


## Sportangebote Bezirk Andelfingen

Gemeinde	Sportart	Tag	Zeit	Einsatzort	Sportleiter	Telefon	Email
Andelfingen	Fit/Gym sportlich Frauen	Montag	9 – 10 Uhr	Oberstufen-Turnhalle	Heidi Frauenfelder	052 317 16 36	heidi.frauenfelder@gmx.ch
Benken	Fit/Gym sportlich Frauen	Mittwoch	09.15 – 10.15 Uhr	Turnhalle	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch
Berg am Irchel	Fit/Gym leicht Frauen +	Montag	17.15 – 18.15 Uhr	Turnhalle	Angela Schmid	052 318 16 73	schmid_angela@bluewin.ch
Buch am Irchel	Fit/Gym vital Frauen	Mittwoch	13.30 – 14.30 Uhr	Turnhalle	Brigitte Lüber	052 315 50 25	brigitte.lueber@hispeed.ch
Feuerthalen	Fit/Gym leicht Frauen +	Dienstag	09.15 – 10.00 Uhr	Turnhalle	Silvia Marty	052 659 24 31	smarty@swissworld.com
	Aqua-Fitness +	Mittwoch	12.00 – 12.45 Uhr	Schulhaus Feuerthalen	Silvia Marty	052 659 24 31	smarty@swissworld.com
Flurlingen	Fit/Gym vital	Donnerstag	9.10 – 10.10 Uhr	Turnhalle	Gerhard Aeby	079 120 64 53	aeby_4@bluewin.ch
Henggart	Fit/Gym vital	Dienstag	16 – 17 Uhr	Turnhalle	Yvonne Deiss	052 316 21 06	yvonne.deiss@gmx.ch
	Internationale Tänze +	Donnerstag	13.30 – 15.30 Uhr	Gemeindesaal	Rosmarie Hugentobler	052 316 13 19	rosmarie.hugentobler@bluewin.ch
	Wandern	www.pszh.ch/wandern		div. Wandertouren	Franz Callegher	052 317 25 28	fcallegher@msn.com
Kleinandelfingen	Fit/Gym vital Frauen	Dienstag	15.30 – 16.25 Uhr	Turnhalle Zielacker	Sonja Bless	052 335 45 62	sonbless@bluewin.ch
	Fit/Gym vital Männer	Dienstag	16.30 – 17.25 Uhr	Turnhalle Zielacker	Sonja Bless	052 335 45 62	sonbless@bluewin.ch
Marthalen	Fit/Gym sportlich Frauen	Montag	8 – 9 Uhr	Mehrzweckhalle	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch
	Wandern	www.pszh.ch/wandern		div. Wandertouren	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch
Ossingen	Walking +	Montag	09.00 – 10.30 Uhr	div. Routen	Monika Dünki	052 317 38 91	gemoss@bluewin.ch
Rheinau	Fit/Gym sportlich	Donnerstag	08.30 – 09.30 Uhr	Mehrzweckgebäude	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch
	Fit/Gym sportlich	Donnerstag	09.30 – 10.30 Uhr	Mehrzweckgebäude	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch

<b>Stammheim</b>	Fit/Gym vital	Mittwoch	14.45 – 15.45 Uhr	Oberstufen-Turnhalle	Monika Bachmann	052 745 28 48	Keine Email
	Fit/Gym vital	Mittwoch	15.45 – 16.45 Uhr	Oberstufen-Turnhalle	Monika Bachmann	052 745 28 48	Keine Email
<b>Thalheim a. d. Thur</b>	Fit/Gym leicht 	Freitag	09.30 – 10.30 Uhr	Turnhalle	Christine Jordi	052 336 17 73	jordi.thalheim@bluewin.ch
<b>Trüllikon</b>	Fit/Gym vital Frauen	Mittwoch	9 – 10 Uhr	Mehrzweckhalle	Yvonne Deiss	052 316 21 06	yvonne.deiss@gmx.ch
<b>Truttikon</b>	Fit/Gym vital	Dienstag	18.30 – 19.30 Uhr	Turnhalle	Ruth Frei	052 317 13 25	rfrei333@gmail.com
<b>Kanton Zürich</b>	Orientierungswandern	<a href="http://www.pszh.ch/orientierungswandern">www.pszh.ch/orientierungswandern</a>		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.**