

**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:** 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 / Kempththal	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 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
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

**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 Ref. Kirchgemeindesaal Friesenberg Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon	Dienstag 9.15-10.15 Uhr	Esther Büchi Susanne Rasper Angela Kläusler
	Leicht Frauen +		Dienstag 13.50-14.50 Uhr	
	Vital Frauen +		Donnerstag 10-11 Uhr	
Zürich Kreis 4	Vital Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus Auszersihl Ref. Kirchgemeindehaus Hard Bullingerkirche	Mittwoch 9.30-10.30 Uhr	Edith Stieger Sylvie Berchtold Sylvie Berchtold
	Leicht Männer +		Montag 8.30-9.30 Uhr	
	Leicht Frauen +		Montag 9.30-10.30 Uhr	
Zürich Kreis 6	Vital	Ref. Kirchgemeindehaus Paulus Ref. Kirchgemeindehaus Paulus	Dienstag 8.45-9.45 Uhr	Annick Breton Annick Breton
	Leicht +		Dienstag 10-11 Uhr	
Zürich Kreis 7	Leicht Frauen +	Alterszentrum Kluspark Alterszentrum Kluspark Ref. Kirchgemeindehaus Witikon Ref. Kirchgemeindehaus Witikon	Montag 9-10 Uhr	Krisztina Szarka Krisztina Szarka Paula Hitz Paula Hitz
	Leicht Frauen +		Montag 10-11 Uhr	
	Leicht Frauen +		Mittwoch 8.45-9.45 Uhr	
	Sportlich Frauen		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

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

Preise auf Anfrage

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info
Dielsdorf	Lernschwimmbad Frühlisstrasse	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 Dienstag 15–15.45 Uhr	Ana Alvarez Ana Alvarez
Wald	Hallenbad Wald Hallenbad Wald	Freitag 14.45–15.45 Uhr Samstag 9.30–10.30 Uhr	Willy Schuler Willy Schuler
Weisslingen	Schulschwimmbad	Montag 7.55–8.40 Uhr	Lucie Metzger
Winterthur	Schulschwimmbaden Veltheim Schulschwimmbaden Veltheim Schulschwimmbaden Veltheim Hallenbad Brühlgut	Mittwoch 13.30–14.25 Uhr Mittwoch 14.30–15.25 Uhr Mittwoch 15.30–16.25 Uhr Freitag 9.15–10 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 Wärmebad Käferberg Wärmebad Käferberg Aqua-Zumba / Schulschwimmanlage Riedtli Aqua-Zumba / Schulschwimmanlage Riedtli	Donnerstag 8–10.30 Uhr, jede halbe Stunde Donnerstag 10.30–11.05 Uhr 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	Nicole Feldmann Vakant 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, 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	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.

Melden Sie sich jetzt an. Wir informieren Sie, wann unsere Kurse und Sportgruppen den Betrieb wieder aufnehmen. Die Kurskosten werden anteilmässig berechnet. Alle aktuellen Kursinformationen finden Sie auch auf [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch).

## 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 Gossau	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	Nordic 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 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
Furtal/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 x pro Monat April–Oktober	Hans-Ueli Kessler	044 935 39 86	hukessler@bluewin.ch
Hombrechtikon +	3. Mittwoch im Monat Halbtages- oder Tagestour	1 x pro Monat, April–Oktober	Elisabeth Elmer	055 244 20 21	elelmer@bluewin.ch

Ort	Wann	Datum	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
<b>Illnau-Effretikon</b>	Dienstag Velo- und MTB-Touren Halbtages- und Tagestouren	Velo: 3-4 x pro Monat Mountainbike: 1 x pro Monat, April-Oktober	Margrit Obrist	052 345 28 92 079 247 58 55	margritobrist@bluewin.ch
<b>Knonau</b>	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 x pro Monat, Mai-Oktober	Roland Heldner	043 377 93 53 079 200 06 29	roland.heldner@bluewin.ch
<b>Limmattal</b>	Donnerstag Tagestour	Alle 2 Wochen April-Oktober	Monica Bamert	077 468 30 12	monica.bamert@hispeed.ch
<b>Mettmenstetten</b>	Donnerstag Halbtages- oder Tagestour Bewegung im Winter	Alle 2 Wochen April-Oktober, November-Februar 1 x pro Monat	Werni Meier	044 767 12 52 079 261 15 18	wernimeier@bluewin.ch
<b>Oberamt</b>	Mittwoch Tagestour Donnerstag Verschiebedatum	1 x pro Monat April-Oktober	Franz Georg Keel	044 764 03 02	fgkenergie@bluewin.ch
<b>Oberland</b>	E-MTB-Gruppe Dienstag / Donnerstag	1 x pro Monat April-September	Reto Nüesch	079 520 84 75	reto@nuesch.info
<b>Oetwil am See +</b>	Erster Dienstag im Monat	April-September	Leo Büsser	044 929 15 66	buesserholzbau@bluewin.ch
<b>Uster / Pfäffikon</b>	Mittwoch od. Donnerstag Halbtages- oder Tagestour	Wöchentlich April-Oktober	Hanspeter Gisler	044 941 39 19 079 128 51 61	gisler-hp@bluewin.ch
<b>Wald / Rüti</b>	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
<b>Winterthur</b>	Jeden Dienstag Tages-, Halbtages- oder Trainingstour	April-Oktober	Anton Spycher	052 338 06 38 076 575 06 38	anton.spycher@bluewin.ch
<b>Zimmerberg</b>	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
<b>Zürich Nord +</b>	Mittwoch Tagestouren	10 Touren April-September	Gerold Stark	044 362 22 69	gestark@bluewin.ch
<b>Zürich-Thementour</b>	Halbtages- oder Tagestour	Wöchentlich März-Oktober	Peter Nell	079 335 48 04	isynell@bluewin.ch
<b>Zürich 6</b>	Mittwoch	Neun Ausfahrten mit Velo (Mai/Juni) und MTB (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. >>

Melden Sie sich jetzt an. Wir informieren Sie, wann unsere Kurse und Sportgruppen den Betrieb wieder aufnehmen. Die Kurskosten werden anteilmässig berechnet. Alle aktuellen Kursinformationen finden Sie auch auf [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch).

