











Sportangebote Pfannenstiel

Gemeinde	Sportart	Tag	Zeit	Einsatzort	Sportleiter	Telefon	Email
Egg	Everdance 	www.pszh.ch/tanz			Monica Rüegg Castrovinci	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
	Fit/Gym vital Frauen	Mittwoch	14—15 Uhr	Turnhalle Bützi	Fiorella Lupi	079 613 89 59	fiorellalupi@bluewin.ch
	Internationale Tänze 	Montag	9—11 Uhr	Kirchgemeindehaus Esslingen	Johanna Frauenfelder	044 817 16 51	johanna.frauenfelder@gmx.ch
	Velo	siehe Velogruppe Pfannenstiel					
	Wandern	www.pszh.ch/wandern		div. Wandertouren	Werner Blattmann	044 984 39 68	wblattma@ggaweb.ch
Erlenbach	Internationale Tänze 	Montag	14.15—15.45 Uhr	Ref. Kirchgemeindesaal	Rosmarie Fehlmann	044 921 17 45	rofedorf@bluewin.ch
Hombrechtikon	Velo	www.pszh.ch/velo		div. Velotouren	Elisabeth Elmer	055 244 20 21	elmer@bluewin.ch
	Nordic Walking 	Montag	9.00—10.30 Uhr	Parkplatz Schützenhaus	Monika Zwicky	079 631 40 09	m_zwicky@lemon-tree.ch
	Internationale Tänze 	Dienstag	9.15—11.00 Uhr	Kath. Kirchgemeindesaal	Ana Luisa Steiner	044 926 32 33	analuisas@bluewin.ch
Interregio	Schneeschuhgruppe	www.pszh.ch/schneeschuhlaufen		div. Schneeschuhtouren	Lieni Lyss	044 926 10 78	lyss@goldnet.ch
Männedorf	Fit/Gym vital Männer	Dienstag	8—9 Uhr	Turnhalle Blatten	Regula Peter	044 920 48 08	er.peter-trueb@bluewin.ch
	Fit/Gym leicht Frauen 	Dienstag	9—10 Uhr	Turnhalle Hasenacker	Regula Peter	044 920 48 08	er.peter-trueb@bluewin.ch
	Fit/Gym leicht Frauen 	Mittwoch	9—10 Uhr	Alterssiedlung Haldenstrasse	Regula Peter	044 920 48 08	er.peter-trueb@bluewin.ch
	Aqua-Fitness 	Donnerstag	17.30—18.15 Uhr	Hallenbad Männedorf	Madeleine Maurer	076 321 62 20	move2balance@outlook.com
	Aqua-Fitness 	Donnerstag	18.15—19.00 Uhr	Hallenbad Männedorf	Madeleine Maurer	076 321 62 20	move2balance@outlook.com
	Nordic Walking 	Donnerstag	9—10.15 Uhr	Parkplatz ZSA Pfannenstiel Oetwil (beim Vitaparcours Chrüzlerboden)	Jetty Meier	079 812 96 33	jetty.meier@gmail.com
Meilen	Fit/Gym vital	Montag	15.30—16.30 Uhr	Turnhalle Obermeilen	Esther Kunz	044 820 25 53	info@kunzfit.ch
	Fit/Gym vital Frauen	Montag	16.45—17.45 Uhr	Turnhalle Dorf	Esther Kunz	044 820 25 53	info@kunzfit.ch
	Fit/Gym vital	Dienstag	14.45—15.45 Uhr	Untere Turnhalle Dorf	Liselotte Goepel	044 923 52 81	u.goepel@bluewin.ch

Gemeinde	Sportart	Tag	Zeit	Einsatzort	Sportleiter	Telefon	Email
Meilen	Aqua-Fitness +	Montag	12.15—13.00 Uhr	Hallenbad Meilen	Heidi Hug	044 915 14 19	hug.herrliberg@hispeed.ch
	Aqua-Fitness +	Montag	13.00—13.45 Uhr	Hallenbad Meilen	Heidi Hug	044 915 14 19	hug.herrliberg@hispeed.ch
	Velo	siehe Velogruppe Rechtes Zürichseeufer					
	Wandern	www.pszh.ch/wandern		div. Wandertouren	Peter Schmid	079 236 22 89	pemaschmid@bluewin.ch
	Internationale Tänze +	Donnerstag	14—16 Uhr	DOP (Unt.) Turnhalle Dorf	Johanna Frauenfelder	044 817 16 51	johanna.frauenfelder@gmx.ch
	Everdance +	www.pszh.ch/tanz			Verena Pickart-Demont	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
Oetwil a. S.	Fit/Gym vital Frauen	Mittwoch	14—15 Uhr	Turnhalle Dörfli Chilerain	Brigitte Schäpper	044 391 96 52	brigitte.schaepper@bluewin.ch
	Fit/Gym sportlich Männer	Mittwoch	13.30—14.30 Uhr	Turnhalle Breiti	Sebastian Bühler	044 929 22 41	s.h.buehler@bluewin.ch
	Wandern	www.pszh.ch/wandern		div. Wandertouren	Werner Rennhard	043 844 91 02	werennhard@sunrise.ch
Pfannenstiel	Schneeschuhgruppe	www.pszh.ch/schneeschuhlaufen		div. Schneeschuhtouren	Georges Knecht	079 638 69 53	georgesknecht@bluewin.ch
	Velo	www.pszh.ch/velo		div. Velotouren	Walter Kuster	044 984 18 56	wm.kuster@bluewin.ch
Rechtes Zürichseeufer	Velo	www.pszh.ch/velo		div. Velotouren	Kurt Metzler	044 773 19 90 079 403 21 93	kpmetzler@gmail.com
Stäfa	Fit/Gym leicht Frauen +	Montag	10—11 Uhr	Alterszentrum Lanzeln	Claire Bodmer	044 926 78 70	bodys@bluewin.ch
	Wandern	www.pszh.ch/wandern		div. Wandertouren	Gabi Zimmermann	044 926 20 93	gabi.zimmermann@bluewin.ch
	Everdance +	www.pszh.ch/tanz			Verena Pickart-Demont	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
Uetikon am See	Everdance +	www.pszh.ch/tanz			Monica Rüegg Castrovinci	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
	Fit/Gym leicht Frauen +	Mittwoch	13—14 Uhr	Turnhalle Rossweid	Monika Sutter	044 929 03 08	monika.sutter62@gmail.com
	Fit/Gym vital Frauen	Mittwoch	14—15 Uhr	Turnhalle Rossweid	Monika Sutter	044 929 03 08	monika.sutter62@gmail.com
	Fit/Gym leicht Frauen +	Donnerstag	14.15—15.15 Uhr	Turnhalle Weissenrain	Susanna Schinzel	044 920 56 03	susanna@schinzel.ch
Zollikerberg	Fit/Gym vital Frauen	Freitag	9—10 Uhr	Ref. Kirchgemeindehaus	Brigitte Schäpper	044 391 96 52	brigitte.schaepper@bluewin.ch

Gemeinde	Sportart	Tag	Zeit	Einsatzort	Sportleiter	Telefon	Email
Zollikerberg	Fit/Gym vital Männer	Mittwoch	18—19 Uhr	Turnhalle Schulweg/Rüterwies	Corinne Wettstein	044 391 42 82	co.wettstein@bluewin.ch
	Fit/Gym vital - Sturzpräev.	Montag	8.20—9.20 Uhr	Diakoniewerk Neumünster	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
	Fit/Gym vital - Sturzpräev.	Montag	10.30—11.30 Uhr	Diakoniewerk Neumünster	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
	Fit/Gym vital - Sturzpräev.	Montag	13.30—14.30 Uhr	Diakoniewerk Neumünster	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
	Fit/Gym vital - Sturzpräev.	Montag	14.45—15.45 Uhr	Diakoniewerk Neumünster	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
	Fit/Gym vital - Sturzpräev.	Mittwoch	9.15—10.15 Uhr	Diakoniewerk Neumünster	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
	Fit/Gym leicht Frauen +	Mittwoch	10.30—11.30 Uhr	Diakoniewerk Neumünster	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
	Internationale Tänze +	Dienstag	alle zwei Wochen 14.30—16.00 Uhr	Ref. Kirchgemeindehaus	Helen Rüegg	044 382 22 28	helenatanz@gmail.com
	Wandern		www.pszh.ch/wandern	div. Wandertouren	Karl Lang	044 391 61 26	kklang@bluewin.ch
Zollikon	Fit/Gym vital Frauen	Mittwoch	9.15—10.15 Uhr	KGH Rösslirain (Dorf)	Brigitte Schäpper	044 391 96 52	brigitte.schaepper@bluewin.ch
	Fit/Gym vital Frauen	Montag	16.30—17.30 Uhr	La Palestrina	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31	lottiweber.arter@swissonline.ch
	Fit/Gym vital Frauen	Dienstag	8.45—9.45 Uhr	La Palestrina	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31	lottiweber.arter@swissonline.ch
	Fit/Gym vital	Dienstag	10—11 Uhr	La Palestrina	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31	lottiweber.arter@swissonline.ch
	Fit/Gym sportlich Frauen	Mittwoch	9—10 Uhr	La Palestrina	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31	lottiweber.arter@swissonline.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.**