

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 3  
  
**Register:** Sportgruppen

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 04.05.2025

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

## SPORTGRUPPEN

Die offenen Sportgruppen für

- > Aqua-Fitness
- > Fitness/Gymnastik
- > Internationale Tänze
- > Nordic Walking und Walking
- > Schneeschuhlaufen
- > Velofahren
- > Wandern

laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlohnung. Um die anfallenden Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, berechnet Ihnen Ihre Sportleitung jeweils einen Unkostenbeitrag. Da unter-

schiedlich hohe Kosten anfallen, können die Beiträge von Gruppe zu Gruppe variieren. Sie sind in allen Sportgruppen herzlich willkommen.

- > Für eine Teilnahme kontaktieren Sie bitte die Leiterin/den Leiter der Sportgruppe.
- > Die Listen der Sportgruppen und Leiter/-innen aller oben erwähnten Sportarten sind erhältlich
  - bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 20);
  - über [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport;

– oder werden jährlich einmal publiziert im AKTIV. In dieser Ausgabe: Fitness/Gymnastik.

- > Velofahren inklusive Mountainbiking und Wandern: Die Detailprogramme der einzelnen Touren sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei der Leiterin/dem Leiter bezogen werden.
- > Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus.
- > Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

## FITNESS UND GYMNASTIK

In dieser AKTIV-Ausgabe sind alle aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen Fitness und Gymnastik aufgeführt. Die über 320 Gruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Der Einstieg ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besu-

chen. Kontaktieren Sie bei Interesse die entsprechende Sportleitung, sie freut sich auf Ihren Anruf. Für Bewegungslektionen im Heim wenden Sie sich bitte direkt an die Leitung Ihres gewünschten Heimes, diese Lektionen werden nicht von Pro Senectute Kanton Zürich durchgeführt.

Die Abkürzung KGH steht für Kirchgemeindehaus. Männergruppen sind speziell gekennzeichnet.

| ORTSCHAFT       | DURCHFÜHRUNGORT       | ANFORDERUNGSSTUFE | TAG | ZEIT                          | LEITER/IN          | TELEFON       |
|-----------------|-----------------------|-------------------|-----|-------------------------------|--------------------|---------------|
| Adliswil        | Schulhaus Werd        | vital             | Mi  | 14.00–15.15 Uhr               | Theo Camenzind     | 044 710 13 63 |
|                 | 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 / leicht    | Mi  | 12.45–13.45 / 14.00–15.00 Uhr | Marita Küng        | 044 767 16 36 |
| 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           | Mehrzweckgebäude      | vital             | Mi  | 13.45–14.45 Uhr               | Heidi Lehmann      | 044 853 02 45 |
| Bäretswil       | Mehrzweckhalle        | leicht            | Mi  | 14.00–15.00 Uhr               | Christina Bollier  | 043 843 00 83 |

