Zeitschrift: Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2020)

Heft: 2: Loslassen : weshalb der Abschied von Vertrautem so schwerfällt,

gleichzeitig aber auch befreien kann

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: 29.11.2025

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 Erwachsenensport 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 > 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 > 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 Eichi Singsaal Eichi Altersheim Eichi	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 Andrea Hammer Mittwoch 10–11 Uhr Gaby Lardon Donnerstag 10.10–11.10 Uhr Gaby Lardon	
Oberohringen	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

BEWEGUNG UND SPORT

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 Heidi Glaus 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
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 Edith Stieger Montag 8.30–9.30 Uhr Sylvie Berchtold Montag 9.30–10.30 Uhr 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

⁺ Dieser Kurse ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil er in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.

Aqua-Fitness +







Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Das Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herzkreislauf. Der Widerstand und der Auftrieb des Wassers

entlasten die Gelenke. www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Fitness

Preise auf Anfrage

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info
Dielsdorf	Lernschwimmbad Früeblistrasse	Dienstag 19.15–20 Uhr	Christin Dennler
Männedorf	Hallenbad Männedorf 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	Vakant Vakant
Seuzach	Schulhaus Birch	Montag 16.15–17.15 Uhr, Oktober–April	Marianne Baumann
Uster	Aqua-Zumba / Hallenbad Buchholz Aqua-Zumba / Hallenbad Buchholz	Dienstag 14–14.45 Uhr Ana Alvarez Dienstag 15–15.45 Uhr Ana Alvarez	
Wald	Hallenbad Wald	Freitag 14.45-15.45 Uhr	Willy Schuler
muli etlamic	Hallenbad Wald	Samstag 9.30-10.30 Uhr	Willy Schuler
Weisslingen	Schulschwimmbad	Montag 7.55-8.40 Uhr	Lucie Metzger
Winterthur	Schulschwimmbecken Veltheim Schulschwimmbecken Veltheim Schulschwimmbecken Veltheim Hallenbad Brühlgut	Mittwoch 13.30–14.25 Uhr Mittwoch 14.30–15.25 Uhr Mittwoch 15.30–16.25 Uhr Freitag 9.15–10 Uhr	Marianne Baumann Marianne Baumann Marianne Baumann Katja Alleyne-Marty
Zürich Kreis 3	Schulschwimmanlage Aemtler Schulschwimmanlage am Uetliberg	Mittwoch 17-18 Uhr Mittwoch 17-17.30 Uhr	Anita Hunziker Barbara Krucher
Zürich Kreis 10	Wärmebad Käferberg Wärmebad Käferberg	Donnerstag 8–10.30 Uhr, jede halbe Stunde Donnerstag 10.30–11.05 Uhr	Nicole Feldmann Vakant
	Wärmebad Käferberg Wärmebad Käferberg Aqua-Zumba / Schulschwimmanlage Riedtli Aqua-Zumba / Schulschwimmanlage Riedtli	Donnerstag, 11.20–11.55 Uhr Freitag 8.30–10.30 Uhr, jede halbe Stunde Mittwoch 15.30–16.15 Uhr Mittwoch 16.30–17.15 Uhr	Vakant Rosi Jehli Ana Alvarez 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, Twostepp, Cha-Cha-Cha und Rumba werden dabei sorgfältig eingeführt und paarweise – auch

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

Preise auf Anfrage

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung / Info
Bauma	Pfarreisaal Bauma	Dienstag 9.15–10.45 Uhr	Käthi Ackermann
Dietikon	Alters- und Gesundheitszentrum	Montag 14-15.30 Uhr	Silvia Rugginenti
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 Knieund Hüftgelenken massiv reduziert. Die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich wird gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur werden gelöst.

