. 3

**Regensdorf**

Wann Dienstag, 9.30–10.20 Uhr  
18.9.–18.12. (ohne 9.10.,  
16.10.) 12 × 50 Min.

Leitung Monika Stirnimann

Kursort Ref. KGH, Watterstr. 18

**Richterswil**

Wann Freitag, 9.00–9.50 Uhr  
24.8.–21.12. (ohne 12.10.,  
19.10.) 16 × 50 Min.

Leitung Susana Barranco

Kursort Freizeitzentrum Bürgi  
Gerbestr. 19

**Rüti**

Wann Montag, 16.00–16.50 Uhr  
20.8.–17.12. (ohne 10.9.,  
8.10., 5.11., 12.11.)  
14 × 50 Min.

Leitung Margrith Nagel

Kursort Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4

**Stäfa**

Wann Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr  
22.8.–19.12. (ohne 12.9.,  
10.10., 17.10.) 15 × 50 Min.

Leitung Verena Pickart-Demont

Kursort Mehrzweckhalle Beewies  
Etzelstr. 35

**Thalwil**

Wann Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr  
23.8.–20.12. (ohne 11.10.,  
18.10.) 16 × 50 Min.

Leitung Susana Barranco

Kursort Pfisterschür  
Alte Landstr. 104

**Uetikon am See**

Wann Dienstag, 15.00–15.50 Uhr  
2.10.–27.11. (ohne 16.10.)  
8 × 50 Min.

Leitung Monika Rüegg Castrovinci

Kursort Haus Wäckerling  
Tramstrasse 55

**Urdorf**

Wann Montag, 11.00–11.50 Uhr  
20.8.–17.12. (ohne 8.10.,  
15.10.) 16 × 50 Min.

Dienstag, 10.00–10.50 Uhr  
21.8.–18.12. (ohne 9.10.,  
16.10.) 16 × 50 Min.

Leitung Monika Descombes

Kursort Schulhaus Feld 1  
Rhythmikraum

**Wädenswil**

Wann Montag, 8.50–9.40 Uhr  
20.8.–17.12. (ohne 27.8.,  
8.10., 15.10.) 15 × 50 Min.

Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr  
22.8.–19.12. (ohne 10.10.,  
17.10.) 16 × 50 Min.

Leitung Susana Barranco

Kursort Ref. KGH Rosenmatt  
Gessnerweg 5

**Winterberg**

Wann: Montag, 14.50–15.40 Uhr  
10.9.–17.12. (ohne 8.10.,  
15.10.)  
13 × 50 Min.

Leitung Ursula Müller

Kursort Altes Schulhaus Winterberg,  
Eschikerstr. 9

**Winterthur**

Wann Dienstag, 14.00–14.50 Uhr  
Dienstag, 15.00–15.50 Uhr  
4.9.–11.12. (ohne 2.10., 9.10.,  
16.10.) 12 × 50 Min.

Leitung Silvia Zengaffinen

**NEU**
**NEU**



## BEWEGUNG UND SPORT

Kursort Alte Kaserne Kulturzentrum  
Technikumstr. 8

Wann Freitag, 9.10–10.00 Uhr  
24.8.–21.12. (ohne 12.10.,  
19.10.) 16 × 50 Min.

Leitung Claudia Kindschi Meuli  
Kursort Gate 27, Theaterstr. 27  
Wann Freitag, 10.40–11.30 Uhr  
24.8.–21.12. (ohne 12.10.,  
19.10., 14.12.) 15 × 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  
20.8.–17.12. (ohne 10.9.,  
8.10., 15.10.) 15 × 50 Min.

Leitung Isabella Ladner

Wann Donnerstag,  
14.00–14.50 Uhr  
25.10.–13.12.  
(8 × 50 Min.)

Leitung Malaika Santi  
Kursort Tanzschule Galactic Dance  
Albulastr. 47

### Zürich-Aussersihl

Wann Montag, 15.00–15.50 Uhr  
Montag, 16.00–16.50 Uhr  
3.9.–17.12. (ohne 8.10.,  
15.10.) 14 × 50 Min.

