

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2019)

Heft: 3: Älter werden in einer digitalen Welt : die Chancen und Risiken der Online-Technologie

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: 18.02.2026

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

Fitness und Gymnastik

Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung / Info
Adliswil	Leicht Frauen +	Schulhaus Zopf	Mittwoch, 15-16 Uhr	Susanne Rasper
Aesch	Leicht Frauen +	Turnhalle Nassenmatt	Montag, 9-9.50	Lilian Schlund
Affoltern a.A.	Vital Leicht +	Schulhaus Ennetgraben Schulhaus Ennetgraben	Mittwoch, 12.45-13.45 Uhr Mittwoch, 14-15 Uhr	Marita Küng Marita Küng
Bachenbülach	Vital Leicht +	MZR Im Baumgarten MZR Im Baumgarten	Montag, 13.45-14.45 Uhr Montag, 15.00-16.00 Uhr	Christine Jäger Christine Jäger
Buch am Irchel	Vital Frauen	Turnhalle	Mittwoch, 13.30-14.30 Uhr	Brigitte Lüber
Bülach	Vital Frauen Leicht Frauen +	Ref. Kirchgemeindehaus Ref. Kirchgemeindehaus	Dienstag, 8.30-9.30 Uhr Dienstag, 10-11 Uhr	Christine Jäger Christine Jäger
Dielsdorf	Sportlich Frauen Leicht /Vital Männer + Leicht Frauen +	Mehrzweckhalle Früebli Oberstufen-Turnhalle Saal Alterssiedlung	Montag, 16.45-17.45 Uhr Montag, 18.15-19.15 Uhr Dienstag, 14-15 Uhr	Mengina Füglister Mengina Füglister Nicole Buchs
Elgg	Leicht Frauen + Vital	Turnhalle Ritschberg Turnhalle Ritschberg	Mittwoch, 14.10-15.05 Uhr Mittwoch, 15.10-16.05 Uhr	Yvonne Hareter Yvonne Hareter
Flurlingen	Vital	Turnhalle	Donnerstag, 9.10-10.10 Uhr	Gerhard Aeby
Grafstal/Kemptthal	Vital	Singsaal	Dienstag, 8.45-9.45 Uhr	Ursula Müller
Hedingen	Vital Frauen	Schulhaus Güpf	Mittwoch, 14.30-15.30 Uhr	Uta Koch
Hinwil	Leicht Frauen +	Turnhalle Meiliwiese	Mittwoch, 13.45-14.45 Uhr	Tabea Huber
Hofstetten/Elgg	Sportlich	Turnhalle	Montag, 16-17 Uhr	Jrene Rickenbach
Höri	Leicht Frauen +	Glatthalle	Montag, 15.30-16.30 Uhr	Patrizia Niedermann
Illnau-Effretikon	Vital Frauen Leicht Frauen + Leicht Frauen +	Turnhalle Altersheim Turnhalle Altersheim Turnhalle Altersheim	Montag, 8.15-9.15 Uhr Mittwoch, 9.10-10.10 Uhr Mittwoch, 10.15-11.15 Uhr	Veronika Fehr Veronika Fehr Veronika Fehr
Kloten	Vital Männer Vital mollige Frauen Leicht Frauen + Leicht Frauen + Vital Frauen	Turnhalle Schluefweg Turnhalle Schluefweg Ref. Kirchgemeindehaus Ref. Kirchgemeindehaus Turnhalle Schluefweg	Freitag, 9-10 Uhr Freitag, 10-11 Uhr Dienstag, 9-10 Uhr Dienstag, 10-11 Uhr Donnerstag, 14-15 Uhr	Margrit Hügi Margrit Hügi Susanne Frauenfelder Susanne Frauenfelder Susanne Frauenfelder
Maschwanden	Leicht Frauen +	Schulhaus am Bach	Dienstag, 15.45-16.45 Uhr	Claudia Gaus
Meilen	Vital	Turnhalle Obermeilen	Montag, 15.30-16.30 Uhr	Esther Kunz
Niederglatt	Sportlich Frauen Vital Frauen Leicht Frauen +	Singsaal Eichi Singsaal Eichi Singsaal Eichi	Montag, 8.30-9.30 Uhr Montag, 9.45-10.45 Uhr Mittwoch, 14-15 Uhr	Sandra Galli Rüegg Sandra Galli Rüegg Sandra Galli Rüegg
Niederhasli	Sportlich Sportlich Frauen Sportlich Männer Vital Frauen Leicht +	Schulhaus Lindenstrasse Schulhaus Seehalde Pavillon Schulhaus Seehalde Pavillon Kirchgemeindehaus Seniorenzentrum Spitz	Dienstag, 17.45-18.45 Uhr Mittwoch, 10-11 Uhr Donnerstag, 10.10-11.10 Uhr Montag, 14-15 Uhr Dienstag, 14-15 Uhr	Andrea Hammer Gaby Lardon Gaby Lardon Priska Trivellin Sandra Galli Rüegg
Oberhasli	Vital Frauen	Schulhaus Mehrzweckraum	Donnerstag, 14-15 Uhr	Gaby Lardon
Ober-Ohringen	Leicht + Vital	Turnhalle Turnhalle	Mittwoch, 14-15 Uhr Mittwoch, 16-17 Uhr	Esther Liebi Esther Liebi
Pfäffikon	Leicht +	Kath. Kirche St. Benignus	Dienstag, 9.30-10.30 Uhr	Silvia Bigler
Pfungens	Vital	Turnhalle	Donnerstag, 10.00-10.45 Uhr	Elisabeth Bont
Rafz	Sportlich Frauen	Turnhalle Schulhaus Götzen	Montag, 7.15-8.05 Uhr	Sylvia Sigrist
Richterswil	Leicht +	Schulhaus Töss	Mittwoch, 16.30-17.30 Uhr	Myrta Güner
Rümlang	Sportlich	Haus am Dorfplatz	Montag, 9.30-10.30 Uhr	Diana Turrin
Samstagern	Vital	Schulhaus Samstagern	Montag, 16.30-17.30 Uhr	Monika Bechtiger
Schlieren	Sportlich Vital	Schulhaus Zelgli Gemeinschaftsraum Post	Dienstag, 8-9 Uhr Mittwoch, 8.30-9.30 Uhr	Waltraud Hofstetter Waltraud Hofstetter
Schönenberg	Vital Frauen	Kath. Kirchensaal	Donnerstag, 9-10 Uhr	Rosmarie Horath

Fitness und Gymnastik (Forts.)

Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung / Info
Stadel	Leicht Frauen + Vital	Altes Gemeindehaus Singsaal Oberstufe	Montag, 14-15 Uhr Mittwoch, 9-9.55 Uhr	Patrizia Niedermann Corinne Obrist
Tagelswangen	Vital Frauen	Gemeindesaal	Dienstag, 10.15-11.05 Uhr	Ursula Müller
Thalwil	Leicht + Leicht +	Alterszentrum Serata Alterszentrum Serata	Montag, 8.45-9.45 Uhr Montag, 10-11 Uhr	Marianne Ringger Marianne Ringger
Truttikon	Vital	Turnhalle	Dienstag, 18.30-19.30 Uhr	Ruth Frei
Uetikon am See	Leicht Frauen + Vital Frauen Leicht Frauen +	Turnhalle Rossweid Turnhalle Rossweid Turnhalle Weissenrain	Mittwoch, 13-14 Uhr Mittwoch, 14.15-15.15 Uhr Donnerstag, 14-15 Uhr	Monika Sutter Monika Sutter Susanna Schinzel
Uster	Vital Frauen Leicht +	Sporthalle Buchholz Alterssiedlung Rehbühl	Donnerstag, 14-15 Uhr Montag, 10.15-11.15 Uhr	Maria Kappeler Marianne Koch
Volketswil	Leicht Frauen +	Turnhalle Feldhof	Mittwoch, 15.30-16.30 Uhr	Margrit Singh
Wädenswil	Vital Frauen	Turnhalle Glärnisch	Dienstag, 17.15-18.15 Uhr	Marlies Dorfenschmid
Wald	Leicht +	Hallenbad Gymnastikhalle	Donnerstag, 10-11 Uhr	Aneta Westrych
Weisslingen	Leicht Frauen +	Kirchgemeindehaus	Donnerstag, 14.15-15.15 Uhr	Mirjam Roth
Winkel	Leicht + Vital Frauen	Saal Sigristenstiftung Turnhalle Grossacher	Montag, 9.30-10.30 Uhr Mittwoch, 10-11 Uhr	Ruth Gut Ruth Gut
Winterthur	Leicht +	Alte Kaserne	Dienstag, 8.50-9.50 Uhr	Dora Dümel
Winterthur (Ober-)	Leicht +	Zentrum am Buck	Mittwoch, 9-10 Uhr	Monika Stamm
Winterthur-Seen	Vital	Altersheim St. Urban	Dienstag, 8.30-9.15 Uhr	Rita Kobler
Winterthur-Sennhof	Vital	Turnhalle	Dienstag, 16.30-17.30 Uhr	Dora Dümel
Winterthur-Wülflingen	Vital Frauen Vital Frauen	Kirchgemeindehaus Wülflingen Kirchgemeindehaus Wülflingen	Mittwoch, 8.30-9.30 Uhr Mittwoch, 9.45-10.45 Uhr	Heidi Glaus Heidi Glaus
Zollikerberg	Vital Frauen	Ref. KGH	Freitag, 9-10 Uhr	Brigitte Schäpper
Zollikon	Vital Frauen	Kirchgemeindehaus Rösslirain (Dorf)	Mittwoch, 9.15-10.15 Uhr	Brigitte Schäpper
Zürich Kreis 2	Vital Sturzprophylaxe +	Ref. Kirchgemeindehaus Enge Alterszentrum Mittelleimbach	Mittwoch, 9-10 Uhr Montag, 11-11.45 Uhr	Monika Meile Trix Romer
Zürich Kreis 3	Vital Männer Leicht Frauen + Leicht Frauen +	Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon Ref. Kirchgemeindesaal Friesenberg Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon	Dienstag, 9.15-10.15 Uhr Dienstag, 14-15 Uhr Donnerstag, 9-10 Uhr	Esther Büchi Susanne Rasper Ursula Ruhstaller
Zürich Kreis 4	Vital Frauen Leicht Männer + Leicht Frauen +	Ref. Kirchgemeindehaus Aussersihl Ref. Kirchgemeindehaus Hard Bullingerkirche	Mittwoch, 9.30-10.30 Uhr Montag, 8.30-9.30 Uhr Montag, 9.30-10.30 Uhr	Edith Stieger Sylvie Berchtold Sylvie Berchtold
Zürich Kreis 5	Vital	Ref. Kirchgemeindehaus Industriequartier	Mittwoch, 9-10 Uhr	Sabrije Tahiraj
Zürich Kreis 6	Vital Leicht +	Ref. Kirchgemeindehaus Paulus Ref. Kirchgemeindehaus Paulus	Dienstag, 8.45-9.45 Uhr Dienstag, 10-11 Uhr	Annick Breton Annick Breton
Zürich Kreis 7	Leicht Frauen + Leicht Frauen + Leicht Frauen + Sportlich	Alterszentrum Kluspark Alterszentrum Kluspark Ref. Kirchgemeindehaus Witikon Ref. Kirchgemeindehaus Witikon	Montag, 9-10 Uhr Montag, 10-11 Uhr Mittwoch, 8.45-9.45 Uhr Mittwoch, 10-11 Uhr	Krisztina Szarka Krisztina Szarka Paula Hitz Paula Hitz
Zürich Kreis 9	Leicht +	GZ Bachwiesen	Mittwoch, 9-10 Uhr	Monika Descombes
Zürich Kreis 11	Leicht Frauen +	GZ Seebach	Mittwoch, 9-10 Uhr	Susanne Frauenfelder
Zürich Kreis 12	Vital Frauen	Alterssiedlung Probstei	Donnerstag, 10.30-11.30 Uhr	Krisztina Szarka