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

Preise auf Anfrage

Sportgruppe	Treffpunkt	Wann	Leitung / Info	
Nordic Walking	Bushaltestelle Rütistrasse/Wacht	Mittwoch 9.15-10.30 Uhr	Jetty Meier	Mallen
Nordic Walking	Parkplatz Oberstufenschulhaus Berg G	iossau Dienstag 8.30–10 Uhr	Erika Hug	
Nordic Walking	Parkplatz Schützenhaus	Montag 9–10.30 Uhr	Monika Zwicky	
Nordic Walking	Parkplatz Sportplatz Widenbad	bad Donnerstag 9.15–10.30 Uhr Jetty M		Uster
Nordic Walking	Pavillon Altes Dorfschulhaus	Freitag 9–10.30 Uhr	Corinne Obrist	
Nordic Walking	Bahnhof	Montag 9-10.30 Uhr	Monika Dünki	
Walking	Fussballplatz	Donnerstag 9–10.15 Uhr	Cornelia Blum	
Nordic Walking	Tennisplatz	Dienstag 9–10.30 Uhr	Erika Schaffert	
Nordic Walking	Parkplatz Dättnauerstrasse 80	Donnerstag 9–10.30 Uhr	Heidi Villiger	
	Nordic Walking Nordic Walking Nordic Walking Nordic Walking Nordic Walking Nordic Walking Walking Walking Nordic Walking	Nordic Walking Nordic Walking Parkplatz Oberstufenschulhaus Berg Oberstufenschulhaus Berg Oberstufenschulhaus Berg Oberstufenschulhaus Berg Oberstufenschulhaus Berg Oberstufenschulhaus Berg Oberstufenschulhaus Nordic Walking Nordic Walking Nordic Walking Walking Fussballplatz Nordic Walking Tennisplatz	Nordic Walking Parkplatz Oberstufenschulhaus Berg Gossau Dienstag 8.30–10 Uhr Nordic Walking Parkplatz Schützenhaus Montag 9–10.30 Uhr Nordic Walking Parkplatz Sportplatz Widenbad Donnerstag 9.15–10.30 Uhr Nordic Walking Pavillon Altes Dorfschulhaus Freitag 9–10.30 Uhr Nordic Walking Bahnhof Montag 9–10.30 Uhr Walking Fussballplatz Donnerstag 9–10.15 Uhr Nordic Walking Tennisplatz Dienstag 9–10.30 Uhr	Nordic Walking Bushaltestelle Rütistrasse/Wacht Mittwoch 9.15–10.30 Uhr Jetty Meier Nordic Walking Parkplatz Oberstufenschulhaus Berg Gossau Dienstag 8.30–10 Uhr Erika Hug Nordic Walking Parkplatz Schützenhaus Montag 9–10.30 Uhr Monika Zwicky Nordic Walking Parkplatz Sportplatz Widenbad Donnerstag 9.15–10.30 Uhr Jetty Meier Nordic Walking Pavillon Altes Dorfschulhaus Freitag 9–10.30 Uhr Corinne Obrist Nordic Walking Bahnhof Montag 9–10.30 Uhr Monika Dünki Walking Fussballplatz Donnerstag 9–10.15 Uhr Cornelia Blum Nordic Walking Tennisplatz Dienstag 9–10.30 Uhr Erika Schaffert

⁺ 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 Tagestour	Wöchentlich April-Oktober	Xaver Köppel	044 860 69 14	x.h.r.koeppel@bluewin.ch
	Montag Mountainbiketour (MTB)	Alle 2 Wochen	Jakob Gehring	044 860 97 41	jakgehring@hispeed.ch
Dübendorf	Freitag Halbtages- oder Tagestour	Alle 2 Wochen 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 April-September	Martin Meier	044 844 58 15 076 412 58 15	meiering@bluewin.ch
Gossau	Velo / Mittwoch	Alle 2 Wochen April-Oktober	Erwin Gisler	044 935 23 06 079 207 85 01	erwin.gisler@bluewin.ch
	MTB / Mittwoch / Halbtages- und Tagestouren	1 × pro Monat April–Oktober	Hans-Ueli Kessler	044 935 39 86	hukessler@bluewin.ch
Hombrechtikon +	3. Mittwoch im Monat Halbtages- oder Tagestour	1 × pro Monat, April–Oktober	Elisabeth Elmer	055 244 20 21	elelmer@bluewin.ch

Ort	Wann	Datum	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
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 Tagestour	Velo: Alle 2 Wochen April–Oktober	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 April-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
Oberland	E-MTB-Gruppe Dienstag / Donnerstag	1 × pro Monat April–September	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	Wöchentlich 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	Wöchentlich März-Oktober	Peter Nell	079 335 48 04	isynell@bluewin.ch
Zürich 6	Mittwoch	Neun Ausfahrten mit Velo (Mai/Juni) und MTB (April)	Werner A. Meier	044 251 72 19 079 441 58 04	wernera.meier@uzh.ch





Wandern



Natur, Bewegung und Geselligkeit: Die Wandergruppen mit motivierten Leitenden laden zu kürzeren und längeren, auch mehrtägigen Touren ein. Die Wanderungen finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe einmal bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch im Winter. Die Anforderungen, Wanderzeiten sowie Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen finden Sie in den Detailprogrammen.