**Wandern (Forts.)**

Ort	Wochentag	Rhythmus	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
<b>Boppelsen +</b>	Siehe Wandergruppe Otelfingen-Boppelsen				
<b>Dänikon/Hüttikon +</b>	3. Mittwoch im Monat	monatlich	Ernst Fiechter	044 844 13 80	ernst.f@bluewin.ch
<b>Dielsdorf +</b>	Donnerstag	monatlich	Daniel Lehmann Walter Trottmann	044 869 03 79 044 853 08 24	daleh427@gmail.com walter.trottmann@bluewin.ch
<b>Dürnten +</b>	Montag	monatlich	Christine Schüder	055 240 61 18	schueder.ritz@bluewin.ch
<b>Egg +</b>	Montag/Donnerstag	2-wöchentlich	Verena Osterwalder	044 984 43 06	osterwalderverena@gmail.com
<b>Eglisau +</b>	Montag	monatlich	Walter Schibli	044 867 06 63	waschi118@bluewin.ch
<b>Fiscenthal +</b>	3. Donnerstag im Monat	monatlich	Heini Heller	052 386 27 48	heini.heller@bluewin.ch
<b>Gossau +</b>	Donnerstag	monatlich	Marianne Anderegg	044 935 30 74	anderegg9@hispeed.ch
<b>Hausen am Albis +</b>	1. Mittwoch im Monat 3. 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
<b>Hinwil sportlich gemütlich +</b>	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
<b>Horgen +</b>	Mittwoch	monatlich	Margrit Mändli	044 725 19 23	margritmaendli@bluewin.ch
<b>Hüttikon +</b>	Siehe Wandergruppe Dänikon/Hüttikon				
<b>Kloten +</b>	4. Dienstag im Monat	monatlich	Marianne Herrmann	044 813 40 37	maps.wandern@gmx.ch
<b>Marthalen +</b>	1. Montag im Monat	monatlich	Esther Mischler	052 319 31 75	e.mischler@hotmail.com
<b>Maur +</b>	Dienstag/Donnerstag	wöchentlich / 2-wöchentlich	Hanspeter Suter	044 980 25 01	hsuter2@gmail.com
<b>Meilen</b>	1. Dienstag im Monat	monatlich	Peter Schmid	079 236 22 89	pemaschmid@bluewin.ch
<b>Mettmenstetten</b>	2. Dienstag im Monat	monatlich	Alice Huber	044 767 08 37	huber-tschumper@bluewin.ch
<b>Niederhasli +</b>	2. Dienstag im Monat	monatlich	Margret Hörschläger	044 850 45 43	roma.hoerschlaeger@bluewin.ch
<b>Oetwil am See + (3 Gruppen)</b>	2., 3. oder 4. Donnerstag im Monat	monatlich	Werner Rennhard	043 844 91 02	werennhard@sunrise.ch
<b>Orientierungswandern</b>	Montag	monatlich, April-Oktober	Peter Riek	044 860 57 89	peter.riek@hispeed.ch
<b>Otelfingen-Boppelsen +</b>	4. Mittwoch im Monat	monatlich / Februar- November	Helen Wick	044 844 42 07	wandergruppe.otelfingen@bluewin.ch
<b>Russikon +</b>	Dienstag / Mittwoch	2-wöchentlich	Margreth Baer	044 954 07 05	juema.baer@bluewin.ch
<b>Rüti 1a</b>	Dienstag	monatlich	Peter Pandiani	055 240 83 01	peter.pandiani@hispeed.ch
<b>Rüti 1b +</b>	Dienstag	monatlich	Marianne Hobi	079 348 70 11	marianne.hobi@gmx.net
<b>Schlieren +</b>	1.+3. Donnerstag im Monat	2-wöchentlich	Irma Reimann	044 730 67 93	irmareimann@bluewin.ch
<b>Schwerzenbach</b>	1. Donnerstag im Monat	monatlich	Walter Koller	044 822 24 50	walter.a.koller@gmail.com
<b>Sonntagswandern</b>	Samstag / Sonntag	monatlich	Reto Hähnlein	079 909 91 26	r_haehnlein@bluewin.ch
<b>Stäfa +</b>	Mittwoch	monatlich	Gabi Zimmermann	044 926 20 93	gabi.zimmermann@bluewin.ch
<b>Urdorf +</b>	Freitag	2-wöchentlich	Karl Thoma	044 734 42 66	karl.thoma@hispeed.ch
<b>Uster +</b>	1. Dienstag oder 1. Donnerstag im Monat	2-wöchentlich	Marcel Berthoud	044 940 93 25	marcel.berthoud@bluewin.ch
<b>Weisslingen</b>	Dienstag	monatlich	Dorli Häberli	052 233 45 65	dorli.haerberli@bluewin.ch
<b>Wetzikon +</b>	Dienstag	3-wöchentlich	Werner Jordi	044 940 72 05	jordi-werner@bluewin.ch
<b>Zimmerberg +</b>	Dienstag	2-wöchentlich	Walter Krüsi	044 784 24 33	w.kruesi@bluewin.ch
<b>Zollikerberg +</b>	1. Dienstag im Monat	monatlich	Karl Lang	044 391 61 26	kklang@bluewin.ch
<b>Zürich A +</b>	Montag / Donnerstag	monatlich	Verena Wild	052 242 83 36	v.wild@hispeed.ch
<b>Zürich B</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](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.

Daten/Kursorte Siehe bei den Ortschaften  
 Preise 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

Wann Montag, 10–10.50 Uhr  
 Montag, 11–11.50 Uhr  
 Termine werden zum späteren Zeitpunkt festgelegt  
 Leitung Martina Foster-Achermann  
 Kursort 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 Brüelmat  
 Dorfstr. 10

#### Bonstetten

Wann Dienstag, 14–14.50 Uhr  
 28.4.–7.7. (11 x 50 Min.)  
 Leitung Claudia Kindschi Meuli  
 Kursort Turnhalle S1, Kreuzung  
 Schachenstr./Schachenrain

#### Bülach

Wann Dienstag, 11.10–12 Uhr  
 Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt  
 Leitung Silvia Zengaffinen  
 Kursort Reformiertes KGH  
 Grampenweg 5

#### Dietikon

Wann Dienstag, 15.15–16.05 Uhr  
 Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt  
 Leitung Monika Descombes  
 Kursort Alters- und Gesundheitszentrum  
 Oberdorfstr. 15

#### Dübendorf

Wann Montag, 14–14.50 Uhr  
 Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt  
 Leitung Thera Hildebrand-Feierabend  
 Kursort Ev. Ref. KGH, Glockensaal  
 Bahnhofstr. 37

#### Egg ZH

Wann Donnerstag, 14–14.50 Uhr  
 Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt  
 Leitung Monika Rüegg Castrovinci  
 Kursort Luus Muus, Rietwiespark,  
 Bahnhofweg 4

#### Henggart

Wann Montag, 9–9.50 Uhr  
 Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt  
 Leitung Annina Metafuni-Stolz  
 Kursort CoWorking Wyland,  
 Alte Dorfemerstrasse 4

#### Hinwil

Wann Donnerstag, 14–14.50 Uhr  
 Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt  
 Leitung Margrith Nagel  
 Kursort Hiwi-Märt, Gossauerstr. 14

#### Horgen

Wann Dienstag, 10–10.50 Uhr  
 Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt  
 Leitung Susana Barranco  
 Kursort Begegnungszentrum  
 Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12

#### Kloten

Wann Mittwoch, 17–17.50 Uhr  
 Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt  
 Leitung Werner Niederhäuser  
 Kursort Tanzschule Kloten  
 Schaffhauserstr. 126

#### Meilen

Wann Mittwoch, 10–10.50 Uhr  
 Mittwoch, 11–11.50 Uhr  
 Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt  
 Kursort Kirchenzentrum Leue  
 Restaurant Löwen, Kirchgasse 2  
 Wann Donnerstag, 9.50–10.40 Uhr  
 Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt  
 Kursort KiBa FiTa Meilen, Tanz- und  
 Pilatesschule, Alte Landstr. 153  
 Leitung Verena Pickart-Demont

#### Niederhasli

Wann Dienstag, 14–14.50 Uhr  
 Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt  
 Leitung Priska Trivellin  
 Kursort Ref. KGH, Nöschikonstr. 3

#### Regensdorf

Wann Dienstag, 9.30–10.20 Uhr  
 Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt  
 Leitung Monika Stirnimann  
 Kursort Ref. KGH, Watterstr. 18

&gt;&gt;

## Everdance + (Forts.)

### Richterswil

Wann Freitag, 9–9.50 Uhr  
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Leitung Susana Barranco

Kursort Freizeitzentrum Bürgi  
Gerbestr. 19

### Rüti

Wann Montag, 15.55–16.45 Uhr  
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Leitung Margrith Nagel

Kursort Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4

### Stäfa

Wann Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr  
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Leitung Verena Pickart-Demont

Kursort Mehrzweckhalle Beewies  
Etzelstr. 35

### Thalwil

Wann Donnerstag, 15–15.50 Uhr  
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Leitung Susana Barranco

Kursort Pfisterschüür, Alte Landstr. 104

### Uetikon am See

Wann Dienstag, 15–15.50 Uhr  
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Leitung Monika Rüegg Castrovinci

Kursort Haus Wäckerling, Tramstrasse 55

### Urdorf

Wann Montag, 11–11.50 Uhr  
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Dienstag, 10–10.50 Uhr  
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Leitung Monika Descombes

