

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2020)
Heft: 2: Loslassen : weshalb der Abschied von Vertrautem so schwerfällt, gleichzeitig aber auch befreien kann

Register: Bewegung und Sport

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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: 13.03.2025

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

Sportgruppen

Die offenen Sportgruppen laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden Erwachsenen-sport Schweiz geführt. In allen Sportgruppen können Sie jederzeit einsteigen und sind herzlich willkommen.

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

Fitness und Gymnastik



Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagentraining. Es verbessert das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. Der ganze Körper wird bewegt und der Bewegungsradius bleibt erhalten. Das erleichtert die Alltagsarbeit und

erhöht die Lebensqualität. Fit/Gym gibt es in drei Anforderungsstufen.
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Fitness

Preise auf Anfrage

| Ort | Anforderungsstufe | Treffpunkt | Wann | Leitung / Info |
|-----------------------|--|---|--|---|
| Adliswil | Leicht Frauen + | Schulhaus Zopf | Mittwoch 15-16 Uhr | Susanne Rasper |
| Aesch | Leicht Frauen + | Turnhalle Nassenmatt | Montag 9-9.50 Uhr | Lilian Schlund |
| Bachenbülach | Vital Leicht + | MZR Im Baumgarten MZR Im Baumgarten | Montag 13.45-14.45 Uhr Montag 15-16 Uhr | Christine Jäger Christine Jäger |
| Bülach | Vital Frauen Leicht Frauen + | Ref. Kirchgemeindehaus Ref. Kirchgemeindehaus | Dienstag 8.30-9.30 Uhr Dienstag 10-11 Uhr | Christine Jäger Christine Jäger |
| Elgg | Leicht + Vital | Turnhalle Ritschberg Turnhalle Ritschberg | Mittwoch 14.10-15.05 Uhr Mittwoch 15.10-16.10 Uhr | Gail Patricia Steinemann Gail Patricia Steinemann |
| Flurlingen | Vital | Turnhalle | Dienstag 9-10 Uhr | Gerhard Aeby |
| Grafstal / Kempththal | Vital | Singsaal | Dienstag 8.45-9.45 Uhr | Ursula Müller |
| Hedingen | Leicht Frauen + | Schulhaus Güpf | Mittwoch 14.30-15.30 Uhr | Uta Koch |
| Hinwil | Leicht Frauen + | Turnhalle Meilwiese | Mittwoch 13.45-14.45 Uhr | Tabea Huber |
| Hofstetten/Elgg | Sportlich | Turnhalle | Montag 9-10 Uhr | Jrene Rickenbach |
| Höri | Leicht Frauen + | Glatthalle | Montag, 15.45-16.45 Uhr | Patrizia Niedermann |
| Illnau-Effretikon | Vital Frauen Leicht Frauen + Leicht Frauen + | Turnhalle Altersheim Turnhalle Altersheim Turnhalle Altersheim | Montag 8.15-9.15 Uhr Mittwoch 9.10-10.10 Uhr Mittwoch 10.15-11.15 Uhr | Veronika Fehr Veronika Fehr Veronika Fehr |
| Maschwanden | Leicht Frauen + | Schulhaus am Bach | Dienstag 16-17 Uhr | Claudia Gaus |
| Meilen | Vital | Turnhalle Obermeilen | Montag 15.30-16.30 Uhr | Arabella Weber |
| Niederglatt | Sportlich Frauen Vital Frauen Leicht Frauen + | Singsaal Eichi Singsaal Eichi Altersheim Eichi | Montag 8.30-9.30 Uhr Montag 9.45-10.45 Uhr Donnerstag 10.15-11.15 Uhr | Sandra Galli Rüegg Sandra Galli Rüegg Sandra Galli Rüegg |
| Niederhasli | Sportlich Sportlich Frauen Sportlich Männer Vital Frauen Vital Leicht + | Schulhaus Lindenstrasse Schulhaus Seehalde Mehrzweckraum Schulhaus Seehalde Mehrzweckraum Schulhaus Seehalde Mehrzweckraum Kirchgemeindehaus Seniorenzentrum Spitz | Dienstag 17.45-18.45 Uhr Mittwoch 10-11 Uhr Donnerstag 10.10-11.10 Uhr Donnerstag 14-15 Uhr Montag 14-15 Uhr Dienstag 13.30-14.30 Uhr | Andrea Hammer Gaby Lardon Gaby Lardon Gaby Lardon Patricia Keller Sandra Galli Rüegg |
| Oberohringen | Leicht + Vital | Turnhalle Turnhalle | Mittwoch 14-15 Uhr Mittwoch 16-17 Uhr | Esther Liebi Esther Liebi |
| Pfäffikon | Leicht + | Kath. Kirche St. Benignus | Dienstag 9.30-10.30 Uhr | Silvia Bigler |
| Rafz | Sportlich | Turnhalle Schulhaus Götzen | Montag 7.15-8.15 Uhr | Sylvia Sigrüst |
| Richterswil | Leicht + | Schulhaus Boden | Mittwoch 16.30-17.30 Uhr | Myrta Güner |
| Rümlang | Sportlich | Haus am Dorfplatz | Montag 9.30-10.30 Uhr | Diana Turrin |
| Samstagern | Vital | Schulhaus Samstagern | Montag 16.30-17.30 Uhr | Monika Bechtiger |

Fitness und Gymnastik (Forts.)

| Ort | Anforderungsstufe | Treffpunkt | Wann | Leitung / Info |
|-----------------------|-------------------|--------------------------------------|----------------------------|---------------------|
| Schlieren | Leicht + | Schulhaus Zelgli | Dienstag 8-9 Uhr | Waltraud Hofstetter |
| | Leicht + | Gemeinschaftsraum Post | Mittwoch 8.30-9.30 Uhr | Waltraud Hofstetter |
| Schönenberg | Vital Frauen | Kath. Kirchensaal | Donnerstag 9-10 Uhr | Rosmarie Horath |
| Stadel | Leicht Frauen | Altes Gemeindehaus | Montag 14-15 Uhr | Patrizia Niedermann |
| | Vital | Singsaal Oberstufe | Mittwoch 9-10 Uhr | Corinne Obrist |
| Tagelswangen | Vital | Gemeindesaal | Dienstag 10.15-11.15 Uhr | Ursula Müller |
| Thalwil | Leicht + | Alterszentrum Serata | Montag 8.45-9.45 Uhr | Marianne Ringger |
| | Leicht + | Alterszentrum Serata | Montag 10-11 Uhr | Marianne Ringger |
| Truttikon | Vital | Turnhalle | Dienstag 18.30-19.30 Uhr | Ruth Frei |
| Uetikon am See | Leicht + | Turnhalle Weissenrain | Donnerstag 14.15-15.15 Uhr | Susanna Schinzel |
| Uster | Vital Frauen | Sporthalle Buchholz | Donnerstag 14-15 Uhr | Maria Kappeler |
| | Leicht + | Alterssiedlung Rehbühl | Montag 10.15-11.15 Uhr | Marianne Koch |
| Volketswil | Vital | Gemeinschaftszentrum «In der Au» | Mittwoch 10-11 Uhr | Karin Diethelm |
| Wädenswil | Vital Frauen | Turnhalle Glärnisch | Dienstag 17.15-18.15 Uhr | Marlies Dorfschmid |
| Wald | Leicht + | Hallenbad Gymnastikhalle | Donnerstag 10-11 Uhr | Aneta Westrych |
| Weisslingen | Leicht Frauen + | Kirchgemeindehaus | Donnerstag 14.15-15.15 Uhr | Mirjam Roth |
| Winkel | Leicht + | Saal Sigristenstiftung | Montag 9.30-10.30 Uhr | Ruth Gut |
| | Vital Frauen | Turnhalle Grossacher | Mittwoch 10-11 Uhr | Ruth Gut |
| Winterthur | Leicht + | Alte Kaserne | Dienstag 8.50-9.50 Uhr | Dora Dümel |
| Winterthur (Ober-) | Leicht + | Zentrum am Buck | Mittwoch 9-10 Uhr | Monika Stamm |
| Winterthur-Sennhof | Vital | Turnhalle | Dienstag 16-17 Uhr | Dora Dümel |
| Winterthur-Wülflingen | Vital Frauen | Kirchgemeindehaus Wülflingen | Mittwoch 8.30-9.30 Uhr | Heidi Glaus |
| | Vital Frauen | Kirchgemeindehaus Wülflingen | Mittwoch 9.45-10.45 Uhr | Heidi Glaus |
| Zollikerberg | Vital Frauen | Ref. KGH (Berg) | Freitag 9-10 Uhr | Brigitte Schöpfer |
| Zollikon | Vital | Kirchgemeindehaus Rösslirain (Dorf) | Mittwoch 9.15-10.15 Uhr | Brigitte Schöpfer |
| Zürich Kreis 2 | Vital | Ref. Kirchgemeindehaus Enge | Mittwoch 9-10 Uhr | Monika Meile |
| Zürich Kreis 3 | Vital Männer | Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon | Dienstag 9.15-10.15 Uhr | Esther Büchi |
| | Leicht Frauen + | Ref. Kirchgemeindesaal Friesenberg | Dienstag 13.50-14.50 Uhr | Susanne Rasper |
| | Vital Frauen + | Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon | Donnerstag 10-11 Uhr | Angela Kläusler |
| Zürich Kreis 4 | Vital Frauen | Ref. Kirchgemeindehaus Auszersihl | Mittwoch 9.30-10.30 Uhr | Edith Stieger |
| | Leicht Männer + | Ref. Kirchgemeindehaus Hard | Montag 8.30-9.30 Uhr | Sylvie Berchtold |
| | Leicht Frauen + | Bullingerkirche | Montag 9.30-10.30 Uhr | Sylvie Berchtold |
| Zürich Kreis 6 | Vital | Ref. Kirchgemeindehaus Paulus | Dienstag 8.45-9.45 Uhr | Annick Breton |
| | Leicht + | Ref. Kirchgemeindehaus Paulus | Dienstag 10-11 Uhr | Annick Breton |
| Zürich Kreis 7 | Leicht Frauen + | Alterszentrum Kluspark | Montag 9-10 Uhr | Krisztina Szarka |
| | Leicht Frauen + | Alterszentrum Kluspark | Montag 10-11 Uhr | Krisztina Szarka |
| | Leicht Frauen + | Ref. Kirchgemeindehaus Witikon | Mittwoch 8.45-9.45 Uhr | Paula Hitz |
| | Sportlich Frauen | Ref. Kirchgemeindehaus Witikon | Mittwoch 10-11 Uhr | Paula Hitz |
| Zürich Kreis 9 | Leicht + | GZ Bachwiesen | Mittwoch 9-10 Uhr | Monika Descombes |
| Zürich Kreis 11 | Leicht + | Ref. Kirchgemeindehaus | Mittwoch 9-10 Uhr | Fiorella Bertolaso |

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

Aqua-Fitness +



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

entlasten die Gelenke.

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

Preise auf Anfrage

| Ort | Treffpunkt | Wann | Leitung/Info |
|-----------------|--|---|---|
| Dielsdorf | Lernschwimmbad Früeblistrasse | Dienstag 19.15–20 Uhr | Christin Dennler |
| Männedorf | Hallenbad Männedorf Hallenbad Männedorf | Donnerstag 17.30–18.15 Uhr Donnerstag 18.15–19 Uhr | Madeleine Maurer Madeleine Maurer |
| Meilen | Hallenbad Meilen Hallenbad Meilen | Montag 12.15–13 Uhr Montag 13–13.45 Uhr | Vakant Vakant |
| Seuzach | Schulhaus Birch | Montag 16.15–17.15 Uhr, Oktober–April | Marianne Baumann |
| Uster | Aqua-Zumba / Hallenbad Buchholz Aqua-Zumba / Hallenbad Buchholz | Dienstag 14–14.45 Uhr Dienstag 15–15.45 Uhr | Ana Alvarez Ana Alvarez |
| Wald | Hallenbad Wald Hallenbad Wald | Freitag 14.45–15.45 Uhr Samstag 9.30–10.30 Uhr | Willy Schuler Willy Schuler |
| Weisslingen | Schulschwimmbad | Montag 7.55–8.40 Uhr | Lucie Metzger |
| Winterthur | Schulschwimmbaden Veltheim Schulschwimmbaden Veltheim Schulschwimmbaden Veltheim Hallenbad Brühlgut | Mittwoch 13.30–14.25 Uhr Mittwoch 14.30–15.25 Uhr Mittwoch 15.30–16.25 Uhr Freitag 9.15–10 Uhr | Marianne Baumann Marianne Baumann Marianne Baumann Katja Alleyne-Marty |
| Zürich Kreis 3 | Schulschwimmanlage Aemtler Schulschwimmanlage am Uetliberg | Mittwoch 17–18 Uhr Mittwoch 17–17.30 Uhr | Anita Hunziker Barbara Krucher |
| Zürich Kreis 10 | Wärmebad Käferberg Wärmebad Käferberg Wärmebad Käferberg Wärmebad Käferberg Aqua-Zumba / Schulschwimmanlage Riedtli Aqua-Zumba / Schulschwimmanlage Riedtli | Donnerstag 8–10.30 Uhr, jede halbe Stunde Donnerstag 10.30–11.05 Uhr Donnerstag, 11.20–11.55 Uhr Freitag 8.30–10.30 Uhr, jede halbe Stunde Mittwoch 15.30–16.15 Uhr Mittwoch 16.30–17.15 Uhr | Nicole Feldmann Vakant Vakant Rosi Jehli Ana Alvarez Ana Alvarez |

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

Internationale Tänze und Round Dance +



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

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

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

Preise auf Anfrage

| Ort | Treffpunkt | Wann | Leitung / Info |
|------------|--------------------------------|------------------------------------|-------------------|
| Bauma | Pfarreisaal Bauma | Dienstag 9.15–10.45 Uhr | Käthi Ackermann |
| Dietikon | Alters- und Gesundheitszentrum | Montag 14–15.30 Uhr | Silvia Rugginenti |
| Dübendorf | Obere Mühle Saal | Mittwoch 14–16 Uhr (jede 2. Woche) | Edith Stieger |
| Winterthur | KiBeZ St. Marien | Donnerstag 16–17 Uhr | Daniela Regnani |

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

Melden Sie sich jetzt an. Wir informieren Sie, wann unsere Kurse und Sportgruppen den Betrieb wieder aufnehmen. Die Kurskosten werden anteilsmässig berechnet. Alle aktuellen Kursinformationen finden Sie auch auf www.pszh.ch.

Nordic Walking und Walking +



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

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

Preise auf Anfrage

| Ort | Sportgruppe | Treffpunkt | Wann | Leitung / Info |
|----------------------|----------------|---|---------------------------|-----------------|
| Adliswil | Nordic Walking | Bushaltestelle Rütistrasse/Wacht | Mittwoch 9.15–10.30 Uhr | Jetty Meier |
| Gossau | Nordic Walking | Parkplatz Oberstufenschulhaus Berg Gossau | Dienstag 8.30–10 Uhr | Erika Hug |
| Hombrechtikon | Nordic Walking | Parkplatz Schützenhaus | Montag 9–10.30 Uhr | Monika Zwicky |
| Männedorf | Nordic Walking | Parkplatz Sportplatz Widenbad | Donnerstag 9.15–10.30 Uhr | Jetty Meier |
| Neerach | Nordic Walking | Pavillon Altes Dorfschulhaus | Freitag 9–10.30 Uhr | Corinne Obrist |
| Ossingen | Nordic Walking | Bahnhof | Montag 9–10.30 Uhr | Monika Dünki |
| Rüti | Walking | Fussballplatz | Donnerstag 9–10.15 Uhr | Cornelia Blum |
| Schwerzenbach | Nordic Walking | Tennisplatz | Dienstag 9–10.30 Uhr | Erika Schaffert |
| Winterthur (Dätttau) | Nordic Walking | Parkplatz Dätttauenerstrasse 80 | Donnerstag 9–10.30 Uhr | Heidi Villiger |

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

Velofahren



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

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

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

| Ort | Wann | Datum | Leitung/Info | Telefon | E-Mail |
|-------------------|--|---------------------------------|-------------------|--------------------------------|--------------------------|
| Bubikon/Hinwil + | Mittwoch | Wöchentlich April–Oktober | Urs Kocher | 055 243 20 47 079 283 17 42 | urskocher@bluewin.ch |
| Bülach | Dienstag Halbtages- oder Tagestour | Wöchentlich April–Oktober | Xaver Köppel | 044 860 69 14 | x.h.r.koeppel@bluewin.ch |
| | Montag Mountainbiketour (MTB) | Alle 2 Wochen | Jakob Gehring | 044 860 97 41 | jakgehring@hispeed.ch |
| Dübendorf | Freitag Halbtages- oder Tagestour | Alle 2 Wochen April–Oktober | Herbert Gätzi | 044 820 11 64 079 846 44 98 | h_gaetzi@bluewin.ch |
| Furtal/Regensdorf | Dienstag Halbtages- oder Tagestour oder Fitnessparcours | Wöchentlich April–September | Martin Meier | 044 844 58 15 076 412 58 15 | meiering@bluewin.ch |
| Gossau | Velo / Mittwoch | Alle 2 Wochen April–Oktober | Erwin Gisler | 044 935 23 06 079 207 85 01 | erwin.gisler@bluewin.ch |
| | MTB / Mittwoch / Halbtages- und Tagestouren | 1 x pro Monat April–Oktober | Hans-Ueli Kessler | 044 935 39 86 | hukessler@bluewin.ch |
| Hombrechtikon + | 3. Mittwoch im Monat Halbtages- oder Tagestour | 1 x pro Monat, April–Oktober | Elisabeth Elmer | 055 244 20 21 | elelmer@bluewin.ch |

| Ort | Wann | Datum | Leitung/Info | Telefon | E-Mail |
|--------------------------|---|---|------------------|--------------------------------|---------------------------|
| Illnau-Effretikon | Dienstag Velo- und MTB-Touren Halbtages- und Tagestouren | Velo: 3-4 x pro Monat Mountainbike: 1 x pro Monat, April-Oktober | Margrit Obrist | 052 345 28 92 079 247 58 55 | margritobrist@bluewin.ch |
| Knonau | Montag Halbtages- oder Tagestour | Velo: Alle 2 Wochen April-Oktober | Roland Heldner | 043 377 93 53 079 200 06 29 | roland.heldner@bluewin.ch |
| | Freitag | Mountainbike: 1 x pro Monat, Mai-Oktober | Roland Heldner | 043 377 93 53 079 200 06 29 | roland.heldner@bluewin.ch |
| Limmattal | Donnerstag Tagestour | Alle 2 Wochen April-Oktober | Monica Bamert | 077 468 30 12 | monica.bamert@hispeed.ch |
| Mettmenstetten | Donnerstag Halbtages- oder Tagestour Bewegung im Winter | Alle 2 Wochen April-Oktober, November-Februar 1 x pro Monat | Werni Meier | 044 767 12 52 079 261 15 18 | wernimeier@bluewin.ch |
| Oberamt | Mittwoch Tagestour Donnerstag Verschiebedatum | 1 x pro Monat April-Oktober | Franz Georg Keel | 044 764 03 02 | fgkenergie@bluewin.ch |
| Oberland | E-MTB-Gruppe Dienstag / Donnerstag | 1 x pro Monat April-September | Reto Nüesch | 079 520 84 75 | reto@nuesch.info |
| Oetwil am See + | Erster Dienstag im Monat | April-September | Leo Büsser | 044 929 15 66 | buesserholzbau@bluewin.ch |
| Uster / Pfäffikon | Mittwoch od. Donnerstag Halbtages- oder Tagestour | Wöchentlich April-Oktober | Hanspeter Gisler | 044 941 39 19 079 128 51 61 | gisler-hp@bluewin.ch |
| Wald / Rüti | Donnerstag Halbtages- oder Tagestour | Velo: Wöchentlich April-Oktober Mountainbiketouren: 5 Touren/Saison | Fritz Gafner | 055 246 36 10 079 257 20 12 | fri-gaf@bluewin.ch |
| Winterthur | Jeden Dienstag Tages-, Halbtages- oder Trainingstour | April-Oktober | Anton Spycher | 052 338 06 38 076 575 06 38 | anton.spycher@bluewin.ch |
| Zimmerberg | Dienstag und Donnerstag Genuss- und Tagestour Mountainbike-Ausfahrten auf Ansage | Wöchentlich April-Oktober | Werner Waefler | 044 784 51 89 079 437 70 87 | wernerwaefler@gmail.com |
| Zürich Nord + | Mittwoch Tagestouren | 10 Touren April-September | Gerold Stark | 044 362 22 69 | gestark@bluewin.ch |
| Zürich-Thementour | Halbtages- oder Tagestour | Wöchentlich März-Oktober | Peter Nell | 079 335 48 04 | isynell@bluewin.ch |
| Zürich 6 | Mittwoch | Neun Ausfahrten mit Velo (Mai/Juni) und MTB (April) | Werner A. Meier | 044 251 72 19 079 441 58 04 | werner.a.meier@uzh.ch |



Wandern



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

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

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

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

Wandern (Forts.)

| Ort | Wochentag | Rhythmus | Leitung/Info | Telefon | E-Mail |
|---|--|---|--|---|--|
| Boppelsen + | Siehe Wandergruppe Otelfingen-Boppelsen | | | | |
| Dänikon/Hüttikon + | 3. Mittwoch im Monat | monatlich | Ernst Fiechter | 044 844 13 80 | ernst.f@bluewin.ch |
| Dielsdorf + | Donnerstag | monatlich | Daniel Lehmann Walter Trottmann | 044 869 03 79 044 853 08 24 | daleh427@gmail.com walter.trottmann@bluewin.ch |
| Dürnten + | Montag | monatlich | Christine Schüder | 055 240 61 18 | schueder.ritz@bluewin.ch |
| Egg + | Montag/Donnerstag | 2-wöchentlich | Verena Osterwalder | 044 984 43 06 | osterwalderverena@gmail.com |
| Eglisau + | Montag | monatlich | Walter Schibli | 044 867 06 63 | waschi118@bluewin.ch |
| Fiscenthal + | 3. Donnerstag im Monat | monatlich | Heini Heller | 052 386 27 48 | heini.heller@bluewin.ch |
| Gossau + | Donnerstag | monatlich | Marianne Anderegg | 044 935 30 74 | anderegg9@hispeed.ch |
| Hausen am Albis + | 1. Mittwoch im Monat 3. Mittwoch im Monat Montag | monatlich / April-Oktober monatlich monatlich | Theo Wiget Lorenz Curt Vreni Zürcher | 044 764 04 15 044 764 07 22 044 764 07 62 | themawiget@bluewin.ch lorenz.curt@bluewin.ch vreni.zuercher@datazug.ch |
| Hinwil sportlich gemütlich + | nach Programm nach Programm | monatlich monatlich | Albert Aichert Ruth Hauser | 055 240 61 10 044 937 23 07 | aichert@bluewin.ch ruth.hauser@gmx.ch |
| Horgen + | Mittwoch | monatlich | Margrit Mändli | 044 725 19 23 | margritmaendli@bluewin.ch |
| Hüttikon + | Siehe Wandergruppe Dänikon/Hüttikon | | | | |
| Kloten + | 4. Dienstag im Monat | monatlich | Marianne Herrmann | 044 813 40 37 | maps.wandern@gmx.ch |
| Marthalen + | 1. Montag im Monat | monatlich | Esther Mischler | 052 319 31 75 | e.mischler@hotmail.com |
| Maur + | Dienstag/Donnerstag | wöchentlich / 2-wöchentlich | Hanspeter Suter | 044 980 25 01 | hsuter2@gmail.com |
| Meilen | 1. Dienstag im Monat | monatlich | Peter Schmid | 079 236 22 89 | pemaschmid@bluewin.ch |
| Mettmenstetten | 2. Dienstag im Monat | monatlich | Alice Huber | 044 767 08 37 | huber-tschumper@bluewin.ch |
| Niederhasli + | 2. Dienstag im Monat | monatlich | Margret Hörschläger | 044 850 45 43 | roma.hoerschlaeger@bluewin.ch |
| Oetwil am See + (3 Gruppen) | 2., 3. oder 4. Donnerstag im Monat | monatlich | Werner Rennhard | 043 844 91 02 | werennhard@sunrise.ch |
| Orientierungswandern | Montag | monatlich, April-Oktober | Peter Riek | 044 860 57 89 | peter.riek@hispeed.ch |
| Otelfingen-Boppelsen + | 4. Mittwoch im Monat | monatlich / Februar- November | Helen Wick | 044 844 42 07 | wandergruppe.otelfingen@bluewin.ch |
| Russikon + | Dienstag / Mittwoch | 2-wöchentlich | Margreth Baer | 044 954 07 05 | juema.baer@bluewin.ch |
| Rüti 1a | Dienstag | monatlich | Peter Pandiani | 055 240 83 01 | peter.pandiani@hispeed.ch |
| Rüti 1b + | Dienstag | monatlich | Marianne Hobi | 079 348 70 11 | marianne.hobi@gmx.net |
| Schlieren + | 1.+3. Donnerstag im Monat | 2-wöchentlich | Irma Reimann | 044 730 67 93 | irmareimann@bluewin.ch |
| Schwerzenbach | 1. Donnerstag im Monat | monatlich | Walter Koller | 044 822 24 50 | walter.a.koller@gmail.com |
| Sonntagswandern | Samstag / Sonntag | monatlich | Reto Hähnlein | 079 909 91 26 | r_haehnlein@bluewin.ch |
| Stäfa + | Mittwoch | monatlich | Gabi Zimmermann | 044 926 20 93 | gabi.zimmermann@bluewin.ch |
| Urdorf + | Freitag | 2-wöchentlich | Karl Thoma | 044 734 42 66 | karl.thoma@hispeed.ch |
| Uster + | 1. Dienstag oder 1. Donnerstag im Monat | 2-wöchentlich | Marcel Berthoud | 044 940 93 25 | marcel.berthoud@bluewin.ch |
| Weisslingen | Dienstag | monatlich | Dorli Häberli | 052 233 45 65 | dorli.haerberli@bluewin.ch |
| Wetzikon + | Dienstag | 3-wöchentlich | Werner Jordi | 044 940 72 05 | jordi-werner@bluewin.ch |
| Zimmerberg + | Dienstag | 2-wöchentlich | Walter Krüsi | 044 784 24 33 | w.kruesi@bluewin.ch |
| Zollikerberg + | 1. Dienstag im Monat | monatlich | Karl Lang | 044 391 61 26 | kklang@bluewin.ch |
| Zürich A + | Montag / Donnerstag | monatlich | Verena Wild | 052 242 83 36 | v.wild@hispeed.ch |
| Zürich B | Dienstag | 2-wöchentlich | Gertrud Limacher | 044 491 26 11 | limacher.gertrud@bluewin.ch |

Sportkurse

Zusätzlich zu den offenen Sportgruppen (siehe Seite 5) finden auch fortlaufende oder abschliessende Kurse statt. Diese führen ausgebildete Fachpersonen durch. Auskunft, Anmeldung und Rechnungsstellung erfolgen über:

Pro Senectute Kanton Zürich / Bewegung und Sport
 Forchstr. 145, 8032 Zürich
 Telefon 058 451 51 36 (Mo bis Fr 8-12 Uhr) | sport@pszh.ch
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Bewegung und Sport

Everdance +



Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partnerin oder Partner tanzen. Einfache Tanzschritte werden zu kleinen Choreografien verbunden, die Sie allein in der Gruppe tanzen.

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

Adliswil

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

Affoltern am Albis

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

Birmensdorf

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

Bonstetten

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

Bülach

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

Dietikon

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

Dübendorf

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

Egg ZH

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

Henggart

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

Hinwil

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

Horgen

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

Kloten

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

Meilen

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

Niederhasli

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

Regensdorf

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

>>

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

Everdance + (Forts.)

Richterswil

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

Leitung Susana Barranco

Kursort Freizeitzentrum Bürgi
Gerbestr. 19

Rüti

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

Leitung Margrith Nagel

Kursort Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4

Stäfa

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

Leitung Verena Pickart-Demont

Kursort Mehrzweckhalle Beewies
Etzelstr. 35

Thalwil

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

Leitung Susana Barranco

Kursort Pfisterschüür, Alte Landstr. 104

Uetikon am See

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

Leitung Monika Rüegg Castrovinci

Kursort Haus Wäckerling, Tramstrasse 55

Urdorf

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

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

Leitung Monika Descombes

Kursort Schulhaus Feld 1
Rhythmikraum

Wädenswil

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

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

Leitung Susana Barranco

Kursort Ref. KGH Rosenmatt
Gessnerweg 5

Winterberg

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

Leitung Ursula Müller

Kursort Altes Schulhaus Winterberg
Eschikerstr. 9

Winterthur

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

Leitung Silvia Zengaffinen

Kursort Alte Kaserne Kulturzentrum
Technikumstr. 8

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

Leitung Claudia Kindschi Meuli

Kursort Gate 27, Theaterstr. 27

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

Leitung Claudia Kindschi Meuli

Kursort Ref. KGH Töss
Stationsstr. 3a

Zürich-Altstetten

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

Leitung Malaika Santi

Kursort Tanzschule Galactic Dance,
Albulastr. 47

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

Leitung Monika Bühlmann

Kursort Tanzschule ritmo, Hohlstr. 486

Zürich-Höngg

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

Leitung Claudia Kindschi Meuli

Kursort GZ Höngg, Limmattalstr. 214

Zürich-Hottingen

Wann Montag, 14–14.50 Uhr
Montag, 15–15.50 Uhr
Montag, 16–16.50 Uhr
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Leitung Helen Rüegg

Kursort GZ Hottingen, Gemeindestr. 54

Zürich-Leimbach

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

Leitung Anna Bozzolini

Kursort GZ Leimbach, Leimbacherstr. 200

Zürich-Oberstrass

Wann Mittwoch, 10–10.50 Uhr
Mittwoch, 15.50–16.40 Uhr
Mittwoch, 17–17.50 Uhr
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Leitung Monika Stirnimann

Kursort Tanzschule Dance it
Stäblistr. 2

Zürich-Oerlikon

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

Leitung Priska Trivellin

Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Wiedikon

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

Leitung Brigitte Mühlestein

Kursort GZ Heuried, Döltschweg 130

Zürich-Wipkingen

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

Leitung Claudia Kindschi Meuli

Kursort Turnhalle Käferberg,
Emil Klöti-Str. 17

Zürich-Wollishofen

Wann Mittwoch, 9.45–10.35 Uhr
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Leitung Brigitte Mühlestein
Kursort Kirchgemeinde St. Franziskus Kilchbergstr. 1

Line Dance +

50%

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

Zürich-Oerlikon

Wann Mittwoch, 9.15–10.15 Uhr
Tanzerfahrung von etwa 3–4 Jahren
Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr
Tanzerfahrung von etwa 3–4 Jahren
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis CHF 16.- / Lektion
Leitung Theresa Martinelli
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Wiedikon

Wann Donnerstag, 10.30–11.30 Uhr
Tanzerfahrung von etwa 1 Jahr
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis CHF 16.- / Lektion
Leitung Evelyne Zollinger
Kursort time2dance, Räfelstrasse 25, 8045 Zürich

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) für Frauen ab 60 Jahren +



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

Affoltern a. A.

Wann Montag, 13.30–14.45 Uhr
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis CHF 19.- / Lektion
Leitung Marianne Zimmerli Abrach
Kursort werk eins, Werkstr. 1

Augentraining +



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

Zürich-Hirslanden

Wann Mittwoch, 10–11.15 Uhr
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis CHF 15.- / Lektion
Leitung Rosmarie Rüegg
Kursort Quartiertreff Hirslanden, Forchstr. 248

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung +



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

Zürich-West

Wann Dienstag, 10–11 Uhr
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis CHF 17.- / Lektion
Leitung Sabine Stadler Okuno
Kursort Feldenkrais Studio Sihlstr. 61

bellicon® HEALTH (Minitrampolin-Training) +



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

Dietikon

Wann Donnerstag, 16–17 Uhr
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis CHF 23.- / Lektion
Leitung Jeannette Jaggi
Kursort Chi-Zentrum, Badenerstr. 21

Pilates



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

Thalwil

Wann Montag, 15.45–16.45 Uhr
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis CHF 17.- / Lektion
Wann Donnerstag, 16.30–17.30 Uhr
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis CHF 17.- / Lektion
Leitung Erika Steiger
Kursort Pfisterschür, Probe 2, Alte Landstrasse 104

Tai Chi/Qi Gong⁺



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

Uster

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

Preis CHF 19.- / Lektion

Leitung Vivienne Schmid-Greenwood

Kursort frjz Freizeit- und Jugendzentrum Zürichstr. 30

Winterthur

Wann Mittwoch, 14–15 Uhr
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Preis CHF 19.- / Lektion

Leitung Fredy Buttauer

Kursort Lebenskunst, Zeughausstr. 52

Zürich-Oerlikon

Wann Montag, 14.30–15.20 Uhr
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Preis CHF 19.- / Lektion

Leitung Alfons Lötscher

Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Fluntern

Wann Donnerstag, 14–14.50 Uhr
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Preis CHF 19.- / Lektion

Leitung Alfons Lötscher

Kursort Simply Theatre, Gladbachstr. 119

Qi Gong⁺



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

Horgen

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

Preis CHF 17.- / Lektion

Leitung Laura Keller-Rosnati

Kursort Iyengar Yoga Horgen Seestr. 147

ZH-Wiedikon

Wann Montag, 16–17 Uhr
Montag, 17.10–18.10 Uhr
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Preis CHF 19.- / Lektion

Leitung Claudine Buchmüller

Kursort ABZ, Gemeinschaftsraum Silo, Gertrudstr. 27

Yoga⁺



Diese Form von Yoga befasst sich ausschliesslich mit Körperübungen und soll positiv auf die Gesundheit und Lebensqualität einwirken. Atemübungen, Kräftigung der Muskeln, Dehnen sowie Gleichgewichts- und Entspannungsübungen sind Inhalte dieses Kurses. Damit Sie sich kräftiger, mobiler, entspannter und voller Lebensfreude fühlen.

Horgen

Wann Montag, 16.45–17.45 Uhr
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Preis CHF 17.- / Lektion

Leitung Flavia Horat

Kursort Iyengar Yoga Horgen Seestr. 147

Illnau

Wann Dienstag, 16.30–17.30 Uhr
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Preis CHF 17.- / Lektion

Leitung Marlise Dupuis

Kursort Yoga Plus, Hörnlistr. 3

Winterthur

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

Preis CHF 17.- / Lektion

Leitung Bettina Enser

Kursort Yoga-In, Untertor 1

Zürich-Fluntern

Wann Montag, 10.30–11.30 Uhr
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Preis CHF 17.- / Lektion

Leitung Bernhard Riedi

Kursort Simply Theatre, Gladbachstr. 119

Zürich-West

Wann Donnerstag, 10–11 Uhr
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Preis CHF 17.- / Lektion

Leitung Helen Müller

Kursort atelier:tan, Ausstellungsstr. 25

Sturzprävention⁺

Sicher durch den Alltag



Sicheres Laufen bedeutet Selbständigkeit. Dazu braucht es genügend Kraft in den Beinen und die Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten, um Stürze zu verhindern. In einem abwechslungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicherer.

Glattfelden

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

Preis CHF 150.- (10 × 60 Min.)

Leitung Christine Jäger

Kursort Gottfried-Keller-Zentrum

Urdorf

Wann Mittwoch, 13.30–14.30 Uhr
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Preis CHF 150.– (10 x 60 Min.)

Leitung Monika Descombes

Kursort Schulhaus Feld 1, Rhythmikraum Feld

Yoga Sturzprävention +



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

Zürich

Wann Montag, 14–15 Uhr
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Preis CHF 17.– / Lektion

Leitung Jeanne Jaros

Kursort Stambha, Seefeldstr. 231

Tennis

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

Tennis in Bachenbülach

Wann Montag, 8–12 Uhr (gemäss Einteilung)
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Preise 3er-Gruppe: CHF 264.–/Person
4er-Gruppe: CHF 210.–/Person inkl. Platzmiete

Leitung Ursula Schrepfer, 044 860 53 90

Kursort Tennishalle Ambiance Bachenbülach

Anmeldung Ursula Schrepfer
Telefon 044 860 53 90

Tennis in Dürnten

Wann Freitag, 8–12 Uhr
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Preis CHF 264.–/Person inkl. Platzmiete

Leitung Walter Meyer
René von Arx

Kursort Tennishalle Dürnten
Bubikonstr. 43a

Anmeldung Walter Meyer
079 401 22 00
wameyer@me.com

**Einführungskurs
Stand Up Paddling (SUP)**

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

Kilchberg

Wann Kurs 1:
Freitag, 12.6. + 19.6.2020
10.30–12.00 Uhr
Kurs 2:
Freitag, 26.6. + 3.7.2020
10.30–12.00 Uhr
Kurs 3:
Dienstag, 18.8. + 25.8.2020
10.30–12.00 Uhr

Kosten CHF 120.– pro Kurs (2 x 90 Minuten)
inkl. Brett, Paddle, Auftriebsweste, Neoprenanzug bei Kälte 6–12 Teilnehmende

Leitung InstruktorInnen von 2 Legends by Spinout

Kursort 2 Legends by Spinout, Seestr. 184

Anmeldung Pro Senectute Kanton Zürich
Dienstleistungszentrum
Zimmerberg
Alte Landstrasse 24
8810 Horgen
Telefon 058 451 52 20

Aufbaukurs Stand Up Paddling (SUP)

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

Kilchberg

Wann Kurs 1: Freitag, 3.7.2020,
13.30–16.00 Uhr
Kurs 2: Dienstag, 18.8.2020,
13.30–16.00 Uhr
Kurs 3: Dienstag, 1.9.2020,
13.30–16.00 Uhr

Kosten CHF 100.– pro Kurs (1 x 150 Minuten)
inkl. Brett, Paddle, Auftriebsweste, Neoprenanzug bei Kälte 3–6 Teilnehmende

Leitung Trainer von 2 Legends by Spinout

Kursort 2 Legends by Spinout
Seestr. 184

Anmeldung Pro Senectute Kanton Zürich
Dienstleistungszentrum
Zimmerberg
Alte Landstrasse 24
8810 Horgen
Telefon 058 451 52 20

