

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2020)  
**Heft:** 1: Faires Zusammenspiel : vom Geben und Nehmen zwischen Jung und Alt : und warum unser Generationenvertrag allen dient  
  
**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:** 07.01.2026

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

## Sportgruppen

Die offenen Sportgruppen laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden Erwachsenen-sport Schweiz geführt. In allen Sportgruppen können Sie jederzeit einsteigen und sind herzlich willkommen.

Pro Senectute Kanton Zürich  
Bewegung und Sport  
Forchstr. 145, 8032 Zürich  
Telefon 058 451 51 66  
sport@pszh.ch  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Bewegung und Sport

## Fitness und Gymnastik



Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagentraining. Es verbessert das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. Der ganze Körper wird bewegt und der Bewegungsradius bleibt erhalten. Das erleichtert die Alltagsarbeit und

erhöht die Lebensqualität. Fit/Gym gibt es in drei Anforderungsstufen.  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Indoorsport > Fitness

Preise auf Anfrage

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
Bachenbülach	Vital Leicht +	MZR Im Baumgarten MZR Im Baumgarten	Montag 13.45-14.45 Uhr Montag 15-16 Uhr	Christine Jäger Christine Jäger
Bülach	Vital Frauen Leicht Frauen +	Ref. Kirchgemeindehaus Ref. Kirchgemeindehaus	Dienstag 8.30-9.30 Uhr Dienstag 10-11 Uhr	Christine Jäger Christine Jäger
Elgg	Leicht + Vital	Turnhalle Ritschberg Turnhalle Ritschberg	Mittwoch 14.10-15.05 Uhr Mittwoch 15.10-16.10 Uhr	Gail Patricia Steinemann Gail Patricia Steinemann
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	Jrene Rickenbach
Höri	Leicht Frauen +	Glatthalle	Montag, 15.45.-16.45 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	Arabella Weber
Niederglatt	Sportlich Frauen Vital Frauen Leicht Frauen +	Singsaal Eichli Singsaal Eichli Altersheim Eichli	Montag 8.30-9.30 Uhr Montag 9.45-10.45 Uhr Donnerstag 10.15-11.15 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 7.15-8.15 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



**Fitness und Gymnastik (Forts.)**

Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung / Info
Schlieren	Leicht + Leicht +	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
Uetikon am See	Leicht +	Turnhalle Weissenrain	Donnerstag 14.15-15.15 Uhr	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	Vital	Gemeinschaftszentrum «In der Au»	Mittwoch 10-11 Uhr	Karin Diethelm
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 + 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-Sennhof	Vital	Turnhalle	Dienstag 16-17 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 (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
Zürich Kreis 3	Vital Männer Leicht Frauen + Vital Frauen +	Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon Ref. Kirchgemeindesaal Friesenberg Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon	Dienstag 9.15-10.15 Uhr Dienstag 13.50-14.50 Uhr Donnerstag 10-11 Uhr	Esther Büchi Susanne Rasper Angela Kläusler
Zürich Kreis 4	Vital Frauen Leicht Männer Leicht Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus Aussersihl Ref. Kirchgemeindehaus Hard Bullingerkirche	Mittwoch 9.30-10.30 Uhr Montag 8.30-09.30 Uhr Montag 9.30-10.30 Uhr	Edith Stieger Sylvie Berchtold Sylvie Berchtold
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 Frauen	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 +	Ref. Kirchgemeindehaus	Mittwoch 9-10 Uhr	Fiorella Bertolaso

+ 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](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Indoorsport > Fitness

