

# Bewegung und Sport

Objektyp: **Index**

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

Band (Jahr): - **(2019)**

Heft 3: **Älter werden in einer digitalen Welt : die Chancen und Risiken der Online-Technologie**

PDF erstellt am: **11.09.2024**

## **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.

## Fitness und Gymnastik

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	Lilian Schlund
Affoltern a. A.	Vital Leicht +	Schulhaus Ennetgraben Schulhaus Ennetgraben	Mittwoch, 12.45-13.45 Uhr Mittwoch, 14-15 Uhr	Marita Küng Marita Küng
Bachenbülach	Vital Leicht +	MZR Im Baumgarten MZR Im Baumgarten	Montag, 13.45-14.45 Uhr Montag, 15.00-16.00 Uhr	Christine Jäger Christine Jäger
Buch am Irchel	Vital Frauen	Turnhalle	Mittwoch, 13.30-14.30 Uhr	Brigitte Lüber
Bülach	Vital Frauen Leicht Frauen +	Ref. Kirchgemeindehaus Ref. Kirchgemeindehaus	Dienstag, 8.30-9.30 Uhr Dienstag, 10-11 Uhr	Christine Jäger Christine Jäger
Dielsdorf	Sportlich Frauen Leicht/Vital Männer + Leicht Frauen +	Mehrweckhalle Früebli Oberstufen-Turnhalle Saal Alterssiedlung	Montag, 16.45-17.45 Uhr Montag, 18.15-19.15 Uhr Dienstag, 14-15 Uhr	Mengina Füglistner Mengina Füglistner Nicole Buchs
Elgg	Leicht Frauen + Vital	Turnhalle Ritschberg Turnhalle Ritschberg	Mittwoch, 14.10-15.05 Uhr Mittwoch, 15.10-16.05 Uhr	Yvonne Hareter Yvonne Hareter
Flurlingen	Vital	Turnhalle	Donnerstag, 9.10-10.10 Uhr	Gerhard Aeby
Grafstal/Kemptthal	Vital	Singsaal	Dienstag, 8.45-9.45 Uhr	Ursula Müller
Hedingen	Vital Frauen	Schulhaus Güpff	Mittwoch, 14.30-15.30 Uhr	Uta Koch
Hinwil	Leicht Frauen +	Turnhalle Meiliwiese	Mittwoch, 13.45-14.45 Uhr	Tabea Huber
Hofstetten/Elgg	Sportlich	Turnhalle	Montag, 16-17 Uhr	Jrene Rickenbach
Höri	Leicht Frauen +	Glatthalle	Montag, 15.30-16.30 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
Kloten	Vital Männer Vital mollige Frauen Leicht Frauen + Leicht Frauen + Vital Frauen	Turnhalle Schluiefweg Turnhalle Schluiefweg Ref. Kirchgemeindehaus Ref. Kirchgemeindehaus Turnhalle Schluiefweg	Freitag, 9-10 Uhr Freitag, 10-11 Uhr Dienstag, 9-10 Uhr Dienstag, 10-11 Uhr Donnerstag, 14-15 Uhr	Margrith Hügi Margrith Hügi Susanne Frauenfelder Susanne Frauenfelder Susanne Frauenfelder
Maschwanden	Leicht Frauen +	Schulhaus am Bach	Dienstag, 15.45-16.45 Uhr	Claudia Gaus
Meilen	Vital	Turnhalle Obermeilen	Montag, 15.30-16.30 Uhr	Esther Kunz
Niederglatt	Sportlich Frauen Vital Frauen Leicht Frauen +	Singsaal Eichi Singsaal Eichi Singsaal Eichi	Montag, 8.30-9.30 Uhr Montag, 9.45-10.45 Uhr Mittwoch, 14-15 Uhr	Sandra Galli Rüegg Sandra Galli Rüegg Sandra Galli Rüegg
Niederhasli	Sportlich Sportlich Frauen Sportlich Männer Vital Frauen Leicht +	Schulhaus Lindenstrasse Schulhaus Seehalde Pavillon Schulhaus Seehalde Pavillon Kirchgemeindehaus Seniorenzentrum Spitz	Dienstag, 17.45-18.45 Uhr Mittwoch, 10-11 Uhr Donnerstag, 10.10-11.10 Uhr Montag, 14-15 Uhr Dienstag, 14-15 Uhr	Andrea Hammer Gaby Lardon Gaby Lardon Priska Trivellin Sandra Galli Rüegg
Oberhasli	Vital Frauen	Schulhaus Mehrzweckraum	Donnerstag, 14-15 Uhr	Gaby Lardon
Ober-Ohringen	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
Pfungen	Vital	Turnhalle	Donnerstag, 10.00-10.45 Uhr	Elisabeth Bont
Rafz	Sportlich Frauen	Turnhalle Schulhaus Götzen	Montag, 7.15-8.05 Uhr	Sylvia Sigrist
Richterswil	Leicht +	Schulhaus Töss	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
Schlieren	Sportlich Vital	Schulhaus Zelgli Gemeinschaftsraum Post	Dienstag, 8-9 Uhr Mittwoch, 8.30-9.30 Uhr	Waltraud Hofstetter Waltraud Hofstetter
Schönenberg	Vital Frauen	Kath. Kirchensaal	Donnerstag, 9-10 Uhr	Rosmarie Horath



**Fitness und Gymnastik (Forts.)**

Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung/ Info
Stadel	Leicht Frauen + Vital	Altes Gemeindehaus Singsaal Oberstufe	Montag, 14-15 Uhr Mittwoch, 9-9.55 Uhr	Patrizia Niedermann Corinne Obrist
Tagelswangen	Vital Frauen	Gemeindesaal	Dienstag, 10.15-11.05 Uhr	Ursula Müller
Thalwil	Leicht + Leicht +	Alterszentrum Serata Alterszentrum Serata	Montag, 8.45-9.45 Uhr Montag, 10-11 Uhr	Marianne Ringger Marianne Ringger
Truttikon	Vital	Turnhalle	Dienstag, 18.30-19.30 Uhr	Ruth Frei
Uetikon am See	Leicht Frauen + Vital Frauen Leicht Frauen +	Turnhalle Rossweid Turnhalle Rossweid Turnhalle Weissenrain	Mittwoch, 13-14 Uhr Mittwoch, 14.15-15.15 Uhr Donnerstag, 14-15 Uhr	Monika Sutter Monika Sutter Susanna Schinzel
Uster	Vital Frauen Leicht +	Sporthalle Buchholz Alterssiedlung Rehbühl	Donnerstag, 14-15 Uhr Montag, 10.15-11.15 Uhr	Maria Kappeler Marianne Koch
Volketswil	Leicht Frauen +	Turnhalle Feldhof	Mittwoch, 15.30-16.30 Uhr	Margrit Singh
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 + Vital Frauen	Saal Sigristenstiftung Turnhalle Grosssacher	Montag, 9.30-10.30 Uhr Mittwoch, 10-11 Uhr	Ruth Gut 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-Seen	Vital	Altersheim St. Urban	Dienstag, 8.30-9.15 Uhr	Rita Kobler
Winterthur-Sennhof	Vital	Turnhalle	Dienstag, 16.30-17.30 Uhr	Dora Dümel
Winterthur-Wülflingen	Vital Frauen Vital Frauen	Kirchgemeindehaus Wülflingen Kirchgemeindehaus Wülflingen	Mittwoch, 8.30-9.30 Uhr Mittwoch, 9.45-10.45 Uhr	Heidi Glaus Heidi Glaus
Zollikerberg	Vital Frauen	Ref. KGH	Freitag, 9-10 Uhr	Brigitte Schöpfer
Zollikon	Vital Frauen	Kirchgemeindehaus Rösslirain (Dorf)	Mittwoch, 9.15-10.15 Uhr	Brigitte Schöpfer
Zürich Kreis 2	Vital Sturzprophylaxe +	Ref. Kirchgemeindehaus Enge Alterszentrum Mittelleimbach	Mittwoch, 9-10 Uhr Montag, 11-11.45 Uhr	Monika Meile Trix Romer
Zürich Kreis 3	Vital Männer Leicht Frauen + Leicht Frauen +	Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon Ref. Kirchgemeindsaal Friesenberg Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon	Dienstag, 9.15-10.15 Uhr Dienstag, 14-15 Uhr Donnerstag, 9-10 Uhr	Esther Büchi Susanne Rasper Ursula Ruhstaller
Zürich Kreis 4	Vital Frauen Leicht Männer + Leicht Frauen +	Ref. Kirchgemeindehaus Aussersihl Ref. Kirchgemeindehaus Hard Bullingerkirche	Mittwoch, 9.30-10.30 Uhr Montag, 8.30-9.30 Uhr Montag, 9.30-10.30 Uhr	Edith Stieger Sylvie Berchtold Sylvie Berchtold
Zürich Kreis 5	Vital	Ref. Kirchgemeindehaus Industriequartier	Mittwoch, 9-10 Uhr	Sabrije Tahiraj
Zürich Kreis 6	Vital Leicht +	Ref. Kirchgemeindehaus Paulus Ref. Kirchgemeindehaus Paulus	Dienstag, 8.45-9.45 Uhr Dienstag, 10-11 Uhr	Annick Breton Annick Breton
Zürich Kreis 7	Leicht Frauen + Leicht Frauen + Leicht Frauen + Sportlich	Alterszentrum Kluspark Alterszentrum Kluspark Ref. Kirchgemeindehaus Witikon Ref. Kirchgemeindehaus Witikon	Montag, 9-10 Uhr Montag, 10-11 Uhr Mittwoch, 8.45-9.45 Uhr Mittwoch, 10-11 Uhr	Krisztina Szarka Krisztina Szarka Paula Hitz Paula Hitz
Zürich Kreis 9	Leicht +	GZ Bachwiesen	Mittwoch, 9-10 Uhr	Monika Descombes
Zürich Kreis 11	Leicht Frauen +	GZ Seebach	Mittwoch, 9-10 Uhr	Susanne Frauenfelder
Zürich Kreis 12	Vital Frauen	Alterssiedlung Probstei	Donnerstag, 10.30-11.30 Uhr	Krisztina Szarka



## 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](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Indoorsport > Fitness

### Basispreise

Abonnement zweite Jahreshälfte 2019: CHF 208.-, 16 × 45 Min.

(Ferien und Feiertage so weit als möglich berücksichtigt).

10er-Karte: CHF 156.-, 10 × 45 Min., frei wählbar (gültig 9 Monate)

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info
Dielsdorf	Lernschwimmbad Frühlstrasse	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	Leitung vakant Leitung vakant
Opfikon-Glattbrugg (Bad geschlossen bis 2020)	Hallenbad Bruggwiesen Hallenbad Bruggwiesen Hallenbad Bruggwiesen	Dienstag, 9.20-9.50 Uhr Dienstag, 9.55-10.25 Uhr Dienstag, 10.30-11 Uhr	Madeleine Huwiler Madeleine Huwiler Madeleine Huwiler
Seuzach	Schulhaus Birch	Montag, 16.15-17.15 Uhr, Oktober-April	Marianne Baumann
Wald	Hallenbad Hallenbad	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, 13.30-14.20 Uhr Mittwoch, 14.30-15.20 Uhr Mittwoch, 15.30-16.20 Uhr Freitag, 9.15-10 Uhr	Marianne Baumann Marianne Baumann Marianne Baumann Katja Alleyne-Marty
Zürich Kreis 3	Schulschwimmanlage Aemter Schulschwimmanlage am Uetliberg	Mittwoch, 17-18 Uhr Mittwoch, 17-17.30 Uhr	Anita Hunziker Barbara Krucher
Zürich Kreis 6	Wärmebad Käferberg Wärmebad Käferberg	Donnerstag, 8-12 Uhr, jede halbe Stunde Freitag, 8.30-10.30 Uhr, jede halbe Stunde	Regina Bisig / Nicole Feldmann Rosi Jehli
Zürich Kreis 10	Schulschwimmanlage Vogtsrain Schulschwimmanlage Vogtsrain Schulschwimmanlage Vogtsrain	Mittwoch, 13.45-14.30 Uhr Mittwoch, 14.30-15.15 Uhr Mittwoch, 15.15-16 Uhr	Yvonne Brand Yvonne Brand Yvonne Brand





## 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. Einige Gruppen machen auch American Rounds. 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](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Indoorsport > Tanz

### Basispreise:

Abonnement zweite Jahreshälfte 2019: CHF 176.–, 16 × 90 Min.

(Ferien und Feiertage so weitals möglich berücksichtigt).

10er-Karte: CHF 132.–, 10 × 90 Min., frei wählbar (gültig 9 Monate)

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung / Info
Dietikon	Alters- und Gesundheitszentrum	Montag, 14–15.30 Uhr	Silvia Rugginenti
Dübendorf	Obere Mühle Saal	Mittwoch, 14–16 Uhr (jede 2. Woche)	Edith Stieger
Pfäffikon	Singsaal Mettlen	Samstag (auf Anfrage), 19–20.50 Uhr	Elsbeth Graber
Wädenswil	Schulhaus Eidmatt 3	Donnerstag, 18.30–20.15 Uhr	Theo Forster
Winterthur	KiBeZ St. Marien	Donnerstag, 16–17 Uhr	Daniela Regnani
Zürich Kreis 2	ABZ Genossenschaft	Donnerstag, 14–15.30 Uhr	Helena Stöckling

## 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](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Outdoorsport > Nordic Walking / Walking

### Basispreise:

Abonnement zweite Jahreshälfte 2019: CHF 120.–, 16 × 90 Min.

(Ferien und Feiertage so weit als möglich berücksichtigt).

10er-Karte: CHF 90.–, 10 × 90 Min., frei wählbar (gültig 9 Monate)

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
Höri	Nordic Walking	Glatthalle	Donnerstag, 9–10 Uhr	Margrith Wenk
Männedorf	Nordic Walking	Parkplatz Sportplatz Widenbad	Donnerstag, 9.15–10.30 Uhr	Jetty Meier
Neerach	Nordic Walking	Pavillon Altes Dorfschulhaus	Freitag, 9–10.15 Uhr	Corinne Obrist
Ossingen	Walking	Bahnhof	Montag, 9–10 Uhr	Monika Dünki
Rüti	Walking	Fussballplatz	Donnerstag, 9–10.15 Uhr	Cornelia Blum
Schlieren	Walking	Parkplatz Trublerhütte	Dienstag, 9.30–11 Uhr	Elfi Scheurer
Schwerzenbach	Nordic Walking	Umgebung	Dienstag, 9–10.30 Uhr	Erika Schaffert
Winterthur (Dätttau)	Nordic Walking	Dätttauenerstrasse 80	Donnerstag, 9–10.30 Uhr	Heidi Villiger

## 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](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Outdoorsport > Velofahren



\*+ Einzelne Touren (ausschliesslich leichte) innerhalb der Velogruppen sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen

entgegenwirken. Diese sind in den jeweiligen Ausschreibungen gekennzeichnet.

Ort	Wann	Datum	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Bubikon/Hinwil	Mittwoch	Wöchentlich April–Oktober	Urs Kocher	052 243 20 47 079 283 17 42	urskocher@bluewin.ch
Bülach	Dienstag Halbtages- oder Tagestour	Wöchentlich	Xaver Köppel	044 860 69 14	x.h.r.koepfel@bluewin.ch
	Montag Mountainbiketour (MTB)	MTB 2 × pro Monat	Xaver Köppel	044 860 69 14	x.h.r.koepfel@bluewin.ch
Dielsdorf	Dienstag Halbtagestour	wöchentlich	Lisbeth Burren	044 853 02 42 079 742 80 41	hn.burren@bluewin.ch
	Mittwoch Tagestour	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	2 × pro Monat April–Oktober	Herbert Gätzi	044 820 11 64 079 846 44 98	h_gaetzi@bluewin.ch
Furtal/Regensdorf	Dienstag Halbtages- oder Tages- tour oder Fitnessparcours	Wöchentlich	Martin Meier	044 844 58 15 076 412 58 15	meiering@bluewin.ch
*Gossau +	Mittwoch	2 × pro Monat April–Oktober	Erwin Gisler	044 935 23 06 079 207 85 01	erwin.gisler@bluewin.ch
Hombrechtikon	Mittwoch Halbtages- oder Tagestour	1 × monatlich, jeweils am 3. Mittwoch des Monats	Elisabeth Elmer	055 244 20 21	elelmer@bluewin.ch
Illnau-Effretikon	Dienstag Velo- und MTB-Touren Halbtages- und Tagestouren	Velo: 3–4 × pro Monat Mountainbike: 1 × pro Monat April–Oktober	Margrit Obrist	052 345 28 92 079 247 58 55	margritobrist@bluewin.ch
*Knonau +	Montag Halbtages- oder Tages- tour	Velo: Alle 2 Wochen	Roland Heldner	043 377 93 53 079 200 06 29	roland.heldner@bluewin.ch
	Freitag	Mountainbike: 1 × 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 März–Oktober November–Februar 1 × monatlich	Werni Meier	044 767 12 52 079 261 15 18	wernimeier@bluewin.ch
Oberamt	Mittwoch Tagestour Donnerstag Verschiebedatum	1 × pro Monat April–Oktober	Franz Georg Keel	044 764 03 02	fgkenergie@bluewin.ch
Pfannenstiel	Donnerstag	Jeden 3. Donnerstag im Monat April–Oktober	Walter Kuster	044 984 18 56	wm.kuster@bluewin.ch
Uster/Pfäffikon	Donnerstag od. Mittwoch 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	Peter Sauter	052 242 65 74 076 516 64 18	p.i.sauter@bluewin.ch
Zimmerberg	Dienstag und Donnerstag Genuss- und Tagestour Mountainbike-Ausfahrten auf Ansage	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 6	Mittwoch	Neun Ausfahrten mit Velo (Mai/Juni) und MTB (März/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 Anmelde-termine für die einzelnen Wanderungen finden Sie in den Detailpro-grammen.

[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Outdoorsport > Wandern

\*+ Einzelne Touren (ausschliesslich leichte) innerhalb der Wandergruppen sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventio-niert, weil sie in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchti-gungen entgegenwirken. Diese sind in den jeweiligen Ausschreibungen gekennzeichnet.

Ort	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Boppelsen	Siehe Wandergruppe Otelfingen-Boppelsen		
Dänikon/Hüttikon	Ernst Fiechter	044 844 13 80	ernst.f@bluewin.ch
*Dielsdorf +	Daniel Lehmann	044 869 03 79	daleh427@gmail.com
Dürnten	Christine Schüder	055 240 61 18	schueder.ritz@bluewin.ch
*Egg +	Werner Blattmann	044 984 39 68	wblattma@ggaweb.ch
Eglisau	Walter Schibli	044 867 06 63	waschi118@bluewin.ch
Fischenthal	Heini Heller	052 386 27 48	heini.heller@bluewin.ch
Gossau	Marianne Anderegg	044 935 30 74	anderegg9@hispeed.ch
*Hausen am Albis +	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 +	Hildegard Fricker Ruth Hauser	044 937 48 77 044 937 23 07	hilde.fricker@sunrise.ch ruth.hauser@gmx.ch
Horgen	Margrit Mändli	044 725 19 23	margritmaendli@bluewin.ch
*Kloten +	Silvia Imhof	044 813 58 02	family.imhof@gmx.ch
Marthalen	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch
*Maur +	Hanspeter Suter	044 980 25 01	hsuter2@gmail.com
*Meilen +	Peter Schmid	079 236 22 89	pemaschmid@bluewin.ch
Mettmenstetten	Alice Huber	044 767 08 37	huber-tschumper@bluewin.ch
Niederhasli	Margret Hörschläger	044 850 45 43	roma.hoerschlaeger@bluewin.ch
*Oetwil am See + (3 Gruppen)	Werner Rennhard	043 844 91 02	werennhard@sunrise.ch
Orientierungswandern	Peter Riek	044 860 57 89	peter.riek@hispeed.ch
Otelfingen-Boppelsen	Helen Wick	044 844 42 07	wandergruppe.otelfingen@bluewin.ch
Russikon	Margreth Baer	044 954 07 05	juema.baer@bluewin.ch
Rüti 1a	Peter Pandiani	055 240 83 01	peter.pandiani@hispeed.ch
Rüti 1b	Marianne Hobi	055 240 94 76	marianne.hobi@gmx.net
*Schlieren +	Irma Reimann	044 730 67 93	irmareimann@bluewin.ch
*Schwerzenbach +	Walter Koller	044 822 24 50	walter.a.koller@gmail.com
Sonntagswandern	Hildegard Fricker	044 937 48 77	hilde.fricker@sunrise.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
Weisslingen	Dorli Häberli	052 233 45 65	dorli.haerberli@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 A +	Verena Wild	052 242 83 36	v.wild@hispeed.ch
Zürich B	Gertrud Limacher	044 491 26 11	limacher.gertrud@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. Die Touren und Anforderungen finden Sie in den Detailprogrammen.

### Schneeschuhgruppe Interregio

Kontaktperson: Jürg Graf, 044 768 31 32, 079 620 46 00, jugraf@bluewin.ch

### Schneeschuhgruppe Zimmerberg

Kontaktperson: Werner Wäfler, 044 784 51 89, 079 437 70 87, sg.zimmerberg@gmail.com

### Schneeschuhgruppe Pfannenstiel

Kontaktperson: Georges Knecht, 044 980 27 50, 079 638 69 53, georgesknecht@bluewin.ch

## Langlauf

Unsere Langlauftouren werden je nach Schneeverhältnisse und Witterung angepasst. Sie werden sowohl in der klassischen Technik wie auch im Skaten angeboten. Auf Anfrage bieten wir auch Technikkurse an (Gruppe Interregio).

Info	Leitung	Telefon	E-Mail
Züri 6 (nur sportlich)	Werner A. Meier	044 251 72 19	wenera.meier@uzh.ch
Interregio	Roland Küpfer	079 935 44 29	roland.kuepfer@go-flow.ch

## Sportkurse

Zusätzlich zu den offenen 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

Forchstr. 145, 8032 Zürich

Telefon 058 451 51 36 (Mo bis Fr 8–12 Uhr)

sport@pszh.ch

[www.pszh.ch](http://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.

Laufende Kurse	August bis Dezember 2019
Daten/Kursorte	Siehe bei den Ortschaften
Preise	CHF 135.- (9 x 50 Min.) CHF 150.- (10 x 50 Min.) CHF 165.- (11 x 50 Min.) CHF 180.- (12 x 50 Min.) CHF 195.- (13 x 50 Min.) CHF 210.- (14 x 50 Min.) CHF 225.- (15 x 50 Min.) CHF 240.- (16 x 50 Min.)
Bekleidung	Bequeme Kleidung und Schuhe

### Adliswil

Wann	Freitag, 14.00–14.50 Uhr 23.8.–20.12. (ohne 11.10., 18.10.), 16 x 50 Min.
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Stiftung für Altersbauten (SABA) Badstr. 6

### Affoltern am Albis

Wann	Montag, 10.00–10.50 Uhr Montag, 11.00–11.50 Uhr 19.8.–9.12. (ohne 30.9., 7.10., 14.10.), 14 x 50 Min.
Leitung	Martina Foster-Achermann
Kursort	Kath. Pfarrei Affoltern a.A., Seewadelstr. 13

### Birmensdorf

Wann	Dienstag, 13.25–14.15 Uhr 20.8.–17.12. (ohne 8.10., 15.10., 26.11., 3.12.) 14 x 50 Min.
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstr. 10





## Bonstetten

Wann Dienstag, 14.00–14.50 Uhr  
20.8.–17.12. (ohne 8.10., 15.10.)  
16 × 50 Min.  
Leitung Claudia Kindschi Meuli  
Kursort Turnhalle S1, Kreuzung  
Schachenstr./Schachenrain

## Bülach

Wann Dienstag, 11.10–12.00 Uhr  
22.10–17.12. (9 × 50 Min.)  
Leitung Silvia Zengaffinen  
Kursort Reformiertes KGH, Grampenweg 5

## Dietikon

Wann Dienstag, 15.30–16.20 Uhr  
20.8.–17.12. (ohne 8.10.,  
15.10., 3.12.) 15 × 50 Min.  
Leitung Monika Descombes  
Kursort Alters- und Gesundheits-  
zentrum, Oberdorfstr. 15

## Dübendorf

Wann Montag, 14.00–14.50 Uhr  
16.9.–2.12. (ohne 14.10., 4.11.,  
11.11.) 9 × 50 Min.  
Leitung Thera Hildebrand-Feierabend  
Kursort Ev.-ref. KGH, Glockensaal,  
Bahnhofstr. 37

## Egg ZH

Wann Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr  
19.9.–5.12. (ohne 17.10.)  
11 × 50 Min.  
Leitung Monika Rüegg Castrovinci  
Kursort Luus Muus, Rietwiespark,  
Bahnhofweg 4

## Henggart



Wann Montag, 9.00–9.50 Uhr  
21.10.–9.12. (8 × 50 Min.)  
Leitung Annina Metafuni-Stolz  
Kursort CoWoWy, Alte Dorfemerstr. 4A

## Hinwil

Wann Montag, 14.00–14.50 Uhr  
2.9.–9.12. (ohne 7.10., 14.10.)  
15 × 50 Min.  
Leitung Verena Pickart Demont  
Kursort Hiwi-Märt, Gossauerstr. 14

## Horgen

Wann Dienstag, 10.00–10.50 Uhr  
20.8.–17.12. (ohne 8.10.,  
15.10., 10.12.) 15 × 50 Min.  
Leitung Susana Barranco  
Kursort Begegnungszentrum Baum-  
gärtlihof, Baumgärtlistr. 12

## Kloten

Wann Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr  
21.8.–18.12. (ohne 9.10.,  
16.10.) 16 × 50 Min.  
Leitung Werner Niederhäuser  
Kursort Tanzschule Kloten,  
Schaffhauserstr. 126

## Meilen

Wann Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr  
21.8.–18.12. (ohne 9.10.,  
16.10.) 16 × 50 Min.  
Kursort Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr  
Kirchenzentrum Leue  
Restaurant Löwen, Kirchgasse 2  
Wann Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr  
22.8.–19.12. (ohne 10.10.,  
17.10.) 16 × 50 Min.  
Kursort KiBa FiTa Meilen, Tanz- und  
Pilatesschule, Alte Landstr. 153  
Leitung Verena Pickart-Demont

## Niederhasli

Wann Dienstag, 14.00–14.50 Uhr  
3.9.–17.12. (ohne 8.10., 15.10.)  
14 × 50 Min.  
Leitung Priska Trivellin  
Kursort Ref. KGH, Nöschikonerstr. 3

## Regensdorf

Wann Dienstag, 9.30–10.20 Uhr  
20.8.–17.12. (ohne 8.10.,  
15.10.) 16 × 50 Min.  
Leitung Monika Stirnimann  
Kursort Ref. KGH, Watterstr. 18

## Richterswil

Wann Freitag, 9.00–9.50 Uhr  
23.8.–20.12. (ohne 11.10.,  
18.10.) 16 × 50 Min.  
Leitung Susana Barranco  
Kursort Freizeitzentrum Bürgi,  
Gerbestr. 19

## Rüti

Wann Montag, 15.55–16.45 Uhr  
2.9.–9.12. (ohne 7.10., 14.10.)  
13 × 50 Min.  
Leitung Verena Pickart Demont  
Kursort Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4

## Stäfa

Wann Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr  
21.8.–18.12. (ohne 9.10.,  
16.10.) 16 × 50 Min.  
Leitung Verena Pickart-Demont  
Kursort Mehrzweckhalle Beewies  
Etzelstr. 35

## Thalwil

Wann Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr  
22.8.–19.12. (ohne 10.10.,  
17.10.) 16 × 50 Min.  
Leitung Susana Barranco  
Kursort Pfisterschüür,  
Alte Landstr. 104

## Uetikon am See

Wann Dienstag, 15.00–15.50 Uhr  
17.9.–10.12. (ohne 15.10.,  
22.10., 26.11.) 10 × 50 Min.  
Leitung Monika Rüegg Castrovinci  
Kursort Haus Wäckerling, Tramstr. 55

## Urdorf

Wann Montag, 11.00–11.50 Uhr  
19.8.–16.12. (ohne 7.10.,  
14.10.) 16 × 50 Min.  
Dienstag, 10.00–10.50 Uhr  
20.8.–17.12. (ohne 8.10.,  
15.10.) 16 × 50 Min.  
Leitung Monika Descombes  
Kursort Schulhaus Feld 1,  
Rhythmikraum

## Wädenswil

Wann Montag, 8.50–9.40 Uhr  
19.8.–16.12. (ohne 26.8., 7.10.,  
14.10.) 15 × 50 Min.  
Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr  
21.8.–18.12. (ohne 9.10.,  
16.10.) 16 × 50 Min.  
Leitung Susana Barranco  
Kursort Ref. KGH Rosenmatt,  
Gessnerweg 5

## Winterberg

Wann Montag, 14.50–15.40 Uhr  
9.9.–16.12. (ohne 7.10., 14.10.)  
13 × 50 Min.  
Leitung Ursula Müller  
Kursort Altes Schulhaus Winterberg,  
Eschikerstr. 9



**Winterthur**

Wann	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 22.10.–17.12., 9 × 50 Min.
Leitung	Silvia Zengaffinen
Kursort	Alte Kaserne Kulturzentrum Technikumstr. 8
Wann	Freitag, 9.10–10.00 Uhr 23.8.–20.12. (ohne 11.10., 18.10.), 16 × 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Gate 27, Theaterstr. 27
Wann	Freitag, 10.45–11.35 Uhr 23.8.–20.12. (ohne 30.8., 11.10., 18.10.) 15 × 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Ref. KGH Töss Stationstr. 3a

**Zürich-Altstetten**

Wann	Montag, 13.30–14.20 Uhr Montag, 14.30–15.20 Uhr 19.8.–16.12. (ohne 9.9., 7.10., 14.10.), 15 × 50 Min.
Leitung	Malaika Santi

**Zürich-Aussersihl**

Wann	Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 2.9.–16.12. (ohne 7.10., 14.10.) 14 × 50 Min.
Leitung	Monika Bühlmann
Kursort	Backstage Studio Hardstr. 81

**Zürich-Höngg**

Wann	Dienstag, 8.45–9.35 Uhr 20.8.–17.12. (ohne 8.10., 15.10.), 16 × 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	GZ Höngg, Limmattalstr. 214

**Zürich-Hottingen**

Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 2.9.–16.12. (ohne 9.9., 7.10., 14.10.), 13 × 50 Min.
Leitung	Helen Rüegg
Kursort	GZ Hottingen, Gemeindestr. 54

**Zürich-Leimbach**

Wann	Montag, 10.30–11.20 Uhr 26.8.–9.12. (ohne 9.9., 7.10., 14.10.), 13 × 50 Min.
Leitung	Anna Bozzolini
Kursort	GZ Leimbach, Leimbacherstr. 200

**Zürich-Oberstrass**

Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr Mittwoch, 16.00–16.50 Uhr Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 21.8.–18.12. (ohne 9.10., 16.10.), 16 × 50 Min.
Leitung	Monika Stirnimann
Kursort	Tanzschule Dance it Stäblistr. 2

**Zürich-Oerlikon**

Wann	Montag, 16.30–17.20 Uhr 2.9.–16.12. (ohne 7.10., 14.10.) 14 × 50 Min.
Leitung	Priska Trivellin
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

**Zürich-Wiedikon**

Wann	Mittwoch, 13.30–14.20 Uhr 21.8.–18.12. (ohne 9.10., 16.10.), 16 × 50 Min.
Leitung	Brigitte Mühlestein, Monika Descombes
Kursort	GZ Heuried, Döltschweg 130

**Zürich-Wipkingen**

Wann	Donnerstag, 10.30–11.20 Uhr 22.8.–19.12. (ohne 10.10., 17.10.), 16 × 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Turnhalle Käferberg, Emil Klöti-Str. 17

**Zürich-Wollishofen**

Wann	Mittwoch, 9.45–10.35 Uhr 21.8.–18.12. (ohne 9.10., 16.10.) 16 × 50 Min.
Leitung	Brigitte Mühlestein, Anna Bozzolini
Kursort	Kirchgemeinde St. Franziskus Kilchbergstr. 1

**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.

**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 28.8.–11.12. (ohne 9.10., 16.10.), 14 × 60 Min.
Preis	CHF 224.–
Leitung	Theresa Martinelli
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

**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 2.9.–16.12. (ohne 30.9., 7.10., 14.10., 28.10.), 12 × 75 Min.
Preis	CHF 228.–
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, 10.00–11.15 Uhr 21.8.–18.12. (ohne 9.10., 16.10.), 16 × 75 Min.
Preis	CHF 240.–
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  
20.8.–17.12. (ohne 24.9., 8.10.,  
15.10.), 15 × 60 Min.  
Preis CHF 255.–  
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  
22.8.–19.12. (ohne 10.10.,  
17.10.), 16 × 60 Min.  
Preis CHF 368.–  
Leitung Jeanette Jaggi  
Kursort Chi-Zentrum, Badenerstr. 21

Alle Angebote  
finden Sie unter  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

## 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  
19.8.–16.12. (ohne 7.10.,  
14.10.) 16 × 60 Min.  
Preis CHF 272.–  
Wann Donnerstag, 15–16 Uhr  
22.8.–19.12. (ohne 10.10.,  
17.10.) 16 × 60 Min.  
Preis CHF 272.–  
Leitung Erika Steiger  
Kursort Pfisterschüür, 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  
29.8.–19.12. (ohne 3.10.,  
10.10., 17.10.), 14 × 50 Min.  
Preis CHF 266.–  
Leitung Vivienne Schmid-Greenwood  
Kursort frjz Freizeit- und Jugendzentrum  
Zürichstr. 30

### Winterthur

Wann Mittwoch, 14–15 Uhr  
4.9.–18.12. (ohne 9.10., 16.10.)  
14 × 60 Min.  
Preis CHF 266.–  
Leitung Fredy Buttauer  
Kursort Lebenskunst, Zeughastr. 52

### Zürich-Oerlikon

Wann Montag, 14.30–15.20 Uhr  
19.8.–16.12. (ohne 7.10.,  
14.10.), 16 × 50 Min.  
Preis CHF 304.–  
Leitung Alfons Lötscher  
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

### Zürich-Fluntern

Wann Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr  
22.8.–19.12. (ohne 10.10.,  
17.10.), 16 × 50 Min.  
Preis CHF 304.–  
Leitung Alfons Lötscher  
Kursort Simply Theatre  
Glabachstr. 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  
29.8.–19.12. (ohne 3.10.,  
10.10., 21.11.), 14 × 60 Min.  
Preis CHF 238.–  
Leitung Laura Keller-Rosnati  
Kursort Iyengar Yoga Horgen  
Seestr. 147

### ZH-Wiedikon

Wann Montag, 16–17 Uhr  
Montag, 17.10–18.10 Uhr  
2.9.–16.12. (ohne 7.10., 14.10.)  
14 × 60 Min.  
Preis CHF 266.–  
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  
19.8.-16.12. (ohne 7.10.,  
14.10.), 16 x 60 Min.  
Preis CHF 272.-  
Leitung Flavia Horat  
Kursort Iyengar Yoga Horgen  
Seestr. 147

**Illnau**

Wann Dienstag, 16.30-17.30 Uhr  
20.8.-17.12. (ohne 8.10.,  
15.10.), 16 x 60 Min.  
Preis CHF 272.-  
Leitung Marlise Dupuis  
Kursort Yoga Plus  
Hörnlistr. 3

**Winterthur**

Wann Donnerstag, 9.30-10.30 Uhr  
22.8.-19.12. (ohne 12.9.,  
10.10., 24.10., 31.10., 21.11.,  
5.12.), 12 x 60 Min.  
Preis CHF 204.-  
Leitung Bettina Enser  
Kursort Yoga-In, Untertor 1

**Zürich-Fluntern**

Wann Mittwoch, 10.30-11.30 Uhr  
21.8.-18.12. (ohne 9.10.,  
16.10.), 16 x 60 Min.  
Preis CHF 272.-  
Leitung Bernhard Riedi  
Kursort Simply Theatre, Gladbachstr. 119

**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.

**Urdorf**

Wann Daten auf Anfrage  
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  
19.8.-16.12. (ohne 7.10.,  
14.10.), 16 x 60 Min.  
Preis CHF 272.-  
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)  
ab 16.9. / 8 x 60 Min.  
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 bis 4.9.  
Ursula Schrepfer  
044 860 53 90

**Tennis in Dürnten**

Wann Freitag, 8-12 Uhr  
6.9.-6.12. (ohne 11.10., 18.10.)  
12 x 60 Min.  
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



**Einfach und sicher spenden**

Schicken Sie ein SMS mit dem Wort SPENDEN an die Nummer 488 – Sie lösen damit eine Spende von 9 Franken aus. Dieser Betrag wird Ihrer nächsten Telefonrechnung unter der Bezeichnung «FairGive.org» belastet. FairGive leitet diesen Betrag von Ihrem Telefonanbieter an uns weiter. Pro Senectute Kanton Zürich garantiert Ihnen damit eine sichere Art zu spenden und versichert Ihnen, dass keine Telefonnummern gespeichert und weiterverwendet werden.

Weitere Möglichkeiten zu spenden:  
[www.pszh.ch/spenden](http://www.pszh.ch/spenden)

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER