

**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:** 10.04.2026

**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 Güpff	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 +	Glathalle	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 +	Schulhaus Zelgli Gemeinschaftsraum Post	Dienstag 8-9 Uhr	Waltraud Hofstetter Waltraud Hofstetter
	Leicht +		Mittwoch 8.30-9.30 Uhr	
Schönenberg	Vital Frauen	Kath. Kirchensaal	Donnerstag 9-10 Uhr	Rosmarie Horath
Stadel	Leicht Frauen +	Altes Gemeindehaus Singsaal Oberstufe	Montag 14-15 Uhr	Patrizia Niedermann Corinne Obrist
	Vital		Mittwoch 9-10 Uhr	
Tagelswangen	Vital	Gemeindesaal	Dienstag 10.15-11.15 Uhr	Ursula Müller
Thalwil	Leicht +	Alterszentrum Serata Alterszentrum Serata	Montag 8.45-9.45 Uhr	Marianne Ringger Marianne Ringger
	Leicht +		Montag 10-11 Uhr	
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	Sporthalle Buchholz Alterssiedlung Rehbühl	Donnerstag 14-15 Uhr	Maria Kappeler Marianne Koch
	Leicht +		Montag 10.15-11.15 Uhr	
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 +	Saal Sigristenstiftung Turnhalle Grossacher	Montag 9.30-10.30 Uhr	Ruth Gut Ruth Gut
	Vital Frauen		Mittwoch 10-11 Uhr	
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	Kirchgemeindehaus Wülflingen Kirchgemeindehaus Wülflingen	Mittwoch 8.30-9.30 Uhr	Heidi Glaus Heidi Glaus
	Vital Frauen		Mittwoch 9.45-10.45 Uhr	
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	Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon	Dienstag 9.15-10.15 Uhr	Esther Büchi Susanne Rasper Angela Kläusler
	Leicht Frauen +	Ref. Kirchgemeindesaal Friesenberg	Dienstag 13.50-14.50 Uhr	
	Vital Frauen +	Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon	Donnerstag 10-11 Uhr	
Zürich Kreis 4	Vital Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus Aussersihl	Mittwoch 9.30-10.30 Uhr	Edith Stieger Sylvie Berchtold Sylvie Berchtold
	Leicht Männer	Ref. Kirchgemeindehaus Hard	Montag 8.30-09.30 Uhr	
	Leicht Frauen	Bullingerkirche	Montag 9.30-10.30 Uhr	
Zürich Kreis 6	Vital	Ref. Kirchgemeindehaus Paulus	Dienstag 8.45-9.45 Uhr	Annick Breton Annick Breton
	Leicht +	Ref. Kirchgemeindehaus Paulus	Dienstag 10-11 Uhr	
Zürich Kreis 7	Leicht Frauen +	Alterszentrum Kluspark	Montag 9-10 Uhr	Krisztina Szarka Krisztina Szarka Paula Hitz Paula Hitz
	Leicht Frauen +	Alterszentrum Kluspark	Montag 10-11 Uhr	
	Leicht Frauen +	Ref. Kirchgemeindehaus Witikon	Mittwoch 8.45-9.45 Uhr	
	Sportlich Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus Witikon	Mittwoch 10-11 Uhr	
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 Aemtler	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 Schönbacher
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
Furttal/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
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 +	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).



Info	Leitung	Telefon	E-Mail
Züri 6 (nur sportlich)	Werner A. Meier	044 251 72 19	<a href="mailto:wenera.meier@uzh.ch">wenera.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 x 50 Min.)  
 CHF 165.- (11 x 50 Min.)  
 CHF 180.- (12 x 50 Min.)  
 CHF 195.- (13 x 50 Min.)  
 CHF 210.- (14 x 50 Min.)

Bekleidung Bequeme Kleidung und Schuhe

### Adliswil

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

### Bonstetten

Wann Dienstag, 14-14.50 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

Wann Dienstag, 11.10–12 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 21.1., 18.2.,  
25.2.) 10 × 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 × 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 × 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 × 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 × 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 × 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 × 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 × 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 × 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 × 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 × 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, 15–15.50 Uhr  
9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.)  
12 × 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 × 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 × 50 Min.  
Dienstag, 10–10.50 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, 9–9.50 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.)  
12 × 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 × 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 × 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 Trivellini  
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, Döltzschweg 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 × 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 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 × 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 × 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 × 50 Min.  
Preis CHF 228.–  
Leitung Alfons Löttscher  
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

### Zürich-Fluntern

Wann Donnerstag, 14–14.50 Uhr  
9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.)  
12 × 50 Min.  
Preis CHF 228.–  
Leitung Alfons Löttscher  
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 × 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**

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)