Preise auf Anfrage

>>



## Aqua-Fitness (Forts.)

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info
Dielsdorf	Lernschwimmbad Fröbelstrasse	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	Cornelia Koller Cornelia Koller
Seuzach	Schulhaus Birch	Montag 16.15–17.15 Uhr, Oktober- April	Marianne Baumann
Uster	Aqua-Zumba /Hallenbad Buchholz	Dienstag 14–14.45 Uhr Startzeitpunkt 3.3.2020	Ana Alvarez
	Aqua-Zumba / Hallenbad Buchholz	Dienstag 15–15.45 Uhr Startzeitpunkt 3.3.2020	Ana Alvarez
Wald	Hallenbad Wald	Freitag 14.45–15.45 Uhr	Willy Schuler
	Hallenbad Wald	Samstag 9.30–10.30 Uhr	Willy Schuler
Weisslingen	Schulschwimmbad	Montag 7.55–8.40 Uhr	Lucie Metzger
Winterthur	Schulschwimmbaden Veltheim	Mittwoch 13.30–14.25 Uhr	Marianne Baumann
	Schulschwimmbaden Veltheim	Mittwoch 14.30–15.25 Uhr	Marianne Baumann
	Schulschwimmbaden Veltheim	Mittwoch 15.30–16.25 Uhr	Marianne Baumann
	Hallenbad Brühlgut	Freitag 9.15–10 Uhr	Katja Alleyne-Marty
Zürich Kreis 3	Schulschwimmanlage Aemter	Mittwoch 17–18 Uhr	Anita Hunziker
	Schulschwimmanlage am Uetliberg	Mittwoch 17–17.30 Uhr	Barbara Krucher
Zürich Kreis 10	Wärmebad Käferberg	Donnerstag 8–10.30 Uhr, jede halbe Stunde Startzeitpunkt 5.3.2020	Nicole Feldmann
	Wärmebad Käferberg	Donnerstag 10.30–12 Uhr, jede halbe Stunde Startzeitpunkt 5.3.2020	Karin Diethelm
	Wärmebad Käferberg	Freitag 8.30–10.30 Uhr, jede halbe Stunde	Rosj Jehli
	Aqua-Zumba / Schulschwimmanlage Riedtli	Mittwoch 15.30–16.15 Uhr	Ana Alvarez
	Aqua-Zumba / Schulschwimmanlage Riedtli	Mittwoch 16.30–17.15 Uhr	Ana Alvarez

+ 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. Figuren aus den Gesellschaftstänzen Englischer Walzer, Twostep, Cha-Cha-Cha und Rumba werden dabei sorgfältig eingeführt und paarweise – auch

Frauen tanzen zusammen – von allen Tänzerinnen und Tänzern gleichzeitig und nach Ansage der Tanzleiterin ausgeführt. Zu bekannten Melodien wird Gelerntes repetiert und Neues dazugelernt. Sie sind auch ohne Partnerin oder Partner willkommen.  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Indoorsport > Tanz

Preise auf Anfrage

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info
Bauma	Pfarreisaal Bauma	Dienstag 9.15–10.45 Uhr	Käthi Ackermann
Dietikon	Alters- und Gesundheitszentrum	Montag 14–15.30 Uhr	Helen Schönbucher
Dübendorf	Obere Mühle Saal	Mittwoch 14–16 Uhr (jede 2. Woche)	Edith Stieger
Winterthur	KiBeZ St. Marien	Donnerstag 16–17 Uhr	Daniela Regnani

+ 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](http://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	Dienstag 8.30-10 Uhr	Erika Hug
Hombrechtikon	Nordic Walking	Parkplatz Schützenhaus	Montag 9-10.30 Uhr	Monika Zwicky
Männedorf	Nordic Walking	Parkplatz Sportplatz Widenbad	Donnerstag 9.15-10.30 Uhr	Jetty Meier
Neerach	Nordic Walking	Pavillon Altes Dorfschulhaus	Freitag 9-10.30 Uhr	Corinne Obrist
Ossingen	Walking	Bahnhof	Montag 9-10.30 Uhr	Monika Dünki
Rüti	Walking	Fussballplatz	Donnerstag 9-10.15 Uhr	Cornelia Blum
Schwerzenbach	Nordic Walking	Tennisplatz	Dienstag 9-10.30 Uhr	Erika Schaffert
Winterthur (Dätttau)	Nordic Walking	Parkplatz 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](http://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 Tagestour	Wöchentlich	Xaver Köppel	044 860 69 14	x.h.r.koepfel@bluewin.ch
	Montag Mountainbiketour (MTB)	MTB 2 x pro Monat	Xaver Köppel	044 860 69 14	x.h.r.koepfel@bluewin.ch
Dübendorf	Freitag Halbtages- oder Tagestour	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 Tagestour oder Fitnessparcours	Wöchentlich	Martin Meier	044 844 58 15 076 412 58 15	meiering@bluewin.ch
Gossau	Velo / Mittwoch	2 x pro Monat April-Oktober	Erwin Gisler	044 935 23 06 079 207 85 01	erwin.gisler@bluewin.ch
	MTB / Halbtages- und Tagestouren	April-Oktober	Hans-Ueli Kessler	044 935 39 86	hukessler@bluewin.ch
Hombrechtikon +	Mittwoch Halbtages- oder Tagestour	1 x monatlich, jeweils am 3. Mittwoch des Monats	Elisabeth Elmer	055 244 20 21	elmer@bluewin.ch



Ort	Wann	Datum	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Illnau-Effretikon	Dienstag Velo- und MTB-Touren Halbtages- und Tagestouren	Velo: 3-4 x pro Monat Mountainbike: 1x pro Monat, April-Oktober	Margrit Obrist	052 345 28 92 079 247 58 55	margritobrist@bluewin.ch
Knonau	Montag Halbtages- oder Tagestour	Velo: Alle 2 Wochen	Roland Heldner	043 377 93 53 079 200 06 29	roland.heldner@bluewin.ch
	Freitag	Mountainbike: 1x 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 / 1x pro Monat	Werni Meier	044 767 12 52 079 261 15 18	wernimeier@bluewin.ch
Oberamt	Mittwoch Tagestour Donnerstag Verschiebedatum	1x pro Monat April-Oktober	Franz Georg Keel	044 764 03 02	fgkenergie@bluewin.ch
Oberland	E-MTB-Gruppe Dienstag / Donnerstag	April - September 1x pro Monat	Reto Nüesch	079 520 84 75	reto@nuesch.info
Oetwil am See +	Erster Dienstag im Monat	April-September	Leo Büsser	044 929 15 66	buesserholzbau@bluewin.ch
Uster / Pfäffikon	Mittwoch od. Donnerstag 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	Anton Spycher	052 338 06 38 076 575 06 38	anton.spycher@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-Thementour	Halbtages- oder Tagestour	März-Oktober	Peter Nell	079 335 48 04	isynell@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](http://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

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 Walter Trottmann	044 869 03 79 044 853 08 24	daleh427@gmail.com walter.trottmann@bluewin.ch
Dürnten +	Christine Schüder	055 240 61 18	schueder.ritz@bluewin.ch
Egg +	Verena Osterwalder	044 984 43 06	osterwalderverena@gmail.com
Eglisau +	Walter Schibli	044 867 06 63	waschi118@bluewin.ch
Fiscenthal +	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 +	Albert Aichert Ruth Hauser	055 240 61 10 044 937 23 07	aichert@bluewin.ch ruth.hauser@gmx.ch
Horgen +	Margrit Mändli	044 725 19 23	margritmaendli@bluewin.ch
Kloten +	Marianne Herrmann	044 813 40 37	maps.wandern@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 01 079 348 70 11	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 +	Karl Thoma	044 734 42 66	karl.thoma@hispeed.ch
Uster +	Marcel Berthoud	044 940 93 25	marcel.berthoud@bluewin.ch
Weisslingen	Dorli Häberli	052 233 45 65	dorli.haerberli@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 auf der Webseite [www.pszh.ch/schneeschuhlaufen](http://www.pszh.ch/schneeschuhlaufen).

### Schneeschuhgruppe Interregio

Kontaktperson: Leonhard Lyss, 044 926 10 78,  
077 410 13 35, [lyss@goldnet.ch](mailto:lyss@goldnet.ch)

### Schneeschuhgruppe Zimmerberg

Kontaktperson: Werner Wäfler, 044 784 51 89,  
079 437 70 87, [sg.zimmerberg@gmail.com](mailto:sg.zimmerberg@gmail.com)

### Schneeschuhgruppe Pfannenstiel

Kontaktperson: Georges Knecht, 044 980 27 50,  
079 638 69 53, [georgesknecht@bluewin.ch](mailto: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).