Kursort Schulhaus Feld 1  
Rhythmikraum

### Wädenswil

Wann Montag, 8.50–9.40 Uhr  
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Mittwoch, 9–9.50 Uhr  
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Leitung Susana Barranco

Kursort Ref. KGH Rosenmatt  
Gessnerweg 5

### Winterberg

Wann Montag, 14.50–15.40 Uhr  
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Leitung Ursula Müller

Kursort Altes Schulhaus Winterberg  
Eschikerstr. 9

### Winterthur

Wann Dienstag, 14–14.50 Uhr  
Dienstag, 15–15.50 Uhr  
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Leitung Silvia Zengaffinen

Kursort Alte Kaserne Kulturzentrum  
Technikumstr. 8

Wann Freitag, 9.10–10 Uhr  
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Leitung Claudia Kindschi Meuli

Kursort Gate 27, Theaterstr. 27

Wann Freitag, 10.45–11.35 Uhr  
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Leitung Claudia Kindschi Meuli

Kursort Ref. KGH Töss  
Stationsstr. 3a

### Zürich-Altstetten

Wann Montag, 13.30–14.20 Uhr  
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Leitung Malaika Santi

Kursort Tanzschule Galactic Dance,  
Albulastr. 47

Wann Montag, 15–15.50 Uhr  
Montag, 16.05–16.55 Uhr  
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Leitung Monika Bühlmann

Kursort Tanzschule ritmo, Hohlstr. 486

### Zürich-Höngg

Wann Dienstag, 9–9.50 Uhr  
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

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  
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Leitung Helen Rüegg

Kursort GZ Hottingen, Gemeindestr. 54

### Zürich-Leimbach

Wann Montag, 10.30–11.20 Uhr  
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

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  
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Leitung Monika Stirnimann

Kursort Tanzschule Dance it  
Stäblistr. 2

### Zürich-Oerlikon

Wann Montag, 16.30–17.20 Uhr  
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Leitung Priska Trivellin

Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

### Zürich-Wiedikon

Wann Mittwoch, 13.30–14.20 Uhr  
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Leitung Brigitte Mühlestein

Kursort GZ Heuried, Döltschweg 130

### Zürich-Wipkingen

Wann Donnerstag, 10.30–11.20 Uhr  
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Leitung Claudia Kindschi Meuli

Kursort 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  
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  
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt  
Preis CHF 16.- / Lektion  
Leitung Theresa Martinelli  
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

**Zürich-Wiedikon**

Wann Donnerstag, 10.30–11.30 Uhr  
Tanzerfahrung von etwa 1 Jahr  
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt  
Preis CHF 16.- / Lektion  
Leitung Evelyne Zollinger  
Kursort time2dance, Räfelstrasse 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  
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt  
Preis CHF 19.- / Lektion  
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  
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt  
Preis CHF 15.- / Lektion  
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  
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt  
Preis CHF 17.- / Lektion  
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  
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 Pfisterschür, Probe 2, Alte Landstrasse 104

## Tai Chi/Qi Gong<sup>+</sup>



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  
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

Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

### Zürich-Fluntern

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<sup>+</sup>



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<sup>+</sup>



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

### Winterthur

Wann Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr  
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Preis CHF 17.- / Lektion

Leitung Bettina Enser

Kursort 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:tan, Ausstellungsstr. 25

## Sturzprävention<sup>+</sup>

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 × 60 Min.)

Leitung Christine Jäger

Kursort Gottfried-Keller-Zentrum

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

**Einführungskurs  
Stand Up Paddling (SUP)**

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	Kurs 1: 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
Kosten	CHF 120.– pro Kurs (2 x 90 Minuten) inkl. Brett, Paddle, Auftriebsweste, Neoprenanzug bei Kälte 6–12 Teilnehmende
Leitung	InstruktorInnen von 2 Legends by Spinout
Kursort	2 Legends by Spinout, Seestr. 184
Anmeldung	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum 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 x 150 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 Dienstleistungszentrum Zimmerberg Alte Landstrasse 24 8810 Horgen Telefon 058 451 52 20

