

# Sportgruppen

Objekttyp: **Index**

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

Band (Jahr): - **(2016)**

Heft 2

PDF erstellt am: **05.08.2024**

## **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.

## ABKÜRZUNGEN

PSZH Pro Senectute Kanton Zürich

DC Dienstleistungszentrum von Pro Senectute Kanton Zürich

## SPORTGRUPPEN

Die offenen Sportgruppen laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlohnung. Um die Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, verrechnet die Sportleitung einen Unkostenbeitrag. Da unterschiedlich hohe Kosten anfallen, können die Beiträge von Gruppe zu Gruppe variieren. In alle Sportgruppen können Sie jederzeit einsteigen.

Für eine Teilnahme kontaktieren Sie bitte die Leiterin oder den Leiter der entsprechenden Sportgruppe. Die Listen sind hier erhältlich:

- > Bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen Seite 16)
- > [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport
- > Werden einmal jährlich im AKTIV publiziert. In dieser Ausgabe: Velofahren inkl. Mountainbiken, Wandern, Nordic Walking und Walking

Detailprogramme für die Sportgruppen Schneeschuhlaufen, Velofahren inklusive Mountainbiking und Wandern finden Sie hier:

- > [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch)
- > Bei der Leiterin oder dem Leiter der entsprechenden Sportgruppe

## FITNESS UND GYMNASTIK

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagen-training. 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 vier Anforderungsstufen. Die über 320 Gruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich.

## AQUA-FITNESS

Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Das Training im Was-

ser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herzkreislauf. Der Widerstand und der Auftrieb des Wassers entlasten die Gelenke.

## Im Sommer: Waldgymnastik in Kloten

Treffpunkt Schluefweg  
Donnerstag, 9–10 Uhr  
Leitung und Informationen:  
Susanne Frauenfelder  
Telefon 044 803 07 54

## INTERNATIONALE TÄNZE UND ROUND DANCE

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengedank 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» zusammengesetzt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Einige Gruppen machen auch American Rounds. 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.



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



## NORDIC WALKING UND WALKING

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zü-  
giges Marschieren mit Oberkörpereinsatz.  
Nordic Walking ist sportliches Gehen  
mit speziellen Stöcken. Der Einsatz der

Stöcke macht aus dem klassischen  
Walking ein wirksames Ganzkörper-  
training, das die Belastung von Knie-  
und Hüftgelenken massiv reduziert.

Die Muskulatur im Schulter-, Brust-  
und Rückenbereich wird gestärkt und  
Verspannungen der Nackenmuskulatur  
werden gelöst.

ORT	SPORTGRUPPE	TREFFPUNKT	WANN	LEITUNG/INFO	TELEFON	E-MAIL
Dübendorf	Nordic Walking	Kirche Wil beim Brunnen	Freitag, 09:00–10:30 Uhr	Jsabella Heller	044 946 21 46	jsabella.heller@gmail.com
Forch (Ebmatigen)	Nordic Walking	Parkplatz Süessblätz	Donnerstag, 09:00–10:30 Uhr	Susanne Marti	044 980 03 58	susannemarti@ggaweb.ch
Forch (Maur)	Walking	Forch, Parkplatz Restaurant Krone	Dienstag, 09:00–10:15 Uhr	Susanne Marti	044 980 03 58	susannemarti@ggaweb.ch
Forch (Maur)	Walking	Forch, Parkplatz Restaurant Krone	Donnerstag, 09:00–10:15 Uhr	Bettina Ledesma Keller	043 495 62 44	kein E-Mail
Geroldswil	Nordic Walking	Sportplatz Werd	Montag, 09:00–10:30 Uhr	Monica Bamert	077 468 30 12	monica.bamert@hispeed.ch
Gossau	Nordic Walking	Parkplatz Oberstufen- schulhaus Berg Gossau	Dienstag, 08:30–10:00 Uhr	Erika Hug	044 935 37 25	erihug@alpinenet.ch
Hedingen	Nordic Walking und Walking	Am Weiher	Montag, 08:30–09:45 Uhr	Uta Koch	044 761 34 50	hpukoch@sunrise.ch
Hinwil	Nordic Walking und Walking	Parkplatz Sport Trend Shop	Montag, 09:00–10:30 Uhr	Toni Schnetzer	044 937 11 42	a.schnetzer@hispeed.ch
Hombrechtikon	Nordic Walking	Parkplatz Schützenhaus	Montag, 09:30–10:45 Uhr	Monika Zwicky	055 244 23 29	m_zwicky@lemon-tree.ch
Hittnau	Nordic Walking	Schützenhaus (Nauenstrasse)	Montag, 14:00–15:30 Uhr	Brigitte Wüst	044 950 43 64	b.wueest@cablenetwiss.ch
Höri	Nordic Walking	Glatthalle	Donnerstag, 09:00–10:00 Uhr	Margrith Wenk	044 858 10 90	maggie.wenk@hispeed.ch
Kloten	Nordic Walking	Nägelimoosweiher	Freitag, 08:30–10:30 Uhr	Simona Covini	079 460 86 79	kein E-Mail
Neerach	Nordic Walking	Pavillon Altes Dorfschulhaus	Freitag, 09:00–10:30 Uhr	Corinne Obrist	044 858 29 30	saco.obrist@hispeed.ch
Ossingen	Walking	Bahnhof	Montag, 09:00–10:00 Uhr	Monika Dünki	052 317 38 91	kein E-Mail
Rafz	Nordic Walking	Brünneli im Tal (alter Vitaparcours)	Montag, 09:00–10:30 Uhr	Walter Isaak	044 869 12 57	iisaak@bluewin.ch
Rüti	Walking	Fussballplatz Rüti	Donnerstag, 09:00–10:15 Uhr	Cornelia Blum	044 926 23 41	blumcor@bluewin.ch
Rüti	Nordic Walking	Parkplatz Klosterhof	Dienstag, 09:00–10:30 Uhr	Toni Schnetzer	044 937 11 42	a.schnetzer@hispeed.ch
Schlieren	Walking	Parkplatz Trublerhütte	Dienstag, 09:00–10:30 Uhr	Elfi Scheurer	044 730 59 77	elfischeurer@bluewin.ch
Schönenberg	Nordic Walking	Parkplatz Sonne	Donnerstag, 14:00–15:15 Uhr	Rosmarie Horath	044 788 22 62	paul.horath1@bluewin.ch
Schwerzenbach	Nordic Walking	Tennishaus	Dienstag, 09:00–11:00 Uhr	Erika Schaffert	044 825 41 48	erika.schaffert@ggawb.ch
Steinmaur	Nordic Walking und Walking	Schützenhaus	Dienstag, 16:30–17:45 Uhr (im Sommer) 14:00–15:15 Uhr (im Winter)	Bettina Imfeld	044 853 35 27	bettina.imfeld@bluewin.ch
Thalwil	Nordic Walking	Sportanlage Brand	Dienstag, 09:00–10:30 Uhr	Günther Antesberger	079 688 13 75	nordictrainer@europe.com
Urdorf	Nordic Walking	Parkplatz Zwischenbächen	Dienstag, 16:00 oder 17:30 Uhr (je nach Jahreszeit)	Sandra Sommer	044 734 32 47	sommer.flyaway@bluewin.ch

ORT	SPORTGRUPPE	TREFFPUNKT	WANN	LEITUNG/INFO	TELEFON	E-MAIL
Volketswil	Nordic Walking	Quartieranlage Kindhausen	Dienstag, 18:00–19:30 Uhr	Jsabella Heller	044 946 21 46	jsabella.heller@gmail.com
Winterthur Töss/Dättlau	Nordic Walking	Bushaltestelle Freizeitanlage	Donnerstag, 09:00–10:30 Uhr	Heidi Villiger	052 233 01 16	hehp.villiger@hispeed.ch
Winterthur Wülflingen	Walking	Kath. Kirche St. Laurentius	Dienstag, 14:00–15:30 Uhr	Brigitte Lyner	052 222 09 63	kein E-Mail
Winterthur Wülflingen	Walking	Kath. Kirche St. Laurentius	Donnerstag, 09:00–10:30 Uhr	Edith Geeler	052 222 17 14	kein E-Mail
Wolfhausen	Nordic Walking und Walking	Landi Tankstelle	Mittwoch, 08:30–10:00 Uhr	Ruth Marty	055 243 29 89	kein E-Mail
Zürich, Kreis 7	Nordic Walking	Witikon, Bus-Endstation Kienastewiesweg (Nr. 34) hinter städt. Pflegezentrum im Garten	Montag, 13:00–15:00 Uhr Samstag, 10:00–12:00 Uhr	Margrit Ziebold	043 499 94 91	ziebi@bluewin.ch
Zürich, Kreis 11	Walking	Seebach, Bushaltestelle Schönauring (Nr. 75)	Montag, 09:00–10:30 Uhr	Corinne Obrist	044 858 29 30	saco.obrist@hispeed.ch
Zürich, Kreis 11	Nordic Walking	Seebach, Bushaltestelle Schönauring (Nr. 75)	Mittwoch, 09:00–10:30 Uhr	Lydia und Ernst Rütli	044 302 49 82	lydia.ruetti@gmx.ch ernst.ruetti@gmx.ch
Zürich, Kreis 11	Nordic Walking individuelle Einführung in die Technik	ETH Hönggerberg	Mittwoch, 18:45–20:15 Uhr	Eveline Kipfer	079 391 70 17	eveline.kipfer@bluewin.ch
Zürich, Kreis 11	Walking	Affoltern, Parkplatz Sportplatz Fronwald	Donnerstag, 09:00–10:15 Uhr	Esther Mohr	044 341 47 17	esther.mohr@bluewin.ch

## 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 und unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch).

ORT	WANN	DATUM	LEITUNG/INFO	TELEFON	E-MAIL
Bülach	Dienstag Halbtages- oder Tagestour Montag Mountainbike-Tour	Wöchentlich 2 × pro Monat April–Oktober	Thedy Vollenweider	044 865 10 48 078 865 86 99	thedy.vollenweider@hispeed.ch
Dielsdorf	Dienstag Halbtagestour Mittwoch Tagestour	Wöchentlich Jeden 2. Mittwoch im Monat April–Oktober	Lisbeth Burren	044 853 02 42 079 742 80 41	hn.burren@bluewin.ch
Dübendorf	Freitag Halbtages- oder Tagestour	Jeden 2. Freitag April–Oktober	Herbert Gätzi	044 820 11 64	h_gaetzi@bluewin.ch
Entlisberg	Mittwoch	April–Oktober	Günther Antesberger	044 720 50 65 079 688 73 75	nordictrainer@europe.com
Furtall/ Regensdorf	Dienstag Halbtages- oder Tagestour oder Fitnessparcours	Wöchentlich April–Oktober	Peter Nell	044 845 06 16 079 335 48 04	isynell@bluewin.ch
Gossau	Mittwoch Halbtages- oder Tagestour	Alle 2 Wochen April–Oktober	Silvia Zahnd	044 935 24 16 078 614 93 00	pesilzahnd@bluewin.ch
Hinwil	Mittwoch	Wöchentlich April–Oktober	Urs Kocher	052 243 20 47 079 283 17 42	urskocher@bluewin.ch
Hombrechtikon	Dienstag	Jeden 2. Dienstag im Monat	Elisabeth Elmer	055 244 20 21 079 666 48 02	elmer@bluewin.ch



ORT	WANN	DATUM	LEITUNG/INFO	TELEFON	E-MAIL
Illnau-Effretikon	Dienstag Velo- und Mountainbike-Tour	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	In der Regel am Montag	Alle 2 Wochen Mai-Oktober	Roland Heldner	043 377 93 53 079 200 06 29	roland.heldner@bluewin.ch
Limmattal	Donnerstag	Alle 2 Wochen April-Oktober	Monica Bamert	077 468 30 12	monica.bamert@hispeed.ch
Mettmenstetten	Donnerstag Tagestour	2 x pro Monat April-Oktober	Jürg Graf	044 768 31 32 079 620 46 00	jugraf@bluewin.ch
Oberamt	Mittwoch Tagestour Donnerstag Verschiebedatum	Jeden 2. Mittwoch im Monat April-Oktober	Martin Elmiger	044 764 00 02 079 297 22 00	familie.elmiger@gmx.ch
Pfannenstiel	Donnerstag	Jeden 3. Donnerstag im Monat April-Oktober	Walter Kuster	044 984 18 56 079 666 55 20	wm@ggaweb.ch
Rechtes Zürichseeufer/ Meilen	Donnerstag Tagestour	Alle 3 Wochen April-Oktober	Kurt Metzler	044 773 19 90 079 403 21 93	kpmetzler@gmail.com
Uster/Pfäffikon	Donnerstag	Wöchentlich April-Oktober	Erich Peyer	044 942 36 25 079 716 91 47	erich.peyer@bluewin.ch
Wald/ Fischenthal	Donnerstag Velotour Montag 5 Mountain- bike-Tages- oder -Halbtagestouren	Wöchentlich April-Oktober	Willy Schuler	055 246 31 30 079 545 76 10	w.schuler1@bluewin.ch
Winterthur	Dienstag Halbtages- oder Tagestour Freitag leichte Tour	Wöchentlich  Jeden 2. Freitag April-Oktober	Peter Sauter	052 242 65 74 079 460 24 17	p.i.sauter@bluewin.ch
Zimmerberg	Dienstag und Donnerstag Genuss- und Tagestour Mountainbike-Aus- fahrten auf Ansage	2-3 x pro Monat  2 x pro Monat April-Oktober	Werner Waefler	044 784 51 89 079 437 70 87	wernerwaefler@gmail.com
Zürich Oberstrass/ Unterstrass	Donnerstag und Samstag	Alle 2 Wochen Mai-August: Velo März-Mai und September-November: Mountainbike	Werner A. Meier	044 251 72 19 079 441 58 04	werner.a.meier@uhz.ch
Zürich Nord	Mittwoch Tagestour und zwei 2-Tages-Touren	10 Touren April-September	Gerold Stark	044 362 22 69 079 314 40 78	gestark@bluewin.ch



## WANDERN

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Die Wandergruppen mit motivierten Leitenden laden zu kürzeren, längeren und 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 und unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch).



ORT	LEITUNG/INFO	TELEFON	E-MAIL
Dägerlen	Annamarie Zehnder	052 316 18 33	annamarie.zehnder@gmx.ch
Dänikon/Hüttikon	Ernst Fiechter	044 844 13 80	ernst.f@bluewin.ch
Dielsdorf	Walter Trottmann	044 853 08 24	walter.trottmann@bluewin.ch
Dürnten	Christine Schüder Ritz	055 240 61 18	schueder.ritz@bluewin.ch
Egg	Ernst Keller	044 984 25 17	ernst.keller@ggaweb.ch
Eglisau	Walter Schibli	044 867 06 63	waschi118@bluewin.ch
Fiscenthal	Heini Heller	052 386 27 48	heini.heller@bluewin.ch
Gossau	Marianne Anderegg	044 935 30 74	anderegg9@hispeed.ch
Hausen a.A. (mittlere Anforderungen)	Hansruedi Billeter	044 764 03 73	r.h.billeter@bluewin.ch
Hausen a.A. (höhere Anforderungen)	Vreni Zürcher	044 764 07 62	vreni.zuercher@datazug.ch
Hausen a.A., inkl. Kappel/Rifferswil (Spaziergruppe)	Theo Wiget	044 764 04 15	themawiget@bluewin.ch
Henggart	Franz Callegher	052 317 25 38	fcallegher@msn.com
Hinwil	Hildegard Fricker	044 937 48 77	hilde.fricker@sunrise.ch
Horgen	Margrit Mändli	044 725 19 23	margritmaendli@bluewin.ch
Kilchberg	Helmut Strub	044 715 52 16	helmut.strub@bluewin.ch
Maur, inkl. Ebmatingen, Binz, Aesch/Forch, Uessikon	Hanspeter Suter	044 980 25 01	hsuter2@gmail.com
Marthalen	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch
Meilen	Barbara Gamper	044 923 35 66	barbara.gamper@gmx.ch
Mettmenstetten	Hanna Keller	044 767 01 20	hanna.keller@bluewin.ch
Niederhasli	Margret Hörschläger	044 850 45 43	roma.hoerschlaeger@bluewin.ch
Oetwil am See	Werner Rennhard	043 844 91 02	werennhard@sunrise.ch
Otelfingen	Marylise Erni	044 844 30 12	marerni@hispeed.ch
Rüti	Yvonne Blöchliger	055 240 43 09	y.bloechliger@gmail.com
Russikon	Margreth Baer	044 954 07 05	juema.baer@bluewin.ch
Schlieren	Irma Reimann	044 730 67 93	irmareimann@bluewin.ch
Schwerzenbach	Fredi Wicki	044 825 46 21	fredi.wicki@bluewin.ch
Stäfa	Gabi Zimmermann	044 926 20 93	gabi.zimmermann@bluewin.ch
Urdorf	Marion Schlatter	044 734 38 88	marion.schlatter7@bluewin.ch
Uster	Marcel Berthoud	044 940 93 25	marcel.berthoud@bluewin.ch
Wallisellen	Jo Schreiber	044 830 61 36	jogasch@bluewin.ch
Weisslingen	Dorli Häberli	052 233 45 65	dorli.haeberli@bluewin.ch
Wetzikon	Werner Jordi	044 940 72 05	jordi-werner@bluewin.ch
Zimmerberg	Walter Krüsi	044 784 24 33	w.kruesi@bluewin.ch
Zollikerberg	Karl Lang	044 391 61 26	kklang@bluewin.ch
Zürich	Verena Wild	052 242 83 36	v.wild@hispeed.ch
Zürich (Nord)	Elsi Kranz	044 302 46 38	elsikranz@bluewin.ch



## 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 kurzfristig gewählt oder angepasst.

## SOMMERWOCHE

### Aktiv-Sportwoche in Splügen/Rheinwald

Viel Bewegung in der wunderschönen Natur in der Talschaft Rheinwald am Splügenpass, eine unbekannte Alpenwelt entdecken und dabei neue Energie tanken.

Anfang Woche finden Lektionen für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene in Nordic Walking statt. Täglich bringen wir uns mit Gymnastik in Schwung und wandern in zwei Stärkeklassen vier bis fünf Stunden in teilweise anspruchsvollem Gelände.

WANN Sonntag bis Freitag, 7.–12.8.

## SPORTKURSE

Zusätzlich zu den offenen Sportgruppen (siehe Seiten 4–8) finden auch fortlaufende oder abschliessende Kurse statt. Diese führen ausgebildete Fachpersonen. In alle Sportkurse können Sie jederzeit einsteigen. Auskunft, Anmeldung und Rechnungsstellung erfolgen, wenn nichts angegeben, über:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Bewegung und Sport  
Forchstr. 145, 8032 Zürich  
Tel. 058 451 51 36 (Mo bis Do 8–12 Uhr)  
sport@pszh.ch  
www.pszh.ch > Unser Angebot  
> 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.

### Laufende Kurse Mai bis Juli

DATEN/ KURSORTE	Siehe bei den Ortschaften
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KOSTEN	CHF 56.– (4 × 50 Min.)
	CHF 70.– (5 × 50 Min.)
	CHF 84.– (6 × 50 Min.)
	CHF 98.– (7 × 50 Min.)
	CHF 112.– (8 × 50 Min.)
	CHF 126.– (9 × 50 Min.)
	CHF 140.– (10 × 50 Min.)
BEKLEIDUNG	Bequeme Kleidung und Schuhe

### Adliswil

WANN	Freitag, 14:00–14:50 Uhr 13.5.–15.7., 10 × 50 Min.
LEITUNG	Susana Barranco
KURSORTE	Stiftung für Altersbauten (SABA), Badstr. 6

### Affoltern am Albis

WANN	Montag, 10:10–11:00 Uhr Montag, 11:10–12:00 Uhr 9.5.–11.7. (ohne 16.5.) 9 × 50 Min
LEITUNG	Martina Foster-Achermann
KURSORTE	werk eins, Werkstr. 1

### Bassersdorf

WANN	Donnerstag, 11:00–11:50 Uhr 19.5.–30.6., 7 × 50 Min.
LEITUNG	Margrith Nagel
KURSORTE	Pflegezentrum Bächli im Bächli 1

### Birmensdorf

WANN	Dienstag, 13:30–14:20 Uhr 10.5.–12.7., 10 × 50 Min.
LEITUNG	Monika Descombes
KURSORTE	Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstr. 10

### Bonstetten

WANN	Dienstag, 13:00–13:50 Uhr 10.5.–12.7., 10 × 50 Min.
LEITUNG	Claudia Kindschi Meuli
KURSORTE	Turnhalle S1, Kreuzung Schachenstr./Schachenrain

### Dietikon

WANN	Dienstag, 15:30–16:20 Uhr 10.5.–12.7., 10 × 50 Min.
LEITUNG	Monika Descombes
KURSORTE	Alters- und Gesundheits- zentrum, Gymnastikraum Oberdorfstr. 15

### Dübendorf

WANN	Montag, 14:00–14:50 Uhr 9.5.–27.6. (ohne 16.5.) 7 × 50 Min.
LEITUNG	Thera Hildebrand-Feierabend
KURSORTE	Ev. Ref. Kirchengemeinde Glockensaal, Bahnhofstr. 37

### Horgen

WANN	Dienstag, 10:00–10:50 Uhr 10.5.–12.7., 10 × 50 Min.
LEITUNG	Susana Barranco
KURSORTE	Alterssiedlung Tannenbach Speerstr. 9

### Kloten

WANN	Mittwoch, 17:00–17:50 Uhr 11.5.–13.7. (ohne 6.7.) 9 × 50 Min.
LEITUNG	Werner Niederhäuser
KURSORTE	Tanzschule Kloten Schaffhauserstr. 126

### Lindau

WANN	Montag, 15:00–15:50 Uhr 9.5.–11.7. (ohne 16.5., 20.6., 27.6.), 7 × 50 Min.
LEITUNG	Ursula Müller
KURSORTE	Kindergarten Mehrzweckraum Fischeracherstr. 80