### 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.



| ORTSCHAFT          | DURCHFÜHRUNGORT             | ANFORDERUNGSSTUFE     | TAG | ZEIT                                                     | LEITER/IN             | TELEFON       |
|--------------------|-----------------------------|-----------------------|-----|----------------------------------------------------------|-----------------------|---------------|
| Bauma              | Oberstufen-Turnhalle        | leicht                | Mi  | 14.00–15.00 Uhr                                          | Annelies Buchegger    | 055 246 62 47 |
| Benken             | Turnhalle                   | sportlich             | Mi  | 09.00–10.00 Uhr                                          | Anna Spalinger        | 052 319 23 55 |
| Berg am Irchel     | Turnhalle                   | vital                 | Mo  | 17.15–18.15 Uhr                                          | Angela Schmid         | 052 318 16 73 |
| Bonstetten         | Schulhaus im Bruggen        | vital                 | Mi  | Sommer:<br>18.00–19.00 Uhr<br>Winter:<br>16.45–17.45 Uhr | Gianna Meili          | 044 700 09 87 |
| Brütten            | Gemeindesaal                | leicht                | Di  | 14.00–15.00 Uhr                                          | Ursula Müller         | 052 345 26 51 |
|                    | Schulhaus Chapf             | vital                 | Mi  | 16.30–17.30 Uhr                                          | Erika Eichholzer      | 052 345 17 16 |
| Bubikon            | Turnhalle Bergli            | leicht                | Mi  | 10.00–11.00 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 /<br>10.00–11.00 Uhr                         | Sigrid Bachofner      | 044 860 93 09 |
| Dällikon           | Turnhalle Lee Punt          | vital                 | Di  | 17.00–18.00 Uhr                                          | Elsbeth Stämpfli      | 044 844 38 06 |
| Dänikon/Hüttikon   | Turnhalle Schulhaus Rotfluh | vital                 | Mo  | 16.45–17.45 Uhr                                          | Rosmarie Sacchet      | 044 844 45 34 |
| Dättlikon          | Schulhaus Metteln           | vital                 | Mi  | 09.00–10.00 Uhr                                          | Elisabeth Bont        | 052 315 36 49 |
| Dielsdorf          | Mehrzweckhalle Fräebli      | sportlich             | Mo  | 16.45–17.45 Uhr                                          | Mengina Füglistner    | 044 853 39 87 |
|                    | Oberstufen-Turnhalle        | sportlich (Männer)    | Mo  | 18.15–19.15 Uhr                                          | Mengina Füglistner    | 044 853 39 87 |
|                    | 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  | 044 536 46 56 |
| 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          | Turnhalle Schulhaus Dorf    | vital (Männer)        | Mo  | 07.45–08.45 Uhr                                          | Lotti Rufer           | 044 820 23 24 |
|                    | KGH Ref. Kirchenzentrum     | leicht                | Do  | 08.45–09.45 /<br>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 |
| Dürnten            | Turnhalle Nauen             | vital /<br>leicht     | Mi  | 13.30–14.30 /<br>14.45–15.45 Uhr                         | Vreni Müller          | 055 240 73 46 |
| Egg                | Turnhalle Bützi             | vital                 | Mi  | 14.00–15.00 Uhr                                          | Fiorella Lupi         | 055 240 53 26 |
| Egg/Esslingen      | Turnhalle Vogelsang         | leicht                | Mi  | 15.30–16.30 Uhr                                          | Fiorella Lupi         | 055 240 53 26 |
| Eglisau            | Turnhalle Städtli           | vital                 | Mo  | 14.30–15.30 Uhr                                          | Jacqueline Rupp       | 044 867 25 75 |
| Elgg               | Turnhalle Ritschberg        | leicht /<br>vital     | Mi  | 14.15–15.05 /<br>15.15–16.05 Uhr                         | Judith Schaufelberger | 052 364 01 22 |
| Ellikon a.d.Thur   | Turnhalle Bürgli            | vital                 | Do  | 09.10–10.10 Uhr                                          | Regina Lenggenhager   | 052 721 30 19 |
| Elsau              | Turnhalle                   | vital                 | Di  | 08.00–09.00 Uhr                                          | Irene Rickenbach      | 052 363 25 11 |
|                    | Turnhalle                   | leicht                | Do  | 09.00–10.00 Uhr                                          | Irene Rickenbach      | 052 363 25 11 |
| Embrach            | Turnhalle D Hungerbühl      | vital                 | Mi  | 14.00–15.00 Uhr                                          | Marianne Bearth       | 044 865 13 15 |
|                    | Turnhalle D Hungerbühl      | vital (Männer)        | Mi  | 15.45–16.45 Uhr                                          | Hansjörg Staub        | 044 865 09 64 |
| Fahrweid           | Schulhaus Fahrweid          | vital                 | Mo  | 15.30–16.30 Uhr                                          | Yvonne Sujata         | 043 542 17 19 |
| 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 |
| Freienstein        | Gemeindesaal                | vital                 | Di  | 14.30–15.30 Uhr                                          | Käthi Hofmann         | 044 865 48 19 |
| Gossau             | Turnhalle Chapf             | sportlich /<br>leicht | Mi  | 13.30–14.25 /<br>14.30–15.30 Uhr                         | Vreni Syfrig          | 044 832 12 27 |
| Grafstal/Kemptthal | Singsaal                    | vital                 | Di  | 08.50–09.50 /<br>10.10–11.10 Uhr                         | Ursula Müller         | 052 345 26 51 |
| Gundetswil         | Turnhalle                   | vital                 | Fr  | 15.45–16.45 Uhr                                          | Barbara Grobet        | 052 375 17 78 |
| 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                                          | Monika Domeisen       | 044 794 21 02 |
| Hedingen           | Schulhaus Güpf              | vital                 | Mi  | 14.30–15.30 Uhr                                          | Uta Koch              | 044 761 34 50 |
|                    |                             | vital                 | Do  | 08.00–09.00 Uhr                                          | Jacqueline Weideli    | 056 634 25 11 |
| Henggart           | Turnhalle                   | vital                 | Di  | 16.00–17.00 Uhr                                          | Yvonne Deiss          | 052 316 21 06 |
| Hinwil             | Turnhalle Meiliwiese        | vital                 | Mi  | 13.45–14.45 Uhr                                          | Tabea Huber           | 044 937 45 54 |
|                    | Turnhalle Schulhausstrasse  | vital                 | Mo  | 17.00–18.00 Uhr                                          | Beatrice Frischknecht | 055 243 23 07 |
| Hittnau            | Turnhalle Hermetsbüel       | leicht                | Do  | 14.00–15.00 Uhr                                          | Marlies Zumsteg       | 044 950 08 77 |



| ORTSCHAFT         | DURCHFÜHRUNGORT              | ANFORDE-<br>RUNGSSTUFE | TAG | ZEIT                                                     | LEITER/IN            | TELEFON       |
|-------------------|------------------------------|------------------------|-----|----------------------------------------------------------|----------------------|---------------|
| Hochfelden        | Schulhaus Wisacher           | vital                  | Do  | 16.00–17.00 Uhr                                          | Dora Bickel          | 044 860 68 81 |
| Hofstetten        | Turnhalle                    | sportlich /<br>leicht  | Mo  | 08.30–09.30 /<br>09.45–10.45 Uhr                         | Marianne Roost       | 052 364 25 03 |
| Horgenberg        | Mehrzweckgebäude             | leicht                 | Mo  | 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                                          | Ruth Altorfer        | 044 861 15 49 |
| Hütten            | Mehrzweckgebäude             | vital                  | Di  | 19.00–20.00 Uhr                                          | Maja Dutler          | 044 788 16 78 |
|                   |                              | leicht                 | Mi  | 13.30–14.30 Uhr                                          | Maja Dutler          | 044 788 16 78 |
| Illnau-Effretikon | Turnhalle Altersheim         | vital                  | Mo  | 08.15–09.15 Uhr                                          | Veronika Fehr        | 052 346 18 08 |
|                   |                              | leicht                 | Mi  | 09.00–10.00 /<br>10.15–11.15 Uhr                         | Veronika Fehr        | 052 346 18 08 |
| Kappel a. A.      | Schulhaus Tömlimatten        | vital                  | Mi  | 14.00–15.00 Uhr                                          | Monika Domeisen      | 044 794 21 02 |
| Kilchberg         | Schulhaus Brunnenmoos        | vital                  | Mi  | 18.00–19.00 Uhr                                          | Marlies Dorfschmid   | 044 780 61 12 |
|                   | Kath. Pfarramt St. Elisabeth | leicht                 | Do  | 10.10–11.00 Uhr                                          | Annamaria Roos       | 044 715 40 82 |
| Kleinandelfingen  | Turnhalle Zielacker          | vital                  | Di  | 15.30–16.30 /<br>16.30–17.30 Uhr                         | Lilo Schwarz         | 052 317 32 58 |
| Kloten            | Ref. Kirchgemeindehaus       | leicht                 | Di  | 09.00–10.00 Uhr                                          | Iris Aeberhard       | 044 813 33 25 |
|                   |                              | vital                  | Di  | 10.00–11.00 Uhr                                          | Susi Frauenfelder    | 044 803 07 54 |
|                   | Turnhalle Schluefweg         | vital                  | Do  | 10.00–11.00 /<br>14.00–15.00 Uhr                         | Susi Frauenfelder    | 044 803 07 54 |
|                   |                              | vital                  | Fr  | 08.30–09.30 /<br>09.30–10.30 Uhr                         | Margrith Hügi        | 044 814 13 71 |
|                   |                              | für mollige Frauen     |     | 10.30–11.30 Uhr                                          |                      |               |
| Knoblauch         | Turnhalle Stampf             | leicht                 | Mo  | 14.00–15.00 Uhr                                          | Monika Descombes     | 043 734 53 90 |
|                   |                              | vital                  | Do  | Sommer:<br>19.00–20.00 Uhr<br>Winter:<br>17.30–18.30 Uhr | Marianne Fülcher     | 044 767 16 32 |
| Kollbrunn         | Turnhalle                    | vital                  | Mi  | 13.30–14.30 Uhr                                          | Lorette Schneeberger | 052 383 11 20 |





| ORTSCHAFT          | DURCHFÜHRUNGSSORT          | ANFORDERUNGSSSTUFE              | TAG | ZEIT                          | LEITER/IN              | TELEFON       |
|--------------------|----------------------------|---------------------------------|-----|-------------------------------|------------------------|---------------|
| Langnau a. A.      | Turnhalle Schulhaus Widmer | leicht                          | Mi  | 14.00–15.00 Uhr               | Annemarie Schürer      | 044 713 02 76 |
| Männedorf          | Neue Turnhalle Blatten     | vital                           | Di  | 08.00–09.00 Uhr               | Regula Peter           | 044 920 48 08 |
|                    | Turnhalle Hasenacker       | leicht                          | Di  | 10.00–11.00 Uhr               | Regula Peter           | 044 920 48 08 |
|                    | Alterssiedlung Männedorf   | leicht                          | Mi  | 09.00–10.00 Uhr               | Regula Peter           | 044 920 48 08 |
| Marthalen          | Mehrzweckhalle             | sportlich                       | Fr  | 08.00–09.00 Uhr               | Anna Spalinger         | 052 319 23 55 |
| Maschwanden        | Schulhaus am Bach          | leicht                          | Di  | 15.45–16.45 Uhr               | Claudia Gaus           | 056 631 21 71 |
| Maur               | Schulhaus Pünt             | vital                           | Di  | 20.00–21.00 Uhr               | Nina Schett            | 044 941 31 43 |
|                    | Turnhalle Looren           | vital                           | Mi  | 08.45–09.45 Uhr               | Bettina Ledesma Keller | 043 945 62 44 |
| Meilen             | Turnhalle Obermeilen       | vital                           | Mo  | 15.30–16.30 Uhr               | Beate Gisel            | 044 915 42 07 |
|                    | Turnhalle Dorf             | vital                           | Mo  | 16.45–17.45 Uhr               | Liselotte Goepel       | 044 923 52 81 |
|                    | Neue Turnhalle Feldmeilen  | vital                           | Di  | 15.40–16.40 Uhr               | Liselotte Goepel       | 044 923 52 81 |
| Mettmenstetten     | Turnhalle Wygarten         | leicht                          | Mi  | 14.00–15.00 Uhr               | Heidi Schoch           | 044 767 11 31 |
| Mönchaltorf        | Turnhalle Rietwis          | vital                           | Mi  | 10.00–11.00 Uhr               | Nelly Brodbeck         | 044 940 06 49 |
|                    | Mönchhofsaal               | leicht                          | Mi  | 14.00–15.00 Uhr               | Ursula Hotz            | 044 948 12 94 |
|                    | Turnhalle Hagacher         | vital (Männer)                  | Mi  | 15.00–16.00 Uhr               | Hansruedi Baumberger   | 044 821 95 61 |
| Neerach            | Mehrzweckanlage            | leicht                          | Mi  | 14.00–15.00 Uhr               | Beatrice Jakober       | 044 875 06 33 |
| Niederglatt        | Singsaal Eichi             | sportlich / vital               | Mo  | 08.30–09.30 / 09.45–10.45 Uhr | Sandra Galli Rüegg     | 079 932 97 92 |
|                    |                            | leicht                          | Mi  | 14.00–15.00 Uhr               | Sandra Galli Rüegg     | 079 932 97 92 |
| Niederhasli        | Kirchgemeindehaus          | vital                           | Mo  | 14.00–15.00 Uhr               | Heidi Schmid           | 044 813 47 18 |
|                    | Seniorenzentrum Spitz      | leicht                          | Di  | 14.00–15.00 Uhr               | Sandra Galli Rüegg     | 079 932 97 92 |
|                    | Schulhaus Lindenstrasse    | sportlich                       | Di  | 17.45–18.45 Uhr               | Andrea Hammer          | 044 371 70 89 |
|                    | Schulhaus Seehalde         | sportlich                       | Mi  | 10.00–11.00 Uhr               | Gaby Lardon            | 044 851 02 41 |
|                    |                            | sportlich (Männer)              | Do  | 10.10–11.10 Uhr               | Gaby Lardon            | 044 851 02 41 |
| Niederweningen     | Turnhalle Schmittwis       | sportlich                       | Mi  | 13.30–14.30 Uhr               | Marianne Süss          | 056 249 30 60 |
|                    |                            | leicht                          | 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                           | Mo  | 19.30–20.30 Uhr               | Claudia Stutz          | 044 865 37 18 |
|                    |                            | 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 |
|                    | Sportanlage Brunewiis      | sportlich                       | Do  | 10.15–11.15 Uhr               | Vera Zverina           | 044 750 11 87 |
| Oberhasli          | Schulhaus 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           | 052 335 53 11 |
| Oberrieden         | GAWO                       | Bewegung im Heim                | Di  | 09.30–10.30 Uhr               | Annemarie Wehrli       | 044 721 14 78 |
| Obfelden           | Alte Turnhalle Chilefeld   | vital (Frauen) / vital (Männer) | Mi  | 13.45–14.45 / 14.45–15.45 Uhr | Jacqueline Bossard     | 044 761 12 86 |
|                    |                            |                                 |     |                               |                        |               |
| Oetwil a. d. L.    | Schulhaus Letten           | vital                           | Mo  | 09.05–10.05 Uhr               | Ursula Leuzinger       | 044 750 59 00 |
| Oetwil a. S.       | Turnhalle Dörfli           | vital (Männer)                  | Mo  | 13.30–14.30 Uhr               | Sebastian Bühler       | 044 929 22 41 |
|                    |                            | vital                           | Mi  | 14.00–15.00 Uhr               | Cora Kerst             | 044 929 14 95 |
| Opfikon-Glattbrugg | Ref. Kirchgemeindehaus     | vital                           | Di  | 09.00–10.00 Uhr               | Theres Kümin           | 044 830 71 23 |
|                    |                            | leicht                          | Mi  | 09.00–10.00 Uhr               | Theres Kümin           | 044 830 71 23 |
|                    | Europastrasse 11           | leicht / vital                  | Do  | 09.00–09.50 / 10.10–11.00 Uhr | Elvira Güntensberger   | 044 810 36 68 |
| Ossingen           | Turnhalle Orenberg         | vital                           | Di  | 12.15–13.15 Uhr               | Heidi Gasser           | 052 317 00 48 |
|                    |                            | 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               | Marlies Stanger        | 044 761 46 04 |
| Pfäffikon          | Alterszentrum Neu Hof      | leicht                          | Mo  | 09.30–10.30 Uhr               | Silvia Bigler          | 044 950 59 07 |
|                    | Kath. Kirche St. Benignus  | leicht                          | Di  | 09.30–10.30 Uhr               | Mirjam Roth            | 052 384 15 11 |
| Pfunggen           | Gemeindesaal               | vital                           | Di  | 09.00–10.00 Uhr               | Elisabeth Bont         | 052 315 36 49 |
|                    | Turnhalle                  | vital                           | Fr  | 09.05–09.55 Uhr               | Elisabeth Bont         | 052 315 36 49 |
| Rafz               | Turnhalle Schulhaus Götzen | sportlich                       | Mo  | 07.15–08.05 Uhr               | Sylvia Sigrist         | 044 869 06 01 |
|                    |                            | leicht                          | Mi  | 13.45–14.45 Uhr               | Hilde Baur             | 044 869 99 93 |
| Rheinau            | Mehrzweckgebäude           | sportlich                       | Do  | 08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr | Anna Spalinger         | 052 319 23 55 |
| Richterswil        | Schulhaus Töss             | leicht                          | Mi  | 16.30–17.30 Uhr               | Myrta Güner            | 044 784 24 30 |
| Rifferswil         | Turnhalle                  | vital                           | Mi  | 14.00–15.00 Uhr               | Gertrud Roos-Vogt      | 044 764 20 09 |
| Rikon              | Turnhalle                  | vital                           | Mi  | 15.20–16.20 Uhr               | Lorette Schneeberger   | 052 383 11 20 |

&gt;&gt;



| ORTSCHAFT         | DURCHFÜHRUNGORT                         | ANFORDE-<br>RUNGSSTUFE | TAG | ZEIT                             | LEITER/IN              | TELEFON       |
|-------------------|-----------------------------------------|------------------------|-----|----------------------------------|------------------------|---------------|
| Russikon          | Turnhalle Sunneberg                     | leicht                 | Mi  | 14.00–15.00 Uhr                  | Marlies Zumsteg        | 044 950 08 77 |
| Rümlang           | Haus am Dorfplatz                       | leicht                 | Di  | 09.00–10.00 /<br>10.00–11.00 Uhr | Nicole Schneider       | 044 865 70 70 |
| Rüti              | Schulhaus Schanz                        | vital                  | Mi  | 16.00–17.00 Uhr                  | Beatrice Frischknecht  | 055 243 23 07 |
|                   | KHG Felsberg                            | vital                  | Do  | 09.15–10.15 Uhr                  | Beatrice Frischknecht  | 055 243 23 07 |
|                   | Breitenhof                              | leicht                 | Do  | 10.30–11.30 Uhr                  | Beatrice Frischknecht  | 055 243 23 07 |
| Samstagern        | Schulhaus Samstagern                    | vital                  | Mo  | 16.15–17.15 Uhr                  | Claudia Volkart        | 044 781 12 29 |
| Schlatt           | Turnhalle                               | leicht                 | Mi  | 09.00–10.00 Uhr                  | Judith Schaufelberger  | 052 364 01 22 |
| Schlieren         | Sandbühl                                | vital                  | Di  | 17.30–18.30 Uhr                  | Margrith Stillhart     | 044 740 50 80 |
|                   | Schulhaus Zelgli                        | sportlich              | Di  | 09.00–10.00 Uhr                  | Waltraud Hofstetter    | 044 730 03 07 |
|                   | Gemeinschaftsraum Post                  | 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  | 18.00–19.00 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  | 09.15–10.15 Uhr                  | Brigitte Bürgin        | 044 830 52 48 |
| Seegräben         | Turnhalle Primarschulhaus               | vital                  | Do  | 10.00–11.00 Uhr                  | Rita Mauchle           | 044 930 06 27 |
| Seuzach           | Turnhalle Halden                        | vital /<br>leicht      | Mi  | 14.00–15.00 /<br>15.00–16.00 Uhr | Brigitte Stehrenberger | 052 212 18 43 |
|                   |                                         |                        |     |                                  |                        |               |
| Stadel            | Altes Gemeindehaus                      | leicht                 | Mo  | 14.00–15.00 Uhr                  | Corinne Obrist         | 044 885 29 30 |
|                   | Singsaal Oberstufe                      | vital                  | Mi  | 09.00–09.55 /<br>10.00–10.55 Uhr | Corinne Obrist         | 044 885 29 30 |
| Stäfa             | Alterszentrum Lanzeln                   | leicht                 | Mo  | 10.00–11.00 Uhr                  | Claire Bodmer          | 044 926 78 70 |
| Stammheim         | Oberstufen-Turnhalle                    | vital                  | Mi  | 14.45–15.45 /<br>15.45–16.45 Uhr | Monica Helbling        | 052 745 28 48 |
| Steinmaur         | Turnhalle                               | leicht /<br>sportlich  | Mi  | 15.45–16.45 /<br>16.45–17.45 Uhr | Heidi Lehmann          | 044 853 02 45 |
| Tagelswangen      | Gemeindesaal                            | vital                  | Di  | 10.15–11.10 Uhr                  | Ursula Müller          | 052 345 26 51 |
| Tann              | Kath. Kirchengemeindehaus               | leicht                 | Mi  | 10.15–11.15 Uhr                  | Beatrice Frischknecht  | 055 243 23 07 |
| Thalheim a.d.Thur | Turnhalle                               | leicht                 | Fr  | 09.30–10.30 Uhr                  | Christine Jordi        | 052 336 17 73 |
| Thalwil           | Alterszentrum Serata                    | vital /<br>leicht      | Mo  | 08.45–09.45 Uhr                  | Marianne Ringger       | 044 713 41 46 |
|                   |                                         |                        | Mo  | 10.00–11.00 Uhr                  | Thea Joos Lubiana      | 079 395 27 23 |
| 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 |
|                   | Turnhalle Schmidrüti                    | vital (Männer)         | Do  | 20.00–21.00 Uhr                  | Priska Stahl           | 052 385 15 57 |
| Uetikon a.S.      | Turnhalle Rossweid                      | leicht /<br>vital      | Mi  | 13.00–14.00 /<br>14.00–15.00 Uhr | Monika Sutter          | 044 929 03 08 |
|                   | Turnhalle Weissenrain                   | leicht                 | Do  | 14.00–15.00 Uhr                  | Susanna Schinzel       | 044 920 56 03 |
| Uhwiesen          | Oberstufen-Turnhalle                    | vital                  | Mo  | 09.00–10.00 /<br>10.00–11.00 Uhr | Anna Spalinger         | 052 319 23 55 |
| Uitikon           | Üdikerhuus                              | vital                  | Do  | 15.00–16.00 Uhr                  | Yvonne Sujata          | 043 542 17 19 |
| Unterengstringen  | Schulhaus Büel                          | leicht                 | Di  | 09.00–10.00 Uhr                  | Yvonne Sujata          | 043 542 17 19 |
| Uster             | Alterssiedlung Rehbühl<br>Ref. KG Kreuz | leicht                 | Mo  | 10.00–11.00 Uhr                  | Marlies Staub          | 044 825 18 70 |
|                   |                                         | leicht /<br>vital      | Mo  | 09.00–10.00 /<br>10.00–11.00 Uhr | Karin Maurer           | 044 941 50 52 |
|                   |                                         | leicht                 | Di  | 10.00–11.00 Uhr                  | Karin Maurer           | 044 941 50 52 |
|                   | Kath. Kirchengemeindehaus               | leicht                 | Di  | 14.00–15.00 /<br>15.00–16.00 Uhr | Yvonne Imboden         | 044 940 00 45 |
|                   |                                         | leicht                 | Mi  | 09.15–10.15 Uhr                  | Karin Maurer           | 044 941 50 52 |
|                   |                                         | vital                  | Do  | 14.00–15.00 Uhr                  | Maria Kappeler         | 044 940 38 21 |
|                   |                                         | vital (Männer)         | Do  | 14.00–15.00 Uhr                  | Rosemarie Widmer       | 044 932 77 85 |
| Volketswil        | Schulhaus Zentral                       | leicht                 | Mi  | 14.00–15.00 Uhr                  | Marlies Staub          | 044 825 18 70 |
|                   | Schulhaus Feldhof                       | sportlich              | Mi  | 15.30–16.30 Uhr                  | Margrit Singh          | 055 244 11 20 |
| Wädenswil         | Altersheim Fuhr                         | leicht                 | Mo  | 14.00–15.00 Uhr                  | Trudi Rusca            | 044 770 26 40 |
|                   | Turnhalle Glärnisch                     | vital                  | Di  | 17.15–18.15 Uhr                  | Annemarie Müller       | 044 725 79 92 |
|                   | Alterssiedlung Bin Rääbe                | leicht                 | Mi  | 09.00–10.00 Uhr                  | Maja Dutler Manser     | 044 788 16 78 |
| Wald              | Hallenbad Gymnastikhalle                | sportlich              | Di  | 10.15–11.15 Uhr                  | Rosmarie Zanet         | 055 246 20 16 |
|                   |                                         | vital                  | Do  | 10.15–11.15 Uhr                  | Rosmarie Zanet         | 055 246 20 16 |



| ORTSCHAFT                   | DURCHFÜHRUNGORT                                | ANFORDERUNGSSSTUFE                         | TAG | ZEIT                          | LEITER/IN            | TELEFON       |
|-----------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----|-------------------------------|----------------------|---------------|
| Wallisellen                 | Kirchgemeindehaus                              | leicht / vital                             | Di  | 08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr | Käthi Räuftlin       | 052 384 17 53 |
|                             | Mehrzweckhalle                                 | sportlich (Männer)                         | Do  | 08.00–09.00 / 09.00–10.00 Uhr | Dieter Messerschmidt | 044 830 42 10 |
|                             |                                                | leicht (Männer)<br>vital (Männer)<br>vital | Do  | 08.00–09.00 / 09.00–10.00 Uhr | Ruedi Fischer        | 044 830 10 41 |
| Waltalingen/<br>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                   | Oberstufenschulhaus<br>Singsaal                | vital                                      | Mi  | 09.00–10.00 Uhr               | Yvonne Sujata        | 043 542 17 19 |
| Weisslingen                 | Kirchgemeindehaus                              | leicht                                     | Do  | 14.15–15.15 Uhr               | Mirjam Roth          | 052 384 15 11 |
| 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                | Sporthalle Sagi                                | leicht / vital                             | Di  | 08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr | Vreni Villiger       | 052 337 31 11 |
| Wil                         | Turnhalle Landbühl                             | leicht                                     | Mi  | 15.00–16.00 Uhr               | Agnes Meier          | 044 869 06 41 |
| Wila                        | Turnhalle Schochen                             | vital                                      | Mi  | 13.30–14.30 Uhr               | Priska Stahl         | 052 385 15 57 |
| Wildberg                    | Turnhalle                                      | leicht                                     | Mi  | 14.00–15.00 Uhr               | Ruth Hegner          | 052 385 26 58 |
|                             |                                                | sportlich                                  | Mi  | 15.30–16.30 Uhr               | Rita Kobler          | 052 385 46 57 |
|                             |                                                | sportlich                                  | Do  | 08.30–09.30 Uhr               | Ruth Hegner          | 052 385 26 58 |
| Winkel                      | Saal Sigristenstiftung<br>Schulhaus Grossacher | leicht                                     | Mo  | 09.00–10.00 Uhr               | Ruth Gut             | 044 860 30 39 |
|                             |                                                | vital                                      | Di  | 09.00–10.00 Uhr               | Ruth Gut             | 044 860 30 39 |
| Winterthur                  | KGH Zwinglikirche                              | vital                                      | Di  | 08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr | Kirsten Bösch        | 052 746 13 88 |
|                             | KGH Liebestrasse                               | leicht                                     | Di  | 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<br>Zentrum am Buck          | vital                                      | Di  | 08.30–10.00 Uhr               | Ruth Wagner          | 052 363 15 25 |
|                             |                                                | leicht                                     | Mi  | 08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr | Erika Stahl          | 052 242 10 84 |
|                             | KGH Oberwinterthur                             | vital                                      | Do  | 08.45–09.45 / 09.45–10.45 Uhr | Gerda Breitenmoser   | 052 745 25 01 |

&gt;&gt;





| ORTSCHAFT             | DURCHFÜHRUNGORT                    | ANFORDERUNGSSTUFE      | TAG | ZEIT                                                      | LEITER/IN               | TELEFON       |
|-----------------------|------------------------------------|------------------------|-----|-----------------------------------------------------------|-------------------------|---------------|
| Winterthur-Seen       | Ref. KGH Seen                      | vital                  | Mo  | 14.00–14.50 Uhr                                           | Dora Dümel              | 052 222 45 32 |
|                       | KGH St. Urban                      | vital / leicht         | Di  | 08.30–09.15 / 09.20–10.05 Uhr                             | Rita Kobler             | 052 385 46 57 |
| Winterthur-Sennhof    | Turnhalle                          | vital                  | Di  | 16.15–17.30 Uhr                                           | Dora Dümel              | 052 222 45 32 |
| Winterthur-Veltheim   | KGH Veltheim                       | vital / leicht         | Do  | 08.45–09.45 / 09.50–10.50 Uhr                             | Dora Dümel              | 052 222 45 32 |
|                       | KGH Feldstrasse                    | vital                  | Fr  | 08.30–09.30 Uhr                                           | Brigitte Stehrenberger  | 052 212 18 43 |
| Winterthur-Wülflingen | KGH Wülflingen                     | vital                  | Mi  | 08.30–09.30 / 09.45–10.45 Uhr                             | Marlis Jegi             | 079 380 88 09 |
| Wolfhausen            | Geissbergsaal                      | leicht                 | Mo  | 13.30–14.30 Uhr                                           | Beatrice Frischknecht   | 055 243 23 07 |
| Zollikerberg          | Diakoniewerk Neumünster            | vital                  | Mo  | 08.20–09.20 / 10.30–11.30 / 13.30–14.30 / 14.45–15.45 Uhr | Marlies Dorfschmid      | 044 780 61 12 |
|                       |                                    |                        | Mi  | 09.30–10.30 / 10.30–11.30 Uhr                             | Marlies Dorfschmid      | 044 780 61 12 |
|                       |                                    |                        | Mi  | 18.00–19.00 Uhr                                           | Corinne Wettstein       | 044 391 42 82 |
|                       | Neue Turnhalle Schulweg / Rüterwis | vital (Männer)         | Mi  | 18.00–19.00 Uhr                                           | Corinne Wettstein       | 044 391 42 82 |
|                       | Ref. KGH Zollikerberg              | vital                  | Fr  | 09.00–10.00 Uhr                                           | Brigitte Schäpper       | 044 391 96 52 |
| Zollikon              | La Palestrina                      | vital                  | Mo  | 16.30–17.30 Uhr                                           | Lotti Weber-Arter       | 044 391 51 31 |
|                       |                                    |                        | Di  | 08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr                             | Lotti Weber-Arter       | 044 391 51 31 |
|                       |                                    |                        | Mi  | 08.45–09.45 Uhr                                           | Lotti Weber-Arter       | 044 391 51 31 |
|                       | KGH Rösslirain (Dorf)              | leicht                 | Mi  | 09.15–10.15 Uhr                                           | Brigitte Schäpper       | 044 391 96 52 |
| 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 |
|                       | Ref. KGH Enge                      | vital                  | Mi  | 09.00–10.00 Uhr                                           | Hannelore Bösch         | 044 363 80 88 |
| Zürich, Kreis 3       | 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 Rasper          | 044 462 25 06 |
|                       | Pfarreisaal Zwinglihaus            | leicht                 | Mi  | 10.00–11.00 Uhr                                           | Jeannette Brunner       | 044 461 19 57 |
|                       | Ref. KGH Bühl Wiedikon             | vital                  | Do  | 09.00–10.00 Uhr                                           | Priska Frei             | 044 401 24 59 |
| Zürich, Kreis 4       | Ref. KGH Hard                      | vital (Männer) / vital | Mo  | 08.30–09.30 / 10.00–11.00 Uhr                             | Sylvie Berchtold        | 076 330 60 16 |
|                       |                                    | leicht                 | Di  | 08.45–09.45 Uhr                                           | Annabeth Juchli-von Euw | 044 272 48 94 |
|                       | Ref. KGH Aussersihl                | vital                  | Mi  | 09.30–10.30 Uhr                                           | Edith Stieger           | 044 491 70 30 |
|                       | KGH St. Felix und Regula           | leicht                 | Do  | 08.30–09.30 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 / leicht         | Di  | 08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr                             | Rita Hunziker           | 044 362 28 15 |
|                       | KGH Oberstrass                     | leicht / vital         | Do  | 08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr                             | Judith Meierhofer       | 044 713 02 86 |
| 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                 | leicht                 | Di  | 09.15–10.15 Uhr                                           | Astrid Mores            | 044 321 45 65 |
|                       | Ref. KGH Witikon                   | vital / sportlich      | Mi  | 08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr                             | Paula Hitz              | 044 381 93 43 |
| Zürich, Kreis 8       | Ref. KGH Balgrist                  | leicht                 | Di  | 10.00–11.00 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               | Maja Knobel             | 044 372 23 79 |
|                       |                                    |                        | Do  | 16.00–17.00 Uhr                                           | Sonja Wiederkehr        | 044 431 06 86 |
|                       |                                    |                        | Mi  | 09.00–10.00 Uhr                                           | Monika Descombes        | 079 503 66 92 |
| Zürich, Kreis 10      | Ref. KGH Höngg                     | vital                  | Mo  | 08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr                             | Silvia Siegfried        | 044 341 83 08 |
|                       |                                    | leicht                 | Di  | 10.30–11.30 Uhr                                           | Annabeth Juchli-von Euw | 044 272 48 94 |
|                       |                                    | vital                  | Mi  | 10.00–11.00 Uhr                                           | Silvia Siegfried        | 044 341 83 08 |
|                       | Turnhaus Letten                    | vital                  | Do  | 16.30–17.30 / 17.45–18.45 Uhr                             | Doris Dähler            | 043 311 67 40 |



| ORTSCHAFT        | DURCHFÜHRUNGORT              | ANFORDERUNGSSTUFE         | TAG | ZEIT                                 | LEITER/IN            | TELEFON       |
|------------------|------------------------------|---------------------------|-----|--------------------------------------|----------------------|---------------|
| Zürich, Kreis 11 | Ref. KGH Höngg               | leicht (Männer)           | Fr  | 08.45–09.45 Uhr                      | Jules Weiss          | 044 301 19 94 |
|                  | Pfarreizentrum Heilig Geist  | vital                     | Fr  | 09.00–10.00 /<br>10.00–11.00 Uhr     | Hani Meili-Schibli   | 044 363 50 47 |
|                  | KGH Wipkingen                | leicht                    | Fr  | 14.30–15.30 Uhr                      | Hani Meili-Schibli   | 044 363 50 47 |
|                  | Ref. KGH Seebach             | leicht                    | Mo  | 09.00–10.00 Uhr                      | Susanne Frauenfelder | 044 803 07 54 |
|                  | Ref. KGH Glaubten            | vital                     | Mo  | 09.30–10.30 Uhr                      | Danila Stoffel       | 044 371 79 23 |
|                  | Schulhaus Schauenberg        | sportlich                 | Mo  | 20.00–21.15 Uhr                      | Eveline Kipfer       | 044 371 38 48 |
|                  | Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche | vital (Männer) /<br>vital | Di  | 08.30–09.30 Uhr /<br>09.30–10.30 Uhr | Sonja Virchaux       | 044 321 14 24 |
|                  | Ref. KGH Glaubten            | vital                     | Di  | 08.30–09.25 /<br>09.35–10.30 Uhr     | Marianne Schraner    | 044 311 67 11 |
|                  | GZ Seebach                   | leicht                    | 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  | 08.50–09.50 Uhr                      | Astrid Mores         | 044 321 45 65 |
|                  | Gymnastikraum Halde          | vital                     | Mi  | 10.00–11.00 Uhr                      | Astrid Mores         | 044 321 45 65 |
|                  | Pfarrsaal Maria Lourdes      | vital                     | Do  | 08.45–09.30 Uhr                      | Bruno Moser          | 044 302 21 80 |
|                  | Kath. KGH St. Katharina      | vital                     | Do  | 09.00–10.00 Uhr                      | Isabella Ladner      | 044 302 05 51 |
|                  | Ref. KGH Oerlikon            | leicht                    | Do  | 09.00–10.00 Uhr                      | Amida Gämperle       | 044 371 92 00 |
|                  | KGH Saatlen                  | leicht                    | Do  | 09.30–10.30 Uhr                      | Marianne Schraner    | 044 311 67 11 |
|                  | Ref. KGH Glaubten            | vital                     | Do  | 09.30–10.30 Uhr                      | Silvia Bihrer        | 043 388 81 31 |
|                  | Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche | vital                     | Fr  | 10.00–11.00 Uhr                      | Sonja Virchaux       | 044 321 14 24 |
| Zürich, Kreis 12 | GZ Hirzenbach                | vital                     | Mi  | 09.30–10.30 Uhr                      | Irène Bertschi       | 044 322 60 20 |
|                  | Alterssiedlung Probstei      | vital                     | Do  | 09.00–10.00 /<br>10.00–11.00 Uhr     | Christa Hennecke     | 044 362 57 41 |
| Zwillikon        | Schulhaus Langackerstrasse   | vital                     | Mi  | 13.30–14.30 Uhr                      | Sigrid Classen       | 044 761 99 10 |

## AQUA-FITNESS



Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Das abwechslungsreiche Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herz-Kreislauf. Dank des Widerstandes und des Auftriebs des Wassers werden die Gelenke gleichzeitig gut entlastet. Der Einstieg in eine der über 70 Gruppen ist jederzeit möglich; gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen.

## INTERNATIONALE TÄNZE UND ROUND DANCE

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Sie sind in allen 34 Gruppen herzlich willkommen. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei werden spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion trainiert. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und dann zu einem «Ganzen» gefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Einige Gruppen machen auch American Rounds. Figuren aus den Gesellschaftstänzen Englisch-Walzer, Two Step, Cha-Cha-Cha und Rumba werden dabei sorgfältig eingeführt und paarweise – auch Frauen tanzen zusammen – von allen Tänzerinnen und Tänzern gleichzeitig und immer nach Ansage der Tanzleiterin ausgeführt. Zu bekannten lässigen Tanzmelodien wird Gelerntes repetiert und auch immer wieder Neues dazugelernt. Sie sind auch ohne Partner/-in willkommen.

## NORDIC WALKING UND WALKING

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügeltes Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. Dank des Einsatzes der Stöcke wird aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining, bei dem die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv reduziert wird. Gleichzeitig werden die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur gelöst. 32 Gruppen sind im Kanton Zürich regelmässig unterwegs.



Unsere Sportleitenden sind ausgebildet nach den Richtlinien des Bundesamts für Sport.



## THÉ DANSANT

Mit Bistrobetrieb und Live-Musik von Oldies, Walzer, Swing bis Rock'n'Roll.

|          |                                                       |
|----------|-------------------------------------------------------|
| WANN     | Dienstag,<br>16.09., 21.10., 18.11., 16.12.           |
| ZEIT     | 14.00–17.00 Uhr                                       |
| EINTRITT | CHF 10.–                                              |
| ORT      | Tanzwerk101, Pfingstweid-<br>strasse 101, 8005 Zürich |

## VELOFAHREN

19 Velogruppen sind im Kanton Zürich verteilt aktiv: 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 in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben sowie die Fahrzeiten sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben.

## VORSCHAU WINTERWOCHEN

Detaillausschreibungen mit Preisangeben und Anmeldung ab Ende September über:

[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen oder 058 451 51 31.

### Ski Alpin

|      |                               |
|------|-------------------------------|
| WANN | So–Fr, 11.–16. Januar 2015    |
| ORT  | Bivio / Graubünden            |
| WANN | So–Fr, 08.–13. März 2015      |
| ORT  | Grindelwald / Berner Oberland |

## WANDERN



Natur, Bewegung und Geselligkeit: 32 Wandergruppen mit motivierten Leitenden laden zu kürzeren und längeren, auch mehrtägigen Touren ein. Die Wanderungen finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben, die Wanderzeiten sowie die Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen sind in den Detailprogrammen beschrieben.

## ORIENTIERUNGSWANDERN

Orientierungswandern ist immer wieder ein Erlebnis und fördert die Ausdauer und die geistige Beweglichkeit. Beim Treffpunkt wird den Teilnehmenden eine Karte mit eingezeichneter Route abgegeben. Mehrere erfahrene Leiter führen auf Wunsch in die Kunst des Kartenlesens ein. Die Wanderungen mit Anlaufen verschiedener Stationen dauern jeweils ungefähr zwei Stunden und können allein oder in Gruppen, langsam oder rascher ausgeführt werden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Wanderungen finden nur bei Gewitter oder Sturm nicht statt. Der Unkostenbeitrag pro Tour beträgt CHF 10.–. Für weitere Informationen beachten Sie bitte die Detailausschreibung.

|                     |                                                                                                              |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN/<br>TREFFPUNKT | Montag, 01.09., 13.15 Uhr<br>Regensberg, Parkplatz<br>Schwimmbad                                             |
| WANN/<br>TREFFPUNKT | Montag, 06.10., 13.15 Uhr<br>Meilen, Restaurant Vorderer<br>Pfannenstiel                                     |
| LEITUNG/<br>INFO    | Heinrich Sprecher<br>044 860 07 40<br><a href="mailto:hesprechersa@hotmail.com">hesprechersa@hotmail.com</a> |

## SCHNEESCHUHLAUFEN

Ab Dezember 2014 finden die beliebten Schneeschuhtouren wieder statt.

## SPORTKURSE

Nebst den offenen Sportgruppen (siehe Seite 2) finden in ausgewählten Sportarten auch fortlaufende oder abgeschlossene Kurse statt. Sie werden von ausgebildeten Fachpersonen unterrichtet. In allen Kursen können Sie auch nach Kursstart einsteigen. Auskunft, Anmeldung und Rechnungstellung erfolgen über das Sekretariat:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Bewegung und Sport  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich  
058 451 51 36, jeweils 08.00–12.00 Uhr  
[sport@pszh.ch](mailto:sport@pszh.ch)  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport  
> Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus.  
> Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich.