

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 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, 15–16 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 Füglistner Mengina Füglistner Nicole Buchs
Elgg	Leicht + Vital	Turnhalle Ritschberg Turnhalle Ritschberg	Mittwoch, 14.10–15.05 Uhr Mittwoch, 15.10–16.10 Uhr	Yvonne Hareter Yvonne Hareter
Flurlingen	Vital	Turnhalle	Dienstag, 9–10 Uhr	Gerhard Aeby
Grafstal / Kempthal	Vital	Singsaal	Dienstag, 8.45–9.45 Uhr	Ursula Müller
Hedingen	Leicht Frauen +	Schulhaus Güpfi	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 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
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 Vital Frauen Leicht Frauen +	Singsaal Eichi Singsaal Eichi Schulhaus Rietli	Montag, 8.30–9.30 Uhr Montag, 9.45–10.45 Uhr Mittwoch, 13.30–14.30 Uhr	Sandra Galli Rüegg Sandra Galli Rüegg Sandra Galli Rüegg
Niederhasli	Sportlich Sportlich Frauen Sportlich Männer Vital Frauen Vital Leicht +	Schulhaus Lindenstrasse Schulhaus Seehalde Mehrzweckraum Schulhaus Seehalde Mehrzweckraum Schulhaus Seehalde Mehrzweckraum Kirchgemeindehaus Seniorenzentrum Spitz	Dienstag, 17.45–18.45 Uhr Mittwoch, 10–11 Uhr Donnerstag, 10.10–11.10 Uhr Donnerstag, 14–15 Uhr Montag, 14–15 Uhr Dienstag, 13.30–14.30 Uhr	Andrea Hammer Gaby Lardon Gaby Lardon Gaby Lardon Patricia Keller Sandra Galli Rüegg
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
Rafz	Sportlich	Turnhalle Schulhaus Götzen	Montag, 7.15–08.15 Uhr	Sylvia Sigris
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 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
Stadel	Leicht Frauen + Vital	Altes Gemeindehaus Singsaal Oberstufe	Montag, 14–15 Uhr Mittwoch, 9–10 Uhr	Patrizia Niedermann Corinne Obrist
Tagelswangen	Vital	Gemeindesaal	Dienstag, 10.15–11.15 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

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	Margrit 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 Grosseacher	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	Mittwoch, 9–10 Uhr	Monika Meile
	Sturzprophylaxe +	Alterszentrum Mittelleimbach	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 Stieger
	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 Frueblistrasse	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	Schulschwimmbaden Veltheim Schulschwimmbaden Veltheim Schulschwimmbaden 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, 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 > 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 +



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

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	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 Uhr	Corinne Obrist
Ossingen	Walking	Bahnhof	Montag, 9–10.30 Uhr	Monika Düнки
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 (Dättlau)	Nordic Walking	Dättlauerstrasse 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	urskocher@bluewin.ch
Bülach	Dienstag Halbtages- oder Tages- tour	Wöchentlich	Xaver Köppel	044 860 69 14	x.h.r.koeppel@bluewin.ch
	Montag Mountainbiketour (MTB)	MTB 2 x pro Monat	Xaver Köppel	044 860 69 14	x.h.r.koeppel@bluewin.ch
Dielsdorf	Dienstag Halbtages- tour	wöchentlich	Lisbeth Burren	044 853 02 42 079 742 80 41	hn.burren@bluewin.ch
	Mittwoch Tages- tour	2. Mittwoch im Monat April–Oktober	Lisbeth Burren	044 853 02 42 079 742 80 41	hn.burren@bluewin.ch
Dübendorf	Freitag Halbtages- oder Tages- tour	2 x pro Monat April–Oktober	Herbert Gätzi	044 820 11 64 079 846 44 98	h_gaetzi@bluewin.ch
Furtal/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 x 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	elmer@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 Büsser	044 929 15 66	buesserholzbau@bluewin.ch
Pfannenstiel	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 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 Anmelde-terminen 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 teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse 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@ggaweb.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-tschumper@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 Rüti 1b	Peter Pandiani Marianne Hobi	055 240 83 01 055 240 94 76	peter.pandiani@hispeed.ch 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 Schneeschuhtouren 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 Langlauftouren 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).



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

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@psz.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 × 50 Min.) CHF 165.– (11 × 50 Min.) CHF 180.– (12 × 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 × 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 × 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 × 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 × 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Turnhalle S1, Kreuzung Schachenstr./Schachenrain

Bülach

Wann	Dienstag, 11.10–12.00 Uhr 7.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2.) 12 × 50 Min.
Leitung	Silvia Zengaffinen
Kursort	Reformiertes KGH Grampenweg 5

Dietikon

Wann	Dienstag, 15.30–16.20 Uhr 14.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2., 17.3.) 10 × 50 Min.
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Alters- und Gesundheits- zentrum, Oberdorfstr. 15

Dübendorf

Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr 13.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 11 × 50 Min.
Leitung	Thera Hildebrand-Feierabend
Kursort	Ev. Ref. KGH, Glockensaal Bahnhofstr. 37

Egg ZH

Wann	Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr 9.1.–9.4. (ohne 20.2., 27.2., 5.3.) 11 × 50 Min.
Leitung	Monika Rüegg Castrovinci
Kursort	Luus Muus, Rietwiespark, Bahnhofweg 4

Henggart

NEU	
Wann	Montag, 9.00–9.50 Uhr 6.1.–6.4. (ohne 24.2., 2.3.) 12 × 50 Min.
Leitung	Annina Metafuni
Kursort	CoWorking Wyland Alte Dorfemerstr. 4

Hinwil

Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr 13.1.–6.4. (ohne 17.2., 24.2.) 11 × 50 Min.
Leitung	Margrith Nagel
Kursort	Hiwi-Märt Gossauerstr. 14

Horgen

Wann	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 7.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2.) 12 × 50 Min.
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Begegnungszentrum Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12

Kloten

Wann	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 8.1.–15.4. (ohne 19.2., 26.2., 4.3., 1.4.) 11 × 50 Min.
Leitung	Werner Niederhäuser
Kursort	Stadthauspassage Schaffhauserstr. 126

Meilen

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.
Kursort	Kirchenzentrum Leue Restaurant Löwen, Kirchgasse 2
Wann	Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr 9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.) 12 × 50 Min.
Kursort	KiBa FiTa Meilen, Tanz- und Pilatesschule, Alte Landstr. 153
Leitung	Verena Pickart-Demont

Niederhasli

Wann	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr 7.1.–14.4. (ohne 18.2., 25.2.) 13 × 50 Min.
Leitung	Priska Trivellin
Kursort	Ref. KGH, Nöschikerstr. 3

Regensdorf

Wann	Dienstag, 9.30–10.20 Uhr 7.1.–7.4. (ohne 25.2., 3.3.) 12 × 50 Min.
Leitung	Monika Stirnimann
Kursort	Ref. KGH, Watterstr. 18

Richterswil

Wann	Freitag, 9.00–9.50 Uhr 10.1.–3.4. (ohne 14.2., 21.2.) 11 × 50 Min.
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestr. 19

Rüti

Wann	Montag, 15.55–16.45 Uhr 13.1.–6.4. (ohne 17.2., 24.2.) 11 × 50 Min.
Leitung	Margrith Nagel
Kursort	Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4

Stäfa

Wann	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.) 12 × 50 Min.
Leitung	Verena Pickart-Demont
Kursort	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstr. 35

Thalwil

Wann	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.) 12 × 50 Min.
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Pfisterschür Alte Landstr. 104

Uetikon am See

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
Kursort	Haus Wäckerling, Tramstrasse 55

Urdorf

Wann	Montag, 11.00–11.50 Uhr 13.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2., 16.3.) 10 × 50 Min.
	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 14.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2., 17.3.) 10 × 50 Min.
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Schulhaus Feld 1 Rhythmikraum

Wädenswil

Wann	Montag, 8.50–9.40 Uhr 6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 12 × 50 Min.
	Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr 8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.) 12 × 50 Min.
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Ref. KGH Rosenmatt Gessnerweg 5

Winterberg

Wann	Montag, 14.50–15.40 Uhr 6.1.–6.4. (ohne 3.2., 10.2., 2.3.) 11 x 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 7.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2.) 12 x 50 Min.
Leitung	Silvia Zengaffinen
Kursort	Alte Kaserne Kulturzentrum Technikumstr. 8
Wann	Freitag, 9.10–10.00 Uhr 10.1.–3.4. (ohne 14.2., 21.2.) 11 x 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Gate 27, Theaterstr. 27
Wann	Freitag, 10.40–11.30 Uhr 10.1.–3.4. (ohne 14.2., 21.2.) 11 x 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Ref. KGH Töss Stationsstr. 3a

Zürich-Altstetten

Wann	Montag, 13.30–14.20 Uhr 6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 12 x 50 Min.
Leitung	Malaika Santi
Kursort	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 x 50 Min.
Leitung	Monika Bühlmann
Kursort	Tanzschule ritmo, Hohlstr. 486

Zürich-Höngg

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

Zürich-Leimbach

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

Zürich-Oerlikon

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

Zürich-Wiedikon

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

Zürich-Wipkingen

Wann	Donnerstag, 10.30–11.20 Uhr 9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.) 12 x 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	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 x 50 Min.
Leitung	Brigitte Mühlestein
Kursort	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 Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr Tanzerfahrung von etwa 3–4 Jahren 8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.) 12 x 60 Min.
Preis	CHF 192.–
Leitung	Theresa Martinelli
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Wiedikon

NEU

Wann	Donnerstag, 10.30–11.30 Uhr Anfängerkurs 9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.) 12 x 50 Min.
Preis	CHF 192.–
Leitung	Evelyn Zollinger
Kursort	time2dance, Räfelstrasse 25, 8045 Zürich

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) für Frauen ab 60 Jahren +

50%

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 x 75 Min.
Preis	CHF 209.–
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 8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.) 12 x 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 x 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 x 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 x 60 Min.
Preis	CHF 204.–
Wann	Donnerstag, 15–16 Uhr 9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.) 12 x 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 Kreislauf-tätigkeit. 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 x 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 x 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 x 50 Min.
Preis	CHF 228.–
Leitung	Alfons Lötscher
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Fluntern

Wann	Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr 9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.) 12 x 50 Min.
Preis	CHF 228.–
Leitung	Alfons Lötscher
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. 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 9.1.–2.4. (ohne 27.2., 5.3.) 11 x 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. Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr 8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.) 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

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, Rhythmikraum 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 Bubikonstr. 43a
Anmeldung	Walter Meyer, 079 401 22 00 wameyer@me.com

Nächste Kurse:
ab April 2020