

Bewegung und Sport

Objekttyp: **Index**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): - **(2020)**

Heft 4: **Auf der Reise zum Ich : wir leben im Jetzt, aber zu uns gehören auch Erinnerungen, Illusionen, Träume : eine "Reise nach innen" fördert Erstaunliches zutage**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Für wen

Das Angebot von Pro Senectute Kanton Zürich richtet sich an Menschen ab 60 Jahren. Alle Interessierten heissen wir zu unseren Angeboten herzlich willkommen.

Versicherung

Versicherung ist Sache der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer.

Zusatzkosten

Preise für Material und Lehrmittel sind in den angegebenen Kurskosten nicht enthalten.

Legende Symbole

50% Preisreduktion
EL-Bezügerinnen und EL-Bezüger erhalten eine Reduktion von 50 Prozent auf die ausgeschriebenen Kurskosten. Wer aus finanziellen Gründen einen Kurs nicht besuchen kann, wende sich bitte an die Sozialberatung eines unserer Dienstleistungszentren.

Schnupperlektion
Der Besuch einer Schnupperlektion ist unverbindlich möglich.

Einstieg jederzeit möglich
Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

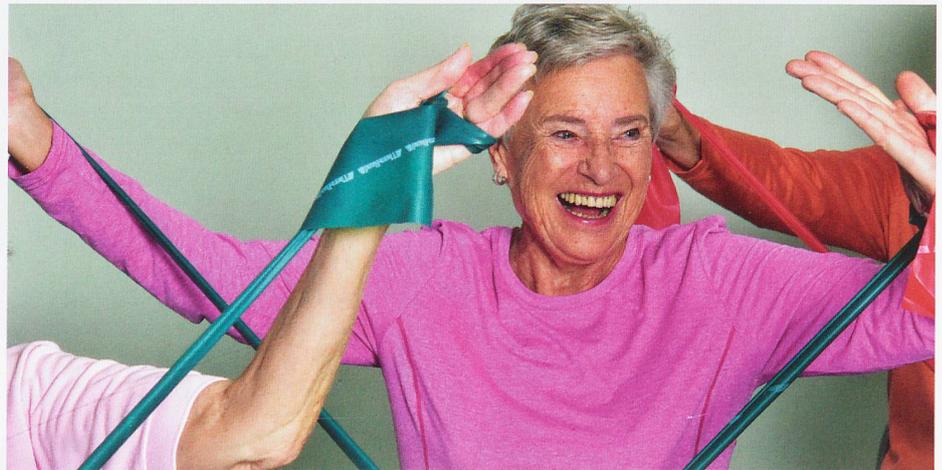
NEU Neue Kurse
Immer wieder werden neue Kurse angeboten. Lassen Sie sich überraschen.

GRATIS Kostenlose Kurse
Nomen est omen: Kursangebote, die nichts kosten.

+ BSV-subventionierte Kurse und Touren
Diese Angebote sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Legende Abkürzungen

| | |
|-------------|--|
| PSZH | Pro Senectute Kanton Zürich |
| DC | Dienstleistungszentrum von Pro Senectute Kanton Zürich |
| KGH | Kirchgemeindehaus |
| MZH | Mehrzweckhalle |
| GZ | Gemeinschaftszentrum |



Sportgruppen

Die Sportgruppen laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden Erwachsenensport Schweiz geführt. In allen Sportgruppen können Sie jederzeit einsteigen und sind herzlich willkommen. Auskunft, Anmeldung und Rechnungsstellung erfolgen über:

Pro Senectute Kanton Zürich
Bewegung und Sport
Forchstrasse 145, 8032 Zürich
Telefon 058 451 51 66 / 35
sport@pszh.ch
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Bewegung und Sport

Fitness und Gymnastik



Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagentraining. Es verbessert das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. Der ganze Körper wird bewegt und der Bewegungsradius bleibt erhalten. Das erleichtert die Alltagsarbeit und erhöht die Lebensqualität. Fit/Gym gibt es in drei Anforderungsstufen.

Wir führen drei Anforderungsstufen:

- Sportlich: Dynamisches Training für Personen mit guter Fitness
- Vital: Vielfältiges Training für Personen mit mittlerer Fitness
- Leicht: Beschwingtes Bewegungsprogramm ohne Bodenübungen für Personen mit geringer Fitness oder mit Bewegungseinschränkungen

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Fitness

Aqua-Fitness



Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Das Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herzkreislauf. Der Widerstand und der Auftrieb des Wassers entlasten die Gelenke.
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Fitness

Aqua-Zumba



Aqua Zumba verbindet Übungen der klassischen Wassergymnastik mit Tanzchoreographien und ist ein ausgewogenes, intensives Training für Körperbewusste.
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Fitness

Internationale Tänze



Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei trainieren Sie spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und zu einem «Ganzen» zusammengefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Figuren aus den Gesellschaftstänzen Englischer Walzer, Twostopp, Cha-Cha-Cha und Rumba werden dabei sorgfältig eingeführt und paarweise – auch Frauen tanzen zusammen – von

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

Nordic Walking und Walking



Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. Der Einsatz der Stöcke macht aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining, das die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv reduziert. Die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich wird gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur werden gelöst.
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Outdoorsport > Nordic Walking/Walking

Touren

Die Touren werden von den Freiwilligen selber organisiert und finden als Halb- oder Tagestour an verschiedenen Wochentagen und, je nach Gruppe, ein- bis mehrmals pro Monat statt. Detailprogramme mit Kilometer- und Höhenangaben finden Sie unter den jeweiligen Gruppen. Die Anmeldung läuft über die Gruppe und die Bezahlung findet vor Ort statt und dient zur Deckung der Auslagen. Einzelne Touren (ausschliesslich leichte) innerhalb der Gruppen sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern. Diese sind im Kursprogramm ab Seite 13 mit + gekennzeichnet.

Velofahren



Auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrowelos, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen. Einzelne Gruppen bieten auch Mehrtages- und Mountainbiketouren an. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch

im Winter. Die Anforderungen und die Fahrzeiten finden Sie in den Detailprogrammen.
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Outdoorsport > Velofahren

Mountainbike



Mountainbiken ist ein idealer Sport – besonders auch für Seniorinnen und Senioren. Bei minimaler Belastung der Gelenke ist es ein optimales Kreislauf- und Gleichgewichtstraining, um auch im Alter fit und beweglich zu bleiben. Das Angebot richtet sich an sportliche Seniorinnen und Senioren, die sich gerne auf dem Mountainbike abseits vielbefahrener Wege bewegen möchten und bereit sind, das Mountainbike auch einmal zu schieben und die Herausforderung nicht scheuen, ab und zu einen kürzeren Trail zu fahren. Angeboten werden einfachere Halbtagestouren (geeignet auch für Einsteigerinnen und Einsteiger) bis zu eher anspruchsvolleren Tagestouren, die eine gewisse Fahrtechnik und Kondition voraussetzen.
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Outdoorsport > Mountainbike

Wandern



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

Schneeschuhlaufen



Während der gesamten Wintersaison finden praktisch wöchentlich Schneeschuhtouren in verschiedenen Anforderungsstufen statt. Sie können sporadisch oder regelmässig in den Gruppen Ihrer Wahl teilnehmen. Das Gelände wird je nach Schneeverhältnissen und Witterung kurz-

fristig gewählt oder angepasst. Die Touren und Anforderungen finden Sie in den Detailprogrammen.
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Outdoorsport > Schneeschuhlaufen

Langlauf



Unsere Langlauftouren werden je nach Schneeverhältnissen und Witterung angepasst. Sie werden sowohl in der klassischen Technik wie auch im Skaten angeboten. Auf Anfrage bieten wir auch Technikkurse an (Gruppe Interregio).
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Outdoorsport > Langlauf

Sportkurse

Zusätzlich zu den Sportgruppen (siehe Seite 4) finden auch fortlaufende oder abschliessende Kurse statt. Diese führen ausgebildete Fachpersonen durch. Auskunft, Anmeldung und Rechnungsstellung erfolgen über:

Pro Senectute Kanton Zürich
 Bewegung und Sport
 Forchstrasse 145, 8032 Zürich
 Telefon 058 451 51 66
sport@pszh.ch
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Bewegung und Sport

Everdance



Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partnerin oder Partner tanzen. Einfache Tanzschritte werden zu kleinen Choreografien verbunden, die Sie allein in der Gruppe tanzen.
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Tanz

Line Dance



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

und Countrymusik mögen. Einstieg nach Schnupperstunde möglich.

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Tanz

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) für Frauen ab 60 Jahren



Der Orientalische Tanz bietet ein ideales Training für Vitalität, Beweglichkeit, Haltung, Gleichgewicht und Beckenbodenaktivierung. Er ermöglicht den positiven Zugang zum eigenen Körper und das Erleben von Sinnlichkeit, Schönheit und Harmonie. Getanzt wird in der Gruppe, jedoch ohne Tanzpartner. Voraussetzung: Freude am Tanzen in der Gruppe.

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Tanz

Augentraining



Haben Sie müde, trockene oder tränende Augen? Das ganzheitliche Augentraining kann die Stärkung und Erhaltung Ihrer Sehkraft unterstützen. Entspannte Augen geben Ihnen mehr Sicherheit und Lebensqualität.

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Entspannung

Feldenkrais® Bewusstheit durch Bewegung



Bei der Feldenkrais-Methode schenken Sie funktionellen Bewegungen gezielte Aufmerksamkeit. Die Feldenkrais-Methode setzt bei der Bewegung an, geht aber darüber hinaus und beeinflusst das ganze Menschsein. Verspannungen können nachhaltig gelöst werden. Körper und Geist kommen in Einklang, was zu einem besseren Wohlbefinden führt. www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Entspannung

bellicon® HEALTH (Minitrampolin-Training)



Das Schwingen auf dem bellicon® HEALTH Trampolin macht fit, munter und glücklich. Ein hervorragendes Gleichgewichts-, Koordinations- und Haltungstraining. Auf spielerische Weise wird die Körperwahrnehmung verbessert. Das bellicon® HEALTH Training eignet sich bestens als Osteoporose- und Sturzprophylaxe.

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Fitness

Pilates



Pilates ist eine bewährte Methode für ein umfassendes Ganzkörpertraining. Es unterstützt den Aufbau und die Festigung von Haltungskraft, Beweglichkeit, Koordination und Balance mit Fokus auf den Beckenboden, Bauch und Rücken. Der Kurs beinhaltet langsame, tiefenwirksame Übungen, die mit sorgfältig ausgewählter Musik begleitet sind. www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Fitness

Tai Chi/Qi Gong



Tai Chi wirkt gesundheitsfördernd auf Körper und Geist, entspannend auf die Muskulatur und verbessert die Organ-, Atem- und Kreislauf-tätigkeit. Qi Gong unterstützt Ihre Lebensenergie, verbessert die Koordination und stärkt den Kreislauf. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Tai Chi- und Qi Gong-Übungen. www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Entspannung

Qi Gong



Qi Gong heisst «Übung der Lebensenergie» und ist eine alte chinesische Meditationsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Einfache und harmonische Bewegungsabläufe, bewusste ruhige Atmung und die Lenkung der Vorstellungskraft lösen Energieblockaden im Körper und aktivieren die körpereigenen Regenerationskräfte. Das sanfte Training verbessert das Körpergefühl sowie die Körperbalance, steigert die Konzentration und das Wohlbefinden, fördert die körperliche, seelische und geistige Beweglichkeit.

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Entspannung

Yoga



Diese Form von Yoga befasst sich ausschliesslich mit Körperübungen und soll positiv auf die Gesundheit und Lebensqualität einwirken. Atemübungen, Kräfti-



gung der Muskeln, Dehnen sowie Gleichgewichts- und Entspannungsübungen sind Inhalte dieses Kurses. Damit Sie sich kräftiger, mobiler, entspannter und voller Lebensfreude fühlen.

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Entspannung

Sturzprävention

50%

Sicheres Gehen bedeutet Selbständigkeit. Dazu braucht es genügend Kraft in den Beinen und die Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten, um Stürze zu verhindern. In einem abwechslungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicherer.
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Sturzprävention

Yoga Sturzprävention Sicher durch den Alltag



Yoga ist ein abwechslungsreiches Kraft- und Beweglichkeitstraining, das Geist und Körper anregt. Zur Sturzprävention konzentrieren wir uns dabei spielerisch auf die Fuss- und Beinmuskulatur und kombinieren dies mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen.

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Sturzprävention

DomiGym – Bewegungsangebot zu Hause

Fühlen Sie sich nach einem Unfall oder einer Kur körperlich unsicher? Fehlt es Ihnen an Kraft und Ihre Mobilität ist eingeschränkt? Trauen Sie sich kaum mehr aus der Wohnung und soziale Kontakte kommen zu kurz? Damit Sie

mit solchen Situationen besser umgehen können, hat Pro Senectute Kanton Zürich DomiGym entwickelt. Dieses sturzpräventive und individuelle Training unterstützt Sie, Ihre Beweglichkeit, Ihre Kraft und Ihr Gleichgewicht zu stärken oder wieder aufzubauen. Ihre persönliche Betreuungsperson zeigt Ihnen Übungen, die Ihren Alltag und das selbstständige Wohnen erleichtern. Information und Anmeldung über www.pszh.ch/domigym

Tennis

Dieser Ballsport ist überaus geeignet für Beginnende und Geübte. Sie verbessern damit Ihre Koordination und Kondition. Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Niveaueinstufung beraten. Einstieg nach Schnupperstunde möglich. Tennisschläger können gemietet werden.

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Tennis



BEWEGUNG UND SPORT

Aqua Fitness

| Ort | Treffpunkt | Leitung | Anforderung | Wann | Preis/Abo in CHF | + |
|------------------|---|---------------------------|-------------|---------------------------------|------------------|---|
| Dielsdorf | Lernschwimmbad Früeblistrasse 4 | Christin Dennler | Leicht | Dienstag 19.15 - 20.00 Uhr | auf Anfrage | + |
| Männedorf | Hallenbad Haldenstrasse 55 | Madeleine Maurer | Leicht | Donnerstag 18.15 - 19.00 Uhr | auf Anfrage | + |
| Männedorf | Hallenbad Haldenstrasse 55 | Madeleine Maurer | Leicht | Donnerstag 17.30 - 18.15 Uhr | auf Anfrage | + |
| Meilen | Hallenbad Toggwilerstrasse 38 | Diana Colombo | Leicht | Montag 12.15 - 13.00 Uhr | auf Anfrage | + |
| Meilen | Hallenbad Toggwilerstrasse 38 | Diana Colombo | Leicht | Montag 13.00 - 13.45 Uhr | auf Anfrage | + |
| Seuzach | Schulhaus Birch Bachwiesenstrasse 2 | Marianne Baumann | Leicht | Montag 16.15 - 17.15 Uhr | auf Anfrage | + |
| Uster | Hallenbad Hallenbadweg 3 | Ana Alvarez Requejo | Vital | Dienstag 14.00 - 14.45 Uhr | auf Anfrage | + |
| Uster | Hallenbad Hallenbadweg 3 | Ana Alvarez Requejo | Vital | Dienstag 15.00 - 15.45 Uhr | auf Anfrage | + |
| Wald | Hallenbad Friedhofstrasse 23 | Wily Schuler | Leicht | Freitag 14.45 - 15.45 Uhr | auf Anfrage | + |
| Wald | Hallenbad Friedhofstrasse 23 | Wily Schuler | Leicht | Samstag 09.30 - 10.30 Uhr | auf Anfrage | + |
| Weisslingen | Schulschwimmbad Dettenriedstrasse 18 | Lucie Metzger | Leicht | Montag 07.55 - 08.40 Uhr | auf Anfrage | + |
| Winterthur | Therapiebad Brühlberg Brühlbergstrasse 6 | Katja Alleyne-Marty | Leicht | Freitag 09.15 - 10.00 Uhr | auf Anfrage | + |
| Winterthur | Schulschwimmbecken Veltheim Wülflingerstrasse 42 | Marianne Baumann | Leicht | Mittwoch 13.30 - 14.25 Uhr | auf Anfrage | + |
| Winterthur | Schulschwimmbecken Veltheim Wülflingerstrasse 42 | Marianne Baumann | Leicht | Mittwoch 15.30 - 16.25 Uhr | auf Anfrage | + |
| Winterthur | Schulschwimmbecken Veltheim Wülflingerstrasse 42 | Marianne Baumann | Leicht | Mittwoch 14.30 - 15.25 Uhr | auf Anfrage | + |
| Zürich, Kreis 3 | Schulschwimmanlage Aemtler Aemtlerstrasse 101 | Anita Hunziker | Leicht | Mittwoch 17.00 - 18.00 Uhr | auf Anfrage | + |
| Zürich, Kreis 3 | Schulschwimmanlage am Uetliberg Borweg 81 - 83 | Barbara Krucher-Kradolfer | Leicht | Mittwoch 17.00 - 17.30 Uhr | auf Anfrage | + |
| Zürich, Kreis 6 | Schulschwimmanlage Riedtli Riedtlistrasse 41 | Ana Alvarez Requejo | Vital | Mittwoch 15.30 - 16.15 Uhr | auf Anfrage | + |
| Zürich, Kreis 6 | Schulschwimmanlage Riedtli Riedtlistrasse 41 | Ana Alvarez Requejo | Vital | Mittwoch 16.30 - 17.15 Uhr | auf Anfrage | + |
| Zürich, Kreis 10 | Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17 | Carola Schöne | Leicht | Freitag 09.00 - 09.30 Uhr | auf Anfrage | + |
| Zürich, Kreis 10 | Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17 | Carola Schöne | Leicht | Freitag 10.00 - 10.30 Uhr | auf Anfrage | + |
| Zürich, Kreis 10 | Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17 | Carola Schöne | Leicht | Freitag 08.30 - 09.00 Uhr | auf Anfrage | + |
| Zürich, Kreis 10 | Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17 | Carola Schöne | Leicht | Freitag 09.30 - 10.00 Uhr | auf Anfrage | + |
| Zürich, Kreis 10 | Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17 | Nicole Feldmann | Leicht | Donnerstag 08.00 - 08.30 Uhr | auf Anfrage | + |
| Zürich, Kreis 10 | Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17 | Nicole Feldmann | Leicht | Donnerstag 09.00 - 09.30 Uhr | auf Anfrage | + |
| Zürich, Kreis 10 | Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17 | Nicole Feldmann | Leicht | Donnerstag 08.30 - 09.00 Uhr | auf Anfrage | + |
| Zürich, Kreis 10 | Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17 | Nicole Feldmann | Leicht | Donnerstag 09.30 - 10.00 Uhr | auf Anfrage | + |
| Zürich, Kreis 10 | Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17 | Mirjam Holinger | Leicht | Donnerstag 11.20 - 11.55 Uhr | auf Anfrage | + |
| Zürich, Kreis 10 | Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17 | Mirjam Holinger | Leicht | Donnerstag 10.30 - 11.05 Uhr | auf Anfrage | + |

Aqua Fitness

| Ort | Treffpunkt | Leitung | Anforderung | Wann | Preis/Abo in CHF | + |
|------------------|---|-----------------|-------------|---------------------------------|------------------|---|
| Zürich, Kreis 10 | Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17 | Nicole Feldmann | Leicht | Donnerstag 10.00 - 10.30 Uhr | auf Anfrage | + |
| Zürich, Kreis 10 | Schulschwimmanlage Vogtsrain Ferdinand-Hodler-Strasse 23 | Nicole Feldmann | Vital | Mittwoch 13.45 - 14.30 Uhr | auf Anfrage | |
| Zürich, Kreis 10 | Schulschwimmanlage Vogtsrain Ferdinand-Hodler-Strasse 23 | Nicole Feldman | Vital | Mittwoch 14.30 - 15.15 Uhr | auf Anfrage | |

Fit/Gym

| Ort | Treffpunkt | Leitung | Anforderung | Wann | Preis/Abo in CHF | + |
|--------------|---|--------------------------|------------------|---------------------------------|------------------|---|
| Adliswil | Turnhalle, Schulhaus Zopf Zelgstrasse 20 | Luluda Stavrinou | Leicht Frauen | Mittwoch 15.00 - 16.00 Uhr | auf Anfrage | + |
| Aesch ZH | Turnhalle Nassenmatt Lielistrasse 12 | Lilian Schlund | Leicht Frauen | Montag 09.00 - 10.00 Uhr | auf Anfrage | + |
| Bachenbülach | Pavillon MZH (Mehrzweckhalle) Schulhausstrasse 1 | Christine Jäger | Vital | Montag 13.45 - 14.45 Uhr | auf Anfrage | |
| Bachenbülach | Pavillon MZH (Mehrzweckhalle) Schulhausstrasse 1 | Christine Jäger | Leicht | Montag 15.00 - 16.00 Uhr | auf Anfrage | + |
| Bülach | Ref. Kirchgemeindehaus Grampenweg 5 | Christine Jäger | Vital Frauen | Dienstag 08.30 - 09.30 Uhr | auf Anfrage | |
| Bülach | Ref. Kirchgemeindehaus Grampenweg 5 | Christine Jäger | Leicht Frauen | Dienstag 10.00 - 11.00 Uhr | auf Anfrage | + |
| Effretikon | Saal FCTchurch Bahnhofstrasse 28 | Veronika Fehr-Keller | Vital Frauen | Montag 08.15 - 09.15 Uhr | auf Anfrage | |
| Effretikon | Saal FCTchurch Bahnhofstrasse 28 | Veronika Fehr-Keller | Leicht Frauen | Mittwoch 09.10 - 10.10 Uhr | auf Anfrage | + |
| Effretikon | Saal FCTchurch Bahnhofstrasse 28 | Veronika Fehr-Keller | Leicht Frauen | Mittwoch 10.15 - 11.15 Uhr | auf Anfrage | + |
| Elgg | Turnhalle Ritschberg Bahnhofstrasse 39 | Gail Patricia Steinemann | Leicht | Mittwoch 14.10 - 15.05 Uhr | auf Anfrage | + |
| Elgg | Turnhalle, Elgg/Hofstetten Seegartenstrasse 21 | Irene Rickenbach | Sportlich | Montag 09.00 - 10.00 Uhr | auf Anfrage | |
| Elgg | Turnhalle Ritschberg Bahnhofstrasse 39 | Gail Patricia Steinemann | Vital | Mittwoch 15.10 - 16.10 Uhr | auf Anfrage | |
| Flurlingen | Turnhalle Gründenstrasse 26 | Gerhard Aeby | Vital | Dienstag 09.00 - 10.00 Uhr | auf Anfrage | |
| Hedingen | Schulhaus Güpff Güpffstrasse 13 | Uta Koch | Leicht Frauen | Mittwoch 14.30 - 15.30 Uhr | auf Anfrage | + |
| Höri | Glatthalle Schulhausstrasse 15 | Patrizia Niedermann | Leicht Frauen | Montag 15.45 - 16.45 Uhr | auf Anfrage | + |
| Maschwanden | Schulhaus am Bach Dorfstrasse 56 | Claudia Gaus | Leicht Frauen | Dienstag 16.00 - 17.00 Uhr | auf Anfrage | + |
| Meilen | Turnhalle Obermeilen Bergstrasse 120 | Arabella Weber-Schoch | Vital | Montag 15.30 - 16.30 Uhr | auf Anfrage | |
| Niederglatt | Singsaal Eichli Grafenschaftstrasse 57 | Sandra Galli Rüegg | Vital Frauen | Montag 09.45 - 10.45 Uhr | auf Anfrage | |
| Niederglatt | Singsaal Eichli Grafenschaftstrasse 57 | Sandra Galli Rüegg | Sportlich Frauen | Montag 08.30 - 09.30 Uhr | auf Anfrage | |
| Niederhasli | Kirchgemeindehaus Nöschlikonerstrasse 3 | Patricia Keller | Vital | Montag 14.00 - 15.00 Uhr | auf Anfrage | |
| Niederhasli | Seniorenzentrum Spitz Spitzstrasse 21 | Sandra Galli Rüegg | Leicht | Dienstag 13.30 - 14.30 Uhr | auf Anfrage | + |
| Niederhasli | Mehrzweckhalle Schulhaus Seehalde Seefeldstrasse 8 | Gaby Lardon | Vital Frauen | Donnerstag 14.00 - 15.00 Uhr | auf Anfrage | |

Fit/Gym

| Ort | Treffpunkt | Leitung | Anforderung | Wann | Preis/Abo in CHF | + |
|--------------|--|------------------------|------------------|---------------------------------|------------------|---|
| Niederhasli | Mehrzweckhalle Schulhaus Seehalde Seefeldstrasse 8 | Gaby Lardon | Sportlich Frauen | Mittwoch 10.00 - 11.00 Uhr | auf Anfrage | |
| Niederhasli | Mehrzweckhalle, Schulhaus Seehalde Seefeldstrasse 8 | Gaby Lardon | Sportlich Männer | Donnerstag 10.10 - 11.10 Uhr | auf Anfrage | |
| Niederhasli | Schulhaus Lindenstrasse Lindenstrasse 21 | Andrea Hammer | Sportlich | Dienstag 17.45 - 18.45 Uhr | auf Anfrage | |
| Oberohringen | Turnhalle Schulstrasse Schulstrasse 7 | Esther Liebi | Vital | Mittwoch 16.00 - 17.00 Uhr | auf Anfrage | |
| Oberohringen | Turnhalle Schulstrasse Schulstrasse 7 | Esther Liebi | Leicht | Mittwoch 14.00 - 15.00 Uhr | auf Anfrage | + |
| Otelfingen | Sporthalle Ellenberg Ellenbergstrasse 6 | Esther Schibli | Vital Frauen | Freitag 10.00 - 11.00 Uhr | auf Anfrage | |
| Pfäffikon ZH | Kath. Kirche St. Benignus Schärackerstrasse 14 | Silvia Bigler | Leicht | Dienstag 09.30 - 10.30 Uhr | auf Anfrage | + |
| Rafz | Turnhalle Schulhaus Götzten Rietgass 3 | Sylvia Sigrist | Sportlich | Montag 07.15 - 08.15 Uhr | auf Anfrage | |
| Richterswil | Schulhaus Boden Göldistrasse 19 | Myrta Güner | Leicht | Mittwoch 16.30 - 17.30 Uhr | auf Anfrage | + |
| Rümlang | Haus am Dorfplatz Lindenstrasse 6 | Diana Turrin | Vital | Montag 09.00 - 9.55 Uhr | auf Anfrage | |
| Rümlang | Haus am Dorfplatz Lindenstrasse 6 | Diana Turrin | Vital | Montag 10.15 - 11.10 Uhr | auf Anfrage | |
| Samstagern | Schulhaus Stationsstrasse 13 | Monika Bechtiger | Vital | Montag 16.30 - 17.30 Uhr | auf Anfrage | |
| Schlieren | Gemeinschaftsraum Post Freiestrasse 1 | Waltraud Hofstetter | Leicht | Mittwoch 09.10 - 10.10 Uhr | auf Anfrage | + |
| Schlieren | Gemeinschaftsraum Post Freiestrasse 1 | Waltraud Hofstetter | Leicht | Mittwoch 07.45 - 08.45 Uhr | auf Anfrage | + |
| Schlieren | Schulhaus Zelgli Rohrstrasse 10 | Waltraud Hofstetter | Leicht | Dienstag 08.00 - 09.00 Uhr | auf Anfrage | + |
| Schönenberg | Sporthalle Hirzelstrasse 1 | Rosmarie Horath | Vital Frauen | Donnerstag 10.30 - 11.30 Uhr | auf Anfrage | |
| Stadel | Altes Schulhaus Kaiserstuhlerstrasse 45 | Patrizia Niedermann | Leicht Frauen | Montag 14.00 - 15.00 Uhr | auf Anfrage | + |
| Stadel | Singsaal Oberstufe Kaiserstuhlerstrasse 54 | Corinne Obrist | Vital | Mittwoch 09.00 - 10.00 Uhr | auf Anfrage | |
| Tagelswangen | Gemeindesaal (Bucksaal) Falkenstrasse 1 | pendent | Leicht | Dienstag 10.15 - 11.15 Uhr | auf Anfrage | + |
| Tagelswangen | Gemeindesaal (Bucksaal) Falkenstrasse 1 | pendent | Vital | Dienstag 08.45 - 09.45 Uhr | auf Anfrage | |
| Thalwil | Alterszentrum Serata (alle 2 Wochen) Tischenloostrasse 55 | Marianne Ringger | Leicht | Montag 08.45 - 09.45 Uhr | auf Anfrage | + |
| Thalwil | Alterszentrum Serata (alle 2 Wochen) Tischenloostrasse 55 | Marianne Ringger | Leicht | Montag 10.00 - 11.00 Uhr | auf Anfrage | + |
| Truttikon | Turnhalle Schulhausstrasse Schulhausstrasse 6 | Ruth Frei-Schlegel | Vital | Dienstag 18.30 - 19.30 Uhr | auf Anfrage | |
| Uetikon | Turnhalle Weissenrain Kleindorfstrasse 5 | Susanna Schinzel | Leicht | Freitag 14.15 - 15.15 Uhr | auf Anfrage | + |
| Uster | Alterssiedlung Rehbühl Rehbühlstrasse 10 | Marianne Koch | Leicht | Montag 10.15 - 11.15 Uhr | auf Anfrage | + |
| Uster | Sporthalle Buchholz Hallenbadweg 4 | Maria Kappeler | Vital Frauen | Donnerstag 14.00 - 15.00 Uhr | auf Anfrage | |
| Volketswil | Turnhalle süd, Schulhaus Feldhof Feldhofstrasse 21 | Arabella Weber-Schoch | Vital | Mittwoch 15.00 - 16.00 Uhr | auf Anfrage | |
| Wädenswil | Glärnischhalle Neudorfstrasse 4 | Marlies Dorfschmid | Vital Frauen | Dienstag 17.15 - 18.15 Uhr | auf Anfrage | |
| Wald | Hallenbad Gymnastikhalle Friedhofstrasse 23 | Aneta Westrych-Gorniak | Leicht | Donnerstag 10.00 - 11.00 Uhr | auf Anfrage | + |

Fit/Gym

| Ort | Treffpunkt | Leitung | Anforderung | Wann | Preis/Abo in CHF | + |
|-----------------------|---|-------------------------|------------------|---------------------------------|------------------|---|
| Weisslingen | Ref. Kirchgemeindehaus Lendikerstrasse 7 | Mirjam Roth | Leicht Frauen | Donnerstag 14.15 - 15.15 Uhr | auf Anfrage | + |
| Winkel | Saal Sigristenstiftung Postweg 1 | Ruth Gut | Leicht | Montag 09.30 - 10.30 Uhr | auf Anfrage | + |
| Winkel | Turnhalle Gossacher Hungerbuelstrasse 15 | Ruth Gut | Vital Frauen | Dienstag 09.10 - 10.10 Uhr | auf Anfrage | |
| Winterthur | Alte Kaserne Technikumstrasse 8 | Dora Dümel-Maurer | Leicht | Dienstag 08.50 - 09.50 Uhr | auf Anfrage | + |
| Winterthur-Sennhof | Turnhalle Tösstalstrasse Tösstalstrasse 376 | Dora Dümel-Maurer | Vital | Dienstag 16.30 - 17.30 Uhr | auf Anfrage | |
| Winterthur-Wülflingen | Kirchgemeindehaus Lindenplatz 12 | Heidi Glaus | Vital Frauen | Mittwoch 09.45 - 10.45 Uhr | auf Anfrage | |
| Winterthur-Wülflingen | Kirchgemeindehaus Lindenplatz 12 | Heidi Glaus | Vital Frauen | Mittwoch 08.30 - 09.30 Uhr | auf Anfrage | |
| Zollikerberg | Ref. Kirchgemeindehaus (Berg) Hohfurenstrasse 1 | Brigitte Schäpper | Vital Frauen | Freitag 09.00 - 10.00 Uhr | auf Anfrage | |
| Zollikon | Kirchgemeindehaus Rösslirain (Dorf) Rösslirain 2 | Brigitte Schäpper | Vital | Mittwoch 09.15 - 10.15 Uhr | auf Anfrage | |
| Zürich, Kreis 2 | Kirchgemeindehaus Enge Bederstrasse 25 | Monika Meile | Vital | Mittwoch 09.00 - 10.00 Uhr | auf Anfrage | |
| Zürich, Kreis 3 | Ref. Kirchgemeindegasse Friesenberg Borweg 79 | Susanne Rasper | Leicht Frauen | Dienstag 13.50 - 14.50 Uhr | auf Anfrage | + |
| Zürich, Kreis 3 | Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Bühlstrasse 11 | Harry Hulskers | Vital Männer | Dienstag 09.15 - 10.15 Uhr | auf Anfrage | |
| Zürich, Kreis 3 | Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Bühlstrasse 11 | Angela Kläusler | Leicht Frauen | Donnerstag 10.00 - 11.00 Uhr | auf Anfrage | + |
| Zürich, Kreis 4 | Ref. KGH Aussersihl Stauffacherstrasse 10 | Edith Stieger | Vital Frauen | Mittwoch 09.30 - 10.30 Uhr | auf Anfrage | |
| Zürich, Kreis 4 | Ref. Kirchgemeindehaus Bullingerstrasse 4 | Sylvie Berchtold-Remund | Leicht Männer | Montag 08.30 - 09.30 Uhr | auf Anfrage | + |
| Zürich, Kreis 4 | Ref. Kirchgemeindehaus, Bullingerkirche Bullingerstrasse 4 | Sylvie Berchtold-Remund | Leicht Frauen | Montag 09.30 - 10.30 Uhr | auf Anfrage | + |
| Zürich, Kreis 5 | Turnhalle Limmat B Limmatstrasse 90 | Angela Kläusler | Vital | Montag 18.00 - 19.00 Uhr | auf Anfrage | |
| Zürich, Kreis 6 | Ref. Kirchgemeindehaus Paulus Milchbuckstrasse 57 | Annick Breton | Leicht | Dienstag 10.00 - 11.00 Uhr | auf Anfrage | + |
| Zürich, Kreis 6 | Ref. Kirchgemeindehaus Paulus Milchbuckstrasse 57 | Annick Breton | Vital | Dienstag 08.45 - 09.45 Uhr | auf Anfrage | |
| Zürich, Kreis 7 | Kirchgemeindehaus Hottingen, Kleiner Saal Asylstrasse 36 | Krisztina Szarka | Leicht Frauen | Freitag 09.00 - 10.00 Uhr | auf Anfrage | + |
| Zürich, Kreis 7 | Kirchgemeindehaus Hottingen, Kleiner Saal Asylstrasse 36 | Krisztina Szarka | Leicht Frauen | Freitag 10.15 - 11.15 Uhr | auf Anfrage | + |
| Zürich, Kreis 7 | Ref. Kirchgemeindehaus Witikonstrasse 286 | Paula Hitz | Leicht Frauen | Mittwoch 08.45 - 09.45 Uhr | auf Anfrage | + |
| Zürich, Kreis 7 | Ref. Kirchgemeindehaus Witikonstrasse 286 | Paula Hitz | Sportlich Frauen | Mittwoch 10.00 - 11.00 Uhr | auf Anfrage | |
| Zürich, Kreis 7 | Ref. Kirchgemeindehaus Witikonstrasse 286 | Paula Hitz | Sportlich Frauen | Mittwoch 11.15 - 12.15 Uhr | auf Anfrage | |
| Zürich, Kreis 9 | GZ Bachwiesen Bachwiesenstrasse 40 | Monika Descombes | Leicht | Mittwoch 09.00 - 10.00 Uhr | auf Anfrage | + |
| Zürich, Kreis 11 | Ref. Kirchgemeindehaus Baumackerstrasse 19 | Fiorella Bertolaso | Leicht | Mittwoch 09.00 - 10.00 Uhr | auf Anfrage | + |

Internationale Tänze

| Ort | Treffpunkt | Leitung | Anforderung | Wann | Preis/Abo in CHF | + |
|------------|--|-----------------|-------------|---------------------------------|------------------|---|
| Bauma | Pfarreisaal Heinrich Gujerstrasse 30 | Käthi Ackermann | Leicht | Dienstag 09.15 - 10.45 Uhr | auf Anfrage | + |
| Dietikon | Mehrzweckhalle Schulhaus Steinmürli Römerstrasse 13 | Françoise Czaka | Leicht | Mittwoch 14.00 - 15.30 Uhr | auf Anfrage | + |
| Dübendorf | Obere Mühle, Saal Oberdorfstrasse 15 | Edith Stieger | Leicht | Mittwoch 14.00 - 16.00 Uhr | auf Anfrage | + |
| Winterthur | KiBeZ (Kirchliches Begegnungszentrum) St. Marien Römerstrasse 103 | Daniela Regnani | Leicht | Donnerstag 16.00 - 17.00 Uhr | auf Anfrage | + |

Walking / Nordic Walking

| Ort | Treffpunkt | Leitung | Anforderung | Wann | Preis/Abo in CHF | + |
|--------------------|--|----------------------|-------------|---------------------------------|------------------|---|
| Adliswil | Bushaltestelle Rütistrasse/Wacht Rütistrasse | Jetty Meier | Leicht | Mittwoch 09.15 - 10.30 Uhr | auf Anfrage | + |
| Gossau | Parkplatz Oberstufenschulhaus Berg Bergstrasse 49 | Erika Hug-Häberli | Leicht | Dienstag 08.30 - 10.00 Uhr | auf Anfrage | + |
| Männedorf | Parkplatz Sportplatz Widenbad Sportplatzweg | Jetty Meier | Leicht | Donnerstag 09.15 - 10.30 Uhr | auf Anfrage | + |
| Neerach | Pavillon Altes Dorfschulhaus Oberholzstrasse 8 | Ilona Steiger | Leicht | Freitag 09.00 - 10.30 Uhr | auf Anfrage | + |
| Ossingen | Bahnhof Zur Station 1 | Monika Dünki | Leicht | Montag 09.00 - 10.30 Uhr | auf Anfrage | + |
| Rüti | Fussballplatz Scheibenstrasse 7 | Cornelia Blum | Leicht | Donnerstag 09.00 - 10.15 Uhr | auf Anfrage | + |
| Schwerzenbach | Tennisplatz Hermikonstrasse 1 | Erika Schaffert-Moos | Leicht | Dienstag 09.00 - 10.30 Uhr | auf Anfrage | + |
| Winterthur-Dättlau | Parkplatz Dättlauerstrasse 80 | Heidi Villiger | Leicht | Donnerstag 09.00 - 10.30 Uhr | auf Anfrage | + |



Langlauf

| Ort | Leitung / Anmeldung | Rhythmus / Wochentag | + |
|------------------|---|---|---|
| Interregio | Roland Küpfer 079 935 44 29, roland.kuepfer@go-flow.ch | gemäss Ausschreibung pszh.ch/sport/langlauf | |
| Züri 6 sportlich | Werner A. Meier 044 251 72 19, wenera.meier@uzh.ch | gemäss Ausschreibung pszh.ch/sport/langlauf | |

Mountainbike

| Ort | Leitung / Anmeldung | Rhythmus / Wochentag | + |
|-------------------------|---|--|---|
| Bülach | Jakob Gehring 044 860 97 41, jakgehring@hispeed.ch | Montag 2-wöchentlich | |
| Gossau | Hans-Ueli Kessler 044 935 39 86, hukessler@bluewin.ch | April-Oktober, Mittwoch, Halbtages- und Tagestouren monatlich | |
| Illnau-Effretikon | Margrit Obrist 052 345 28 92, 079 247 58 55, margritobrist@bluewin.ch | April-Oktober, Dienstag, Halbtages- und Tagestouren monatlich | |
| Knonau | Roland Heldner 043 377 93 53, 079 200 06 29, roland.heldner@bluewin.ch | Mai-Oktober, Freitag monatlich | |
| Oberland (E-MTB-Gruppe) | Reto Nüesch 079 520 84 75, e-mtb_zo@ggaweb.ch | April-September, Dienstag / Donnerstag monatlich | |
| Wald / Rüti | Fritz Gafner 055 246 36 10 079 257 20 12, fri-gaf@bluewin.ch | Donnerstag, Halbtages- oder Tagestour 5 Touren/Saison | |
| Zimmerberg | Werner Waefler 044 784 51 89 079 437 70 87, wernerwaefler@gmail.com | Mountainbike-Ausfahrten auf Ansage Apri-Oktober | |
| Zürich 6 | Werner A. Meier 044 251 72 19, 079 441 58 04, wenera.meier@uzh.ch | März-April, Mittwoch 3-4 Touren gemäss Ausschreibung | |

Schneesuh

| Ort | Leitung / Anmeldung | Rhythmus / Wochentag | + |
|--------------|--|--|---|
| Interregio | Leonhard Lyss 044 926 10 78, 077 410 13 35, lyss@goldnet.ch | gemäss Ausschreibung pszh.ch/sport/schneesuhlaufen | |
| Pfannenstiel | Georges Knecht 044 980 27 50, 079 638 69 53, georgesknecht@bluewin.ch | gemäss Ausschreibung pszh.ch/sport/schneesuhlaufen | |
| Zimmerberg | Werner Wäfler 044 784 51 89, 079 437 70 87, sg.zimmerberg@gmail.com | gemäss Ausschreibung pszh.ch/sport/schneesuhlaufen | |

Velo

| Ort | Leitung / Anmeldung | Rhythmus / Wochentag | + |
|--------------------|--|--|---|
| Bubikon/Hinwil | Urs Kocher 055 243 20 47 079 283 17 42, urskocher@bluewin.ch | April-Oktober, Mittwoch wöchentlich | + |
| Bülach | Xaver Köppel 044 860 69 14, x.h.r.koepfel@bluewin.ch | April-Oktober, Dienstag, Halbtages- oder Tagestour wöchentlich | |
| Dübendorf | Herbert Gätzi 044 820 11 64, 079 846 44 98, h_gaetzi@bluewin.ch | März-Oktober, Freitag, Halbtages- oder Tagestour 2-wöchentlich | |
| Furttal/Regensdorf | Martin Meier 044 844 58 15, 076 412 58 15, meiering@bluewin.ch | April-September, Dienstag, Halbtages- oder Tagestour oder Fitnessparcours Wöchentlich | |
| Gossau | Erwin Gisler 044 935 23 06, 079 207 85 01, erwin.gisler@bluewin.ch | April-Oktober, Mittwoch 2-wöchentlich | |
| Hombrechtikon | Elisabeth Elmer 055 244 20 21, eelmer@bluewin.ch | März-Oktober, 3. Mittwoch im Monat, Halbtages- oder Tagestour monatlich | + |
| Illnau-Effretikon | Margrit Obrist 052 345 28 92, 079 247 58 55, margritobrist@bluewin.ch | Dienstag, Halbtages- und Tagestouren 3-4 x monatlich | |

Velo

| Ort | Leitung / Anmeldung | Rhythmus / Wochentag | + |
|-------------------|---|--|---|
| Knonau | Roland Heldner 043 377 93 53, 079 200 06 29, roland.heldner@bluewin.ch | Montag, Halbtages- oder Tagestour 2-wöchentlich | |
| Limmattal | Monica Bamert 077 468 30 12, monica.bamert@hispeed.ch | April-Oktober, Donnerstag, Tagestour 2-wöchentlich | |
| Mettmenstetten | Werni Meier 044 767 12 52, 079 261 15 18, wernimeier@bluewin.ch | März-Oktober, Donnerstag, Halbtages- oder Tagestour 2-wöchentlich | |
| Oberamt | Franz Georg Keel 044 764 03 02, fgkenergie@bluewin.ch | April-Oktober, Mittwoch Tagestour, Donnerstag Verschiebedatum monatlich | |
| Oetwil am See | Leo Büsser 044 929 15 66, buesserholzbau@bluewin.ch | April-September, 1. Dienstag im Monat monatlich | + |
| Uster / Pfäffikon | Hanspeter Gisler 044 941 39 19, 079 128 51 61, gisler-hp@bluewin.ch | April-Oktober, Mittwoch od. Donnerstag, Halbtages- oder Tagestour wöchentlich | |
| Wald / Rüti | Fritz Gafner 055 246 36 10 079 257 20 12, fri-gaf@bluewin.ch | April-Oktober, Donnerstag, Halbtages- oder Tagestour wöchentlich | |
| Winterthur | Anton Spycher 052 338 06 38, 076 575 06 38, anton.spycher@bluewin.ch | April-Oktober, Dienstag, Tages-, Halbtages- oder Trainingstour wöchentlich | |
| Zimmerberg | Werner Waefler 044 784 51 89 079 437 70 87, wernerwaefler@gmail.com | April-Oktober, Dienstag und Donnerstag, Genuss- und Tagestour wöchentlich | |
| Züri6 | Werner A. Meier 044 251 72 19, 079 441 58 04, werner.meier@uzh.ch | Mai-Juni, Mittwoch 3-5 Touren gemäss Ausschreibung | |
| Zürich Nord | Gerold Stark 044 362 22 69, gestark@bluewin.ch | April-September, Mittwoch Tagestouren 10 Touren | + |
| Zürich-Thementour | Peter Nell 079 335 48 04, isynell@bluewin.ch | März-Oktober, Halbtages- oder Tagestour wöchentlich | |

Wandern

| Ort | Leitung / Anmeldung | Rhythmus / Wochentag | + |
|--------------------|--|---|---|
| Boppelsen | Siehe Wandergruppe Otelfingen - Boppelsen | | + |
| Dänikon/Hüttikon | Ernst Fiechter 044 844 13 80, ernst.f@bluewin.ch | 3. Mittwoch im Monat monatlich | + |
| Dürnten | Christine Schüder 055 240 61 18, schueder.ritz@bluewin.ch | Montag monatlich | + |
| Egg | Verena Osterwalder 044 984 43 06, osterwalderverena@gmail.com | Montag / Donnerstag 2-wöchentlich | + |
| Eglisau | Walter Schibli 044 867 06 63, waschi118@bluewin.ch | Montag monatlich | + |
| Fiscenthal | Heini Heller 052 386 27 48, heini.heller@bluewin.ch | 3. Donnerstag im Monat monatlich | + |
| Gossau | Marianne Anderegg 044 935 30 74, anderegg9@hispeed.ch | Donnerstag monatlich | + |
| Hausen am Albis 1 | Theo Wiget 044 764 04 15, themawiget@bluewin.ch | 1. Mittwoch im Monat monatlich / April - Oktober | + |
| Hausen am Albis 2 | Lorenz Curt 044 764 07 22, lorenz.curt@bluewin.ch | 3. Mittwoch im Monat monatlich | |
| Hausen am Albis 3 | Vreni Zürcher 044 764 07 62, vreni.zuercher@datazug.ch | Montag monatlich | |
| Hinwil - gemütlich | Ruth Hauser 044 937 23 07, ruth.hauser@gmx.ch | nach Programm monatlich | + |
| Hinwil - sportlich | Albert Aichert 055 240 61 10, aichert@bluewin.ch | nach Programm monatlich | + |
| Horgen | Margrit Mändli 044 725 19 23, margritmaendli@bluewin.ch | Mittwoch monatlich | + |
| Hüttikon | Siehe Wandergruppe Dänikon/Hüttikon | | + |

Wandern

| Ort | Leitung / Anmeldung | Rhythmus / Wochentag | + |
|--|---|--|---|
| Kloten | Marianne Herrmann 044 813 40 37, maps.wandern@gmx.ch | 4. Dienstag im Monat monatlich | + |
| Marthalen | Esther Mischler 052 319 31 75, e.mischler@hotmail.com | 1. Montag im Monat monatlich | + |
| Maur | Hanspeter Suter 044 980 25 01, hsuter2@gmail.com | Dienstag/Donnerstag Wöchentlich/2-wöchentlich | + |
| Meilen | Peter Schmid 079 236 22 89, pemaschmid@bluewin.ch | 1. Dienstag im Monat monatlich | |
| Mettmenstetten | Alice Huber 044 767 08 37, huber-tschumper@bluewin.ch | 2. Dienstag im Monat monatlich | |
| Niederhasli | Margret Hörschläger 044 850 45 43, roma.hoerschlaeger@bluewin.ch | 2. Dienstag im Monat monatlich | + |
| Oetwil am See gemütlich-sportlich (3 Gruppen) | Werner Rennhard 043 844 91 02, werennhard@sunrise.ch | 2.3. oder 4. Donnerstag im Monat monatlich | + |
| Orientierungswandern | Peter Riek 044 860 57 89, peter.riek@hispeed.ch | April - Oktober, Montag Monatlich | |
| Otelfingen-Boppelsen | Helen Wick 044 844 42 07, wandergruppe.otelfingen@bluewin.ch | 4. Mittwoch im Monat Monatlich / Februar - November | + |
| Russikon | Margreth Baer 044 954 07 05, juema.baer@bluewin.ch | Dienstag/Mittwoch 2-wöchentlich | + |
| Rüti 1a | Peter Pandiani 055 240 83 01, peter.pandiani@hispeed.ch | Dienstag monatlich | |
| Rüti 1b | Marianne Hobi 079 348 70 11, marianne.hobi@gmx.net | Dienstag monatlich | + |
| Schlieren | Irma Reimann 044 730 67 93, irmareimann@bluewin.ch | 1.+3. Donnerstag im Monat 2-wöchentlich | + |
| Schwerzenbach | Walter Koller 044 822 24 50, walter.a.koller@gmail.com | 1. Donnerstag im Monat monatlich | |
| Sonntagswandern | Reto Hähnlein 079 909 91 26, r_haehnlein@bluewin.ch | Samstag/Sonntag monatlich | |
| Stäfa | Gabi Zimmermann 044 926 20 93, gabi.zimmermann@bluewin.ch | Mittwoch monatlich | + |
| Urdorf | Karl Thoma 044 734 42 66, karl.thoma@hispeed.ch | Freitag 2-wöchentlich | + |
| Uster | Marcel Berthoud 044 940 93 25, marcel.berthoud@bluewin.ch | 1. Dienstag oder 1. Donnerstag im Monat 2-wöchentlich | + |
| Weisslingen | Dorli Häberli 052 233 45 65, dorli.haerberli@bluewin.ch | Dienstag monatlich | |
| Wetzikon | Werner Jordi 044 940 72 05, jordi-werner@bluewin.ch | Dienstag 3-wöchentlich | + |
| Zimmerberg | Walter Krüsi 044 784 24 33, w.kruesi@bluewin.ch | Dienstag 2-wöchentlich | + |
| Zollikerberg | Karl Lang 044 391 61 26, kklang@bluewin.ch | 1. Dienstag im Monat monatlich | + |
| Zürich A | Verena Wild 052 242 83 36, v.wild@hispeed.ch | Montag/Donnerstag monatlich | + |
| Zürich B | Gertrud Limacher 044 491 26 11, limacher.gertrud@bluewin.ch | Dienstag 2-wöchentlich | |

Augentraining

| Ort | Treffpunkt | Leitung | Wann | von / bis | Hinweise / Preis | + |
|--------|--|----------------|-----------------------------|----------------------|--|---|
| Zürich | Quartiertreff Hirslanden Forchstrasse 248 | Rosmarie Rüegg | Mittwoch 10.00-11.15 Uhr | 06.01.21 21.04.21 | (ohne 17.2., 24.2.) 14 x 75 Min. CHF 210.00 | + |

Everdance

| Ort | Treffpunkt | Leitung | Wann | von / bis | Hinweise / Preis | + |
|--------------------|--|-----------------------------|-------------------------------|----------------------|--|---|
| Adliswil | Stiftung für Altersbauten (SABA) Badstrasse 6 | Susana Barranco | Freitag 13.00–13.50 Uhr | 08.01.21 23.04.21 | (ohne 19.2., 26.2., 2.4.) 13 × 50 Min. CHF 195.00 | + |
| Adliswil | Stiftung für Altersbauten (SABA) Badstrasse 6 | Susana Barranco | Freitag 14.15–15.05 Uhr | 08.01.21 23.04.21 | (ohne 19.2., 26.2., 2.4.) 13 × 50 Min. CHF 195.00 | + |
| Affoltern am Albis | Kath. Pfarrei Affoltern a.A. Seewadelstrasse 13 | pendent | Montag 10.00–10.50 Uhr | 04.01.21 19.04.21 | (ohne 22.2., 1.3., 5.4.) 13 × 50 Min. CHF 195.00 | + |
| Affoltern am Albis | Kath. Pfarrei Affoltern a.A. Seewadelstrasse 13 | pendent | Montag 11.00–11.50 Uhr | 04.01.21 19.04.21 | (ohne 22.2., 1.3., 5.4.) 13 × 50 Min. CHF 195.00 | + |
| Birmensdorf ZH | Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstrasse 10 | Monika Descombes | Dienstag 13.25–14.15 Uhr | 05.01.21 20.04.21 | (ohne 16.2., 23.2., 2.3.) 13 × 50 Min. CHF 195.00 | + |
| Bonstetten | pendent | Claudia Kindschi Meuli | Dienstag 14.00–14.50 Uhr | 05.01.21 20.04.21 | (ohne 16.2., 23.2., 2.3.) 13 × 50 Min. CHF 195.00 | + |
| Bülach | Reformiertes Kirchgemeindehaus Grampenweg 5 | Silvia Zengaffinen | Dienstag 11.10–12.00 Uhr | 12.01.21 20.04.21 | (ohne 16.2., 23.2., 2.3.) 12 × 50 Min. CHF 180.00 | + |
| Dietikon | KGH Dietikon, grosser Saal EG, Eingang Sonneggstrasse Bremgartnerstrasse 47 | Monika Descombes | Mittwoch 15.15–16.05 Uhr | 13.01.21 21.03.21 | (ohne 17.2., 24.2., 3.3.) 12 × 50 Min. CHF 180.00 | + |
| Dübendorf | Ev.-ref. Kirchgemeinde Bahnhofstrasse 37 | Thera Hildebrand-Feierabend | Montag 13.00–13.50 Uhr | 11.01.21 19.04.21 | (ohne 15.2., 22.2., 5.4.) 12 × 50 Min. CHF 180.00 | + |
| Dübendorf | Ev.-ref. Kirchgemeinde Bahnhofstrasse 37 | Thera Hildebrand-Feierabend | Montag 14.10–15.00 Uhr | 11.01.21 19.04.21 | (ohne 15.2., 22.2., 5.4.) 12 × 50 Min. CHF 180.00 | + |
| Effretikon | FCTchurch Bahnhofstrasse 28 | Ursula Müller | Montag 15.15–16.05 Uhr | 04.01.21 19.04.21 | (ohne 8.2., 15.2., 5.4.) 13 × 50 Min. CHF 195.00 | + |
| Henggart | Gemeindesaal Flaachtalstrasse 15 | Annina Metafuni-Stolz | Montag 08.45–09.35 Uhr | 04.01.21 19.04.21 | (ohne 15.2., 22.2., 5.4.) 13 × 50 Min. CHF 195.00 | + |
| Hinwil | Hiwi-Märt Gossauerstrasse 14 | Margrith Nagel | Donnerstag 14.00–14.50 Uhr | 07.01.21 22.04.21 | (ohne 25.2., 4.3.) 14 × 50 Min. CHF 210.00 | + |
| Horgen | Begegnungszentrum Baumgärtlihof Baumgärtlistrasse 12 | Susana Barranco | Dienstag 10.00–10.50 Uhr | 05.01.21 20.04.21 | (ohne 16.2., 23.2.) 14 × 50 Min. CHF 210.00 | + |
| Kloten | Zentrum Schluefweg Schluefweg 10 | Werner Niederhäuser | Mittwoch 17.00–17.50 Uhr | 06.01.21 21.04.21 | (ohne 24.2., 3.3.) 14 × 50 Min. CHF 210.00 | + |
| Meilen | Kirchenzentrum Leue Kirchgasse 2 | Verena Pickart Demont | Mittwoch 10.00–10.50 Uhr | 06.01.21 21.04.21 | (ohne 17.2., 24.2.) 14 × 50 Min. CHF 210.00 | + |
| Meilen | Kirchenzentrum Leue Kirchgasse 2 | Verena Pickart Demont | Mittwoch 11.00–11.50 Uhr | 06.01.21 21.04.21 | (ohne 17.2., 24.2.) 14 × 50 Min. CHF 210.00 | + |
| Niederhasli | Ev. ref. Kirchgemeinde Niederhasli-Niederglatt Nöschikonstrasse 3 | Priska Trivellin | Dienstag 14.00–14.50 Uhr | 05.01.21 13.04.21 | (ohne 9.2., 16.2.) 13 × 50 Min. CHF 195.00 | + |
| Egg | Luus Muus Bahnhofweg 4 | Monica Rüegg Castrovinci | Donnerstag 14.00–14.50 Uhr | 14.01.21 22.03.21 | (ohne 25.2., 4.3., 1.4.) 12 × 50 Min. CHF 180.00 | + |
| Regensdorf | Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18 | Monika Stirnimann | Dienstag 09.30–10.20 Uhr | 12.01.21 20.04.21 | (ohne 2.3., 9.3.) 13 × 50 Min. CHF 195.00 | + |
| Richterswil | Freizeitzentrum Bürgi Gerbestrasse 19 | Susana Barranco | Freitag 08.50–09.40 Uhr | 08.01.21 23.04.21 | (ohne 19.2., 26.2., 2.4.) 13 × 50 Min. CHF 195.00 | + |
| Richterswil | Freizeitzentrum Bürgi Gerbestrasse 19 | Susana Barranco | Freitag 10.10–11.00 Uhr | 08.01.21 23.04.21 | (ohne 19.2., 26.2., 2.4.) 13 × 50 Min. CHF 195.00 | + |
| Rüti ZH | Tanz-Center-Rüti Werkstrasse 2d | Margrith Nagel | Montag 15.55–16.45 Uhr | 04.01.21 19.04.21 | (ohne 15.2., 22.2., 5.4.) 13 × 50 Min. CHF 195.00 | + |
| Stäfa | Mehrzweckhalle Beewies Etzelstrasse 35 | Verena Pickart Demont | Mittwoch 16.30–17.20 Uhr | 06.01.21 21.04.21 | (ohne 17.2., 24.2.) 14 × 50 Min. CHF 210.00 | + |
| Thalwil | Pfisterschüür Alte Landstrasse 104 | Susana Barranco | Donnerstag 15.00–15.50 Uhr | 07.01.21 22.04.21 | (ohne 18.2., 25.2.) 14 × 50 Min. CHF 210.00 | + |
| Uetikon am See | TAnZ Akademie Seestrasse 117 | Verena Pickart Demont | Donnerstag 10.00–10.50 Uhr | 12.01.21 22.04.21 | (ohne 16.2., 23.2., 2.3.) 12 × 50 Min. CHF 180.00 | + |
| Uetikon am See | Riedsteg Saal Bergstrasse 111 | Monica Rüegg Castrovinci | Dienstag 15.00–15.50 Uhr | 12.01.21 20.04.21 | (ohne 23.2., 2.3.) 13 × 50 Min. CHF 195.00 | + |

Everdance

| Ort | Treffpunkt | Leitung | Wann | von / bis | Hinweise / Preis | + |
|------------|---|------------------------|-------------------------------|----------------------|--|---|
| Urdorf | Schulhaus Feld 1 Bahnhofstrasse 52 | Monika Descombes | Dienstag 10.00-10.50 Uhr | 05.01.21 20.04.21 | (ohne 16.2., 23.2.) 14 x 50 Min. CHF 210.00 | + |
| Urdorf | Schulhaus Feld 1 Bahnhofstrasse 52 | Monika Descombes | Montag 11.00-11.50 Uhr | 04.01.21 14.01.21 | (ohne 15.2., 22.2., 1.3., 5.4.) 11 x 50 Min. CHF 165.00 | + |
| Winterthur | Gate 27 Theaterstrasse 27 | Claudia Kindschi Meuli | Freitag 09.10-10.00 Uhr | 08.01.21 23.04.21 | (ohne 19.2., 26.2., 2.4.) 13 x 50 Min. CHF 195.00 | + |
| Winterthur | Ref. Kirchgemeindehaus Töss Stationsstrasse 3a | Claudia Kindschi Meuli | Freitag 10.45-11.35 Uhr | 08.01.21 23.04.21 | (ohne 19.2., 26.2., 2.4.) 13 x 50 Min. CHF 195.00 | + |
| Winterthur | Alte Kaserne Kulturzentrum Technikumstrasse 8 | Silvia Zengaffinen | Dienstag 14.00-14.50 Uhr | 12.01.21 20.04.21 | (ohne 16.2., 23.2., 2.3.) 12 x 50 Min. CHF 180.00 | + |
| Winterthur | Alte Kaserne Kulturzentrum Technikumstrasse 8 | Silvia Zengaffinen | Dienstag 15.00-15.50 Uhr | 12.01.21 20.04.21 | (ohne 16.2., 23.2., 2.3.) 12 x 50 Min. CHF 180.00 | + |
| Winterthur | Alte Kaserne Kulturzentrum Technikumstrasse 8 | Silvia Zengaffinen | Dienstag 16.00-16.50 Uhr | 12.01.21 20.04.21 | (ohne 16.2., 23.2., 2.3.) 12 x 50 Min. CHF 180.00 | + |
| Wädenswil | Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt Gessnerweg 5 | Susana Barranco | Montag 08.50-09.40 Uhr | 04.01.21 19.04.21 | (ohne 15.2., 22.2., 5.4.) 13 x 50 Min. CHF 195.00 | + |
| Wädenswil | Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt Gessnerweg 5 | Susana Barranco | Mittwoch 09.00-09.50 Uhr | 06.01.21 21.04.21 | (ohne 17.2., 24.2.) 14 x 50 Min. CHF 210.00 | + |
| Zürich | Ev. ref. Kirchgemeinde ZH Höngg, Bullingerzimmer Ackersteinstrasse 190 | Claudia Kindschi Meuli | Dienstag 08.50-09.40 Uhr | 05.01.21 20.03.21 | (ohne 16.2., 23.2.) 14 x 50 Min. CHF 210.00 | + |
| Zürich | Turnhalle Käferberg Emil Klöti-Strasse 17 | Claudia Kindschi Meuli | Donnerstag 09.00-09.50 Uhr | 07.01.21 22.04.21 | (ohne 18.2., 25.2.) 14 x 50 Min. CHF 210.00 | + |
| Zürich | Röm.-kath.-Kirchgemeinde St. Franziskus Kilchbergstrasse 1 | Brigitte Mühlestein | Mittwoch 09.45-10.35 Uhr | 06.01.21 21.04.21 | (ohne 17.2., 24.2.) 14 x 50 Min. CHF 210.00 | + |
| Zürich | Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2 | Monika Stirnimann | Mittwoch 10.00-10.50 Uhr | 13.01.21 21.04.21 | (ohne 17.2., 24.2.) 13 x 50 Min. CHF 195.00 | + |
| Zürich | Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2 | Monika Stirnimann | Mittwoch 15.50-16.40 Uhr | 13.01.21 21.04.21 | (ohne 17.2., 24.2.) 13 x 50 Min. CHF 195.00 | + |
| Zürich | Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2 | Monika Stirnimann | Mittwoch 17.00-17.50 Uhr | 13.01.21 21.04.21 | (ohne 17.2., 24.2.) 13 x 50 Min. CHF 195.00 | + |
| Zürich | GZ Leimbach Leimbachstrasse 200 | Anna Bozzolini | Montag 10.30-11.20 Uhr | 11.01.21 19.04.21 | (ohne 15.2., 22.2., 5.4.) 12 x 50 Min. CHF 180.00 | + |
| Zürich | GZ Heuried Döltschiweg 130 | Brigitte Mühlestein | Mittwoch 13.30-14.20 Uhr | 06.01.21 21.04.21 | (ohne 17.2., 24.2.) 14 x 50 Min. CHF 210.00 | + |
| Zürich | Tanzschule Galactic Dance Albulastrasse 47 | Malika Santi | Montag 13.30-14.20 Uhr | 04.01.21 19.04.21 | (ohne 15.2., 22.2., 5.4.) 13 x 50 Min. CHF 195.00 | + |
| Zürich | Gemeinschaftszentrum Hottingen Gemeindestrasse 54 | Helen Rüegg | Montag 14.00-14.50 Uhr | 11.01.21 12.04.21 | (ohne 15.2., 22.2., 5.4.) 11 x 50 Min. CHF 165.00 | + |
| Zürich | Gemeinschaftszentrum Hottingen Gemeindestrasse 54 | Helen Rüegg | Montag 15.00-15.50 Uhr | 11.01.21 12.04.21 | (ohne 15.2., 22.2., 5.4.) 11 x 50 Min. CHF 165.00 | + |
| Zürich | Gemeinschaftszentrum Hottingen Gemeindestrasse 54 | Helen Rüegg | Montag 16.00-16.50 Uhr | 11.01.21 12.04.21 | (ohne 15.2., 22.2., 5.4.) 11 x 50 Min. CHF 165.00 | + |
| Zürich | Tanzschule ritmo Hohlstrasse 486 | Monika Bühlmann | Montag 15.00-15.50 Uhr | 04.01.21 19.04.21 | (ohne 5.4.) 15 x 50 Min. CHF 225.00 | + |
| Zürich | Tanzschule ritmo Hohlstrasse 486 | Monika Bühlmann | Montag 16.05-16.55 Uhr | 04.01.21 19.04.21 | (ohne 5.4.) 15 x 50 Min. CHF 225.00 | + |
| Zürich | GZ Oerlikon Gubelstrasse 10 | Priska Trivellin | Montag 16.30-17.20 Uhr | 04.01.21 12.04.21 | (ohne 8.2., 15.2., 5.4.) 12 x 50 Min. CHF 180.00 | + |

Feldenkrais

| Ort | Treffpunkt | Leitung | Wann | von / bis | Hinweise / Preis | + |
|--------|--------------------------------------|----------------------|-----------------------------|----------------------|--|---|
| Zürich | Feldenkrais Studio Sihlstrasse 61 | Sabine Stadler Okuno | Dienstag 10.00-11.00 Uhr | 05.01.21 20.04.21 | (ohne 16.2., 23.2.) 14 x 60 Min. CHF 238.00 | + |

Minitrampolin

| Ort | Treffpunkt | Leitung | Wann | von / bis | Hinweise / Preis | + |
|----------|----------------------------------|----------------|---------------------------------|----------------------|--|---|
| Dietikon | CHI-ZENTRUM Badenerstrasse 21 | Jeanette Jaggi | Donnerstag 16.00 - 17.00 Uhr | 07.01.21 22.04.21 | (ohne 18.2., 25.2.) 14 x 60 Min. CHF 322.00 | + |

Pilates

| Ort | Treffpunkt | Leitung | Wann | von / bis | Hinweise / Preis | + |
|---------|---------------------------------------|---------------|-------------------------------|----------------------|--|---|
| Thalwil | Pfisterschüür Alte Landstrasse 104 | Erika Steiger | Montag 14.30-15.30 Uhr | 04.01.21 19.04.21 | (ohne 15.2., 22.2., 5.4.) 13 x 60 Min. CHF 221.00 | + |
| Thalwil | Pfisterschüür Alte Landstrasse 104 | Erika Steiger | Donnerstag 16.30-17.30 Uhr | 07.01.21 22.04.21 | (ohne 18.2., 25.2.) 14 x 60 Min. CHF 238.00 | + |

Qi Gong

| Ort | Treffpunkt | Leitung | Wann | von / bis | Hinweise / Preis | + |
|--------|--|----------------------|-------------------------------|----------------------|--|---|
| Horgen | Iengar Yoga Horgen Seestrasse 147 | Laura Keller-Rosnati | Donnerstag 09.30-10.30 Uhr | 07.01.21 22.04.21 | (ohne 25.2., 1.4.) 14 x 60 Min. CHF 238.00 | + |
| Zürich | Allgemeine Baugenossenschaft Zürich Gertrudstrasse 27 | Claudine Buchmüller | Montag 17.10-18.10 Uhr | 04.01.21 19.04.21 | (ohne 15.2., 22.2., 5.4.) 13 x 60 Min. CHF 247.00 | + |

Yoga Sturzprävention

| Ort | Treffpunkt | Leitung | Wann | von / bis | Hinweise / Preis | + |
|--------|-----------------------------------|--------------|--------|----------------------|----------------------------|---|
| Zürich | auf Anfrage Seefeldstrasse 231 | Jeanne Jaros | Montag | 04.01.21 19.04.21 | auf Anfrage auf Anfrage | + |

Tai Chi

| Ort | Treffpunkt | Leitung | Wann | von / bis | Hinweise / Preis | + |
|------------|--|---------------------------|-------------------------------|----------------------|--|---|
| Uster | frjz Freizeit- und Jugendzentrum Zürichstrasse 30 | Vivienne Schmid-Greenwood | Donnerstag 10.45-11.45 Uhr | 07.01.21 22.04.21 | (ohne 18.2., 25.2.) 14 x 60 Min. CHF 266.00 | + |
| Winterthur | Lebenskunst Zeughausstrasse 82 | Fredy Buttauer | Mittwoch 14.00-15.00 Uhr | 06.01.21 21.04.21 | (ohne 10.2., 17.2.) 14 x 60 Min. CHF 266.00 | + |
| Zürich | Simply Theatre Gladbachstrasse 119 | Alfons Lötscher | Donnerstag 14.00-14.50 Uhr | 07.01.21 22.04.21 | (ohne 11.2., 18.2., 25.2., 4.3.) 12 x 50 Min. CHF 228.00 | + |
| Zürich | GZ Oerlikon Gubelstrasse 10 | Alfons Lötscher | Montag 14.30-15.20 Uhr | 04.01.21 19.04.21 | (ohne 8.2., 15.2., 22.2., 1.3., 8.3., 5.4.) 10 x 50 Min. CHF 190.00 | + |

Yoga

| Ort | Treffpunkt | Leitung | Wann | von / bis | Hinweise / Preis | + |
|------------|---|----------------|-------------------------------|----------------------|--|---|
| Horgen | Iyengar Yoga Horgen Seestrasse 147 | Flavia Horat | Montag 16.45-17.45 Uhr | 04.01.21 19.04.21 | (ohne 15.2., 22.2., 5.4.) 13 x 60 Min. CHF 221.00 | + |
| Illnau | Yoga Plus, Purzelhuus 1.Stock Hörnlistrasse 3 | Marlise Dupuis | Dienstag 16.30-17.30 Uhr | 05.01.21 20.04.21 | (ohne 9.2., 15.2.) 14 x 50 Min. CHF 238.00 | + |
| Thalwil | NEU Pfisterschüür, Porbe 2 Alte Landstrasse 104 | Erika Steiger | Montag 09.00-10.00 Uhr | 04.01.21 19.04.21 | (ohne 15.2., 22.2., 5.4.) 13 x 60 Min. CHF 221.00 | + |
| Winterthur | Yoga-In, Haus zum Citronenbaum Untertor 1 | Bettina Enser | Donnerstag 09.00-10.00 Uhr | 14.01.21 01.04.21 | (ohne 4.2., 11.2.) 10 x 60 Min. CHF 170.00 | + |
| Zürich | Atelier: Tanz Ausstellungsstrasse 25 | Helen Müller | Donnerstag 10.30-11.30 Uhr | 07.01.21 22.04.21 | (ohne 18.2., 25.2.) 14 x 60 Min. CHF 238.00 | + |
| Zürich | Simply Theatre Gladbachstrasse 119 | Bernhard Riedi | Montag 10.30-11.30 Uhr | 04.01.21 19.04.21 | (ohne 15.2., 22.2., 5.4.) 13 x 60 Min. CHF 221.00 | + |
| Zürich | Simply Theatre Gladbachstrasse 119 | Bernhard Riedi | Mittwoch 10.30-11.30 Uhr | 06.01.21 21.04.21 | (ohne 17.2., 24.2.) 14 x 60 Min. CHF 238.00 | + |

Line Dance

| Ort | Treffpunkt | Leitung | Anforderung | Zeit | von / bis | Hinweise / Kosten | + |
|--------|---|--------------------|---------------------------------|-------------------------------|----------------------|--|---|
| Zürich | NEU time2dance Räffelstrasse 25 | Evelyne Zollinger | Anfänger | Donnerstag 11.15-12.15 Uhr | 07.01.21 22.04.21 | (ohne 18.2., 25.2.) 14 x 60 Min. CHF 224.00 | + |
| Zürich | time2dance Räffelstrasse 25 | Evelyne Zollinger | Fortgeschrittene | Donnerstag 10.00-11.00 Uhr | 07.01.21 22.04.21 | (ohne 18.2., 25.2.) 14 x 60 Min. CHF 224.00 | + |
| Zürich | GZ Oerlikon Gubelstrasse 10 | Theresa Martinelli | Tanzerfahrung von ca. 3 Jahren. | Mittwoch 10.30-11.30 Uhr | 06.01.21 21.04.21 | (ohne 17.2., 24.2.) 14 x 60 Min. CHF 224.00 | + |
| Zürich | GZ Oerlikon Gubelstrasse 10 | Theresa Martinelli | Tanzerfahrung von ca. 3 Jahren. | Mittwoch 09.15-10.15 Uhr | 06.01.21 21.04.21 | (ohne 17.2., 24.2.) 14 x 60 Min. CHF 224.00 | + |

Orientalischer Tanz

| Ort | Treffpunkt | Leitung | Anforderung | Zeit | von / bis | Hinweise / Kosten | + |
|--------------------|---|--------------------------|---|---------------------------|----------------------|---------------------------------------|---|
| Affoltern am Albis | MOIRA Tanztheater & TANZraum Alte Obfelderstrasse 68 | Marianne Zimmerli Abrach | Voraussetzung: Freude am Tanzen in der Gruppe | Montag 10.15-11.30 Uhr | 01.03.21 19.04.21 | (ohne 5.4.) 7 x 75 Min. CHF 133.00 | + |

Tennis

| Ort | Treffpunkt | Leitung | Anforderung | Wann | von / bis | Hinweise / Preis | + |
|--------------|---|------------------------------------|--|---|----------------------|---|---|
| Bachenbülach | Tennishalle Ambiance Bramenstrasse 1 | Ursula Schrepfer und Edgar Maag | Einteilung nach vorgängiger Absprache | Montag zwischen 09.00-12.00 Uhr gemäss Einteilung | 11.01.21 01.03.21 | (8 x 60 Min.) CHF 210.00 4er Gruppe, CHF 264.00 3er Gruppe | + |
| Dürnten | Tennishalle Dürnten Bubikonstrasse 43a | Walter Meyer und René von Arx | | Freitag zwischen 08.00-12.00 Uhr gemäss Einteilung | 11.12.20 26.03.21 | ohne 25.12., 1.1., 19.2., 26.2.) 12 x 60 Min. CHF 264.00 | + |