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Outdoorsport > Wandern

+ Einzelne Touren (ausschliesslich leichte) innerhalb der Wandergruppen sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

BEWEGUNG UND SPORT

Wandern (Forts.)

Ort	Wochentag	Rhythmus	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Boppelsen +	Siehe Wandergruppe Otelfingen-	-Boppelsen	Agril-Oktober 4		
Dänikon/Hüttikon +	3. Mittwoch im Monat	monatlich	Ernst Fiechter	044 844 13 80	ernst.f@bluewin.ch
Dielsdorf +	Donnerstag	monatlich	Daniel Lehmann Walter Trottmann	044 869 03 79 044 853 08 24	daleh427@gmail.com walter.trottmann@bluewin.ch
Dürnten +	Montag	monatlich	Christine Schüder	055 240 61 18	schueder.ritz@bluewin.ch
Egg +	Montag/Donnerstag	2-wöchentlich	Verena Osterwalder	044 984 43 06	osterwalderverena@gmail.com
Eglisau +	Montag	monatlich	Walter Schibli	044 867 06 63	waschill8@bluewin.ch
Fischenthal +	3. Donnerstag im Monat	monatlich	Heini Heller	052 386 27 48	heini.heller@bluewin.ch
Gossau +	Donnerstag	monatlich	Marianne Anderegg	044 935 30 74	anderegg9@hispeed.ch
Hausen am Albis +	Mittwoch im Monat Mittwoch im Monat Montag	monatlich / April-Oktober monatlich monatlich	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 +	nach Programm nach Programm	monatlich monatlich	Albert Aichert Ruth Hauser	055 240 61 10 044 937 23 07	aichert@bluewin.ch ruth.hauser@gmx.ch
Horgen +	Mittwoch	monatlich	Margrit Mändli	0447251923	margritmaendli@bluewin.ch
Hüttikon +	Siehe Wandergruppe Dänikon/Hü	üttikon	PROBACTION OF THE PROPERTY OF	10059361 480	essentium v
Kloten +	4. Dienstag im Monat	monatlich	Marianne Herrmann	044 813 40 37	maps.wandern@gmx.ch
Marthalen +	1. Montag im Monat	monatlich	Esther Mischler	052 319 31 75	e.mischler@hotmail.com
Maur +	Dienstag / Donnerstag	wöchentlich / 2-wöchentlich	Hanspeter Suter	044 980 25 01	hsuter2@gmail.com
Meilen	1. Dienstag im Monat	monatlich	Peter Schmid	079 236 22 89	pemaschmid@bluewin.ch
Mettmenstetten	2. Dienstag im Monat	monatlich	Alice Huber	044 767 08 37	huber-tschumper@bluewin.ch
Niederhasli +	2. Dienstag im Monat	monatlich	Margret Hörschläger	044 850 45 43	roma.hoerschlaeger@bluewin.ch
Oetwil am See + (3 Gruppen)	2.,3. oder 4. Donnerstag im Mona	at monatlich	Werner Rennhard	043 844 91 02	werennhard@sunrise.ch
Orientierungswandern	Montag	monatlich, April-Oktober	Peter Riek	044 860 57 89	peter.riek@hispeed.ch
Otelfingen-Boppelsen 🕇	4. Mittwoch im Monat	monatlich / Februar – November	Helen Wick	044 844 42 07	wandergruppe.otelfingen@ bluewin.ch
Russikon +	Dienstag / Mittwoch	2-wöchentlich	Margreth Baer	044 954 07 05	juema.baer@bluewin.ch
Rüti 1a	Dienstag	monatlich	Peter Pandiani	055 240 83 01	peter.pandiani@hispeed.ch
Rüti 1b +	Dienstag	monatlich	Marianne Hobi	079 348 70 11	marianne.hobi@gmx.net
Schlieren +	1.+3. Donnerstag im Monat	2-wöchentlich	Irma Reimann	044 730 67 93	irmareimann@bluewin.ch
Schwerzenbach	1. Donnerstag im Monat	monatlich	Walter Koller	044 822 24 50	walter.a.koller@gmail.com
Sonntagswandern	Samstag/Sonntag	monatlich	Reto Hähnlein	079 909 91 26	r_haehnlein@bluewin.ch
Stäfa +	Mittwoch	monatlich	Gabi Zimmermann	044 926 20 93	gabi.zimmermann@bluewin.ch
Urdorf +	Freitag	2-wöchentlich	Karl Thoma	044 734 42 66	karl.thoma@hispeed.ch
Uster +	1. Dienstag oder 1. Donnerstag im Monat	2-wöchentlich	Marcel Berthoud	044 940 93 25	marcel.berthoud@bluewin.ch
Weisslingen	Dienstag	monatlich	Dorli Häberli	052 233 45 65	dorli.haeberli@bluewin.ch
Wetzikon +	Dienstag	3-wöchentlich	Werner Jordi	044 940 72 05	jordi-werner@bluewin.ch
Zimmerberg +	Dienstag	2-wöchentlich	Walter Krüsi	044 784 24 33	w.kruesi@bluewin.ch
Zollikerberg +	1. Dienstag im Monat	monatlich	Karl Lang	044 391 61 26	kklang@bluewin.ch
Zürich A +	Montag/Donnerstag	monatlich	Verena Wild	052 242 83 36	v.wild@hispeed.ch
Zürich B	Dienstag	2-wöchentlich	Gertrud Limacher	044 491 26 11	limacher.gertrud@bluewin.ch

Sportkurse

Zusätzlich zu den offenen Sportgruppen (siehe Seite 5) 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

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.

Daten/Kursorte Siehe bei den Ortschaften CHF 15.- / Lektion Bekleidung Bequeme Kleidung und Schuhe

Adliswil

Wann	Freitag, 14–14.50 Uhr
	Termine werden zu einem
	späteren Zeitpunkt festgelegt
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Stiftung für Altersbauten (SABA)
	Badstr 6

Affoltern am Albis

Montag, 10-10.50 Uhr
Montag, 11-11.50 Uhr
Termine werden zum späteren
Zeitpunkt festgelegt
Martina Foster-Achermann
Kath. Pfarrei Affoltern a.A.,
Seewadelstr. 13

Birmensdorf

Wann	Dienstag, 13.25-14.15 Uhr
	Termine werden zu einem
	späteren Zeitpunkt festgelegt
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Gemeindezentrum Brüelmatt
	Dorfstr. 10
Ronstette	

Bonstetten

Wann	Dienstag, 14–14.50 Uhr
	28.47.7. (11 × 50 Min.)
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Turnhalle S1, Kreuzung
	Schachenstr./Schachenrair

Bülach		Horgen		
Wann	Dienstag, 11.10-12 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt	Wann	Dienstag, 10–10.50 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt	
Leitung Kursort	Silvia Zengaffinen Reformiertes KGH Grampenweg 5	Leitung Kursort	Susana Barranco Begegnungszentrum Baumgärtlihof, Baumgärtlistr.	
Dietikon		Kloten		
Wann	Dienstag, 15.15–16.05 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt	Wann	Mittwoch, 17–17.50 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt	
Leitung Kursort	Monika Descombes Alters- und Gesundheitszentrum Oberdorfstr. 15	Leitung Kursort	Werner Niederhäuser Tanzschule Kloten Schaffhauserstr. 126	
Dübendo	orf	Meilen		
Wann	Montag, 14–14.50 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt	Wann	Mittwoch, 10–10.50 Uhr Mittwoch, 11–11.50 Uhr Termine werden zu einem	
Leitung Kursort	Thera Hildebrand-Feierabend Ev. Ref. KGH, Glockensaal Bahnhofstr. 37	Kursort	späteren Zeitpunkt festgelegt Kirchenzentrum Leue Restaurant Löwen, Kirchgasse	
Egg ZH	Kursbrt - Gate 27, Theatersb, 27	Wann	Donnerstag, 9.50–10.40 Uhr Termine werden zu einem	
Wann	Donnerstag, 14–14.50 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt	Kursort	späteren Zeitpunkt festgelegt KiBa FiTa Meilen, Tanz- und Pilatesschule, Alte Landstr. 15	
Leitung Kursort	Monika Rüegg Castrovinci Luus Muus, Rietwiespark,	Leitung	Verena Pickart-Demont	
	Bahnhofweg 4	Niederhasli		
Henggart	Zürich-Altstetten zus stellungen Weine 23 30-14 21	Wann	Dienstag, 14–14.50 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt	
Wann	Montag, 9-9.50 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt	Leitung Kursort	Priska Trivellin Ref. KGH, Nöschikonerstr. 3	
Leitung	Annina Metafuni-Stolz	Regensdo	orf	
Kursort	CoWorking Wyland, Alte Dorfemerstrasse 4	Wann	Dienstag, 9.30–10.20 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt	
Hinwil		Leitung Kursort	Monika Stirnimann Ref. KGH, Watterstr. 18	
Wann Leitung	Donnerstag, 14-14.50 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt Margrith Nagel	NUISUIT	nei. Non, wailerstr. 18	
Lituing	Walgilli Nagel			

Kursort

Hiwi-Märt, Gossauerstr. 14

Everdance + (Forts.)		Wädenswil		Zürich-Höngg	
		Wann	Montag, 8.50-9.40 Uhr	Wann	Dienstag, 9-9.50 Uhr
Richterswil Wann Freitag, 9–9.50 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt Leitung Susana Barranco Kursort Freizeitzentrum Bürgi	_ Leitung	Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt Mittwoch, 9–9.50 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt Susana Barranco	Leitung Kursort Zürich- H	Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt Claudia Kindschi Meuli GZ Höngg, Limmattalstr. 214	
Raisort	Gerbestr. 19	Kursort	Ref. KGH Rosenmatt	Wann	Montag, 14-14.50 Uhr
Rüti			Gessnerweg 5		Montag, 15–15.50 Uhr
	M + 3555 364511	Winterbe	erg wantan energy		Montag, 16–16.50 Uhr
Wann	Montag, 15.55–16.45 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt Margrith Nagel	Wann	Montag, 14.50–15.40 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt	Leitung Kursort	Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt Helen Rüegg GZ Hottingen, Gemeindestr. 54
Kursort	Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4	Leitung Kursort	Ursula Müller Altes Schulhaus Winterberg	Zürich-Le	eimbach
Stäfa		Nuisoit	Eschikerstr. 9	Wann	Montag, 10.30–11.20 Uhr
Wann	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr Termine werden zu einem	Winterth	ur zanugasz nastadz za Manda		Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Leitung	späteren Zeitpunkt festgelegt Verena Pickart-Demont	Wann	Dienstag, 14–14.50 Uhr Dienstag, 15–15.50 Uhr	Leitung Kursort	Anna Bozzolini GZ Leimbach, Leimbacherstr. 200
Kursort	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstr. 35		Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt	Zürich-O	berstrass
Thalwil	LOZ OF UT Francisco	Leitung Kursort	Silvia Zengaffinen Alte Kaserne Kulturzentrum	Wann	Mittwoch, 10–10.50 Uhr Mittwoch, 15.50–16.40 Uhr
Wann Leitung Kursort	Donnerstag, 15–15.50 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt Susana Barranco Pfisterschüür, Alte Landstr. 104	Wann Leitung	Technikumstr. 8 Freitag, 9.10–10 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt Claudia Kindschi Meuli	Leitung Kursort	Mittwoch, 17–17.50 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt Monika Stirnimann Tanzschule Dance it
Uetikon a	am See	Kursort	Gate 27, Theaterstr. 27		Stäblistr. 2
Wann	Dienstag, 15-15.50 Uhr	Wann	Freitag, 10.45–11.35 Uhr Termine werden zu einem	Zürich-O	erlikon
Leitung Kursort	Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt Monika Rüegg Castrovinci Haus Wäckerling, Tramstrasse 55	Leitung Kursort	späteren Zeitpunkt festgelegt Claudia Kindschi Meuli Ref. KGH Töss Stationsstr. 3a	Wann Leitung Kursort	Montag, 16.30–17.20 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt Priska Trivellin GZ Oerlikon, Gubelstr. 10
Urdorf		Zürich-Al	tstetten	riarsore	de derimon, dubersir. 10
Wann	Montag, 11–11.50 Uhr Termine werden zu einem	Wann	Montag, 13.30–14.20 Uhr Termine werden zu einem		Zürich-Wiedikon
Leitung	späteren Zeitpunkt festgelegt Dienstag, 10–10.50 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt Monika Descombes	Leitung Kursort Wann	späteren Zeitpunkt festgelegt Malaika Santi Tanzschule Galactic Dance, Albulastr. 47 Montag, 15–15.50 Uhr	Wann Leitung Kursort	Mittwoch, 13.30–14.20 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt Brigitte Mühlestein GZ Heuried, Döltschiweg 130
Kursort	Schulhaus Feld 1 Rhythmikraum	vaiiii	Montag, 16.05–16.55 Uhr Termine werden zu einem		Mean Crash Mark 14-14 SOUN
			späteren Zeitpunkt festgelegt	Zürich-W	
		Leitung Kursort	Monika Bühlmann Tanzschule ritmo, Hohlstr. 486	Wann	Donnerstag, 10.30–11.20 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
				Leitung Kursort	Claudia Kindschi Meuli Turnhalle Käferberg, Emil Klöti-Str. 17

