Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2010)
Heft: 3

Register: Sportgruppen, Sporttreffs

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: 02.07.2025

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

SPORTGRUPPEN, SPORTTREFFS

Die offenen Sportgruppen und Sporttreffs in Aqua-Fitness, Fitness und Gymnastik, Nordic Walking/Walking, Velofahren, Volkstanz, Wandern laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Sportgruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlöhnung. Um die anfallenden Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, berechnet Ihnen Ihre Sportleitung jeweils einen kleinen Unkostenbeitrag. Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.
Erkundigen Sie sich bitte nach dem reichen Angebot in Ihrer Region bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16), unter www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport, unter Telefon 058 451 51 31 oder in den AKTIV-Ausgaben 1/10 (Aqua-Fitness und Volkstanz) und 2/10 (Nordic Walking/Walking, Velofahren und Wandern).

FITNESS/GYMNASTIK

In dieser AKTIV-Ausgabe sind alle aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen Fitness und Gymnastik aufgeführt. Die Gruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Der Einstieg ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen. Kontaktieren Sie bei Interesse die entsprechende Sportleitung, sie freut sich auf Ihren Anruf. Für Bewegungslektionen im Heim wenden Sie sich bitte direkt an die entsprechende Heimleitung, diese Lektionen werden nicht von Pro Senectute Kanton Zürich durchgeführt.

Die Abkürzung KGH steht für Kirchgemeindehaus, KG für Kirchgemeinde, GZ für Gemeinschaftszentrum.

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSORT	ANFORDERUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Adliswil	Schulhaus Werd	vital	Mi	14.00–15.15 Uhr	Hugo Zimmermann	044 710 31 88
	Schulhaus Zopf	leicht	MI	14.30–15.30 Uhr	Heidi Bianchi	044 710 64 92
Aesch	Turnhalle Nassenmatt	leicht	Mo	13.30–14.30 Uhr	Lilian Schlund	044 400 19 84
Aeugst	Schulhaus Gallenbühl	vital	Do	18.00–19.00 Uhr	Helen Spörri	044 761 89 80
Affoltern a. A.	Schulhaus Ennetgraben	vital	Mi	12.45–13.45 Uhr	Désirée Waech	044 701 12 93
	Schulhaus Ennetgraben	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr		
Altikon	Turnhalle	leicht	Mo	18.00–19.00 Uhr	Christine Jordi	052 336 17 73
Andelfingen	Oberstufen-Turnhalle	sportlich	Mo	09.00–10.00 Uhr	Heidi Frauenfelder	052 317 16 36
Bachs	Turnhalle	vital	Mi	13.45–14.45 Uhr	Bettina Imfeld	044 853 35 27
Bäretswil	Mehrzweckhalle	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Christina Bollier	043 843 00 83
Bauma	Oberstufen-Turnhalle	leicht	Mi	14.15–15.15 Uhr	Annelies Buchegger	055 246 62 47
Benken	Turnhalle	vital	Mi	09.00–10.00 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55
Berg am Irchel	Turnhalle	leicht	Mo	17.15–18.15 Uhr	Angela Schmid	052 318 16 73
Bonstetten	Turnhalle im Schachen	sportlich	Mi	14.00–15.00 Uhr	Trudi Schriber	044 700 22 60
	Schulhaus im Bruggen	vital	Mi	18.30–19.30 Uhr	Gianna Meili	044 700 09 87
Brütten	Gemeindesaal	leicht	Di	14.00–15.00 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58
	Schulhaus Chapf	vital	Mi	16.30–17.30 Uhr	Erika Eichholzer	052 345 17 16
Bubikon	Turnhalle Spycherwise	leicht	Mo	13.00–14.00 Uhr	Claire Bodmer	044 926 78 70
Buch am Irchel	Turnhalle	vital	Mi	13.30–14.30 Uhr	Marlies Roost	052 317 14 02
Buchs	Turnhalle Zihl	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Elsbeth Stämpfli	044 844 38 06
Bülach	Ref. Kirchgemeindehaus	vital	Di	08.30–09.30/ 10.00–11.00 Uhr	Erika Marti	044 860 01 34
Dällikon	Turnhalle Lee Punt	sportlich	Di	17.00–18.00 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54

DEFINITION DER ANFORDERUNGSSTUFEN

Fit/Gym sportlich: Dynamisches Training für Personen mit guter Fitness.
Fit/Gym vital: Vielfältiges gymnastisches Training für Personen mit mittlerer Fitness.
Fit/Gym leicht: Beschwingtes Bewegungsprogramm ohne Bodenübungen für Personen mit geringer Fitness (auch mit Bewegungseinschränkungen).
Bewegungsangebote im Heim: Gemeinsam und mit Spass. Bewegung und Spiel auf dem und am Stuhl, für Menschen mit Bewegungseinschränkungen.

BEWEGUNG UND SPORT
Für Gesundheit und Kontakt

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSORT	ANFORDE-RUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Dänikon/Hüttikon	Schulhaus	vital	Mo	16.45–17.45 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54
Dättlikon	Schulhaus Metteln	vital	Mi	09.00–10.00 Uhr	Esther Fehr	052 315 53 29
Dielsdorf	Mehrzweckhalle Früebli	sportlich	Mo	17.00–18.00 Uhr	Ruth Heuer	044 853 04 34
	Oberstufen-Turnhalle	sportlich	Mo	18.30–19.30 Uhr	Gertrud Gassmann	044 853 02 13
	Saal Alterssiedlung	leicht	Di	14.00–15.00 Uhr	Nicole Buchs	044 853 21 24
Dietikon	Pavillon Evang. Freikirche	vital	Do	14.15–15.15 Uhr	Graziella Pfammatter	043 495 06 62
Dinhard	Sporthalle	vital	Di	08.50–09.50 Uhr	Margrit Schmid	052 223 28 88
Dorf	Mehrzweckgebäude	vital	Di	17.00–18.00 Uhr	Brigitte Müller	052 317 31 13
Dübendorf	KGH Ref. Kirchenzentrum	leicht	Do	08.45–09.45/ 10.00–11.00 Uhr	Lotti Rufer	044 820 23 24
	Pfarrsaal Leepünt	vital	Do	09.30–10.30 Uhr	Marianne Schulz	044 821 71 64
	Alterszentrum	leicht	Di	17.00–18.00 Uhr	Lotti Rufer	044 820 23 24
Egg	Turnhalle Kirchwies	vital	Mi	14.00–15.00 Uhr	Marianne Meier-Tappolet	043 844 03 44
Egg/Esslingen	Turnhalle Vogelsang	vital	Mi	15.30–16.30 Uhr	Marianne Meier-Tappolet	043 844 03 44
Eglisau	Turnhalle Städtli	vital	Mo	09.20–10.20 Uhr	Jaqueline Rupp	044 867 25 75
Elgg	Turnhalle Ritschberg	leicht	Mi	14.15–15.05 Uhr	Miong Kummert	052 364 31 89
	Turnhalle Ritschberg	vital	Mi	15.15–16.05 Uhr	Miong Kummert	052 364 31 89
Ellikon a. d. Thur	Turnhalle Bürgli	vital	Do	09.10–10.10 Uhr	Regina Lenggenhager	052 721 30 19
Elsau/Räterschen	Turnhalle	vital	Di	08.00–09.00 Uhr	Vreni Erzinger	052 363 19 61
	Singsaal	leicht	Do	09.00–10.00 Uhr	Vreni Erzinger	052 363 19 61
Embrach	Oberstufen-Turnhalle	vital	Mi	14.00–15.00 Uhr	Anna Künzi	044 865 41 67
	Turnhalle D Hungerbühl	vital	Mi	15.45–16.45 Uhr	Hansjörg Staub	044 865 09 64
Fahrweid	Schulhaus Fahrweid	vital	Di	15.15–16.15 Uhr	Yvonne Sujata	044 741 20 07
Fällanden	Schulhaus Lätten	sportlich	Mo	17.30–18.30 Uhr (nur Männer)	Mirjam Bättig	043 355 52 25
	Schulhaus Lätten	sportlich	Di	09.00–10.00 Uhr	Mirjam Bättig	043 355 52 25
Fehraltorf	Mehrzweckhalle Heiget	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Heidi Nüesch	044 940 24 42
Feuerthalen	Turnhalle	leicht	Di	09.00–10.00 Uhr	Silvia Marty	052 659 24 31
Flaach	Alte Turnhalle	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Zivana Gisler	052 318 19 44
Flurlingen	Turnhalle	vital	Mi	13.00–14.00 Uhr	Annemarie Dalle Feste	052 672 72 14
Freienstein	Gemeindesaal	vital	Di	14.30–15.30 Uhr	Käthi Hofmann	044 865 48 19
Gossau	Turnhalle Chapf	sportlich	Mi	13.30–14.30 Uhr	Vreni Syfrig	044 832 12 27
	Turnhalle Chapf	leicht	Mi	14.30–15.30 Uhr	Vreni Syfrig	044 832 12 27
Grüningen	Zentralschulhaus	vital	Di	17.30–18.30 Uhr	Ursula Gäumann	044 935 22 32
Hagenbuch	Gemeindehaus	leicht	Do	09.00–10.00 Uhr	Lilli Meyenhofer	052 338 33 88
Hausen a. A.	Turnhalle Albisbrunn	vital	Mo	09.10–10.10 Uhr	Irma Sutz	044 764 04 14
Hedingen	Schulhaus Güpf	vital	Mi	14.30–15.30 Uhr	Uta Koch	044 761 34 50
	Schulhaus Güpf	vital	Do	08.00–09.00 Uhr	Jacqueline Weideli	056 634 25 11
Henggart	Turnhalle	vital	Di	16.00–17.30 Uhr	Yvonne Deiss	052 316 21 06
Hinwil	Turnhalle Meiliwiese	vital	Mi	13.45–14.45 Uhr	Elisabeth Wälti	044 937 41 31
Hittnau	Turnhalle Sunneberg	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Marlies Zumsteg	044 950 08 77
	Kirchgemeindehaus	leicht	Do	14.00–15.00 Uhr	Silvia Bigler	044 950 59 07
Hochfelden	Schulhaus Wisacher	vital	Do	16.00–17.00 Uhr	Dora Bickel	044 860 68 81
Hofstetten	Turnhalle	sportlich	Mo	08.30–09.30 Uhr	Marianne Roost	052 364 25 03
	Turnhalle	leicht	Mo	09.45–10.45 Uhr	Marianne Roost	052 364 25 03
Horgenberg	Mehrzweckgebäude	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Katharina Anderegg	044 780 83 56
Höri	Glatthalle	vital	Mo	15.30–16.30 Uhr	Margrith Wenk	044 858 05 43
Hüntwangen	Mehrzweckhalle	leicht	Mi	13.30–14.30 Uhr	Käthy Daetwyler	044 867 26 17
Hütten	Mehrzweckgebäude	vital	Di	19.00–20.00 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 78
	Mehrzweckgebäude	leicht	Do	13.45–14.45 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 78
Illnau-Effretikon	Turnhalle Altersheim	vital	Mo	08.15–09.10 Uhr	Veronika Fehr	052 346 18 08
	Turnhalle Altersheim	leicht	Mi	09.10–10.05/ 10.15–11.10 Uhr	Veronika Fehr	052 346 18 08
Kappel a. A.	Schulhaus Tömlimatten	vital	Mi	14.00–15.00 Uhr	Carla Cochard	044 767 18 27
Kemptthal	Turnhalle	vital	Di	08.50–09.50 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58
Kilchberg	Schulhaus Brunnenmoos	vital	Mi	18.00–19.00 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12
Kleinandelfingen	Turnhalle Zielacker	vital	Di	15.30–16.25 Uhr	Lilo Schwarz	052 317 32 58
	Turnhalle Zielacker	leicht	Di	16.30–17.25 Uhr	Lilo Schwarz	052 317 32 58