**Nächste Kurse:  
ab April 2020**

Info	Leitung	Telefon	E-Mail
Züri 6 (nur sportlich)	Werner A. Meier	044 251 72 19	<a href="mailto:werner.a.meier@uzh.ch">werner.a.meier@uzh.ch</a>
Interregio	Roland Küpfer	079 935 44 29	<a href="mailto:roland.kuepfer@go-flow.ch">roland.kuepfer@go-flow.ch</a>

## 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](mailto:sport@pszh.ch)

[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Bewegung und Sport

## Everdance +



Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partnerin oder Partner tanzen. Einfache Tanzschritte werden zu kleinen Choreografien verbunden, die Sie allein in der Gruppe tanzen.

Laufende Kurse 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.)  
CHF 195.– (13 × 50 Min.)  
CHF 210.– (14 × 50 Min.)

Bekleidung Bequeme Kleidung und Schuhe

### Adliswil

Wann Freitag, 14–14.50 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, 10–10.50 Uhr  
Montag, 11–11.50 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 21.1., 18.2.,  
25.2.) 10 × 50 Min.  
Leitung Monika Descombes  
Kursort Gemeindezentrum Brüelmat  
Dorfstr. 10

### Bonstetten

Wann Dienstag, 14–14.50 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 Uhr 7.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2.) 12 x 50 Min.
Leitung	Silvia Zengaffinen
Kursort	Reformiertes KGH Grampenweg 5

## Dietikon

Wann	Dienstag, 15.30–16.20 Uhr 14.1.–7.4. (ohne 21.1., 18.2., 25.2.) 10 x 50 Min.
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Alters- und Gesundheitszentrum Oberdorfstr. 15

## Dübendorf

Wann	Montag, 14–14.50 Uhr 13.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 11 x 50 Min.
Leitung	Thera Hildebrand-Feierabend
Kursort	Ev. Ref. KGH, Glockensaal Bahnhofstr. 37

## Egg ZH

Wann	Donnerstag, 14–14.50 Uhr 9.1.–9.4. (ohne 20.2., 27.2.) 12 x 50 Min.
Leitung	Monika Rüegg Castrovinci
Kursort	Luus Muus, Rietwiespark, Bahnhofweg 4

## Hinwil

Wann	Donnerstag, 14–14.50 Uhr 16.1.–9.4. (ohne 20.2., 27.2.) 11 x 50 Min.
Leitung	Margrith Nagel
Kursort	Hiwi-Märt Gossauerstr. 14

## Horgen

Wann	Dienstag, 10–10.50 Uhr 7.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2.) 12 x 50 Min.
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Begegnungszentrum Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12

## Kloten

Wann	Mittwoch, 17–17.50 Uhr 8.1.–15.4. (ohne 19.2., 26.2., 4.3., 1.4.) 11 x 50 Min.
Leitung	Werner Niederhäuser
Kursort	Tanzschule Kloten Schaffhauserstr. 126

## Meilen

Wann	Mittwoch, 10–10.50 Uhr Mittwoch, 11–11.50 Uhr 8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.) 12 x 50 Min.
Kursort	Kirchenzentrum Leue Restaurant Löwen, Kirchgasse 2
Wann	Donnerstag, 9.50–10.40 Uhr 9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.) 12 x 50 Min.
Leitung	Verena Pickart-Demont
Kursort	KiBa FiTa Meilen, Tanz- und Pilatesschule, Alte Landstr. 153

## Niederhasli

Wann	Dienstag, 14–14.50 Uhr 7.1.–14.4. (ohne 18.2., 25.2.) 13 x 50 Min.
Leitung	Priska Trivellin
Kursort	Ref. KGH, Nöschikonstr. 3

## Regensdorf

Wann	Dienstag, 9.30–10.20 Uhr 14.1.–7.4. (ohne 25.2., 3.3.) 11 x 50 Min.
Leitung	Monika Stirnimann
Kursort	Ref. KGH, Watterstr. 18