Zürich-Wollishofen

Wann Mittwoch, 9.45-10.35 Uhr

> Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Leitung Brigitte Mühlestein

Kirchgemeinde St. Franziskus Kursort

Kilchbergstr. 1

Line Dance +



Getanzt wird zu Country- und Popmusik in Linien neben- und hintereinander. Alle tanzen «solo», gleichzeitig aber synchron mit den anderen. Willkommen sind alle, die Spass am Tanzen haben, Herausforderungen lieben und Countrymusik mögen. Einstieg nach Schnupperstunde möglich.

Zürich-Oerlikon

Wann Mittwoch, 9.15-10.15 Uhr

Tanzerfahrung von etwa

3-4 Jahren

Mittwoch, 10.30-11.30 Uhr

Tanzerfahrung von etwa

3-4 Jahren

Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

CHF 16.- / Lektion

Preis Theresa Martinelli Leitung GZ Oerlikon, Gubelstr. 10 Kursort

Zürich-Wiedikon

Donnerstag, 10.30-11.30 Uhr Wann

Tanzerfahrung von etwa 1 Jahr

Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

CHF 16.-/Lektion

Preis

Evelyne Zollinger Leitung

time2dance, Räffelstrasse 25, Kursort

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 Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

CHF 19.- / Lektion Preis

Marianne Zimmerli Abrach Leitung werk eins, Werkstr. 1 Kursort

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 Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt Preis CHF 15.- / Lektion

Leitung Rosmarie Rüegg Quartiertreff Hirslanden, Kursort

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 Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt Preis CHF 17.- / Lektion Sabine Stadler Okuno Leitung

Feldenkrais Studio

bellicon® HEALTH (Minitrampolin-Training) +

Sihlstr. 61



Kursort





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
	Termine werden zu einem
	späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis	CHF 23 / Lektion
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
	Termine werden zu einem
	späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis	CHF 17 / Lektion
Wann	Donnerstag, 16.30-17.30 Uhr
	Termine werden zu einem
	späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis	CHF 17 / Lektion
Leitung	Erika Steiger
Kursort	Pfisterschüür, Probe 2,
	Alte Landstrasse 104

Tai Chi/Qi Gong+







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

Uster

Wann	Donnerstag, 10.45-11.35 Uhr
	Termine werden zu einem
	späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis	CHF 19 / Lektion
Leitung	Vivienne Schmid-Greenwood
Kursort	frjz Freizeit- und Jugendzentrum
	Zürichstr. 30

Winterthur

Wann	Mittwoch, 14-15 Uhr
	Termine werden zu einem
	späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis	CHF 19 / Lektion
Leitung	Fredy Buttauer
Kursort	Lebenskunst, Zeughausstr. 52

Zürich-Oerlikon

Wann	Montag, 14.30-15.20 Uhr
	Termine werden zu einem
	späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis	CHF 19 / Lektion
Leitung	Alfons Lötscher

GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Fluntern

Kursort

Wann	Donnerstag, 14-14.50 Uhr
	Termine werden zu einem
	späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis	CHF 19 / Lektion
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
	Termine werden zu einem
	späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis	CHF 17 / Lektion
Leitung	Laura Keller-Rosnati
Kursort	Iyengar Yoga Horgen
	Seestr. 147

ZH-Wiedikon

Wann	Montag, 16–17 Uhr
	Montag, 17.10-18.10 Uhr
	Termine werden zu einem
	späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis	CHF 19 / Lektion
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
	Termine werden zu einem
	späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis	CHF 17 / Lektion
Leitung	Flavia Horat
Kursort	Iyengar Yoga Horgen
	Seestr. 147

Illnau

Wann	Dienstag, 16.30-17.30 Uhr
	Termine werden zu einem
	späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis	CHF 17 / Lektion
Leitung	Marlise Dupuis
Kursort	Yoga Plus, Hörnlistr. 3
AND A AL	

