

Sportangebote Bezirk Dielsdorf

Gemeinde	Sportart	Tag	Zeit	Einsatzort	Sportleiter	Telefon	Email
Buchs	Fit/Gym leicht Frauen +	Mittwoch	14—15 Uhr	Turnhalle Zihl	Elsbeth Stämpfli	044 844 38 06	elsbeth.staempfli@gmx.ch
	Tennis +	www.pszh.ch/tennis			Renate Wiederkehr	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
Dällikon	Fit/Gym vital Frauen	Dienstag	17—18 Uhr	Turnhalle Lee Pünt	Elsbeth Stämpfli	044 844 38 06	elsbeth.staempfli@gmx.ch
Dänikon / Hüttikon	Fit/Gym vital Frauen	Montag	16.45—17.45 Uhr	Turnhalle Schulhaus Rotfluh	Rosmarie Sacchet	044 844 45 34	rosmarie.sacchet@bluewin.ch
	Wandern	www.pszh.ch/wandern		div. Wandertouren	Ernst Fiechter	044 844 13 80	ernst.f@bluewin.ch
Dielsdorf	Fit/Gym sportlich Frauen	Montag	16.45—17.45 Uhr	Mehrzweckhalle Früeblli	Mengina Füglistner	044 853 39 87	mengina.fueglistner@bluewin.ch
	Fit/Gym leicht/vital Männer +	Montag	18.15—19.15 Uhr	Oberstufen-Turnhalle	Mengina Füglistner	044 853 39 87	mengina.fueglistner@bluewin.ch
	Fit/Gym leicht Frauen +	Dienstag	14—15 Uhr	Saal Alterssiedlung	Nicole Buchs	044 853 21 24	nicole.buchs@swissonline.ch
	Aqua-Fitness +	Dienstag	19.15—20.00 Uhr	Lernschwimmbad Frueblistrasse	Christin Dennler	079 273 27 62	christin.dennler@gmx.ch
	Velo	www.pszh.ch/velo		div. Velotouren	Lisbeth Burren	044 853 02 42 079 742 80 41	hn.burren@bluewin.ch
	Wandern	www.pszh.ch/wandern		div. Wandertouren	Daniel Lehmann	044 869 03 79	daleh427@gmail.com
Furtal/Regensdorf	Velo	www.pszh.ch/velo		div. Velotouren	Martin Meier	044 844 58 15 076 412 58 15	meiering@bluewin.ch
Neerach	Fit/Gym leicht Frauen +	Mittwoch	14—15 Uhr	Mehrzweckanlage	Heidi Lehmann	044 853 02 45	heidi.l@bluewin.ch
	Nordic Walking +	Freitag	9—10 Uhr	Pavillon/Altes Dorfschulhaus	Corinne Obrist	044 885 29 30	saco.obrist@hispeed.ch
Niederglatt	Fit/Gym sportlich Frauen	Montag	8.30—9.30 Uhr	Singsaal Eichi	Sandra Galli Rüegg	044 845 09 82	the4buchser@yahoo.de
	Fit/Gym vital Frauen	Montag	9.45—10.45 Uhr	Singsaal Eichi	Sandra Galli Rüegg	044 845 09 82	the4buchser@yahoo.de
	Fit/Gym leicht Frauen +	Mittwoch	14—15 Uhr	Singsaal Eichi	Sandra Galli Rüegg	044 845 09 82	the4buchser@yahoo.de
Niederhasli	Everdance +	www.pszh.ch/tanz			Priska Trivellin	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
	Fit/Gym sportlich	Dienstag	17.45—18.45 Uhr	Schulhaus Lindenstrasse	Andrea Hammer	044 371 70 89	ahammer@nova5.ch
	Fit/Gym sportlich Frauen	Mittwoch	10—11 Uhr	Schulhaus Seehalde Pavillon	Gaby Lardon	044 851 02 41	gaby.lardon@bluewin.ch

Gemeinde	Sportart	Tag	Zeit	Einsatzort	Sportleiter	Telefon	Email
Niederhasli	Fit/Gym sportlich Männer	Donnerstag	10.10—11.10 Uhr	Schulhaus Seehalde Pavillon	Gaby Lardon	044 851 02 41	gaby.lardon@bluewin.ch
	Fit/Gym vital Frauen	Montag	14—15 Uhr	Kirchgemeindehaus	Priska Trivellin	044 810 49 58	priska.trivellin@trivellin.net
	Fit/Gym leicht +	Dienstag	14—15 Uhr	Seniorenzentrum Spitz	Sandra Galli Rüegg	079 932 97 92	the4buchser@yahoo.de
	Wandern	www.pszh.ch/wandern		div. Wandertouren	Margret Hörschläger	044 850 45 43	roma.hoerschlaeger@bluewin.ch
Niederweningen	Fit/Gym leicht +	Mittwoch	13.30—14.30 Uhr	Turnhalle Schmittenwis	Marianne Süss	056 249 30 60	marianne.suess@bluewin.ch
	Fit/Gym sportlich Frauen	Mittwoch	14.45—15.45 Uhr	Turnhalle Schmittenwis	Marianne Süss	056 249 30 60	marianne.suess@bluewin.ch
Oberglatt	Fit/Gym sportlich	Dienstag	9—10 Uhr	Gemeindsaal der Chliriethalle	Karl Gutschmid	079 250 35 05	gutschmid@hispeed.ch
	Fit/Gym leicht +	Donnerstag	13.30—14.30 Uhr	MZR, Seniorenzentrum, Gartenstr. 9	Patricia Keller	044 850 27 61	pkeller1@gmx.ch
Oberhasli	Fit/Gym vital Frauen	Donnerstag	14—15 Uhr	Schulhaus Mehrzweckraum	Gaby Lardon	044 851 02 41	gaby.lardon@bluewin.ch
Otelfingen	Wandern	www.pszh.ch/wandern		div. Wandertouren	Marylise Erni	044 844 30 12	maerni@hispeed.ch
Regensdorf	Everdance +	www.pszh.ch/tanz			Monika Stirnimann	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@psz.ch
	Internationale Tänze +	Montag	Meistens 1. + 3.(auf Anfrage) 14.30—16.00 Uhr	Ref. Kirchgemeindehaus	Susanne Räth	044 817 02 93	sraeth@sunrise.ch
Rümlang	Fit/Gym sportlich	Montag	9.30—10.30 Uhr	Haus am Dorfplatz	Diana Turrin	079 205 03 01	turrin.d@bluewin.ch
	Fit/Gym leicht Frauen +	Dienstag	9—10 Uhr	Haus am Dorfplatz	Patricia Keller	044 850 27 61	pkeller1@gmx.ch
	Fit/Gym leicht Frauen +	Dienstag	10—11 Uhr	Haus am Dorfplatz	Patricia Keller	044 850 27 61	pkeller1@gmx.ch
	Internationale Tänze +	Donnerstag	9.00—10.30 Uhr	Haus am Dorfplatz	Susanne Räth	044 817 02 93	sraeth@sunrise.ch
Schöfflisdorf	Fit/Gym leicht +	Donnerstag	18—19 Uhr	Turnhalle Rietli	Susanne Binder	056 243 18 34	su.binder@bluewin.ch
Stadel	Fit/Gym leicht Frauen +	Montag	14—15 Uhr	Altes Gemeindehaus	Corinne Obrist	044 885 29 30	saco.obrist@hispeed.ch
	Fit/Gym vital	Mittwoch	9.00—9.55 Uhr	Singsaal Oberstufe	Corinne Obrist	044 885 29 30	saco.obrist@hispeed.ch
Stadel	Fit/Gym vital	Mittwoch	10.00—10.55 Uhr	Singsaal Oberstufe	Margrith Wenk	044 858 05 43	maggie.wenk@hispeed.ch
Stadel	Fit/Gym leicht Frauen +	Mittwoch	15.45—16.45 Uhr	Turnhalle	Heidi Lehmann	044 853 02 45	heidi.l@bluemail.ch
	Fit/Gym vital	Mittwoch	16.45—17.45 Uhr	Turnhalle	Heidi Lehmann	044 853 02 45	heidi.l@bluemail.ch

Gemeinde	Sportart	Tag	Zeit	Einsatzort	Sportleiter	Telefon	Email
Steinmaur	Nordic Walking +	Dienstag	16.30—17.45 Uhr (Som) 14.00—15.15 Uhr (Wint)	Schützenhaus	Bettina Imfeld	044 853 35 27	bettina.imfeld@bluewin.ch
Weiach	Fit/Gym leicht Frauen +	Donnerstag	9—10 Uhr	Kleiner Gemeindesaal	Käthy Daetwyler	044 867 26 17	kd.daetwyler@bluewin.ch
Kanton Zürich	Orientierungswandern	www.pszh.ch/orientierungswandern	div. Wandertouren	Peter Riek	044 860 57 89	peter.riek@hispeed.ch	
<p>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).</p>							

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