## Richterswil

Wann	Freitag, 9–9.50 Uhr 10.1.–3.4. (ohne 14.2., 21.2.) 11 x 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 x 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 x 50 Min.
Leitung	Verena Pickart-Demont
Kursort	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstr. 35

## Thalwil

Wann	Donnerstag, 15–15.50 Uhr 9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.) 12 x 50 Min.
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Pfisterschüür Alte Landstr. 104

## Uetikon am See

Wann	Dienstag, 15–15.50 Uhr 7.1.–7.4. (ohne 18.2., 25.2.) 12 x 50 Min.
Leitung	Monika Rüegg Castrovinci
Kursort	Haus Wäckerling, Tramstrasse 55

## Urdorf

Wann	Montag, 11–11.50 Uhr 13.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2., 16.3.) 10 x 50 Min.
	Dienstag, 10–10.50 Uhr 14.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2., 17.3.) 10 x 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 x 50 Min.
	Mittwoch, 9–9.50 Uhr 8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.) 12 x 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.) 12 x 50 Min.
Leitung	Ursula Müller
Kursort	Altes Schulhaus Winterberg Eschikerstr. 9

## Winterthur

Wann	Dienstag, 14–14.50 Uhr Dienstag, 15–15.50 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 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, 10.45–11.35 Uhr 10.1.–3.4. (ohne 14.2., 21.2.) 11 × 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Ref. KGH Töss, Stationstr. 3a

#### Zürich-Altstetten

Wann	Montag, 13.30–14.20 Uhr 6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 12 × 50 Min.
Leitung	Malaika Santi
Kursort	Tanzschule Galactic Dance, Albulastr. 47
Wann	Montag, 15–15.50 Uhr Montag, 16.05–16.55 Uhr 6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 12 × 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 × 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	GZ Höngg, Limmattalstr. 214

#### Zürich-Hottingen

Wann	Montag, 14–14.50 Uhr Montag, 15–15.50 Uhr Montag, 16–16.50 Uhr 13.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 11 × 50 Min.
Leitung	Helen Rüegg
Kursort	GZ Hottingen, Gemeindestr. 54

#### Zürich-Leimbach

Wann	Montag, 10.30–11.20 Uhr 6.1.–30.3. (ohne 27.1., 10.2., 17.2.) 10 × 50 Min.
Leitung	Anna Bozzolini
Kursort	GZ Leimbach, Leimbacherstr. 200

#### Zürich-Oberstrass

Wann	Mittwoch, 10–10.50 Uhr Mittwoch, 15.50–16.40 Uhr Mittwoch, 17–17.50 Uhr 8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.) 12 × 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 × 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 × 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 × 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Turnhalle Käferberg, Emil Klöti-Str. 17

#### Zürich-Wollishofen

Wann	Mittwoch, 9.45–10.35 Uhr 8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.) 12 × 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 × 60 Min.
Preis	CHF 192.–
Leitung	Theresa Martinelli
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

#### Zürich-Wiedikon

Wann	Donnerstag, 10.30–11.30 Uhr Anfänger Folgekurs / Grundkenntnisse von Vorteil 9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.) 12 × 50 Min.
Preis	CHF 192.–
Leitung	Evelyne Zollinger
Kursort	time2dance, Räfelfstrasse 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.
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, 10–11.15 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., 18.3.) 11 x 60 Min.
Preis	CHF 209.–
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, 14–14.50 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, 10–11 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

**Zürich-West**

<b>NEU</b>	
Wann	Donnerstag, 10.10–11 Uhr 23.1.–2.4. (ohne 13.2.) 10 × 60 Min.
Preis	CHF 170.–
Leitung	Helen Müller
Kursort	Atelier Tanz, Ausstellungstr. 25

**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.

**Glattfelden**

Wann	Dienstag, 14–15 Uhr 31.3.–9.6. (ohne 26.5.) 10 × 60 Min.
Preis	CHF 150.–
Leitung	Christine Jäger
Kursort	Gottfried-Keller-Zentrum

**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

**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

**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 20.4. / 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 27.3. 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

Alle Angebote  
finden Sie unter  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)