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

Basispreise

Abonnement zweite Jahreshälfte 2019: CHF 208.-, 16 × 45 Min.

(Ferien und Feiertage so weit als möglich berücksichtigt).

10er-Karte: CHF 156.-, 10 × 45 Min., frei wählbar (gültig 9 Monate)

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info
Dielsdorf	Lernschwimmbad Frueblistrasse	Dienstag, 19.15-20 Uhr	Christin Dennler
Männedorf	Hallenbad Männedorf Hallenbad Männedorf	Donnerstag, 17.30-18.15 Uhr Donnerstag, 18.15-19 Uhr	Madeleine Maurer Madeleine Maurer
Meilen	Hallenbad Meilen Hallenbad Meilen	Montag 12.15-13 Uhr Montag 13-13.45 Uhr	Leitung vakant Leitung vakant
Opfikon-Glattbrugg (Bad geschlossen bis 2020)	Hallenbad Bruggwiesen Hallenbad Bruggwiesen Hallenbad Bruggwiesen	Dienstag, 9.20-9.50 Uhr Dienstag, 9.55-10.25 Uhr Dienstag, 10.30-11 Uhr	Madeleine Huwiler Madeleine Huwiler Madeleine Huwiler
Seuzach	Schulhaus Birch	Montag, 16.15-17.15 Uhr, Oktober-April	Marianne Baumann
Wald	Hallenbad Hallenbad	Freitag, 14.45-15.45 Uhr Samstag, 9.30-10.30 Uhr	Willy Schuler Willy Schuler
Weisslingen	Schulschwimmbad	Montag, 7.55-8.40 Uhr	Lucie Metzger
Winterthur	Schulschwimmbecken Veltheim Schulschwimmbecken Veltheim Schulschwimmbecken Veltheim Hallenbad Brühlgut	Mittwoch, 13.30-14.20 Uhr Mittwoch, 14.30-15.20 Uhr Mittwoch, 15.30-16.20 Uhr Freitag, 9.15-10 Uhr	Marianne Baumann Marianne Baumann Marianne Baumann Katja Alleyne-Marty
Zürich Kreis 3	Schulschwimmanlage Aemtler Schulschwimmanlage am Uetliberg	Mittwoch, 17-18 Uhr Mittwoch, 17-17.30 Uhr	Anita Hunziker Barbara Krucher
Zürich Kreis 6	Wärmebad Käferberg Wärmebad Käferberg	Donnerstag, 8-12 Uhr, jede halbe Stunde Freitag, 8.30-10.30 Uhr, jede halbe Stunde	Regina Bisig / Nicole Feldmann Rosie Jehli
Zürich Kreis 10	Schulschwimmanlage Vogtsrain Schulschwimmanlage Vogtsrain Schulschwimmanlage Vogtsrain	Mittwoch, 13.45-14.30 Uhr Mittwoch, 14.30-15.15 Uhr Mittwoch, 15.15-16 Uhr	Yvonne Brand Yvonne Brand Yvonne Brand



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, Twosteph, 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 repertiert und Neues dazugelernt. Sie sind auch ohne Partnerin oder Partner willkommen.

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Tanz

Basispreise:

Abonnement zweite Jahreshälfte 2019: CHF 176.–, 16 × 90 Min.

(Ferien und Feiertage so weit als möglich berücksichtigt).