Winterthur

Donnerstag, 9.30-10.30 Uhr
Termine werden zu einem
späteren Zeitpunkt festgelegt
CHF 17 / Lektion
Bettina Enser
Yoga-In, Untertor 1

Zürich-Fluntern

Wann	Montag, 10.30–11.30 Uhr
	Termine werden zu einem
	späteren Zeitpunkt festgelegt
	Mittwoch, 10.30-11.30 Uhr
	Termine werden zu einem
	späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis	CHF 17 / Lektion
Leitung	Bernhard Riedi
Kursort	Simply Theatre, Gladbachstr. 119

Zürich-West

Wann	Donnerstag, 10-11 Uhr
	Termine werden zu einem
	späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis	CHF 17 / Lektion
Leitung	Helen Müller
Kursort	atelier:tanz, Ausstellungsstr. 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
	Termine werden zu einem
	späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis	CHF 150 $(10 \times 60 \text{ Min.})$
Leitun	Christine Jäger
Kursor	Gottfried-Keller-Zentrum
Kursor	dottilled Keller Zeritrum

Urdorf

Wann Mittwoch, 13.30–14.30 Uhr
Termine werden zu einem
späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis CHF 150.– (10 x 60 Min.)
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
	Termine werden zu einem
	späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis	CHF 17 / Lektion
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)
	Termine werden zu einem
	späteren Zeitpunkt festgelegt
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	Ursula Schrepfer
0	Telefon 044 860 53 90

Tennis in Dürnten

Wann	Freitag, 8–12 Uhr
	Termine werden zu einem
	späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis	CHF 264/Person
	inkl. Platzmiete
Leitung	Walter Meyer
	René von Arx
Kursort	Tennishalle Dürnten
	Bubikonerstr. 43a
Anmeldung	Walter Meyer
	079 401 22 00
	wameyer@me.com

Einführungskurs Stand Up Paddling (SUP)

Kurs 1:

Stand Up Paddling ist leicht zu lernen und die Touren auf dem Wasser machen Spass. Gleichzeitig trainiert der Wassersport Koordination, Gleichgewicht und die Muskeln am ganzen Körper. An zwei Morgen lernen Sie den richtigen Umgang mit Brett und Paddle. Voraussetzung: Schwimmkenntnisse.

Kilchberg

Wann

Freitag, 12.6. + 19.6.2020
10.30-12.00 Uhr
Kurs 2:
Freitag, 26.6. + 3.7.2020
10.30-12.00 Uhr
Kurs 3:
Dienstag, 18.8. + 25.8.2020
10.30-12.00 Uhr
CHF 120 pro Kurs
(2 × 90 Minuten)
inkl. Brett, Paddle, Auftriebs-
weste, Neoprenanzug bei Kälte
6–12 Teilnehmende
InstruktorInnen von 2 Legends
by Spinout
2 Legends by Spinout,
Seestr. 184
Pro Senectute Kanton Zürich
Dienstleistungscenter
Zimmerberg
Alte Landstrasse 24
8810 Horgen

Telefon 058 451 52 20

Aufbaukurs Stand Up Paddling (SUP)

Vertiefung der Basis-Kenntnisse im SUP. Zusammen paddeln wir eine kleine Tour auf dem Zürichsee. Voraussetzung: Besuch Einführungskurs oder einige Stunden praktische SUP-Erfahrung. Sie können 1,5 Stunden am Stück im Wasser sein.

Kilchberg

Wann	Kurs 1: Freitag, 3.7.2020,
	13.30-16.00 Uhr
	Kurs 2: Dienstag, 18.8.2020,
	13.30-16.00 Uhr
	Kurs 3: Dienstag, 1.9.2020,
	13.30-16.00 Uhr
Kosten	CHF 100 pro Kurs
	$(1 \times 150 \text{ Minuten})$
	inkl. Brett, Paddle,
	Auftriebsweste,
	Neoprenanzug bei Kälte
	3-6 Teilnehmende
Leitung	Trainer von 2 Legends
	by Spinout
Kursort	2 Legends by Spinout
	Seestr. 184
Anmeldung	Pro Senectute Kanton Zürich
	Dienstleistungscenter
	Zimmerberg
	Alte Landstrasse 24
	8810 Horgen
	Telefon 058 451 52 20