Leitung Monika Bühlmann  
Kursort Backstage Studio  
Hardstr. 81

### Zürich-Höngg

Wann Dienstag, 9.20–10.10 Uhr  
21.8.–18.12. (ohne 9.10.,  
16.10.) 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  
3.9.–17.12. (ohne 10.9., 8.10.,  
15.10.) 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  
19.9.–19.12. (ohne 10.10.,  
17.10.) 12 × 50 Min.

Leitung Monika Stirnimann  
Kursort Tanzschule Dance it  
Stäblistr. 2

### Zürich-Oerlikon

Wann Montag, 16.30–17.20 Uhr  
20.8.–17.12. (ohne 10.9.,  
8.10., 15.10.) 15 × 50 Min.

Leitung Isabella Ladner  
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

### Zürich-Wiedikon

Wann Mittwoch, 13.30–14.20 Uhr  
22.8.–19.12. (ohne 10.10.,  
17.10.) 16 × 50 Min.

Leitung Brigitte Mühlestein und Monika  
Descombes  
Kursort GZ Heuried, Döltschiweg 130

### Zürich-Wipkingen

Wann Donnerstag, 10.30–11.20 Uhr  
23.8.–20.12. (ohne 11.10.,  
18.10.) 16 × 50 Min.

Leitung Claudia Kindschi Meuli  
Kursort Turnhalle Käferberg,  
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**

Wann	Mittwoch, 13.30–14.30 Uhr Tanzerfahrung von etwa 2 Jahren 5.9.–12.12. (ohne 3.10., 10.10., 17.10., 7.11.) 11 × 60 Min.
Kosten	CHF 176.–
Leitung	Trudy Facetti
Kursort	Gemeinschaftszentrum In der Au 1

**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 29.8.–19.12. (ohne 12.9., 10.10., 17.10.) 14 × 60 Min.
Kosten	CHF 224.–
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 3.9.–26.11. (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**

Wann	Mittwoch, 10.00–11.15 Uhr 24.10.–12.12. (8 × 75 Min.)
Kosten	CHF 128.–
Leitung	Rosmarie Rüegg
Kursort	Quartiertreff Hirslanden 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 23.8.–20.12. (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 6.9.–22.11. (ohne 11.10., 18.10.) 10 × 60 Min.
Kosten	CHF 230.–
Leitung	Jeanette Jaggi
Kursort	Chi-Zentrum, Badenerstr. 21

**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 Tai Chi und Qi Gong.

**Winterthur**

Wann	Mittwoch, 14–15 Uhr 24.10.–19.12. (9 × 60 Min.)
Kosten	CHF 171.–
Leitung	Fredy Buttauer
Kursort	Lebenskunst, Römerstr. 18

**Uster**

Wann	Donnerstag, 10.45–11.35 Uhr 23.8.–20.12. (ohne 11.10., 18.10., ) 16 × 50 Min.
Kosten	CHF 304.–
Leitung	Vivienne Schmid-Greenwood
Kursort	frjz Freizeit- und Jugendzen- trum Zürichstr. 30

**Zürich-Oerlikon**

Wann	Montag, 14.30–15.20 Uhr 20.8.–17.12. (ohne 8.10., 15.10.) 16 × 50 Min.
Kosten	CHF 304.–
Leitung	Alfons Lötscher
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

**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**

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 23.8.–20.12. (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 3.9.–17.12. (ohne 1.10., 8.10., 15.10.) 13 × 60 Min.
Kosten	CHF 247.–
Leitung	Claudine Buchmüller
Kursort	ABZ, Gemeinschaftsraum Silo, Gertrudstr. 27

## 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.

## Horgen

Wann	Montag, 16–17 Uhr 27.8.–17.12 (ohne 8.10., 15.10.) 15 × 60 Min.
Kosten	CHF 255.–
Leitung	Xhevrije Sinani
Kursort	Iyengar Yoga Horgen Seestr. 147

## Winterthur

Wann	Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr 23.8.–13.12. (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 22.8.–19.12. (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 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 sicherer.

## Urdorf

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, Rhythmik- raum Feld

Weitere Angebote auf Anfrage.

## Yoga

### 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 26.10.–14.12. (8 × 60 Min.)
Kosten	CHF 128.–
Leitung	Jeanne Jaros
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 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 31.8.–30.11. (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

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

### 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 Kűpfer
Kursort	je nach Schneesituation und auf Anfrage
Anmeldung	Roland Kűpfer 079 935 44 29 roland.kuepfer@go-flow.ch