10er-Karte: CHF 132.–, 10 × 90 Min., frei wählbar (gültig 9 Monate)

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung / Info
Dietikon	Alters- und Gesundheitszentrum	Montag, 14–15.30 Uhr	Silvia Rugginenti
Dübendorf	Obere Mühle Saal	Mittwoch, 14–16 Uhr (jede 2. Woche)	Edith Stieger
Pfäffikon	Singsaal Mettlen	Samstag (auf Anfrage), 19–20.50 Uhr	Elsbeth Gruber
Wädenswil	Schulhaus Eidmatt 3	Donnerstag, 18.30–20.15 Uhr	Theo Forster
Winterthur	KiBeZ St. Marien	Donnerstag, 16–17 Uhr	Daniela Regnani
Zürich Kreis 2	ABZ Genossenschaft	Donnerstag, 14–15.30 Uhr	Helena Stöckling

Nordic Walking und Walking +

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. Der Einsatz der Stöcke macht aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining, das die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv reduziert. Die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich wird gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur werden gelöst.

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Outdoorsport > Nordic Walking/Walking

Basispreise:

Abonnement zweite Jahreshälfte 2019: CHF 120.–, 16 × 90 Min.

(Ferien und Feiertage so weit als möglich berücksichtigt).

10er-Karte: CHF 90.–, 10 × 90 Min., frei wählbar (gültig 9 Monate)

Ort	Sportgruppe	Treffpunkt	Wann	Leitung / Info
Adliswil	Nordic Walking	Bushaltestelle Rütistrasse/Wacht	Mittwoch, 9.15–10.30 Uhr	Jetty Meier
Gossau	Nordic Walking	Parkplatz Oberstufenschulhaus Berg Gossau	Dienstag, 8.30–10 Uhr	Erika Hug
Hombrechtikon	Nordic Walking	Parkplatz Schützenhaus	Montag, 9–10.30 Uhr	Monika Zwicky
Höri	Nordic Walking	Glatthalle	Donnerstag, 9–10 Uhr	Margrith Wenk
Männedorf	Nordic Walking	Parkplatz Sportplatz Widenbad	Donnerstag, 9.15–10.30 Uhr	Jetty Meier
Neerach	Nordic Walking	Pavillon Altes Dorfschulhaus	Freitag, 9–10.15 Uhr	Corinne Obrist
Ossingen	Walking	Bahnhof	Montag, 9–10 Uhr	Monika Dünki
Rüti	Walking	Fussballplatz	Donnerstag, 9–10.15 Uhr	Cornelia Blum
Schlieren	Walking	Parkplatz Trublerhütte	Dienstag, 9.30–11 Uhr	Elfi Scheurer
Schwerzenbach	Nordic Walking	Umgebung	Dienstag, 9–10.30 Uhr	Erika Schaffert
Winterthur (Dättnau)	Nordic Walking	Dättnauerstrasse 80	Donnerstag, 9–10.30 Uhr	Heidi Villiger

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

*+ Einzelne Touren (ausschliesslich leichte) innerhalb der Velogruppen sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen

entgegenwirken. Diese sind in den jeweiligen Ausschreibungen gekennzeichnet.

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

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

*+ Einzelne Touren (ausschliesslich leichte) innerhalb der Wandergruppen sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken. Diese sind in den jeweiligen Ausschreibungen gekennzeichnet.

Ort	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Boppelsen	Siehe Wandergruppe Otelfingen-Boppelsen		
Dänikon/Hüttikon	Ernst Flechter	044 844 13 80	ernst.f@bluewin.ch
*Dielsdorf +	Daniel Lehmann	044 869 03 79	daleh427@gmail.com
Dürnten	Christine Schüder	055 240 61 18	schueder.ritz@bluewin.ch
*Egg +	Werner Blattmann	044 984 39 68	wblattma@gaweb.ch
Eglisau	Walter Schibli	044 867 06 63	waschi118@bluewin.ch
Fischenthal	Heini Heller	052 386 27 48	heini.heller@bluewin.ch
Gossau	Marianne Anderegg	044 935 30 74	anderegg9@hispeed.ch
*Hausen am Albis +	Theo Wiget Lorenz Curt Vreni Zürcher	044 764 04 15 044 764 07 22 044 764 07 62	themawiget@bluewin.ch lorenz.curt@bluewin.ch vreni.zuercher@datazug.ch
*Hinwil sportlich gemütlich +	Hildegard Fricker Ruth Hauser	044 937 48 77 044 937 23 07	hilde.fricker@sunrise.ch ruth.hauser@gmx.ch
Horgen	Margrit Mändli	044 725 19 23	margritmaendli@bluewin.ch
*Kloten +	Silvia Imhof	044 813 58 02	family.imhof@gmx.ch
Marthalen	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch
*Maur +	Hanspeter Suter	044 980 25 01	hsuter2@gmail.com
*Meilen +	Peter Schmid	079 236 22 89	pemaschmid@bluewin.ch
Mettmenstetten	Alice Huber	044 767 08 37	huber-tschemper@bluewin.ch
Niederhasli	Margret Hörschläger	044 850 45 43	roma.hoerschlaeger@bluewin.ch
*Oetwil am See + (3 Gruppen)	Werner Rennhard	043 844 91 02	werennhard@sunrise.ch
Orientierungswandern	Peter Riek	044 860 57 89	peter.rieck@hispeed.ch
Otelfingen-Boppelsen	Helen Wick	044 844 42 07	wandergruppe.otelfingen@bluewin.ch
Russikon	Margreth Baer	044 954 07 05	juema.baer@bluewin.ch
Rüti 1a	Peter Pandiani	055 240 83 01	peter.pandiani@hispeed.ch
Rüti 1b	Marianne Hobi	055 240 94 76	marianne.hobi@gmx.net
*Schlieren +	Irma Reimann	044 730 67 93	irmareimann@bluewin.ch
*Schwerzenbach +	Walter Koller	044 822 24 50	walter.a.koller@gmail.com
Sonntagswandern	Hildegard Fricker	044 937 48 77	hilde.fricker@sunrise.ch
*Stäfa +	Gabi Zimmermann	044 926 20 93	gabi.zimmermann@bluewin.ch
*Urdorf +	Marion Schlatter	044 734 38 88	marion.schlatter7@bluewin.ch
*Uster +	Marcel Berthoud	044 940 93 25	marcel.berthoud@bluewin.ch
Weisslingen	Dorli Häberli	052 233 45 65	dorli.haeberli@bluewin.ch
*Wetzikon +	Werner Jordi	044 940 72 05	jordi-werner@bluewin.ch
Zimmerberg	Walter Krüsi	044 784 24 33	w.kruesi@bluewin.ch
*Zollikerberg +	Karl Lang	044 391 61 26	kklang@bluewin.ch
*Zürich A +	Verena Wild	052 242 83 36	v.wild@hispeed.ch
Zürich B	Gertrud Limacher	044 491 26 11	limacher.gertrud@bluewin.ch

