








Sportangebote Zimmerberg

Gemeinde	Sportart	Tag	Zeit	Einsatzort	Sportleiter	Telefon	Email
Adliswil	Fit/Gym leicht Frauen +	Mittwoch	15—16 Uhr	Schulhaus Zopf	Susanne Rasper	044 462 25 06	aqua-gym-fit@bluewin.ch
	Fit/Gym vital Männer	Mittwoch	14.00—15.15 Uhr	Schulhaus Werd	Luluda Stavrinou	044 482 30 69	luluda.stavrinou@hispeed.ch
	Everdance +	www.pszh.ch/tanz			Susana Barranco	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@psz.ch
Horgen	Wandern	www.pszh.ch/wandern		div. Wandertouren	Margrit Mändli	044 725 19 23	margritmaendli@bluewin.ch
	Everdance +	www.pszh.ch/tanz			Susana Barranco	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@psz.ch
	Qi Gong +	www.pszh.ch/entspannung			Laura Keller-Rosnati	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@psz.ch
	Yoga +	www.pszh.ch/entspannung			Xhevrije Sinani	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@psz.ch
Hütten	Fit/Gym leicht +	Dienstag	19—20 Uhr	Mehrzweckgebäude	Maja Dutler Manser	077 433 33 01	majadu@gmx.ch
Kilchberg	Fit/Gym leicht +	Donnerstag	10.10—11.00 Uhr	Kath. Pfarramt St. Elisabeth	Annamaria Roos	044 715 40 82	amr60@gmx.ch
	Fit/Gym vital	Mittwoch	18—19 Uhr	Schulhaus Brunnenmoos	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
Langnau a. A.	Fit/Gym leicht Frauen +	Mittwoch	14—15 Uhr	Turnhalle Schulhaus Widmer	Annemarie Schürer	044 713 02 76	anne-marie.schuerer@hispeed.ch
	Fit/Gym leicht Männer	Mittwoch	15—16 Uhr	Turnhalle Schulhaus Widmer	Annemarie Schürer	044 713 02 76	anne-marie.schuerer@hispeed.ch
Oberrieden	Bewegung im Heim	Dienstag	9.30—10.30 Uhr	GAWO	Annemarie Wehrli	044 721 14 78	Keine Email
	Internationale Tänze +	Montag	14.00—15.30 Uhr	Zürcher Haus	Elisabeth Baier	044 720 43 16	a.e.baier@bluewin.ch
Richterswil	Fit/Gym leicht +	Mittwoch	16.30—17.30 Uhr	Schulhaus Töss	Myrta Güner	044 784 24 30	guener.m@gmail.com
	Everdance +	www.pszh.ch/tanz			Susana Barranco	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@psz.ch
Samstagern	Fit/Gym vital	Montag	16.30—17.30 Uhr	Schulhaus Samstagern	Monika Bechtiger	044 784 90 81	monika_bechtiger@yahoo.com
Schönenberg	Fit/Gym vital Frauen	Donnerstag	9—10 Uhr	Kath. Kirchensaal	Rosmarie Horath	044 788 22 62	paul.horath1@bluewin.ch

Schönenberg	Nordic Walking 	Montag	13.30—14.45 Uhr	Parkplatz Rössli	Rosmarie Horath	044 788 22 62	paul.horath1@bluewin.ch
Thalwil	Fit/Gym leicht 	Montag	8.45—9.45 Uhr	Alterszentrum Serata	Marianne Ringger	044 713 41 46	marianne.ringger@swissonline.ch
	Fit/Gym leicht 	Montag	10—11 Uhr	Alterszentrum Serata	Marianne Ringger	044 713 41 46	marianne.ringger@swissonline.ch
	Internationale Tänze 	Dienstag	9.00—10.30 Uhr	Abwechselnd Kath. Pfarreisaal oder Mühlebachstrasse 53	Marianne Schnegg	044 493 36 53	schnegg.ziegler@bluewin.ch
	Everdance 	www.pszh.ch/tanz			Susana Barranco	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
Wädenswil	Fit/Gym vital Frauen	Dienstag	17.15—18.15 Uhr	Turnhalle Glärnisch	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
	Fit/Gym leicht 	Mittwoch	9—10 Uhr	Alterssiedlung Bin Rääbe	Maja Dutler Manser	077 433 33 01	majadu@gmx.ch
	Internationale Tänze 	Donnerstag	18.30—20.15 Uhr	Schulhaus Eidmatt 3	Theo Forster	044 781 35 83	theo.forster@gmx.ch
	Everdance 	www.pszh.ch/tanz			Susana Barranco	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
Zimmerberg	Velo	www.pszh.ch/velo		div. Velotouren	Werner Wäfler	044 784 51 89 079 437 70 87	wernerwaefler@gmail.com
	Wandern	www.pszh.ch/wandern		div. Wandertouren	Walter Krüsi	044 784 24 33	w.kruesi@bluewin.ch
	Schneeschuhlaufen	www.pszh.ch/schneeschuhlaufen		div. Schneeschuhtouren	Werner Wäfler	079 437 70 87	wernerwaefler@gmail.com
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.**