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSORT	ANFORDERUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Kloten	Ref. Kirchgemeindehaus	leicht	Di	09.00–10.00 Uhr	Iris Aeberhard	044 813 33 25
	Ref. Kirchgemeindehaus	sportlich	Di	10.00–11.00 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54
	Turnhalle Schluefweg	vital	Do	14.00–15.00 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54
	Turnhalle Schluefweg	vital	Fr	08.30–09.30/ 09.30–10.30 Uhr	Marianne Herrmann	044 813 40 37
	Zentrum Schluefweg	vital (für voll-schlanke Frauen)	Fr	10.30–11.30 Uhr	Margrith Hügi	044 814 13 71
Knonau	Turnhalle Stampfi	leicht	Mo	14.00–15.00 Uhr	Ruth Germann	044 767 04 07
	Turnhalle Stampfi	vital	Do	Sommer 19.00–20.00 Uhr Winter 17.30–18.30 Uhr	Ruth Germann	044 767 04 07
Kollbrunn	Turnhalle	vital	Mi	13.30–14.30 Uhr	Lorette Schneeberger	052 383 11 20
Langnau a. A.	Turnhalle Schulhaus Widmer	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Yuko Lanz-Maebashi	044 713 16 58
Männedorf	Neue Turnhalle Blatten	vital	Di	08.00–09.00 Uhr	Regula Peter	044 920 48 08
	Schulhaus Blatten	leicht	Di	11.00–12.00 Uhr	Regula Peter	044 920 48 08
	Alterssiedlung Männedorf	leicht	Mi	09.00–10.00 Uhr	Marianne Kuhn	044 920 00 58
Maschwanden	Schulhaus am Bach	leicht	Di	15.45–16.45 Uhr	Liselotte Simon	044 767 04 69
Maur	Schulhaus Pünt	vital	Di	20.00–21.00 Uhr	Heidi Schmid	044 813 47 18
	Turnhalle Looren	leicht	Mi	08.45–09.45 Uhr	Vreni Graf	044 980 30 62
Meilen	Neue Turnhalle Feldmeilen	vital	Di	15.40–16.40 Uhr	Liselotte Goepel	044 923 52 81
	Turnhalle Obermeilen	sportlich	Fr	15.40–16.40 Uhr	Brigitte Kipfer	044 923 04 22
	Turnhalle Dorf	sportlich	Fr	17.00–18.00 Uhr	Brigitte Kipfer	044 923 04 22
Mettmenstetten	Turnhalle Wygarten	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Heidi Schoch	044 767 11 31
Mönchaltorf	Turnhalle Riedwis	vital	Mi	10.00–11.00 Uhr	Trudy Facetti	044 940 53 73
	Turnhalle Hagacher	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Ursula Hotz	044 948 12 94
	Turnhalle Hagacher	sportlich (Männer)	Mi	15.15–16.15 Uhr	Werner Schärer	044 940 08 28
Nänikon	Schulhaus Wüeri	leicht	Do	09.00–10.00 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52
Neerach	Mehrzweckanlage	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Beatrice Jakober	044 875 06 33
Niederglatt	Singsaal Eichi	leicht	Mo	08.30–09.30/ 09.45–10.45 Uhr	Ursula Gassmann	044 850 36 22
	Turnhalle Rietlen	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Ursula Gassmann	044 850 36 22
Niederhasli	Kirchgemeindehaus	vital	Mo	14.00–15.00 Uhr	Heidi Schmid	044 813 47 18
	Schulhaus Seehalde	sportlich	Mi	10.00–11.00 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41
	Schulhaus Seehalde	sportlich	Do	10.10–11.10 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41
Niederweningen	Turnhalle Schmittwis	vital	Mi	13.30–14.30 Uhr	Marianne Süss	056 249 30 60
	Turnhalle Schmittwis	vital	Mi	14.30–15.30 Uhr	Silvia Frei	044 856 19 46
Nürensdorf	Schulhaus Ebnet	vital	Mo	16.45–17.45 Uhr	Nelly Eigenmann	044 836 69 22
Oberembrach	Turnhalle Zweigärten	vital	Mi	18.30–19.30 Uhr	Marianne Herter	044 865 57 42
Oberengstringen	Ref. Kirchgemeindehaus	leicht	Di	09.45–10.45 Uhr	Clotilde Wydler	044 750 46 15
Oberhasli	Primarschulhaus Mehrzweckraum	vital	Do	14.00–15.00 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41
Ober-Ohringen	Turnhalle	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Esther Liebi	052 336 12 73
Oberrieden	GAWO	Bewegung im Heim	Di	09.00–10.00 Uhr	Annemarie Wehrli	044 721 14 78
Obfelden	Alte Turnhalle Chilefeld	vital	Mi	13.45–14.45 Uhr	Jacqueline Bossard	044 761 12 86
	Alte Turnhalle Chilefeld	vital (Männer)	Mi	14.45–15.45 Uhr	Jacqueline Bossard	044 761 12 86
Oetwil a. d. L.	Schulhaus Letten	vital	Mo	07.30–08.15 Uhr	Beatrice Kunz	044 748 15 04
Oetwil a. S.	Turnhalle Dörfli	sportlich	Mo	13.30–14.30 Uhr	Josef Fischer	044 929 21 19
	Turnhalle Dörfli	vital	Mi	14.00–15.00 Uhr	Cora Kerst	044 929 14 95
Opfikon-Glattbrugg	Ref. Kirchgemeindehaus	sportlich	Di	09.00–10.00 Uhr	Theres Kümin	044 830 71 23
	Ref. Kirchgemeindehaus	sportlich	Mi	09.00–10.00 Uhr	Theres Kümin	044 830 71 23
Ossingen	Turnhalle Orenberg	vital	Di	12.15–13.15 Uhr	Esther Günthardt	052 317 32 31
	Turnhalle Orenberg	sportlich	Mi	19.00–20.00 Uhr	Esther Günthardt	052 317 32 31
Otelfingen	Gemeindehaus	vital	Do	14.00–15.00 Uhr	Silvia Epprecht	044 844 35 10
Ottenbach	Turnhalle Chappelisteig	vital	Mi	16.00–17.00 Uhr	Kathrin Noser	044 761 26 96
Pfäffikon	Neuhof	leicht	Mo	09.30–10.30 Uhr	Silvia Bigler	044 950 59 07
	Kath. Kirche St. Benignus	leicht	Di	14.00–15.00 Uhr	Mirjam Roth	052 384 15 11
Pfungen	Gemeindesaal	leicht	Mo	14.30–15.30 Uhr	Elisabeth Bont	052 315 36 49
	Gemeindesaal	vital	Di	09.00–10.00 Uhr	Elisabeth Bont	052 315 36 49
	Turnhalle	vital	Do	09.00–10.00 Uhr	Elisabeth Bont	052 315 36 49

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSORT	ANFORDE-RUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Rafz	Turnhalle Schulhaus Götzen	sportlich	Mo	07.15–08.05 Uhr	Sylvia Sigrist	044 869 06 01
	Turnhalle Schulhaus Götzen	vital	Mi	13.45–14.45 Uhr	Hilde Baur	044 869 99 93
Regensdorf	Turnhalle Ruggenacher	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54
Rheinau	Mehrzweckgebäude	sportlich	Di	13.00–14.00 Uhr	Annemarie Dalle Feste	052 672 72 14
	Mehrzweckgebäude	sportlich	Mi	08.45–09.45 Uhr	Annemarie Dalle Feste	052 672 72 14
Richterswil	Schulhaus Töss	leicht	Mi	15.30–16.30 Uhr	Anne-C. Busshart	044 784 81 34
Rikon	Turnhalle	vital	Mi	15.15–16.15 Uhr	Lorette Schneeberger	052 383 11 20
Russikon	Alte Turnhalle	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Ursula Bosshard	044 954 05 26
Rüti	Schulhaus Schanz	vital	Mi	17.00–18.00 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
	Felsberg Rüti	vital	Do	09.15–10.15 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
	Alterssiedlung Breitenhof	vital	Do	10.30–11.30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
Samstagern	Turnhalle Schulhaus	vital	Mo	16.15–17.15 Uhr	Anne-C. Busshart	044 784 81 34
Schlatt	Turnhalle	leicht	Mi	08.45–09.45 Uhr	Gertrud Egg	052 364 12 94
Schlieren	Schulhaus Hofacker	vital	Mo	17.30–18.30 Uhr	Margrith Stillhart	044 740 50 80
	Spital Limmattal	vital	Do	08.50–09.50 Uhr	Margrith Stillhart	044 740 50 80
	Schulhaus Zelgli	sportlich	Di	08.00–09.00 Uhr	Waltraud Hofstetter	044 730 03 07
	Schulhaus Hofacker	vital	Mi	08.00–09.00 Uhr	Waltraud Hofstetter	044 730 03 07
	Sandbühl	leicht	Mi	09.00–10.00 Uhr	Monica Oertli	044 740 50 25
	Spital Limmattal	vital	Do	08.50–09.50 Uhr	Margrith Stillhart	044 740 50 80
Schöfflisdorf	Turnhalle Rietli	leicht	Do	08.00–09.00 Uhr	Susanne Binder	056 243 18 34
Schönenberg	Kath. Kirchensaal	vital	Do	09.00–10.00 Uhr	Rosmarie Horath	044 788 22 62
Schwerzenbach	Chimlisaal	vital	Mi	09.00–10.00 Uhr	Elsy Pfeuti	044 825 36 28
Seegräben	Turnhalle Seegräben	sportlich	Do	08.30–09.30 Uhr	Cathrine Messikommer	044 932 10 32
	Turnhalle Seegräben	leicht	Do	09.30–10.30 Uhr	Cathrine Messikommer	044 932 10 32
Seuzach	Turnhalle Halden	vital	Mi	14.00–15.00 Uhr	Heidi Villiger	052 233 01 16
	Turnhalle Halden	leicht	Mi	15.00–16.00 Uhr	Heidi Villiger	052 233 01 16
Stadel	Altes Gemeindehaus	leicht	Mo	14.00–15.00 Uhr	Susanne Fasnacht	044 858 18 94
	Singsaal Oberstufe	vital	Mi	09.00–09.55/ 10.00–10.55 Uhr	Susanne Fasnacht	044 858 18 94
Stäfa	Alterszentrum Lanzeln	leicht	Mo	16.00–17.00 Uhr	Beatrice Lüthy	044 261 69 35
Stallikon	Turnhalle Loomatt	sportlich	Mo	17.30–18.30 Uhr	Trudi Schriber	044 700 22 60
Stammheim	Oberstufen-Turnhalle	leicht	Mi	14.30–15.30 Uhr	Monica Helbling	052 745 28 48
	Oberstufen-Turnhalle	vital	Mi	15.30–16.30 Uhr	Monica Helbling	052 745 28 48
Steinmaur	Turnhalle	leicht	Mi	15.45–17.45 Uhr	Heidi Lehmann	044 853 02 45
Tagelswangen	Gemeindesaal	vital	Di	10.30–11.30 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58
Tann/Dürnten	Kath. Pfarreiheim	sportlich	Di	10.00–11.00 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
	Turnhalle Nauen	vital	Mi	13.30–14.30 Uhr	Vreni Müller	055 240 73 46
	Turnhalle Nauen	leicht	Mi	14.45–15.45 Uhr	Vreni Müller	055 240 73 46
	Schulhaus Bogenacker	vital	Mi	14.00–15.00 Uhr	Walter Denzler	055 240 71 82
Thalheim a. d. Thur	Turnhalle	leicht	Fr	09.30–10.30 Uhr	Christine Jordi	052 336 17 73
Thalwil	Alterszentrum Serata	leicht	Mo	09.30–10.30 Uhr	Monique Meyer-Fausch	044 720 62 13
Trüllikon	Mehrzweckhalle	vital	Mi	09.00–10.00 Uhr	Yvonne Deiss	052 316 21 06
Truttikon	Turnhalle	vital	Di	18.30–19.30 Uhr	Ruth Frei	052 317 13 25
Turbenthal	Turnhalle Risi	vital	Mi	14.00–15.00 Uhr	Rita Kobler	052 385 46 57
Uetikon a. S.	Turnhalle Rossweid	leicht	Mi	13.00–14.00 Uhr	Paula Hunkeler	044 920 10 42
	Turnhalle Rossweid	vital	Mi	14.00–15.00 Uhr	Paula Hunkeler	044 920 10 42
	Turnhalle Uetikon	leicht	Do	14.00–15.00 Uhr	Elbjörg Schinzel	044 920 00 97
Uhwiesen	Oberstufen-Turnhalle	vital	Mo	08.30–09.30/ 09.30–10.30 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55
Uitikon	Kath. Kirche Üdlikerhuus	vital	Do	09.30–10.30 Uhr	Yvonne Sujata	044 741 20 07
Unterengstringen	Schulhaus Büel	leicht	Di	09.00–10.00 Uhr	Susi Flückiger	044 869 23 09
Uster	Alterssiedlung Rehbühl	vital	Mo	09.00–10.00 Uhr	Marlies Staub	044 825 18 70
	Ref. KG Kreuz	leicht	Mo	09.00–10.00 Uhr	Helen Wiedmer	044 932 38 10
	Ref. KG Kreuz	leicht	Mo	10.00–11.00 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52
	Kath. KG Neuwies	leicht	Di	14.00–15.00/ 15.00–16.00 Uhr	Heidi Huber-Gächter	044 935 32 93
	Pflegeheim Neuwies	leicht	Mi	09.00–10.00 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52
	Sporthalle Buchholz	sportlich	Do	14.00–15.00 Uhr	Annie Rothenbach	044 940 35 46
	Turnhalle Weidli	vital	Do	14.00–15.00 Uhr (Männer)	Rosemarie Widmer	044 932 77 85

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSORT	ANFORDE-RUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Volketswil	Schulhaus Zentral	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Marlies Staub	044 825 18 70
	Schulhaus Feldhof	sportlich	Mi	15.00–16.00 Uhr	Margrit Singh	055 244 11 20
Wädenswil	Altersheim Fuhr	leicht	Mo	14.00–15.00 Uhr	Trudi Rusca	044 770 26 40
	Alterssiedlung Tobelrai	leicht	Di	08.45–09.45 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12
	Turnhalle Glärnisch	vital	Di	16.25–17.25/ 17.30–18.30 Uhr	Annemarie Müller	044 725 79 92
	Alterssiedlung Bin Rääbe	leicht	Mi	09.00–10.00 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 78
Wald	Hallenbad Wald/Gym.	sportlich	Di	10.15–11.15 Uhr	Rosmarie Zanet	055 246 20 16
	Hallenbad Wald/Gym.	vital	Do	10.15–11.15 Uhr	Rosmarie Zanet	055 246 20 16
Wallisellen	Kirchgemeindehaus	leicht	Di	08.30–09.30 Uhr	Käthi Räuftlin	052 384 17 53
	Kirchgemeindehaus	vital	Di	09.30–10.30 Uhr	Käthi Räuftlin	052 384 17 53
	Mehrzweckhalle Schluefweg	sportlich	Do	08.00–09.00 Uhr	Dieter Messerschmidt	044 830 42 10
	Mehrzweckhalle Schluefweg	vital	Do	08.00–09.00/ 09.00–10.00 Uhr	Dieter Messerschmidt	044 830 42 10
Waltalingen/ Guntalingen	Turnhalle	vital	Mi	13.45–14.45 Uhr	Gerda Breitenmoser	052 745 25 01
Wangen-Brüttisellen	Schurterhus	leicht	Di	14.00–15.00 Uhr	Klara Sonderegger	044 833 34 83
Weiach	Kleiner Gemeindesaal	leicht	Do	09.00–10.00 Uhr	Käthy Daetwyler	044 867 26 17
Weiningen	Schlössli	vital	Mi	09.00–10.00 Uhr	Yvonne Sujata	044 741 20 07
Weisslingen	Kirchgemeindehaus	leicht	Do	14.15–15.15 Uhr	Andrea Egli	052 384 00 70
Wetzikon	Turnhalle Feld	vital	Mi	13.45–14.45 Uhr	Rosmarie Widmer	044 932 77 85
	Turnhalle Bühl	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Irene Kupper	044 930 02 40
Wiesendangen	Kirchgemeindehaus	leicht	Di	09.00–10.00 Uhr	Vreni Villiger	052 337 31 11
Wil	Turnhalle Landbühl	leicht	Mi	15.00–16.00 Uhr	Agnes Meier	044 869 06 41
Wildberg	Turnhalle	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58
	Turnhalle	sportlich	Do	08.30–09.30 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58
Winkel	Saal Sigristenstiftung	leicht	Mo	09.00–10.00 Uhr	Ruth Gut	044 860 30 39
	Schulhaus Hungerbühl	vital	Di	09.00–10.00 Uhr	Ruth Gut	044 860 30 39
Winterthur	KGH Zwinglikirche	leicht	Di	08.30–09.30/ 10.00–11.00 Uhr	Elsbeth Stucki	052 232 01 11
	KGH Liebestrasse	leicht	Mi	09.00–10.00 Uhr	Elisabeth Harlacher	052 203 38 82
	Turnhalle Neuwiesen	vital	Mi	16.30–17.30 Uhr	Ruth Weber	052 223 12 08
Winterthur (Ober-)	KGH Oberwinterthur	vital	Di	09.00–10.00 Uhr	Ruth Wagner	052 363 15 25
	Zentrum am Buck	leicht	Mi	08.30–09.30 Uhr	Christa Schreyer	052 242 47 57
	Zentrum am Buck	leicht	Mi	10.30–11.30 Uhr	Iris Müller	052 222 06 65
	KGH Oberwinterthur	vital	Do	08.45–09.45/ 09.45–10.45 Uhr	Gerda Breitenmoser	052 745 25 01
Winterthur-Seen	Ref. KGH Seen	vital	Mo	14.00–14.50 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32
	Ref. KGH Seen	leicht	Mo	15.00–15.50 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32
	KGH St. Urban	vital	Di	08.00–08.50 Uhr	Carmen Strupler	052 746 13 79
	KGH St. Urban	leicht	Di	09.10–10.00 Uhr	Carmen Strupler	052 746 13 79
Winterthur-Sennhof	Turnhalle	vital	Di	16.30–17.30 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32
Winterthur-Stadel	Werkschule Grundhof	leicht	Di	10.10–11.10 Uhr	Margrit Schmid	052 223 28 88
Winterthur-Töss	Ref. KGH	leicht	Di	09.00–10.00 Uhr	Brigitte Stehrenberger	052 212 18 43
Winterthur-Veltheim	KGH Veltheim	vital	Do	08.45–09.45 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32
	KGH Veltheim	leicht	Do	09.50–10.50 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32
	KGH Feldstrasse	vital	Fr	08.30–09.30 Uhr	Elisabeth Haller	052 223 15 62
Winterthur-Wülflingen	KGH Wülflingen	vital	Mi	08.30–09.30/ 09.45–10.45 Uhr	Marlis Jegi	079 380 88 09
	KGH Wülflingen	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32
Wolfhausen	Geissbergsaal Wolfhausen	leicht	Mo	13.30–14.30 Uhr	Wally Wirth	052 243 23 22
Zollikerberg	Neue Turnhalle Schulweg	vital	Mi	18.00–19.00/ 19.15–20.45 Uhr	Corinne Wettstein	044 391 42 82
	Ref. KGH	vital	Fr	09.00–10.00 Uhr	Margrit Ziebold	043 499 94 92
Zollikon/Zollikerberg	KGH Rösslirain	leicht	Mi	09.15–10.15 Uhr	Brigitte Schäpper	044 391 96 52
Zollikon	La Palestrina	vital	Di	08.45–09.45 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31
Zürich, Kreis 1	Eglise française	vital	Di	14.30–15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47
Zürich, Kreis 2	Ref. KGH Leimbach	vital	Di	08.30–09.30 Uhr	Eveline Jäger	044 481 57 01
	Altersheim Mittelleimbach	vital	Di	08.50–09.40 Uhr	Trix Romer	044 481 58 40
	Ref. KGH Enge	vital	Mi	09.00–10.00 Uhr	Hannelore Bösch	044 363 80 88
	Pfarreizentrum St. Franziskus	vital	Mi	09.00–10.00 Uhr	Margaretha Steffen	044 483 07 44
	Altersheim Mittelleimbach	vital	Do	09.00–09.50 Uhr	Trix Romer	044 481 58 40

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSORT	ANFORDE-RUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Zürich, Kreis 3	KGH Friesenberg	vital	Di	09.30–10.30 Uhr	Trudi Schriber	044 700 22 60
	KGH Friesenberg	sportlich	Di	10.30–11.30 Uhr	Trudi Schriber	044 700 22 60
	Ref. KGH im Gut	vital	Di	09.00–10.00 Uhr	Maria Regula Hegner	044 381 16 79
	Ref. KGH Bühl Wiedikon	vital	Di	09.15–10.15 Uhr	Esther Büchi	044 462 57 85
	Ref. KG-Saal Friesenberg	leicht	Di	14.00–15.00 Uhr	Susanne Müller-Rasper	044 462 25 66
	Kirchgemeinde Herz Jesu	leicht	Mi	10.00–11.00 Uhr	Ida Gmür	044 461 60 42
	Pfarreisaal Zwinglihaus	leicht	Mi	10.00–11.00 Uhr	Kathrin Däster Afifi	044 342 40 31
	Ref. KGH Bühl Wiedikon	vital	Do	09.00–10.00 Uhr	Priska Frei	044 401 24 59
Zürich, Kreis 4	Ref. KGH Hard	vital	Mo	08.00–09.00/ 09.00–10.00/ 10.00–11.00 Uhr	Priska Frei	044 401 24 59
	KGH Pfarrei St. Felix und Regula	leicht	Di	09.00–10.00 Uhr	Marianna Zuccatti	044 361 04 18
	Ref. KGH Aussersihl	vital	Mi	09.30–10.30 Uhr	Edith Stieger	044 491 70 30
	KGH Pfarrei St. Felix und Regula	leicht	Do	08.00–09.00/ 09.00–10.00 Uhr	Helen Artho	044 241 33 79
Zürich, Kreis 5	Ref. KGH Industriequartier	vital	Di	09.00–10.00 Uhr	Sabrije Tahiraj	043 288 54 85
Zürich, Kreis 6	Christl. Zentrum Buchegg	vital	Mo	09.30–10.30 Uhr	Marianne Kägi	044 302 14 60
	Ref. KGH Paulus	vital	Di	08.45–09.45 Uhr	Rita Hunziker	044 362 28 15
	Ref. KGH Paulus	leicht	Di	10.00–11.00 Uhr	Rita Hunziker	044 362 28 15
	KGH Oberstrass	vital	Do	08.45–09.45 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 43
	KGH Oberstrass	sportlich	Do	10.00–11.00 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 43
Zürich, Kreis 7	Altersheim Kluspark	vital	Mo	09.00–10.00/ 10.00–11.00 Uhr	Doris Jaeggi	044 381 17 14
	Ref. KGH Hottingen	vital	Di	08.30–09.30/ 09.30–10.30 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 43
	Kath. KGH Witikon	sportlich	Mi	08.30–09.15 Uhr	Gertrud Weibel	044 381 60 39
	Kath. KGH Witikon	vital	Mi	09.30–10.15 Uhr	Gertrud Weibel	044 381 60 39
	Kath. KGH Witikon	leicht	Mi	10.15–11.00 Uhr	Gertrud Weibel	044 381 60 39
	Ref. KGH Witikon	vital	Mi	08.45–09.45 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 43
	Ref. KGH Witikon	sportlich	Mi	10.00–11.00 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 43
Zürich, Kreis 8	Ref. KGH Balgrist	leicht	Di	09.00–10.30 Uhr	Margrit à Porta	044 381 11 16
Zürich, Kreis 9	Kirchgemeinde St. Konrad	leicht	Di	08.00–09.00/ 09.00–10.00/ 10.00–11.00 Uhr	Priska Frei	044 401 24 59
	Turnhalle Schulhaus Triemli	vital	Mi	08.00–09.00 Uhr	Sonja Wiederkehr	044 431 06 86
	GZ Bachwiesen	leicht	Mi	09.00–10.00 Uhr	Doris Dähler	044 401 31 10
	KGH Heilig Kreuz	leicht	Fr	09.00–10.00 Uhr	Heidi Graf	044 431 59 15
Zürich, Kreis 10	Ref. KGH Höngg	vital	Mo	08.45–09.45/ 09.50–10.50 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08
	Schulhaus Schauenberg	sportlich	Mo	20.00–21.15 Uhr	Eveline Kipfer	044 371 38 48
	Ref. KGH Höngg	leicht	Di	09.00–10.00 Uhr	Clothilde Wydler	044 750 46 15
	Turnhaus Letten	vital	Mi	10.15–11.15 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08
	Turnhaus Letten	vital	Do	16.30–17.40/ 17.45–18.50 Uhr	Doris Dähler	044 401 31 10
	Ref. KGH Höngg	leicht	Fr	08.45–09.45 Uhr	Jules Weiss	044 301 19 94
	KGH Wipkingen	leicht	Fr	14.30–15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47
Zürich, Kreis 11	Ref. KGH Glaubten	vital	Mo	09.30–10.30 Uhr	Danila Stoffel	044 371 79 23
	Ref. KGH Seebach	leicht	Mo	09.00–10.00 Uhr	Sonja Schlatter	044 302 56 82
	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche	vital	Di	08.30–09.30/ 09.30–10.30 Uhr	Sonja Virchaux	044 321 14 24
	Ref. KGH Glaubten	vital	Di	08.30–09.25 Uhr	Marianne Schraner	044 311 67 11
	Ref. KGH Saatlen	vital	Di	09.00–10.00 Uhr	Ludwig Caplazi	044 431 03 93
	GZ Seebach	vital	Mi	09.00–10.00 Uhr	Susanne Frauenfelder	044 803 07 54
	Ref. KGH Oerlikon	leicht	Mi	09.00–10.00 Uhr	Amida Gämperle	044 371 92 00
	Pfarrsaal Maria Lourdes	leicht	Mi	09.00–10.00 Uhr	Anita Schürch	044 301 14 73
	Pfarrsaal Maria Lourdes	vital	Do	08.45–09.45 Uhr	Bruno Moser	044 302 21 80
	Kath. KGH St. Katharina	vital	Do	09.00–10.00 Uhr	Isabelle Ladner	044 302 05 51
	Ref. KGH Oerlikon	leicht	Do	09.00–10.00 Uhr	Amida Gämperle	044 371 92 00
	Ref. KGH Glaubten	vital	Do	09.30–10.30 Uhr	Ruedi Bauert	044 341 09 52
	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche	leicht	Fr	08.30–09.30 Uhr	Sonja Virchaux	044 321 14 24
Zürich, Kreis 12	KGH Schwamendingen	leicht	Mo	14.30–15.30 Uhr	Hanna Koller	044 350 66 17
	GZ Hirzenbach	leicht	Mi	09.30–10.30 Uhr	Irène Bertschi	044 322 60 20
	Alterssiedlung Probstei	vital	Do	09.00–09.55/ 10.05–11.00 Uhr	Christa Hennecke	044 362 57 41
	Ref. KGH Schwamendingen	leicht	Do	10.05–11.00 Uhr	Marianne Schraner	044 311 67 11
Zwillikon	Schulhaus Langackerstrasse	vital	Mi	14.00–15.00 Uhr	Sigrid Classen	044 761 99 10

ORIENTIERUNGSWANDERN

Am Treffpunkt erhalten Sie eine Karte mit eingezeichneter Route. Herumirren müssen Sie bei der rund zweistündigen Wanderung nicht, erfahrene Leitende führen Sie auf Wunsch ins Kartenlesen ein. In Gruppen oder alleine sind Sie unterwegs. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Detailinformationen über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Orientierungswandern oder beim Leiter.

WANN/ TREFFPUNKT	Montag, 06.09., Gubrist 13.40 Uhr, Restaurant Grünwald, Parkplatz
WANN/ TREFFPUNKT	Montag, 04.10., Zürich 13.30 Uhr beim Treffpunkt HB Zürich oder 13.45 Uhr beim Brunnen auf dem Lindenhof
LEITUNG/INFO	Heinrich Sprecher 044 860 07 40 hesprechersa@hotmail.com

THÉ DANSANT

NEU mit Live-Musik! Die «Gino Happy Band» spielt Oldies, Evergreens und Schlager und lässt das Tanzbein bei Walzer, Swing oder Rock 'n' Roll schwingen. Mit Bistrobetrieb.

WANN	Jeden 3. Dienstag im Monat: 21.09., 19.10., 16.11.
ZEIT	14.00 bis 17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 10.–
ORT	Dance Academy Binzmühlestrasse 81 8050 Zürich Direkt hinter dem Bahnhof Oerlikon
INFO	Klubschule, 044 317 53 53 Pro Senectute, 058 451 51 31 www.zh.pro-senectute.ch

SPORTKURSE

Die folgenden Sportkurse werden von ausgewählten Fachpersonen und Institutionen in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich angeboten. Bitte wenden Sie sich für Anmeldung und Auskunft direkt an die aufgeführten Kontaktpersonen.

ANTARA®

Das moderne Training verbindet neuste wissenschaftliche Erkenntnisse mit bewährten Elementen der Bewegung, Atmung und Entspannung. Antara® führt zu einem kräftigen Rücken und einem flachen Bauch, einer starken Mitte und attraktiver Körperhaltung.

WANN	Donnerstag, 16.30–17.30 Uhr 28.10.–16.12.
KURSORT	Zentrum für Bewegung Hofwiesenstrasse 22 8634 Hombrechtikon
KOSTEN	CHF 116.– (8×60 Minuten)
LEITUNG/ INFO	Beatrice Frischknecht 055 243 23 07 beatrice.frischknecht@gmx.ch
INFO/ ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

ATEM UND BEWEGUNG

Mit einfachen, gezielten Atemübungen lernen Sie, Ihren Atem bewusst wahrzunehmen. Die Übungen werden in Ruhe und in der Bewegung ausgeführt und lassen sich gut in den Alltag integrieren.

Atem und Bewegung in Uster

WANN	Freitag, 08.30–09.30 Uhr 17.09.–15.10.
KURSORT	Praxisgemeinschaft im Zentrum, Gerichtsstrasse 1 8610 Uster
KOSTEN	CHF 23.– pro Einzellektion CHF 22.– pro Lektion bei ganzem Kursbesuch
INFO/ ANMELDUNG	Brigitt Schaub, 044 940 83 89 brigitt@schaub.ws

BADMINTON

In lockerer Art bewegen Sie sich mit dem leichten Racket und setzen im Einzel und im Doppel die gelernte Technik und Taktik um. Die verbesserte Reaktion, Balance und Orientierung verhilft Ihnen zu mehr Sicherheit im Alltag.

Badminton/Federball in Uster

für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

WANN	Donnerstagnachmittag
EINSTIEG	Jeden Donnerstag möglich
KURSORT	Badmintonhalle Blue Shuttle Hallenbadweg 1, 8610 Uster
KOSTEN	CHF 25.–/Lektion à 60 Min. CHF 30.–/Lektion à 90 Min. Schnupperlektion gratis
INFO/ ANMELDUNG	Traugott Wapp, 078 658 92 40 traugott.wapp@sportit.ch

Badminton/Federball in Zürich-Letzigrund

für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

WANN	Dienstagnachmittag
EINSTIEG	Jeden Dienstag möglich
KURSORT	Yonex Badmintonhalle Letzigrund, Flüelastrasse 27 8047 Zürich
KOSTEN	CHF 30.–/Lektion à 45 Min. CHF 40.–/Lektion à 90 Min. Schnupperlektion gratis
INFO/ ANMELDUNG	Traugott Wapp, 078 658 92 40 traugott.wapp@sportit.ch

GESELLSCHAFTSTANZ

Von den ersten Schritten Cha-Cha-Cha und Walzer bis zu anspruchsvolleren Tanzfiguren - Sie werden sich auf dem Parkett wohlfühlen.

Gesellschaftstanz in Rüti

WANN	Laufend neue Kurse Anfänger/-innen, Grundkurs: Montag, 18.00–19.15 Uhr 25.10.–29.11. Fortsetzung 2. Kurs: Montag, 18.00–19.15 Uhr 06.12.–24.01. Fortsetzung 3. Kurs: Montag, 09.30–10.45 Uhr 25.10.–29.11. (2 Herren gesucht!) Fortsetzung 5. Kurs: Donnerstag, 17.00–18.15 Uhr 21.10.–25.11.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	solvida Tanzschule Werkstrasse 4, 8630 Rüti
KOSTEN	CHF 100.– (6×75 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	solvida Tanzschule Fides Schmuki, 055 241 10 10 info@solvida.ch www.solvida.ch