Schneeschuhlaufen

Während der gesamten Wintersaison finden praktisch wöchentlich Schneeschuh Touren in verschiedenen Anforderungsstufen statt. Sie können sporadisch oder regelmässig in den Gruppen Ihrer Wahl teilnehmen. Das Gelände wird je nach Schneeverhältnissen und Witterung kurzfristig gewählt oder angepasst. Die Touren und Anforderungen finden Sie in den Detailprogrammen.

Schneeschuhgruppe Interregio

Kontaktperson: Jürg Graf, 044 768 31 32, 079 620 46 00,
jugraf@bluewin.ch

Schneeschuhgruppe Zimmerberg

Kontaktperson: Werner Wäfler, 044 784 51 89, 079 437 70 87,
sg.zimmerberg@gmail.com

Schneeschuhgruppe Pfaffenstiel

Kontaktperson: Georges Knecht, 044 980 27 50, 079 638 69 53,
georgesknecht@bluewin.ch

Langlauf

Unsere Langlauftouren werden je nach Schneeverhältnisse und Witterung angepasst. Sie werden sowohl in der klassischen Technik wie auch im Skaten angeboten. Auf Anfrage bieten wir auch Technikkurse an (Gruppe Interregio).

Info	Leitung	Telefon	E-Mail
Züri 6 (nur sportlich)	Werner A. Meier	044 251 72 19	werner.meier@uzh.ch
Interregio	Roland Küpfer	079 935 44 29	roland.kuepfer@googlemail.com

Sportkurse

Zusätzlich zu den offenen Sportgruppen (siehe Seite 4) finden auch fortlaufende oder abschliessende Kurse statt. Diese führen ausgebildete Fachpersonen durch. Auskunft, Anmeldung und Rechnungsstellung erfolgen über:

Pro Senectute Kanton Zürich / Bewegung und Sport
Forchstr. 145, 8032 Zürich
Telefon 058 451 51 36 (Mo bis Fr 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 2019
Daten/Kursorte Siehe bei den Ortschaften
Preise CHF 135.- (9 x 50 Min.)
CHF 150.- (10 x 50 Min.)
CHF 165.- (11 x 50 Min.)
CHF 180.- (12 x 50 Min.)
CHF 195.- (13 x 50 Min.)
CHF 210.- (14 x 50 Min.)
CHF 225.- (15 x 50 Min.)
CHF 240.- (16 x 50 Min.)

Bekleidung Bequeme Kleidung und Schuhe

Adliswil

Wann Freitag, 14.00-14.50 Uhr
23.8.-20.12. (ohne 11.10., 18.10.), 16 x 50 Min.
Leitung Susana Barranco
Kursort Stiftung für Altersbauten (SABA)
Badstr. 6

Nächste Kurse:
ab Januar 2020

Affoltern am Albis

Wann Montag, 10.00-10.50 Uhr
Montag, 11.00-11.50 Uhr
19.8.-9.12. (ohne 30.9., 7.10., 14.10.), 14 x 50 Min.
Leitung Martina Foster-Achermann
Kursort Kath. Pfarrei Affoltern a.A.,
Seewadelstr. 13

Birmensdorf

Wann Dienstag, 13.25-14.15 Uhr
20.8.-17.12. (ohne 8.10., 15.10., 26.11., 3.12.)
14 x 50 Min.
Leitung Monika Descombes
Kursort Gemeindezentrum Brüelmatt
Dorfstr. 10

BEWEGUNG UND SPORT

Bonstetten		Horgen		Stäfa	
Wann	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr 20.8.–17.12. (ohne 8.10., 15.10.) 16 × 50 Min.	Wann	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 20.8.–17.12. (ohne 8.10., 15.10., 10.12.), 15 × 50 Min.	Wann	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 21.8.–18.12. (ohne 9.10., 16.10.), 16 × 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli	Leitung	Susana Barranco	Leitung	Verena Pickart-Demont
Kursort	Turnhalle S1, Kreuzung Schachenstr./Schachenrain	Kursort	Begegnungszentrum Baum- gärtlihof, Baumgärtlistr. 12	Kursort	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstr. 35
Bülach		Kloten		Thalwil	
Wann	Dienstag, 11.10–12.00 Uhr 22.10.–17.12. (9 × 50 Min.)	Wann	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 21.8.–18.12. (ohne 9.10., 16.10.), 16 × 50 Min.	Wann	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 22.8.–19.12. (ohne 10.10., 17.10.), 16 × 50 Min.
Leitung	Silvia Zengaffinen	Leitung	Werner Niederhäuser	Leitung	Susana Barranco
Kursort	Reformiertes KGH, Grampenweg 5	Kursort	Tanzschule Kloten, Schaffhauserstr. 126	Kursort	Pfisterschüür, Alte Landstr. 104
Dietikon		Meilen		Uetikon am See	
Wann	Dienstag, 15.30–16.20 Uhr 20.8.–17.12. (ohne 8.10., 15.10., 3.12.) 15 × 50 Min.	Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 21.8.–18.12. (ohne 9.10., 16.10.), 16 × 50 Min.	Wann	Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 17.9.–10.12. (ohne 15.10., 22.10., 26.11.), 10 × 50 Min.
Leitung	Monika Descombes	Kursort	Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr Kirchenzentrum Leue Restaurant Löwen, Kirchgasse 2	Leitung	Monika Rüegg Castrovinci
Kursort	Alters- und Gesundheits- zentrum, Oberdorfstr. 15	Kursort	KiBa FiTa Meilen, Tanz- und Pilateschule, Alte Landstr. 153	Kursort	Haus Wäckerling, Tramstr. 55
Dübendorf		Leitung	Verena Pickart-Demont	Urdorf	
Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr 16.9.–2.12. (ohne 14.10., 4.11., 11.11.) 9 × 50 Min.	Wann	Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr 22.8.–19.12. (ohne 10.10., 17.10.), 16 × 50 Min.	Wann	Montag, 11.00–11.50 Uhr 19.8.–16.12. (ohne 7.10., 14.10.), 16 × 50 Min.
Leitung	Thera Hildebrand-Feierabend	Kursort	KiBa FiTa Meilen, Tanz- und Pilateschule, Alte Landstr. 153	Dienstag	10.00–10.50 Uhr
Kursort	Ev.-ref. KGH, Glockensaal, Bahnhofstr. 37	Leitung	Verena Pickart-Demont	20.8.–17.12. (ohne 8.10., 15.10.), 16 × 50 Min.	
Egg ZH		Niederhasli		Leitung	Monika Descombes
Wann	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 19.9.–5.12. (ohne 17.10.) 11 × 50 Min.	Wann	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr 3.9.–17.12. (ohne 8.10., 15.10.) 14 × 50 Min.	Kursort	Schulhaus Feld 1, Rhythmisraum
Leitung	Monika Rüegg Castrovinci	Leitung	Priska Trivellin	Wädenswil	
Kursort	Luus Muus, Rietwiespark, Bahnhofweg 4	Kursort	Ref. KGH, Nöscherstrasse 3	Wann	Montag, 8.50–9.40 Uhr 19.8.–16.12. (ohne 26.8., 7.10., 14.10.), 15 × 50 Min.
Henggart		Regensdorf		Leitung	Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr 21.8.–18.12. (ohne 9.10., 16.10.), 16 × 50 Min.
Wann	Montag, 9.00–9.50 Uhr 21.10.–9.12. (8 × 50 Min.)	Wann	Dienstag, 9.30–10.20 Uhr 20.8.–17.12. (ohne 8.10., 15.10.), 16 × 50 Min.	Kursort	16.10.), 16 × 50 Min.
Leitung	Annina Metafuni-Stolz	Leitung	Monika Stirnimann	Leitung	Susana Barranco
Kursort	CoWoWy, Alte Dorfemeistr. 4A	Kursort	Ref. KGH, Watterstr. 18	Kursort	Ref. KGH Rosenmatt, Gessnerweg 5
Hinwil		Richterswil		Winterberg	
Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr 2.9.–9.12. (ohne 7.10., 14.10.) 15 × 50 Min.	Wann	Freitag, 9.00–9.50 Uhr 23.8.–20.12. (ohne 11.10., 18.10.), 16 × 50 Min.	Wann	Montag, 14.50–15.40 Uhr 9.9.–16.12. (ohne 7.10., 14.10.) 13 × 50 Min.
Leitung	Verena Pickart Demont	Leitung	Susana Barranco	Leitung	Ursula Müller
Kursort	Hiwi-Märt, Gossauerstr. 14	Kursort	Freizeitzentrum Bürgi, Gerbestr. 19	Kursort	Altes Schulhaus Winterberg, Eschikerstr. 9
Rüti		Wann	Montag, 15.55–16.45 Uhr 2.9.–9.12. (ohne 7.10., 14.10.) 13 × 50 Min.	Informationen zur Anmeldung finden Sie auf Seite 4.	
Leitung	Verena Pickart Demont	Leitung	Verena Pickart Demont		
Kursort	Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4	Kursort	Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4		

Winterthur

Wann	Dienstag, 14.00-14.50 Uhr Dienstag, 15.00-15.50 Uhr 22.10.-17.12., 9 × 50 Min.
Leitung	Silvia Zengaffinen
Kursort	Alte Kaserne Kulturzentrum Technikumstr. 8
Wann	Freitag, 9.10-10.00 Uhr 23.8.-20.12. (ohne 11.10., 18.10.), 16 × 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Gate 27, Theaterstr. 27
Wann	Freitag, 10.45-11.35 Uhr 23.8.-20.12. (ohne 30.8., 11.10., 18.10.) 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 19.8.-16.12. (ohne 9.9., 7.10., 14.10.), 15 × 50 Min.
Leitung	Malaika Santi

Zürich-Aussersihl

Wann	Montag, 15.00-15.50 Uhr Montag, 16.00-16.50 Uhr 2.9.-16.12. (ohne 7.10., 14.10.) 14 × 50 Min.
Leitung	Monika Bühlmann
Kursort	Backstage Studio Hardstr. 81

Zürich-Höngg

Wann	Dienstag, 8.45-9.35 Uhr 20.8.-17.12. (ohne 8.10., 15.10.), 16 × 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	GZ Höngg, Limmatstr. 214

Zürich-Hottingen

Wann	Montag, 14.00-14.50 Uhr Montag, 15.00-15.50 Uhr Montag, 16.00-16.50 Uhr 2.9.-16.12. (ohne 9.9., 7.10., 14.10.), 13 × 50 Min.
Leitung	Helen Rüegg
Kursort	GZ Hottingen, Gemeindestr. 54

Zürich-Leimbach

Wann	Montag, 10.30-11.20 Uhr 26.8.-9.12. (ohne 9.9., 7.10., 14.10.), 13 × 50 Min.
Leitung	Anna Bozzolini
Kursort	GZ Leimbach, Leimbacherstr. 200

Zürich-Oberstrass

Wann	Mittwoch, 10.00-10.50 Uhr Mittwoch, 16.00-16.50 Uhr Mittwoch, 17.00-17.50 Uhr 21.8.-18.12. (ohne 9.10., 16.10.), 16 × 50 Min.
Leitung	Monika Stirnimann
Kursort	Tanzschule Dance it Stäblistr. 2

Zürich-Oerlikon

Wann	Montag, 16.30-17.20 Uhr 2.9.-16.12. (ohne 7.10., 14.10.) 14 × 50 Min.
Leitung	Priska Trivellin
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Wiedikon

Wann	Mittwoch, 13.30-14.20 Uhr 21.8.-18.12. (ohne 9.10., 16.10.), 16 × 50 Min.
Leitung	Brigitte Mühlstein, Monika Descombes
Kursort	GZ Heuried, Döltschiweg 130

Zürich-Wipkingen

Wann	Donnerstag, 10.30-11.20 Uhr 22.8.-19.12. (ohne 10.10., 17.10.), 16 × 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Turnhalle Käferberg, Emil Klöti-Str. 17

Zürich-Wollishofen

Wann	Mittwoch, 9.45-10.35 Uhr 21.8.-18.12. (ohne 9.10., 16.10.) 16 × 50 Min.
Leitung	Brigitte Mühlstein, Anna Bozzolini
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.

Zürich-Oerlikon

Wann	Mittwoch, 9.15-10.15 Uhr Tanzerfahrung von etwa 3-4 Jahren
Leitung	Mittwoch, 10.30-11.30 Uhr
Kursort	Tanzerfahrung von etwa 3-4 Jahren
Preis	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 2.9.-16.12. (ohne 30.9., 7.10., 14.10., 28.10.), 12 × 75 Min.
Preis	CHF 228.-
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 21.8.-18.12. (ohne 9.10., 16.10.), 16 × 75 Min.
Preis	CHF 240.-
Leitung	Rosmarie Rüegg
Kursort	Quartiertreff Hirslanden, Forchstr. 248

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung +



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

Zürich-West

Wann	Dienstag, 10–11 Uhr 20.8.–17.12. (ohne 24.9., 8.10., 15.10.), 15 × 60 Min.
Preis	CHF 255.–
Leitung	Sabine Stadler Okuno
Kursort	Feldenkrais Studio Sihlstr. 61

bellicon® HEALTH (Minitrampolin –Training) +



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

Dietikon

Wann	Donnerstag, 16–17 Uhr 22.8.–19.12. (ohne 10.10., 17.10.), 16 × 60 Min.
Preis	CHF 368.–
Leitung	Jeanette Jaggi
Kursort	Chi-Zentrum, Badenerstr. 21

Alle Angebote
finden Sie unter
www.pszh.ch

Pilates



Pilates ist eine bewährte Methode für ein umfassendes Ganzkörpertraining. Es unterstützt den Aufbau und die Festigung von Haltungskraft, Beweglichkeit, Koordination und Balance mit Fokus auf den Beckenboden, Bauch und Rücken. Der Kurs beinhaltet langsame, tiefenwirksame Übungen, die mit sorgfältig ausgewählter Musik begleitet sind.

