

Sportangebote Bezirk Affoltern

Ortschaft	Sportart	Tag	Zeit	Einsatzort	Sportleiter	Telefon	Email
Aeugst	Fit/Gym vital	Donnerstag	18—19 Uhr	Schulhaus Gallenbühl	Helen Spörri	044 761 89 80	helen.spoerri@sunrise.ch
Affoltern a. A.	Fit/Gym vital	Mittwoch	12.45—13.45 Uhr	Schulhaus Ennetgraben	Marita Küng Gerda Stettler	044 767 16 36 044 760 09 79	marita.kueng@hispeed.ch stettis@bluewin.ch
	Fit/Gym leicht 	Mittwoch	14—15 Uhr	Schulhaus Ennetgraben	Marita Küng Gerda Stettler	044 767 16 36 044 760 09 79	marita.kueng@hispeed.ch stettis@bluewin.ch
	Everdance 	www.pszh.ch/tanz			Martina Forster- Achermann	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
	Orientalischer Tanz 	www.pszh.ch/tanz			Marianne Zimmer Abrach	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
Bonstetten	Fit/Gym vital Frauen	Mittwoch	Som: 18—19 Uhr Wint: 17—18 Uhr	Schulhaus im Bruggen	Gianna Meili	044 700 09 87	andre.meili@hispeed.ch
	Everdance 	www.pszh.ch/tanz			Claudia Kindschi Meuli	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
Hausen a. A.	Fit/Gym vital Frauen	Montag	10—11 Uhr	Turnhalle Albisbrunn	Monika Domeisen	044 764 21 02	monidom@bluewin.ch
	Velo	www.pszh-sport.ch		div. Velotouren	Franz Georg Keel	044 764 03 02	fgkenergie@bluewin.ch
	Wandern	www.pszh-sport.ch		div. Wandertouren	Lorenz Curt	044 764 07 22	lorenz.curt@bluewin.ch
Hedingen	Fit/Gym vital Frauen	Donnerstag	8—9 Uhr	Schulhaus Güpff	Jacqueline Weideli	056 634 25 11	slowfox@bluewin.ch
	Fit/Gym vital Frauen	Mittwoch	14.30—15.30 Uhr	Schulhaus Güpff	Uta Koch	044 761 34 50	hpukoch@sunrise.ch
	Walking 	Montag	8.30—9.45 Uhr	Am Weiher	Uta Koch	044 761 34 50	hpukoch@sunrise.ch
Kappel a. A.	Fit/Gym vital Frauen	Mittwoch	14—15 Uhr	Schulhaus Tömlimatten	Monika Domeisen	044 764 21 02	monidom@bluewin.ch
Knonau	Fit/Gym vital Frauen	Donnerstag	17.45—18.45 Uhr	Schulhaus Aeschrain	Marianne Füscher	044 767 16 32	marianne.fuelscher@bluewin.ch
	Fit/Gym leicht 	Montag	14—15 Uhr	Turnhalle Stampfi	Monika Descombes	079 503 66 62	monika.descombes@bluewin.ch
	Velo	www.pszh-sport.ch		div. Velotouren	Roland Heldner	043 377 93 53 079 200 06 29	roland.heldner@bluewin.ch
Maschwanden	Fit/Gym leicht Frauen 	Dienstag	15.45—16.45 Uhr	Schulhaus am Bach	Claudia Gaus	056 631 21 71	claudia.gaus@bluewin.ch
Mettmenstetten	Fit/Gym leicht Frauen 	Mittwoch	14—15 Uhr	Turnhalle Wygarten	Heidi Schoch	044 767 11 31	heidi.schoch@gmx.ch

Ortschaft	Sportart	Tag	Zeit	Einsatzort	Sportleiter	Telefon	Email
Mettmenstetten	Schneeschuhlaufen		www.pszh-sport.ch	div. Touren	Jürg Graf	044 768 31 32	jugraf@bluewin.ch
	Velo		www.pszh-sport.ch	div. Velotouren	Werni Meier	044 767 12 52 079 261 15 18	wernimeier@bluewin.ch
	Wandern		www.pszh-sport.ch	div. Wandertouren	Alice Huber	044 7687 06 37	huber-tschumper@bluewin.ch
Obfelden	Fit/Gym vital Frauen	Mittwoch	13.45—14.45 Uhr	Alte Turnhalle Chilefeld	Christine Völke	043 322 82 81	cvoelke@datazug.ch
	Fit/Gym vital	Mittwoch	14.45—15.45 Uhr	Alte Turnhalle Chilefeld	Christine Völke	043 322 82 81	cvoelke@datazug.ch
Ottenbach	Fit/Gym vital	Mittwoch	16—17Uhr	Turnhalle Chappelisteig	Marlies Stanger	044 761 46 04	mstanger@bluewin.ch
Rifferswil	Fit/Gym vital Frauen	Mittwoch	14—15 Uhr	Turnhalle	Judith Meienhofer	044 713 02 86	juanmei@gmx.ch

Kanton Zürich	Orientierungswandern		www.pszh-sport.ch	div. Wandertouren	Peter Riek	044 860 57 89	peter.riek@hispeed.ch
----------------------	----------------------	--	-------------------	-------------------	------------	---------------	-----------------------

Fit/Gym sportlich = dynamisches Training für Personen mit guter Fitness, **Fit/Gym vital** = Vielfältiges gymnastisches Training für Personen mit mittlerer Fitness, **Fit/Gym leicht** = Beschwingtes Bewegungsprogramm ohne Bodenübungen für Personen mit geringer Fitness (auch mit Bewegungseinschränkungen).

 **Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirkt.**