

Bewegung und Sport

Objektyp: **Index**

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

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

Heft 4: **Was macht das Leben lebenswert? : Auf der Suche nach dem Sinn und der Sinnhaftigkeit**

PDF erstellt am: **10.07.2024**

Nutzungsbedingungen

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

Haftungsausschluss

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

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 Uhr	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, 15–16 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 +	Mehrzweckhalle 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 + Vital	Turnhalle Ritschberg Turnhalle Ritschberg	Mittwoch, 14.10–15.05 Uhr Mittwoch, 15.10–16.10 Uhr	Yvonne Hareter Yvonne Hareter
Flurlingen	Vital	Turnhalle	Dienstag, 9–10 Uhr	Gerhard Aeby
Grafstal/Kempthal	Vital	Singsaal	Dienstag, 8.45–9.45 Uhr	Ursula Müller
Hedingen	Leicht 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, 9–10 Uhr	Irene 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
Maschwanden	Leicht Frauen +	Schulhaus am Bach	Dienstag, 16–17 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 Schulhaus Rietli	Montag, 8.30–9.30 Uhr Montag, 9.45–10.45 Uhr Mittwoch, 13.30–14.30 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
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
Rafz	Sportlich	Turnhalle Schulhaus Götzen	Montag, 7.15–08.15 Uhr	Sylvia Sigris
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
Schlieren	Vital 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
Stadel	Leicht Frauen + Vital	Altes Gemeindehaus Singsaal Oberstufe	Montag, 14–15 Uhr Mittwoch, 9–10 Uhr	Patrizia Niedermann Corinne Obrist
Tagelswangen	Vital	Gemeindesaal	Dienstag, 10.15–11.15 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

Fitness und Gymnastik (Forts.)

Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung / Info
Uetikon am See	Leicht Frauen +	Turnhalle Rossweid	Mittwoch, 13-14 Uhr	Monika Sutter
	Vital Frauen	Turnhalle Rossweid	Mittwoch, 14.15-15.15 Uhr	Monika Sutter
	Leicht +	Turnhalle Weissenrain	Donnerstag, 14-15 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	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 +	Saal Sigristenstiftung	Montag, 9.30-10.30 Uhr	Ruth Gut
	Vital Frauen	Turnhalle Grossacher	Dienstag, 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-Seen	Vital	Altersheim St. Urban	Dienstag, 8.30-9.15 Uhr	Rita Kobler
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
	Sturzprophylaxe +	Alterszentrum Mittelleimbach	Montag, 11-11.45 Uhr	Trix Romer
Zürich Kreis 3	Vital Männer	Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon	Dienstag, 9.15-10.15 Uhr	Esther Büchi
	Leicht Frauen +	Ref. Kirchgemeindegasse Friesenberg	Dienstag, 14-15 Uhr	Susanne Rasper
	Leicht Frauen +	Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon	Donnerstag, 9-10 Uhr	Ursula Ruhstaller
Zürich Kreis 4	Vital Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus Aussersihl	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 5	Vital	Ref. Kirchgemeindehaus Industriequartier	Mittwoch, 9-10 Uhr	Sabrije Tahiraj
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 12	Vital	Alterssiedlung Probstei	Donnerstag, 10.30-11.30 Uhr	Krisztina Szarka

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

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 Frueblistrasse	Dienstag, 19.15-20 Uhr	Christin Dennler
Männedorf	Hallenbad Männedorf	Donnerstag, 17.30-18.15 Uhr	Madeleine Maurer
	Hallenbad Männedorf	Donnerstag, 18.15-19 Uhr	Madeleine Maurer

>>

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info
Meilen	Hallenbad Meilen	Montag, 12.15-13 Uhr	Heidi Hug
	Hallenbad Meilen	Montag, 13-13.45 Uhr	Heidi Hug
Opfikon-Glattbrugg (Bad geschlossen bis 2020)	Hallenbad Bruggwiesen	Dienstag, 9.20-9.50 Uhr	Madeleine Huwiler
	Hallenbad Bruggwiesen	Dienstag, 9.55-10.25 Uhr	Madeleine Huwiler
	Hallenbad Bruggwiesen	Dienstag, 10.30-11.00 Uhr	Madeleine Huwiler
Seuzach	Schulhaus Birch	Montag, 16.15-17.15 Uhr, Oktober- April	Marianne Baumann
Wald	Hallenbad	Freitag, 14.45-15.45 Uhr	Willy Schuler
	Hallenbad	Samstag, 9.30-10.30 Uhr	Willy Schuler
Weisslingen	Schulschwimmbad	Montag, 7.55-8.40 Uhr	Lucie Metzger
Winterthur	Schulschwimmbecken Veltheim	Mittwoch, 13.30-14.25 Uhr	Marianne Baumann
	Schulschwimmbecken Veltheim	Mittwoch, 14.30-15.25 Uhr	Marianne Baumann
	Schulschwimmbecken Veltheim	Mittwoch, 15.30-16.25 Uhr	Marianne Baumann
	Hallenbad Brühlgut	Freitag, 9.15-10.00 Uhr	Katja Alleyne-Marty
Zürich Kreis 2	Hallenbad Leimbach	Dienstag, 10-10.40 Uhr	Trix Romer
	Hallenbad Leimbach	Dienstag, 10.40-11.20 Uhr	Trix Romer
Zürich Kreis 3	Schulschwimmanlage Aemtler	Mittwoch, 17-18 Uhr	Anita Hunziker
	Schulschwimmanlage am Uetliberg	Mittwoch, 17-17.30 Uhr	Barbara Krucher
Zürich Kreis 6	Wärmebad Käferberg	Donnerstag, 8-12 Uhr, jede halbe Stunde	Regina Bisig, Nicole Feldmann
	Wärmebad Käferberg	Freitag, 8.30-10.30 Uhr, jede halbe Stunde	Rosi Jehli
	Aqua Zumba / Schulschwimmanlage Riedtli	Mittwoch, 15.30-16.15 Uhr	Ana Alvarez
	Aqua Zumba / Schulschwimmanlage Riedtli	Mittwoch, 16.30-17.15 Uhr	Ana Alvarez
Zürich Kreis 10	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Mittwoch, 13.45-14.30 Uhr	Yvonne Brand
	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Mittwoch, 14.30-15.15 Uhr	Yvonne Brand

+ 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. 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.

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

Preise auf Anfrage

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung / Info
Dietikon	Alters- und Gesundheitszentrum	Montag, 14-15.30 Uhr	Silvia Rugginenti
Dübendorf	Obere Mühle Saal	Mittwoch, 14-16 Uhr 11.9.-18.12. (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

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

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
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 Uhr	Corinne Obrist
Ossingen	Walking	Bahnhof	Montag, 9–10.30 Uhr	Monika Dünki
Rüti	Walking	Fussballplatz	Donnerstag, 9–10.15 Uhr	Cornelia Blum
Schlieren	Walking	Parkplatz Trublerhütte	Dienstag, 9.30–11.00 Uhr	Elfi Scheurer
Schwerzenbach	Nordic Walking	Umgebung	Dienstag, 9–10.30 Uhr	Erika Schaffert
Winterthur (Dättnu)	Nordic Walking	Dättnauerstrasse 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	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

Ort	Wann	Datum	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
*Gossau +	Mittwoch MTB: 6–8 Touren	April–Oktober	Hans-Ueli Kessler	079 669 67 29	hukessler@bluewin.ch
Hombrechtikon	Mittwoch Halbtages- oder Tagestour	1 × monatlich, jeweils am 3. Mittwoch des Monats	Elisabeth Elmer	055 244 20 21	eelmer@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 × pro Monat	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
Oetwil am See	Erster Dienstag im Monat	April–September	Leo Büsser	044 929 15 66	buesserholzbau@bluewin.ch
Pfannenstiel	Donnerstag	Jeden 3. Donnerstag im Monat April–Oktober	Walter Kuster	044 984 18 56	wm.kuster@bluewin.ch
Uster/Pfäffikon	Donnerstag oder 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-terminen 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. 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
Fiscenthal	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 Rüti 1b	Peter Pandiani Marianne Hobi	055 240 83 01 055 240 94 76	peter.pandiani@hispeed.ch 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.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 A	Verena Wild	052 242 83 36	v.wild@hispeed.ch
Zürich B	Gertrud Limacher	044 491 26 11	limacher.gertrud@bluewin.ch

Schneeschuulaufen



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.

Schneeschuhrgruppe Interregio

Kontaktperson: Leonhard Lyss, 044 926 10 78, 077 410 13 35, lyss@goldnet.ch

Schneeschuhrgruppe Zimmerberg

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

Schneeschuhrgruppe Pfannenstiel

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

Langlauf



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



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 > 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 Januar bis April 2020
 Daten/Kursorte Siehe bei den Ortschaften
 Preise CHF 150.- (10 x 50 Min.)
 CHF 165.- (11 x 50 Min.)
 CHF 180.- (12 x 50 Min.)
 Bekleidung Bequeme Kleidung und Schuhe

Adliswil

Wann Freitag, 14.00-14.50 Uhr
 10.1.-3.4. (ohne 14.2., 21.2.)
 11 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
 6.1.-6.4. (ohne 3.2., 10.2.,
 17.2., 24.2.) 10 x 50 Min.
 Leitung Martina Foster-Achermann
 Kursort Kath. Pfarrei Affoltern a.A.,
 Seewadelstr. 13

Birmensdorf

Wann Dienstag, 13.25-14.15 Uhr
 14.1.-7.4. (ohne 18.2., 25.2.,
 17.3.) 10 x 50 Min.
 Leitung Monika Descombes
 Kursort Gemeindezentrum Brüelmatt
 Dorfstr. 10

Bonstetten

Wann Dienstag, 14.00-14.50 Uhr
 7.1.-7.4. (ohne 18.2., 25.2.)
 12 x 50 Min.
 Leitung Claudia Kindschi Meuli
 Kursort Turnhalle S1, Kreuzung
 Schachenstr./Schachenrain

BEWEGUNG UND SPORT

Bülach		Horgen		Rüti	
Wann	Dienstag, 11.10–12.00 Uhr 7.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2.) 12 × 50 Min.	Wann	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 7.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2.) 12 × 50 Min.	Wann	Montag, 15.55–16.45 Uhr 13.1.–6.4. (ohne 17.2., 24.2.) 11 × 50 Min.
Leitung	Silvia Zengaffinen	Leitung	Susana Barranco	Leitung	Margrith Nagel
Kursort	Reformiertes KGH Grampenweg 5	Kursort	Begegnungszentrum Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12	Kursort	Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4
Dietikon		Kloten		Stäfa	
Wann	Dienstag, 15.30–16.20 Uhr 14.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2., 17.3.) 10 × 50 Min.	Wann	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 8.1.–15.4. (ohne 19.2., 26.2., 4.3., 1.4.) 11 × 50 Min.	Wann	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.) 12 × 50 Min.
Leitung	Monika Descombes	Leitung	Werner Niederhäuser	Leitung	Verena Pickart-Demont
Kursort	Alters- und Gesundheits- zentrum, Oberdorfstr. 15	Kursort	Stadthauspassage Schaffhauserstr. 126	Kursort	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstr. 35
Dübendorf		Meilen		Thalwil	
Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr 13.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 11 × 50 Min.	Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr 8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.) 12 × 50 Min.	Wann	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.) 12 × 50 Min.
Leitung	Thera Hildebrand-Feierabend	Kursort	Kirchzentrum Leue Restaurant Löwen, Kirchgasse 2	Leitung	Susana Barranco
Kursort	Ev. Ref. KGH, Glockensaal Bahnhofstr. 37	Wann	Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr 9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.) 12 × 50 Min.	Kursort	Pfisterschüür Alte Landstr. 104
Egg ZH		Niederhasli		Uetikon am See	
Wann	Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr 9.1.–9.4. (ohne 20.2., 27.2., 5.3.) 11 × 50 Min.	Wann	Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr 9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.) 12 × 50 Min.	Wann	Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 7.1.–7.4. (ohne 21.1., 25.2., 3.3., 31.3.) 10 × 50 Min.
Leitung	Monika Rüegg Castrovinci	Kursort	KiBa FiTa Meilen, Tanz- und Pilatesschule, Alte Landstr. 153	Leitung	Monika Rüegg Castrovinci
Kursort	Luus Muus, Rietwiespark, Bahnhofweg 4	Leitung	Verena Pickart-Demont	Kursort	Haus Wäckerling, Tramstrasse 55
Henggart		Regensdorf		Urdorf	
NEU		Wann	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr 7.1.–14.4. (ohne 18.2., 25.2.) 13 × 50 Min.	Wann	Montag, 11.00–11.50 Uhr 13.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2., 16.3.) 10 × 50 Min.
Wann	Montag, 9.00–9.50 Uhr 6.1.–6.4. (ohne 24.2., 2.3.) 12 × 50 Min.	Leitung	Priska Trivellin	Leitung	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 14.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2., 17.3.) 10 × 50 Min.
Leitung	Annina Metafuni	Kursort	Ref. KGH, Nöschikerstr. 3	Leitung	Monika Descombes
Kursort	CoWorking Wyland Alte Dorfemerstr. 4	Wädenswil		Kursort	Schulhaus Feld 1 Rhythmikraum
Hinwil		Wann	Dienstag, 9.30–10.20 Uhr 7.1.–7.4. (ohne 25.2., 3.3.) 12 × 50 Min.	Wädenswil	
Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr 13.1.–6.4. (ohne 17.2., 24.2.) 11 × 50 Min.	Leitung	Monika Stirnimann	Wann	Montag, 8.50–9.40 Uhr 6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 12 × 50 Min.
Leitung	Margrith Nagel	Kursort	Ref. KGH, Watterstr. 18	Leitung	Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr 8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.) 12 × 50 Min.
Kursort	Hiwi-Märt Gossauerstr. 14	Wann	Freitag, 9.00–9.50 Uhr 10.1.–3.4. (ohne 14.2., 21.2.) 11 × 50 Min.	Leitung	Susana Barranco
		Leitung	Susana Barranco	Kursort	Ref. KGH Rosenmatt Gessnerweg 5
		Kursort	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestr. 19		

Winterberg

Wann Montag, 14.50-15.40 Uhr
6.1.-6.4. (ohne 3.2., 10.2., 2.3.)
11 x 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
7.1.-7.4. (ohne 11.2., 18.2.)
12 x 50 Min.
Leitung Silvia Zengaffinen
Kursort Alte Kaserne Kulturzentrum
Technikumstr. 8
Wann Freitag, 9.10-10.00 Uhr
10.1.-3.4. (ohne 14.2., 21.2.)
11 x 50 Min.
Leitung Claudia Kindschi Meuli
Kursort Gate 27, Theaterstr. 27
Wann Freitag, 10.40-11.30 Uhr
10.1.-3.4. (ohne 14.2., 21.2.)
11 x 50 Min.
Leitung Claudia Kindschi Meuli
Kursort Ref. KGH Töss
Stationsstr. 3a

Zürich-Altstetten

Wann Montag, 13.30-14.20 Uhr
6.1.-6.4. (ohne 10.2., 17.2.)
12 x 50 Min.
Leitung Malaika Santi
Kursort Tanzschule Galactic Dance,
Albulastr. 47
Wann Montag, 15.00-15.50 Uhr
Montag, 16.05-16.55 Uhr
6.1.-6.4. (ohne 10.2., 17.2.)
12 x 50 Min.
Leitung Monika Bühlmann
Kursort Tanzschule ritmo, Hohlstr. 486

Zürich-Höngg

Wann Dienstag, 8.45-9.35 Uhr
7.1.-7.4. (ohne 11.2., 18.2.)
12 x 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
13.1.-6.4. (ohne 10.2., 17.2.)
11 x 50 Min.
Leitung Helen Rüegg
Kursort GZ Hottingen, Gemeindestr. 54

Zürich-Leimbach

Wann Montag, 10.30-11.20 Uhr
6.1.-30.3. (ohne 10.2., 17.2.)
11 x 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
8.1.-8.4. (ohne 12.2., 19.2.)
12 x 50 Min.
Leitung Monika Stirnimann
Kursort Tanzschule Dance it
Stäblistr. 2

Zürich-Oerlikon

Wann Montag, 16.30-17.20 Uhr
6.1.-6.4. (ohne 10.2., 17.2.)
12 x 50 Min.
Leitung Priska Trivellin
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Wiedikon

Wann Mittwoch, 13.30-14.20 Uhr
8.1.-8.4. (ohne 12.2., 19.2.)
12 x 50 Min.
Leitung Brigitte Mühlestein
Kursort GZ Heuried, Döltschweg 130

Zürich-Wipkingen

Wann Donnerstag, 10.30-11.20 Uhr
9.1.-9.4. (ohne 13.2., 20.2.)
12 x 50 Min.
Leitung Claudia Kindschi Meuli
Kursort Turnhalle Käferberg,
Emil Löti-Str. 17

Zürich-Wollishofen

Wann Mittwoch, 9.45-10.35 Uhr
8.1.-8.4. (ohne 12.2., 19.2.)
12 x 50 Min.
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
8.1.-8.4. (ohne 12.2., 19.2.)
12 x 60 Min.
Preis CHF 192.-
Leitung Theresa Martinelli
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Wiedikon

NEU

Wann Donnerstag, 10.30-11.30 Uhr
Anfängerkurs
9.1.-9.4. (ohne 13.2., 20.2.)
12 x 50 Min.
Preis CHF 192.-
Leitung Evelyne Zollinger
Kursort time2dance, Räfelstrasse 25,
8045 Zürich

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) für Frauen ab 60 Jahren +

50%

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
13.1.-6.4. (ohne 2.3., 9.3.)
11 x 75 Min.
Preis CHF 209.-
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
8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.)
12 × 75 Min.
Preis CHF 180.–
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
7.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2.)
12 × 60 Min.
Preis CHF 204.–
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
9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.)
12 × 60 Min.
Preis CHF 276.–
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
6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.)
12 × 60 Min.
Preis CHF 204.–
Wann Donnerstag, 15–16 Uhr
9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.)
12 × 60 Min.
Preis CHF 204.–
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
9.1.–9.4. (ohne 20.2., 27.2.)
12 × 50 Min.
Preis CHF 228.–
Leitung Vivienne Schmid-Greenwood
Kursort frjz Freizeit- und Jugendzentrum
Zürichstr. 30

Winterthur

Wann Mittwoch, 14–15 Uhr
8.1.–8.4. (ohne 5.2., 12.2.)
12 × 60 Min.
Preis CHF 228.–
Leitung Fredy Buttauer
Kursort Lebenskunst, Zeughausstr. 52

Zürich-Oerlikon

Wann Montag, 14.30–15.20 Uhr
6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.)
12 × 50 Min.
Preis CHF 228.–
Leitung Alfons Lötscher
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Fluntern

Wann Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr
9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.)
12 × 50 Min.
Preis CHF 228.–
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
9.1.–2.4. (ohne 27.2., 5.3.)
11 × 60 Min.
Preis CHF 187.–
Leitung Laura Keller-Rosnati
Kursort Iyengar Yoga Horgen
Seestr. 147

ZH-Wiedikon

Wann	Montag, 16–17 Uhr Montag, 17.10–18.10 Uhr 6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 12 × 60 Min.
Preis	CHF 228.–
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 6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 12 × 60 Min.
Preis	CHF 204.–
Leitung	Flavia Horat
Kursort	Iyengar Yoga Horgen Seestr. 147

Illnau

Wann	Dienstag, 16.30–17.30 Uhr 7.1.–7.4. (ohne 4.2., 11.2.) 12 × 60 Min.
Preis	CHF 204.–
Leitung	Marlise Dupuis
Kursort	Yoga Plus Hörnlistr. 3

Winterthur

Wann	Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr 16.1.–2.4. (ohne 6.2., 13.2., 27.2.) 9 × 60 Min.
Preis	CHF 153.–
Leitung	Bettina Enser
Kursort	Yoga-In, Untertor 1

Zürich-Fluntern


Wann	Montag, 10.30–11.30 Uhr 6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 12 × 60 Min.
Preis	CHF 272.–
Leitung	Bernhard Riedi
Kursort	Simply Theatre, Gladbachstr. 119

Zollikerberg


Wann	Montag, 14–15 Uhr 6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 12 × 60 Min.
Preis	CHF 204.–
Leitung	Bernhard Riedi
Kursort	KGH, Sonnengartenstr. 38

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 6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 12 × 60 Min.
Preis	CHF 204.–
Leitung	Jeanne Jaros
Kursort	Stambha, Seefeldstr. 231

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	Mittwoch, 13.30–14.30 Uhr 25.3.–24.6. (ohne 15.4., 22.4.) 12 × 60 Min.
Preis	CHF 180.–
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Schulhaus Feld 1, Rhythmikraum Feld

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 13.1. / 8 × 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 15.12.19 Ursula Schrepfer, 044 860 53 90

Tennis in Dürnten

Wann	Freitag, 8–12 Uhr 13.12.–3.4. (ohne 27.12., 3.1., 14.2., 21.2.) 12 × 60 Min.
Preis	CHF 264.–/Person inkl. Platzmiete
Leitung	Walter Meyer René von Arx
Kursort	Tennishalle Dürnten Bubikonerstr. 43a
Anmeldung	Walter Meyer, 079 401 22 00 wameyer@me.com

**Nächste Kurse:
ab April 2020**