

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2019)

Heft: 4: Was macht das Leben lebenswert? : Auf der Suche nach dem Sinn und der Sinnhaftigkeit

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 Uhr | Lilian Schlund |
| Affoltern a.A. | Vital | Schulhaus Ennetgraben | Mittwoch, 12.45-13.45 Uhr | Marita Küng |
| | Leicht + | Schulhaus Ennetgraben | Mittwoch, 14-15 Uhr | Marita Küng |
| Bachenbülach | Vital | MZR Im Baumgarten | Montag, 13.45-14.45 Uhr | Christine Jäger |
| | Leicht + | MZR Im Baumgarten | Montag, 15-16 Uhr | Christine Jäger |
| Buch am Irchel | Vital Frauen | Turnhalle | Mittwoch, 13.30-14.30 Uhr | Brigitte Lüber |
| Bülach | Vital Frauen | Ref. Kirchgemeindehaus | Dienstag, 8.30-9.30 Uhr | Christine Jäger |
| | Leicht Frauen + | Ref. Kirchgemeindehaus | Dienstag, 10-11 Uhr | Christine Jäger |
| Dielsdorf | Sportlich Frauen | Mehrzweckhalle Früebli | Montag, 16.45-17.45 Uhr | Mengina Füglistler |
| | Leicht/Vital Männer + | Oberstufen-Turnhalle | Montag, 18.15-19.15 Uhr | Mengina Füglistler |
| | Leicht Frauen + | Saal Alterssiedlung | Dienstag, 14-15 Uhr | Nicole Buchs |
| Elgg | Leicht + | Turnhalle Ritschberg | Mittwoch, 14.10-15.05 Uhr | Yvonne Hareter |
| | Vital | Turnhalle Ritschberg | Mittwoch, 15.10-16.10 Uhr | Yvonne Hareter |
| Flurlingen | Vital | Turnhalle | Dienstag, 9-10 Uhr | Gerhard Aeby |
| Grafstal/Kemptthal | Vital | Singsaal | Dienstag, 8.45-9.45 Uhr | Ursula Müller |
| Hedingen | Leicht 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, 9-10 Uhr | Irene Rickenbach |
| Höri | Leicht Frauen + | Glatthalle | Montag, 15.30-16.30 Uhr | Patrizia Niedermann |
| Illnau-Effretikon | Vital Frauen | Turnhalle Altersheim | Montag, 8.15-9.15 Uhr | Veronika Fehr |
| | Leicht Frauen + | Turnhalle Altersheim | Mittwoch, 9.10-10.10 Uhr | Veronika Fehr |
| | Leicht Frauen + | Turnhalle Altersheim | Mittwoch, 10.15-11.15 Uhr | Veronika Fehr |
| Maschwanden | Leicht Frauen + | Schulhaus am Bach | Dienstag, 16-17 Uhr | Claudia Gaus |
| Meilen | Vital | Turnhalle Obermeilen | Montag, 15.30-16.30 Uhr | Esther Kunz |
| Niederglatt | Sportlich Frauen | Singsaal Eichi | Montag, 8.30-9.30 Uhr | Sandra Galli Rüegg |
| | Vital Frauen | Singsaal Eichi | Montag, 9.45-10.45 Uhr | Sandra Galli Rüegg |
| | Leicht Frauen + | Schulhaus Rietli | Mittwoch, 13.30-14.30Uhr | Sandra Galli Rüegg |
| Niederhasli | Sportlich | Schulhaus Lindenstrasse | Dienstag, 17.45-18.45 Uhr | Andrea Hammer |
| | Sportlich Frauen | Schulhaus Seehalde Mehrzweckraum | Mittwoch, 10-11 Uhr | Gaby Lardon |
| | Sportlich Männer | Schulhaus Seehalde Mehrzweckraum | Donnerstag, 10.10-11.10 Uhr | Gaby Lardon |
| | Vital Frauen | Schulhaus Seehalde Mehrzweckraum | Donnerstag, 14-15 Uhr | Gaby Lardon |
| | Vital | Kirchgemeindehaus | Montag, 14-15 Uhr | Patricia Keller |
| | Leicht + | Seniorenzentrum Spitz | Dienstag, 13.30-14.30 Uhr | Sandra Galli Rüegg |
| Ober-Ohringen | Leicht + | Turnhalle | Mittwoch, 14-15 Uhr | Esther Liebi |
| | Vital | Turnhalle | Mittwoch, 16-17 Uhr | Esther Liebi |
| Pfäffikon | Leicht + | Kath. Kirche St. Benignus | Dienstag, 9.30-10.30 Uhr | Silvia Bigler |
| Rafz | Sportlich | Turnhalle Schulhaus Götzen | Montag, 7.15-08.15 Uhr | Sylvia Sigrist |
| Richterswil | Leicht + | Schulhaus Boden | 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 | Vital | Schulhaus Zelgli | Dienstag, 8-9 Uhr | Waltraud Hofstetter |
| | Vital | Gemeinschaftsraum Post | Mittwoch, 8.30-9.30 Uhr | Waltraud Hofstetter |
| Schönenberg | Vital Frauen | Kath. Kirchensaal | Donnerstag, 9-10 Uhr | Rosmarie Horath |
| Stadel | Leicht Frauen + | Altes Gemeindehaus | Montag, 14-15 Uhr | Patrizia Niedermann |
| | Vital | Singsaal Oberstufe | Mittwoch, 9-10 Uhr | Corinne Obrist |
| Tagelswangen | Vital | Gemeindesaal | Dienstag, 10.15-11.15 Uhr | Ursula Müller |
| Thalwil | Leicht + | Alterszentrum Serata | Montag, 8.45-9.45 Uhr | Marianne Ringger |
| | Leicht + | Alterszentrum Serata | Montag, 10-11 Uhr | Marianne Ringger |
| Truttikon | Vital | Turnhalle | Dienstag, 18.30-19.30 Uhr | Ruth Frei |

Fitness und Gymnastik (Forts.)

| Ort | Anforderungsstufe | Treffpunkt | Wann | Leitung / Info |
|-----------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------|
| Uetikon am See | Leicht Frauen + | Turnhalle Rossweid | Mittwoch, 13-14 Uhr | Monika Sutter |
| | Vital Frauen | Turnhalle Rossweid | Mittwoch, 14.15-15.15 Uhr | Monika Sutter |
| | Leicht + | Turnhalle Weissenrain | Donnerstag, 14-15 Uhr | Susanna Schinzel |
| Uster | Vital Frauen | Sporthalle Buchholz | Donnerstag, 14-15 Uhr | Maria Kappeler |
| | Leicht + | Alterssiedlung Rehbühl | Montag, 10.15-11.15 Uhr | Marianne Koch |
| Volketswil | Leicht Frauen + | Turnhalle Feldhof | Mittwoch, 15.30-16.30 Uhr | Magrit Singh |
| Wädenswil | Vital Frauen | Turnhalle Glärnisch | Dienstag, 17.15-18.15 Uhr | Marlies Dorfschmid |
| Wald | Leicht + | Hallenbad Gymnastikhalle | Donnerstag, 10-11 Uhr | Aneta Westrych |
| Weisslingen | Leicht Frauen + | Kirchgemeindehaus | Donnerstag, 14.15-15.15 Uhr | Mirjam Roth |
| Winkel | Leicht + | Saal Sigristenstiftung | Montag, 9.30-10.30 Uhr | Ruth Gut |
| | Vital Frauen | Turnhalle Grossacher | Dienstag, 10-11 Uhr | 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, 16-17 Uhr | Dora Dümel |
| Winterthur-Wülflingen | Vital Frauen | Kirchgemeindehaus Wülflingen | Mittwoch, 8.30-9.30 Uhr | Heidi Glaus |
| | Vital Frauen | Kirchgemeindehaus Wülflingen | Mittwoch, 9.45-10.45 Uhr | Heidi Glaus |
| Zollikerberg | Vital Frauen | Ref. KGH (Berg) | Freitag, 9-10 Uhr | Brigitte Schäpper |
| Zollikon | Vital | Kirchgemeindehaus Rösslirain (Dorf) | Mittwoch, 9.15-10.15 Uhr | Brigitte Schäpper |
| Zürich Kreis 2 | Vital | Ref. Kirchgemeindehaus Enge Alterszentrum Mittelleimbach | Mittwoch, 9-10 Uhr | Monika Meile |
| | Sturzprophylaxe + | | Montag, 11-11.45 Uhr | Trix Romer |
| Zürich Kreis 3 | Vital Männer | Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon | Dienstag, 9.15-10.15 Uhr | Esther Büchi |
| | Leicht Frauen + | Ref. Kirchgemeindesaal Friesenberg | Dienstag, 14-15 Uhr | Susanne Rasper |
| | Leicht Frauen + | Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon | Donnerstag, 9-10 Uhr | Ursula Ruhstaller |
| Zürich Kreis 4 | Vital Frauen | Ref. Kirchgemeindehaus Aussersihl | Mittwoch, 9.30-10.30 Uhr | Edith Steiger |
| | Leicht Männer + | Ref. Kirchgemeindehaus Hard | Montag, 8.30-9.30 Uhr | Sylvie Berchtold |
| | Leicht Frauen + | Bullingerkirche | Montag, 9.30-10.30 Uhr | Sylvie Berchtold |
| Zürich Kreis 5 | Vital | Ref. Kirchgemeindehaus Industriequartier | Mittwoch, 9-10 Uhr | Sabrije Tahiraj |
| Zürich Kreis 6 | Vital | Ref. Kirchgemeindehaus Paulus | Dienstag, 8.45-9.45 Uhr | Annick Breton |
| | Leicht + | Ref. Kirchgemeindehaus Paulus | Dienstag, 10-11 Uhr | Annick Breton |
| Zürich Kreis 7 | Leicht Frauen + | Alterszentrum Kluspark | Montag, 9-10 Uhr | Krisztina Szarka |
| | Leicht Frauen + | Alterszentrum Kluspark | Montag, 10-11 Uhr | Krisztina Szarka |
| | Leicht Frauen + | Ref. Kirchgemeindehaus Witikon | Mittwoch, 8.45-9.45 Uhr | Paula Hitz |
| | Sportlich Frauen | Ref. Kirchgemeindehaus Witikon | Mittwoch, 10-11 Uhr | Paula Hitz |
| Zürich Kreis 9 | Leicht + | GZ Bachwiesen | Mittwoch, 9-10 Uhr | Monika Descombes |
| Zürich Kreis 12 | Vital | Alterssiedlung Probstei | Donnerstag, 10.30-11.30 Uhr | Krisztina Szarka |

* Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

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

Preise auf Anfrage

| Ort | Treffpunkt | Wann | Leitung/Info |
|-----------|-------------------------------|-----------------------------|------------------|
| Dielsdorf | Lernschwimmbad Früeblistrasse | Dienstag, 19.15-20 Uhr | Christin Dennler |
| Männedorf | Hallenbad Männedorf | Donnerstag, 17.30-18.15 Uhr | Madeleine Maurer |
| | Hallenbad Männedorf | Donnerstag, 18.15-19 Uhr | Madeleine Maurer |

>>

| Ort | Treffpunkt | Wann | Leitung/Info |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Meilen | Hallenbad Meilen Hallenbad Meilen | Montag, 12.15-13 Uhr Montag, 13-13.45 Uhr | Heidi Hug Heidi Hug |
| 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, 10.30-11.00 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, 13.30-14.25 Uhr Mittwoch, 14.30-15.25 Uhr Mittwoch, 15.30-16.25 Uhr Freitag, 9.15-10.00 Uhr | Marianne Baumann Marianne Baumann Marianne Baumann Katja Alleyne-Marty |
| Zürich Kreis 2 | Hallenbad Leimbach Hallenbad Leimbach | Dienstag, 10-10.40 Uhr Dienstag, 10.40-11.20 Uhr | Trix Romer Trix Romer |
| 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 Aqua Zumba / Schulschwimmanlage Riedtli Aqua Zumba / Schulschwimmanlage Riedtli | Donnerstag, 8-12 Uhr, jede halbe Stunde Freitag, 8.30-10.30 Uhr, jede halbe Stunde Mittwoch, 15.30-16.15 Uhr Mittwoch, 16.30-17.15 Uhr | Regina Bisig, Nicole Feldmann Rosi Jehli Ana Alvarez Ana Alvarez |
| Zürich Kreis 10 | Schulschwimmanlage Vogtsrain Schulschwimmanlage Vogtsrain | Mittwoch, 13.45-14.30 Uhr Mittwoch, 14.30-15.15 Uhr | Yvonne Brand Yvonne Brand |

+ Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Internationale Tänze und Round Dance +



Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei trainieren Sie spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und zu einem «Ganzen» zusammengefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Einige Gruppen machen auch American Rounds. Figuren aus den Gesellschaftstänzen Englischer Walzer, Twostepp, Cha-Cha-Cha und Rumba werden

dabei sorgfältig eingeführt und paarweise – auch Frauen tanzen zusammen – von allen Tänzerinnen und Tänzern gleichzeitig und nach Ansage der Tanzleiterin ausgeführt. Zu bekannten Melodien wird Gelerntes repetiert und Neues dazugelernt. Sie sind auch ohne Partnerin oder Partner willkommen.

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

Preise auf Anfrage

| Ort | Treffpunkt | Wann | Leitung/ Info |
|----------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------|
| Dietikon | Alters- und Gesundheitszentrum | Montag, 14-15.30 Uhr | Silvia Rugginenti |
| Dübendorf | Obere Mühle Saal | Mittwoch, 14-16 Uhr 11.9.-18.12. (jede 2. Woche) | Edith Stieger |
| Pfäffikon | Singsaal Mettlen | Samstag (auf Anfrage), 19-20.50 Uhr | Elsbeth Graber |
| 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 |

+ Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Nordic Walking und Walking +



50%

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörper Einsatz. 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

Preise auf Anfrage

| 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 | Margrit Wenz |
| Männedorf | Nordic Walking | Parkplatz Sportplatz Widenbad | Donnerstag, 9.15-10.30 Uhr | Jetty Meier |
| Neerach | Nordic Walking | Pavillon Altes Dorfschulhaus | Freitag, 9-10 Uhr | Corinne Obrist |
| Ossingen | Walking | Bahnhof | Montag, 9-10.30 Uhr | Monika Dünki |
| Rüti | Walking | Fussballplatz | Donnerstag, 9-10.15 Uhr | Cornelia Blum |
| Schlieren | Walking | Parkplatz Trublerhütte | Dienstag, 9.30-11.00 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 |

* Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

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 teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern. Diese sind in den jeweiligen Ausschreibungen gekennzeichnet.

| Ort | Wann | Datum | Leitung/Info | Telefon | E-Mail |
|--------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------|--------------------------------|-------------------------|
| Bubikon/Hinwil | Mittwoch | Wöchentlich April-Oktober | Urs Kocher | 055 243 20 47 079 283 17 42 | urskucher@bluewin.ch |
| Bülach | Dienstag Halbtages- oder Tagestour | Wöchentlich | Xaver Köppel | 044 860 69 14 | x.h.r.koeppe@bluewin.ch |
| | Montag Mountainbiketour (MTB) | MTB 2 × pro Monat | Xaver Köppel | 044 860 69 14 | x.h.r.koeppe@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 | Lisbeth Burren | 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 |

| Ort | Wann | Datum | Leitung/Info | Telefon | E-Mail |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------|---------------------------|
| *Gossau + | Mittwoch MTB: 6-8 Touren | April-Oktober | Hans-Ueli Kessler | 079 669 67 29 | hukessler@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 Halbtages- und Tagestouren | Velo: 3-4 × pro Monat Mountainbike: 1 × pro Monat April-Oktober | Margrit Obrist | 052 345 28 92 079 247 58 55 | margritobrist@bluewin.ch |
| *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 Bewegung im Winter | Alle 2 Wochen März-Oktober November-Februar 1 × pro Monat | Werni Meier | 044 767 12 52 079 261 15 18 | wernimeier@bluewin.ch |
| Oberamt | Mittwoch Tagestour Donnerstag Verschiebedatum | 1 × pro Monat April-Oktober | Franz Georg Keel | 044 764 03 02 | fgkenergie@bluewin.ch |
| Oetwil am See | Erster Dienstag im Monat | April-September | Leo Büscher | 044 929 15 66 | buesserholzbau@bluewin.ch |
| Pfaffenstiel | Donnerstag | Jeden 3. Donnerstag im Monat April-Oktober | Walter Kuster | 044 984 18 56 | wm.kuster@bluewin.ch |
| Uster/Pfäffikon | Donnerstag oder Mittwoch Halbtages- oder Tagestour | Wöchentlich April-Oktober | Hanspeter Gisler | 044 941 39 19 079 128 51 61 | gisler-hp@bluewin.ch |
| Wald/Rüti | Donnerstag Halbtages- oder Tagestour | Velo: Wöchentlich, April-Oktober Mountainbiketouren: 5 Touren/Saison | Fritz Gafner | 055 246 36 10 079 257 20 12 | fri-gaf@bluewin.ch |
| Winterthur | 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 Genuss- und Tagestour Mountainbike-Ausfahrten auf Ansage | April-Oktober | Werner Waefler | 044 784 51 89 079 437 70 87 | wernerwaefler@gmail.com |
| *Zürich Nord + | Mittwoch Tagesstouren | 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 | wernera.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 teilsunterstützt, weil sie in besonderem Massen die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern. Diese sind in den jeweiligen Ausschreibungen gekennzeichnet.

| Ort | Leitung/Info | Telefon | E-Mail |
|---------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Boppelsen | Siehe Wandergruppe Otelfingen-Boppelsen | | |
| Dänikon/Hüttikon | Ernst Fiechter | 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 | waschill8@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 gemäßigt + | Hildegard Fricker Ruth Hauser | 044 937 48 77 044 937 23 07 | hildeg.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-tscherper@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.riek@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 | kclang@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: Leonhard Lyss, 044 926 10 78, 077 410 13 35, lyss@goldnet.ch

Schneeschuhgruppe Zimmerberg

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

Schneeschuhgruppe Pfannenstiel

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

Langlauf



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

Alle Angebote
finden Sie unter
www.pszh.ch

| Info | Leitung | Telefon | E-Mail |
|------------------------|-----------------|---------------|-------------------------------|
| Züri 6 (nur sportlich) | Werner A. Meier | 044 251 72 19 | wernera.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 Januar bis April 2020

Daten/Kursorte Siehe bei den Ortschaften

Preise CHF 150.- (10 x 50 Min.)

CHF 165.- (11 x 50 Min.)

CHF 180.- (12 x 50 Min.)

Bekleidung Bequeme Kleidung und Schuhe

Adliswil

| | |
|---------|----------------------------------------------------------------------------|
| Wann | Freitag, 14.00-14.50 Uhr 10.1.-3.4. (ohne 14.2., 21.2.) 11 x 50 Min. |
| Leitung | Susana Barranco |
| Kursort | Stiftung für Altersbauten (SABA) Badstr. 6 |

Affoltern am Albis

| | |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wann | Montag, 10.00-10.50 Uhr Montag, 11.00-11.50 Uhr 6.1.-6.4. (ohne 3.2., 10.2., 17.2., 24.2.) 10 x 50 Min. |
| Leitung | Martina Foster-Achermann |
| Kursort | Kath. Pfarrei Affoltern a.A., Seewadelstr. 13 |

Birmensdorf

| | |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Wann | Dienstag, 13.25-14.15 Uhr 14.1.-7.4. (ohne 18.2., 25.2., 17.3.) 10 x 50 Min. |
| Leitung | Monika Descombes |
| Kursort | Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstr. 10 |

Bonstetten

| | |
|---------|----------------------------------------------------------------------------|
| Wann | Dienstag, 14.00-14.50 Uhr 7.1.-7.4. (ohne 18.2., 25.2.) 12 x 50 Min. |
| Leitung | Claudia Kindschi Meuli |
| Kursort | Turnhalle S1, Kreuzung Schachenstr./Schachenrain |

BEWEGUNG UND SPORT

| | | | | | |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bülach | | Horgen | | Rüti | |
| Wann | Dienstag, 11.10–12.00 Uhr 7.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2.) 12 × 50 Min. | Wann | Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 7.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2.) 12 × 50 Min. | Wann | Montag, 15.55–16.45 Uhr 13.1.–6.4. (ohne 17.2., 24.2.) 11 × 50 Min. |
| Leitung | Silvia Zengaffinen | Leitung | Susana Barranco | Leitung | Margrith Nagel |
| Kursort | Reformiertes KGH Grampenweg 5 | Kursort | Begegnungszentrum Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12 | Kursort | Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4 |
| Dietikon | | Kloten | | Stäfa | |
| Wann | Dienstag, 15.30–16.20 Uhr 14.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2., 17.3.) 10 × 50 Min. | Wann | Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 8.1.–15.4. (ohne 19.2., 26.2., 4.3., 1.4.) 11 × 50 Min. | Wann | Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.) 12 × 50 Min. |
| Leitung | Monika Descombes | Leitung | Werner Niederhäuser | Leitung | Verena Pickart-Demont |
| Kursort | Alters- und Gesundheits- zentrum, Oberdorfstr. 15 | Kursort | Stadthauspassage Schaffhauserstr. 126 | Kursort | Mehrzweckhalle Beewies Etzelstr. 35 |
| Dübendorf | | Meilen | | Thalwil | |
| Wann | Montag, 14.00–14.50 Uhr 13.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 11 × 50 Min. | Wann | Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr 8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.) 12 × 50 Min. | Wann | Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.) 12 × 50 Min. |
| Leitung | Thera Hildebrand-Feierabend | Kursort | Kirchenzentrum Leue Restaurant Löwen, Kirchgasse 2 | Leitung | Susana Barranco |
| Kursort | Ev. Ref. KGH, Glockensaal Bahnhofstr. 37 | Wann | Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr 9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.) 12 × 50 Min. | Kursort | Pfisterschüür Alte Landstr. 104 |
| Egg ZH | | Kursort | KiBa FiTa Meilen, Tanz- und Pilatesschule, Alte Landstr. 153 | Uetikon am See | |
| Wann | Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr 9.1.–9.4. (ohne 20.2., 27.2., 5.3.) 11 × 50 Min. | Leitung | Verena Pickart-Demont | Wann | Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 7.1.–7.4. (ohne 21.1., 25.2., 3.3., 31.3.) 10 × 50 Min. |
| Leitung | Monika Rüegg Castrovinci | | | Leitung | Monika Rüegg Castrovinci |
| Kursort | Luus Muus, Rietwiespark, Bahnhofweg 4 | | | Kursort | Haus Wäckerling, Tramstrasse 55 |
| Henggart | | Niederhasli | | Urdorf | |
| NEU | | Wann | Dienstag, 14.00–14.50 Uhr 7.1.–14.4. (ohne 18.2., 25.2.) 13 × 50 Min. | Wann | Montag, 11.00–11.50 Uhr 13.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2., 16.3.) 10 × 50 Min. |
| Wann | Montag, 9.00–9.50 Uhr 6.1.–6.4. (ohne 24.2., 2.3.) 12 × 50 Min. | Leitung | Priska Trivellin | | Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 14.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2., 17.3.) 10 × 50 Min. |
| Leitung | Annina Metafuni | Kursort | Ref. KGH, Nöschikonerstr. 3 | Leitung | Monika Descombes |
| Kursort | CoWorking Wyland Alte Dorfemerstr. 4 | | | Kursort | Schulhaus Feld 1 Rhythmkraum |
| Hinwil | | Regensdorf | | Wädenswil | |
| Wann | Montag, 14.00–14.50 Uhr 13.1.–6.4. (ohne 17.2., 24.2.) 11 × 50 Min. | Wann | Dienstag, 9.30–10.20 Uhr 7.1.–7.4. (ohne 25.2., 3.3.) 12 × 50 Min. | Wann | Montag, 8.50–9.40 Uhr 6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 12 × 50 Min. |
| Leitung | Margrith Nagel | Leitung | Monika Stirnimann | | Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr 8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.) 12 × 50 Min. |
| Kursort | Hiwi-Märt Gossauerstr. 14 | Kursort | Ref. KGH, Watterstr. 18 | Leitung | Susana Barranco |
| Richterswil | | Richterswil | | Kursort | Ref. KGH Rosenmatt Gessnerweg 5 |
| Wann | Freitag, 9.00–9.50 Uhr 10.1.–3.4. (ohne 14.2., 21.2.) 11 × 50 Min. | Wann | Freitag, 9.00–9.50 Uhr 10.1.–3.4. (ohne 14.2., 21.2.) 11 × 50 Min. | | |
| Leitung | Susana Barranco | Leitung | Susana Barranco | | |
| Kursort | Freizeitzentrum Bürgi Gerbestr. 19 | Kursort | Freizeitzentrum Bürgi Gerbestr. 19 | | |

Winterberg

| | |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Wann | Montag, 14.50–15.40 Uhr 6.1.–6.4. (ohne 3.2., 10.2., 2.3.) 11 × 50 Min. |
| Leitung Kursort | Ursula Müller Altes Schulhaus Winterberg Eschikerstr. 9 |

Winterthur

| | |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wann | Dienstag, 14.00–14.50 Uhr Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 7.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2.) 12 × 50 Min. |
| Leitung Kursort | Silvia Zengaffinen Alte Kaserne Kulturzentrum Technikumstr. 8 |
| Wann | Freitag, 9.10–10.00 Uhr 10.1.–3.4. (ohne 14.2., 21.2.) 11 × 50 Min. |
| Leitung Kursort | Claudia Kindschi Meuli Gate 27, Theaterstr. 27 |
| Wann | Freitag, 10.40–11.30 Uhr 10.1.–3.4. (ohne 14.2., 21.2.) 11 × 50 Min. |
| Leitung Kursort | Claudia Kindschi Meuli Ref. KGH Töss Stationsstr. 3a |

Zürich-Altstetten

| | |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wann | Montag, 13.30–14.20 Uhr 6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 12 × 50 Min. |
| Leitung Kursort | Malaika Santi Tanzschule Galactic Dance, Albulastr. 47 |
| Wann | Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.05–16.55 Uhr 6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 12 × 50 Min. |
| Leitung Kursort | Monika Bühlmann Tanzschule ritmo, Hohlstr. 486 |

Zürich-Höngg

| | |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Wann | Dienstag, 8.45–9.35 Uhr 7.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2.) 12 × 50 Min. |
| Leitung Kursort | Claudia Kindschi Meuli 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 13.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 11 × 50 Min. |
| Leitung Kursort | Helen Rüegg GZ Hottingen, Gemeindestr. 54 |

Zürich-Leimbach

| | |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Wann | Montag, 10.30–11.20 Uhr 6.1.–30.3. (ohne 10.2., 17.2.) 11 × 50 Min. |
| Leitung Kursort | Anna Bozzolini 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 8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.) 12 × 50 Min. |
| Leitung Kursort | Monika Stirnimann Tanzschule Dance it Stäblistr. 2 |

Zürich-Oerlikon

| | |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Wann | Montag, 16.30–17.20 Uhr 6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 12 × 50 Min. |
| Leitung Kursort | Priska Trivellin GZ Oerlikon, Gubelstr. 10 |

Zürich-Wiedikon

| | |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Wann | Mittwoch, 13.30–14.20 Uhr 8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.) 12 × 50 Min. |
| Leitung Kursort | Brigitte Mühlstein GZ Heuried, Döltschiweg 130 |

Zürich-Wipkingen

| | |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Wann | Donnerstag, 10.30–11.20 Uhr 9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.) 12 × 50 Min. |
| Leitung Kursort | Claudia Kindschi Meuli Turnhalle Käferberg, Emil Löti-Str. 17 |

Zürich-Wollishofen

| | |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Wann | Mittwoch, 9.45–10.35 Uhr 8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.) 12 × 50 Min. |
| Leitung Kursort | Brigitte Mühlstein Kirchgemeinde St. Franziskus Kilchbergstr. 1 |

Line Dance +

50%

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 | Monika Stirnimann |
| Kursort | Tanzschule Dance it Stäblistr. 2 |
| Preis | CHF 192.– |
| Leitung | Theresa Martinelli |
| Kursort | GZ Oerlikon, Gubelstr. 10 |

Zürich-Wiedikon

| | |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wann | Donnerstag, 10.30–11.30 Uhr Anfängerkurs 9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.) 12 × 50 Min. |
| Leitung Kursort | Evelyne Zollinger time2dance, Räffelstrasse 25, 8045 Zürich |

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 13.1.–6.4. (ohne 2.3., 9.3.) 11 × 75 Min. |
| Leitung | CHF 209.– |
| Kursort | Marianne Zimmerli Abrach 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 8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.) 12 × 75 Min. |
| Preis | CHF 180.– |
| 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 7.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2.) 12 × 60 Min. |
| Preis | CHF 204.– |
| 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 9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.) 12 × 60 Min. |
| Preis | CHF 276.– |
| Leitung | Jeannette Jaggi |

Kursort
Chi-Zentrum, Badenerstr. 21

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 6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 12 × 60 Min. |
| Preis | CHF 204.– |
| Wann | Donnerstag, 15–16 Uhr 9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.) 12 × 60 Min. |
| Preis | CHF 204.– |

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 9.1.–9.4. (ohne 20.2., 27.2.) 12 × 50 Min. |
| Preis | CHF 228.– |
| Leitung | Vivienne Schmid-Greenwood |

Kursort
frjz Freizeit- und Jugendzentrum
Zürichstr. 30

Winterthur

| | |
|---------|---------------------------------------------------------------------|
| Wann | Mittwoch, 14–15 Uhr 8.1.–8.4. (ohne 5.2., 12.2.) 12 × 60 Min. |
| Preis | CHF 228.– |
| Leitung | Fredy Buttauer |

Kursort
Lebenskunst, Zeughausstr. 52

Zürich-Oerlikon

| | |
|---------|--------------------------------------------------------------------------|
| Wann | Montag, 14.30–15.20 Uhr 6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 12 × 50 Min. |
| Preis | CHF 228.– |
| Leitung | Alfons Lütscher |

Kursort
GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Fluntern

| | |
|---------|------------------------------------------------------------------------------|
| Wann | Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr 9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.) 12 × 50 Min. |
| Preis | CHF 228.– |
| 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 Körpererfühl sowie die Körperfähigkeit, steigert die Konzentration und das Wohlbefinden, fördert die körperliche, seelische und geistige Beweglichkeit.

Horgen

| | |
|---------|----------------------------------------------------------------------------|
| Wann | Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr 9.1.–2.4. (ohne 27.2., 5.3.) 11 × 60 Min. |
| Preis | CHF 187.– |
| Leitung | Laura Keller-Rosnati |

Kursort
Iyengar Yoga Horgen
Seestr. 147

ZH-Wiedikon

| | |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wann | Montag, 16–17 Uhr Montag, 17.10–18.10 Uhr 6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 12 × 60 Min. |
| Preis | CHF 228.– |
| 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 6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 12 × 60 Min. |
| Preis | CHF 204.– |
| Leitung | Flavia Horat |

Kursort Iyengar Yoga Horgen
Seestr. 147

Illnau

| | |
|---------|---------------------------------------------------------------------------|
| Wann | Dienstag, 16.30–17.30 Uhr 7.1.–7.4. (ohne 4.2., 11.2.) 12 × 60 Min. |
| Preis | CHF 204.– |
| Leitung | Marlise Dupuis |

Kursort Yoga Plus
Hörnlistr. 3

Winterthur

| | |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Wann | Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr 16.1.–2.4. (ohne 6.2., 13.2., 27.2.) 9 × 60 Min. |
| Preis | CHF 153.– |

Leitung Bettina Enser
Kursort Yoga-In, Untertor 1

Zürich-Fluntern

| | |
|---------|--------------------------------------------------------------------------|
| Wann | Montag, 10.30–11.30 Uhr 6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 12 × 60 Min. |
| Preis | CHF 272.– |
| Leitung | Bernhard Riedi |

Kursort Simply Theatre, Gladbachstr. 119

Zollikerberg

| | |
|---------|--------------------------------------------------------------------|
| Wann | Montag, 14–15 Uhr 6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 12 × 60 Min. |
| Preis | CHF 204.– |
| Leitung | Bernhard Riedi |

Kursort KGH, Sonnengartenstr. 38

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 6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 12 × 60 Min. |
| Preis | CHF 204.– |
| Leitung | Jeanne Jaros |

Kursort Stambha, Seefeldstr. 231

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**Urdorf**

| | |
|---------|------------------------------------------------------------------------------|
| Wann | Mittwoch, 13.30–14.30 Uhr 25.3.–24.6. (ohne 15.4., 22.4.) 12 × 60 Min. |
| Preis | CHF 180.– |
| Leitung | Monika Descombes |

Kursort Schulhaus Feld 1, Rhythmkraum Feld

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 13.1. / 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 Bachenbülach |
| Anmeldung | bis 15.12.19 Ursula Schrepfer, 044 860 53 90 |

Tennis in Dürnten

| | |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Wann | Freitag, 8–12 Uhr 13.12.–3.4. (ohne 27.12., 3.1., 14.2., 21.2.) 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 wameyer@me.com |

Nächste Kurse:
ab April 2020