Thalwil

Wann	Montag, 15.45–16.45 Uhr 19.8.–16.12. (ohne 7.10., 14.10.) 16 × 60 Min.
Preis	CHF 272.–
Wann	Donnerstag, 15–16 Uhr 22.8.–19.12. (ohne 10.10., 17.10.) 16 × 60 Min.
Preis	CHF 272.–
Leitung	Erika Steiger
Kursort	Pfisterschüür, Probe 2, Alte Landstrasse 104

Tai Chi/Qi Gong +



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

Uster

Wann	Donnerstag, 10.45–11.35 Uhr 29.8.–19.12. (ohne 3.10., 10.10., 17.10.), 14 × 50 Min.
Preis	CHF 266.–
Leitung	Vivienne Schmid-Greenwood
Kursort	frjz Freizeit- und Jugendzentrum Zürichstr. 30

Winterthur

Wann	Mittwoch, 14–15 Uhr 4.9.–18.12. (ohne 9.10., 16.10.) 14 × 60 Min.
Preis	CHF 266.–
Leitung	Fredy Buttauer
Kursort	Lebenskunst, Zeughaustr. 52

Zürich-Oerlikon

Wann	Montag, 14.30–15.20 Uhr 19.8.–16.12. (ohne 7.10., 14.10.), 16 × 50 Min.
Preis	CHF 304.–
Leitung	Alfons Lütscher
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Fluntern

Wann	Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr 22.8.–19.12. (ohne 10.10., 17.10.), 16 × 50 Min.
Preis	CHF 304.–
Leitung	Alfons Lütscher
Kursort	Simply Theatre Gladbachstr. 119

Qi Gong +



Qi Gong heisst «Übung der Lebensenergie» und ist eine alte chinesische Meditationsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Eine 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 29.8.–19.12. (ohne 3.10., 10.10., 21.11.), 14 × 60 Min.
Preis	CHF 238.–
Leitung	Laura Keller-Rosnati
Kursort	Iyengar Yoga Horgen Seestr. 147

ZH-Wiedikon

Wann	Montag, 16–17 Uhr Montag, 17.10.–18.10 Uhr 2.9.–16.12. (ohne 7.10., 14.10.) 14 × 60 Min.
Preis	CHF 266.–
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.

Horgen

Wann	Montag, 16.45–17.45 Uhr 19.8.–16.12. (ohne 7.10., 14.10.), 16 × 60 Min.
Preis	CHF 272.–
Leitung	Flavia Horat

Kursort Iyengar Yoga Horgen
Seestr. 147

Illnau

Wann	Dienstag, 16.30–17.30 Uhr 20.8.–17.12. (ohne 8.10., 15.10.), 16 × 60 Min.
Preis	CHF 272.–
Leitung	Marlise Dupuis

Kursort Yoga Plus
Hörnlistr. 3

Winterthur

Wann	Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr 22.8.–19.12. (ohne 12.9., 10.10., 24.10., 31.10., 21.11., 5.12.), 12 × 60 Min.
Preis	CHF 204.–
Leitung	Bettina Enser

Kursort Yoga-In, Untertor 1

Zürich-Fluntern

Wann	Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr 21.8.–18.12. (ohne 9.10., 16.10.), 16 × 60 Min.
Preis	CHF 272.–
Leitung	Bernhard Riedi

Kursort Simply Theatre, 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.

Urdorf

Wann	Daten auf Anfrage
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Schulhaus Feld 1, Rhythmkraum Feld

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	Montag, 14–15 Uhr 19.8.–16.12. (ohne 7.10., 14.10.), 16 × 60 Min.
Preis	CHF 272.–
Leitung	Jeanne Jaros

Kursort Stambha, Seefeldstr. 231

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 16.9. / 8 × 60 Min.
Preise	3er-Gruppe: CHF 264.–/Person 4er-Gruppe: CHF 210.–/Person inkl. Platzmiete
Leitung	Ursula Schrepfer 044 860 53 90

Kursort	Tennishalle Ambiance Bachenbühlach
Anmeldung	bis 4.9. Ursula Schrepfer 044 860 53 90

Tennis in Dürnten

Wann	Freitag, 8–12 Uhr 6.9.–6.12. (ohne 11.10., 18.10.) 12 × 60 Min.
Preis	CHF 264.–/Person inkl. Platzmiete
Leitung	Walter Meyer René von Arx
Kursort	Tennishalle Dürnten Bubikonerstr. 43a
Anmeldung	Walter Meyer 079 401 22 00 warneyer@me.com

**Einfach und sicher spenden**

Schicken Sie ein SMS mit dem Wort SPENDEN an die Nummer 488 – Sie lösen damit eine Spende von 9 Franken aus. Dieser Betrag wird Ihrer nächsten Telefonrechnung unter der Bezeichnung «FairGive.org» belastet. FairGive leitet diesen Betrag von Ihrem Telefonanbieter an uns weiter. Pro Senectute Kanton Zürich garantiert Ihnen damit eine sichere Art zu spenden und versichert Ihnen, dass keine Telefonnummern gespeichert und weiterverwendet werden.

Weitere Möglichkeiten zu spenden:
www.pszh.ch/spenden

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER