







## Sportangebote Bezirk Dietikon

Ortschaft	Sportart	Tag	Zeit	Einsatzort	Sportleiter	Telefon	Email
Aesch	Fit/Gym leicht Frauen 	Montag	9.00—9.50 Uhr	Turnhalle Nassenmatt	Lilian Schlund	044 400 19 84	l.schlund@gmx.ch
Birmensdorf	Everdance 	www.pszh.ch/tanz			Monika Descombes	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
Dietikon	Everdance 	www.pszh.ch/tanz			Monika Descombes	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
	Fit/Gym vital Frauen	Donnerstag	14.15—15.15 Uhr	Pavillon Evang. Freikirche	Graziella Pfammatter	044 536 46 56	bodywell.pfammatter@hispeed.ch
	Internationale Tänze 	Montag	14.00—15.30 Uhr	Alters- und Gesundheitszentrum	Silvia Rugginenti	056 242 10 88	silvia.rugginenti@gmail.com
	Minitrampolin	www.pszh.ch/fitness			Jeanette Jaggi	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
Limmattal	Velo	www.pszh.ch/velo		div. Velotouren	Monica Bamert	077 468 30 12	monica.bamert@hispeed.ch
Oberengstringen	Aqua-Fitness 	Montag	7.15—8.00 Uhr	Sportanlage Brunewiis	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
	Aqua-Fitness 	Dienstag	7.15—8.00 Uhr	Sportanlage Brunewiis	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
	Aqua-Fitness 	Dienstag	16.25—17.10 Uhr	Sportanlage Brunewiis	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
	Aqua-Fitness 	Dienstag	17.10—17.55 Uhr	Sportanlage Brunewiis	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
	Aqua-Fitness 	Freitag	7.15—8.00 Uhr	Sportanlage Brunewiis	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
	Fit/Gym sportlich Frauen	Donnerstag	10.05—11.00 Uhr	Sportanlage Brunewiis	Vera Zverina	044 750 11 87	vera.zverina@gmail.com
Oetwil a. d. L.	Fit/Gym vital	Montag	8—9 Uhr	Schulhaus Letten	Ursula Leuzinger	044 750 59 00	uleu@gmx.ch
	Fit/Gym vital	Montag	9—10 Uhr	Schulhaus Letten	Ursula Leuzinger	044 750 59 00	uleu@gmx.ch
Schlieren	Fit/Gym vital Frauen	Donnerstag	9—10 Uhr	Sandbühl	Margrith Stillhart	079 544 32 93	Keine Email
	Fit/Gym sportlich	Dienstag	8—9 Uhr	Schulhaus Zelgli	Waltraud Hofstetter	044 730 03 07	Keine Email
	Fit/Gym vital	Mittwoch	8—9 Uhr	Gemeinschaftsraum Post	Waltraud Hofstetter	044 730 03 07	Keine Email

Ortschaft	Sportart	Tag	Zeit	Einsatzort	Sportleiter	Telefon	Email
Schlieren	Wandern	www.pszh.ch/wandern		div. Wandertouren	Irma Reimann	044 730 67 93	irmareimann@bluewin.ch
	Walking +	Dienstag	9.30 – 11 Uhr	Parkplatz Trublerhütte	Elfi Scheurer	044 730 59 77	elfischeurer@bluewin.ch
Unteringstringen	Fit/Gym leicht +	Dienstag, alle zwei Wochen	9–10 Uhr	Schulhaus Büel	Yvonne Sujata	043 542 17 19	yvonne.sujata@gmail.com
Urdorf	Everdance +	www.pszh.ch/tanz			Monika Descombes	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@psz.ch
	Nordic Walking +	Dienstag	13.30 oder 17.00 Uhr je nach Jahreszeit	Parkplatz Zwischenbächen	Sandra Sommer	044 734 32 47	sommer.flyaway@bluewin.ch
	Wandern	www.pszh.ch/wandern		div. Wandertouren	Marion Schlatter	044 734 38 88	marion.schlatter7@bluewin.ch
Weiningen	Fit/Gym vital Frauen	Mittwoch	10–11 Uhr	Oberstufenschulhaus Singsaal	Yvonne Sujata	043 542 17 19	yvonne.sujata@gmail.com
	Internationale Tänze +	1.+3. Donnerstag	14.00–15.45 Uhr	Schlössli	Ruth Ducrey	056 634 42 16	ruthducrey@bluewin.ch
Kanton Zürich	Orientierungswandern	www.pszh.ch/orientierungswandern		div. Wandertouren	Peter Riek	044 860 57 89	peter.riek@hispeed.ch
<p><b>Fit/Gym sportlich</b> = dynamisches Training für Personen mit guter Fitness, <b>Fit/Gym vital</b> = Vielfältiges gymnastisches Training für Personen mit mittlerer Fitness, <b>Fit/Gym leicht</b> = 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.**