

Sportangebote Region Winterthur

Gemeinde	Sportart	Tag	Zeit	Einsatzort	Sportleiter	Telefon	Email
Altikon	Fit/Gym leicht Frauen +	Montag	18 – 19 Uhr	Turnhalle	Christine Jordi	052 336 17 73	jordi.thalheim@bluewin.ch
Brütten	Fit/Gym vital Frauen	Mittwoch	16 – 17 Uhr	Schulhaus Chapf	Erika Eichholzer	052 345 17 16	eeichholzer@bluewin.ch
Dättlikon	Fit/Gym vital	Mittwoch	9.15 – 10.15 Uhr	Schulhaus Metteln	Anton Hirschi	052 315 13 07	anton.hirschi@bluewin.ch
Dinhard	Fit/Gym vital Frauen	Dienstag	9 – 10 Uhr	Sporthalle	Margrit Schmid-Diemant	052 223 28 88	gum.schmidi@bluewin.ch
Elgg	Fit/Gym leicht Frauen +	Mittwoch	14.15 – 15.05 Uhr	Turnhalle Ritschberg	Yvonne Hareter	079 482 59 71	y.hareter@bluewin.ch
	Fit/Gym vital	Mittwoch	15.15 – 16.05 Uhr	Turnhalle Ritschberg	Yvonne Hareter	079 482 59 71	y.hareter@bluewin.ch
Elgg/Hofstetten	Fit/Gym sportlich	Montag	09.10 – 10.00 Uhr	Turnhalle	Jrene Rickenbach	052 363 25 11	jrene.rickenbach@gmx.ch
Ellikon a.d. Thur	Fit/Gym vital Frauen	Donnerstag	9 – 10 Uhr	Turnhalle Bürgli	Nicole Blöchlinger	076 427 15 60	nicole.bloechlinger@icloud.com
Elsau	Fit/Gym vital Frauen	Dienstag	8 – 9 Uhr	Turnhalle	Jrene Rickenbach	052 363 25 11	jrene.rickenbach@gmx.ch
	Fit/Gym leicht +	Donnerstag	9 – 10 Uhr	Turnhalle	Jrene Rickenbach	052 363 25 11	jrene.rickenbach@gmx.ch
Grafstal / Kempthal	Fit/Gym vital	Dienstag	08.45 – 09.45 Uhr	Singsaal	Ursula Müller	052 345 26 51	ursula.mueller-gerber@bluewin.ch
Gundetswil	Fit/Gym vital	Freitag	14 – 15 Uhr	Turnhalle	Barbara Grobet	052 375 17 78	barbara.grobet@bluewin.ch
Hagenbuch	Fit/Gym leicht +	Donnerstag	9 – 10 Uhr	Gemeindehaus	Tina Ammann	052 745 24 76	tina.ammann@bluewin.ch
Illnau-Effretikon	Velo	www.pszh.ch/velo		div. Velotouren	Margrit Obrist	052 345 28 92 079 247 58 55	margritobrist@bluewin.ch
	Fit/Gym vital Frauen	Montag	08.15 – 09.15 Uhr	Turnhalle Altersheim	Veronika Fehr	052 346 18 08	vfehr@swissonline.ch
	Fit/Gym leicht Frauen +	Mittwoch	09.10 – 10.10 Uhr	Turnhalle Altersheim	Veronika Fehr	052 346 18 08	vfehr@swissonline.ch
	Fit/Gym leicht Frauen +	Mittwoch	10.15 – 11.15 Uhr	Turnhalle Altersheim	Veronika Fehr	052 346 18 08	vfehr@swissonline.ch
Kollbrunn	Fit/Gym vital Frauen	Mittwoch	13.30 – 14.30 Uhr	Turnhalle	Mirjam Roth	052 384 15 11	mirjam.roth@rothco.ch

Gemeinde	Sportart	Tag	Zeit	Einsatzort	Sportleiter	Telefon	Email
Lindau	Everdance 	www.pszh.ch/tanz			Ursula Müller	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
Ober-Ohringen	Fit/Gym leicht 	Mittwoch	14—15 Uhr	Turnhalle	Esther Liebi	052 335 53 11	e.liebi@hispeed.ch
	Fit/Gym vital	Mittwoch	16—17 Uhr	Turnhalle	Esther Liebi	052 335 53 11	e.liebi@hispeed.ch
Pfungen	Fit/Gym vital	Donnerstag	10.00—10.45 Uhr	Turnhalle	Elisabeth Bont	052 315 36 49	lisibont@gmx.ch
Rikon	Fit/Gym vital Frauen	Mittwoch	15—16 Uhr	Turnhalle	Mirjam Roth	052 384 15 11	mirjam.roth@rothco.ch
Schlatt	Fit/Gym leicht Frauen 	Mittwoch	09.00—09.50 Uhr	Turnhalle	Jrene Rickenbach	052 363 25 11	jrene.rickenbach@gmx.ch
Seuzach	Fit/Gym vital Frauen	Mittwoch	14—15 Uhr	Turnhalle Halden	Brigitte Stehrenberger	052 212 18 43	brigitte.stehrenberger@sunrise.ch
	Fit/Gym leicht Frauen 	Mittwoch	15—16 Uhr	Turnhalle Halden	Brigitte Stehrenberger	052 212 18 43	brigitte.stehrenberger@sunrise.ch
	Aqua-Fitness 	Montag	Okt - Apr. 16.15—17.15 Uhr	Schulhaus Birch	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
Tagelswangen	Fit/Gym vital Frauen	Dienstag	10.15—11.15 Uhr	Gemeindesaal	Ursula Müller	052 345 26 51	ursula.mueller-gerber@bluewin.ch
Turbenthal	Fit/Gym vital Frauen	Mittwoch	14—15 Uhr	Turnhalle Breite	Rita Kobler	052 385 46 57	rita.kobler@bluewin.ch
Weisslingen	Fit/Gym leicht Frauen 	Donnerstag	14.15—15.15 Uhr	Kirchgemeindehaus	Mirjam Roth	052 384 15 11	mirjam.roth@rothco.ch
	Aqua-Fitness 	Montag	07.55—08.40 Uhr	Schulschwimmbad	Lucie Metzger	052 242 15 47	luciemetzger@gmx.net
	Wandern	www.pszh.ch/wandern		div. Wandertouren	Dorli Häberli	052 233 45 65	dori.haerberli@bluewin.ch
Wiesendangen	Fit/Gym leicht Frauen 	Dienstag	08.45—09.45 Uhr	Sporthalle Sagi	Vreni Villiger	052 337 31 11	hvilliger@bluewin.ch
	Fit/Gym vital Frauen	Dienstag	10—11 Uhr	Sporthalle Sagi	Vreni Villiger	052 337 31 11	hvilliger@bluewin.ch
Kanton Zürich	Orientierungswandern	www.pszh.ch/orientierungswandern		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.**