

## Sportangebote Bezirk Bülach

Gemeinde	Sportart	Tag	Zeit	Einsatzort	Sportleiter	Telefon	Email
Bachenbülach	Fit/Gym vital	Montag	13.30—14.30 Uhr	MZR Im Baumgarten	Christine Jäger	044 860 57 18	christine.jaeger@bluewin.ch
	Fit/Gym leicht +	Montag	14.45—15.45 Uhr	MZR Im Baumgarten	Christine Jäger	044 860 57 18	christine.jaeger@bluewin.ch
	Tennis +	www.pszh.ch/tennis			Lilo Gubelmann	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
Bassersdorf	Everdance +	www.pszh.ch/tanz			Margrith Nagel	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
Bülach	Fit/Gym vital Frauen	Dienstag	8.30—9.30 Uhr	Ref. Kirchgemeindehaus	Christine Jäger	044 860 57 18	christine.jaeger@bluewin.ch
	Fit/Gym leicht Frauen +	Dienstag	10—11 Uhr	Ref. Kirchgemeindehaus	Christine Jäger	044 860 57 18	christine.jaeger@bluewin.ch
	Aqua-Fitness +	jeden 2. Donnerstag	9.15—9.45 Uhr	Sportzentrum Hirslen	Simona Covini	079 460 86 79	simona.covini@bluewin.ch
	Velo	www.pszh.ch/velo		div. Velotouren	Xaver Köppel	044 860 69 14	x.h.r.koepfel@bluewin.ch
	Mountainbike	www.pszh.ch/mountainbike		div. Velotouren	Jakob Gehring	044 860 97 41	jakgehring@hispeed.ch
	Everdance +	www.pszh.ch/tanz			Silvia Zengaffinen	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
Eglisau	Fit/Gym vital Frauen	Mittwoch	15—16 Uhr	Turnhalle Städtli	Isabelle Haerberlin	044 867 28 07	isabelle.haerberlin@bluewin.ch
	Wandern	www.pszh.ch/wandern		div. Wandertouren	Walter Schibli	044 867 06 63	waschi118@bluewin.ch
Embrach	Fit/Gym vital Männer	Mittwoch	15.45—16.45 Uhr	Turnhalle D Hungerbühl	Käthi Hofmann	044 865 48 19	huhof57@bluewin.ch
	Fit/Gym leicht Frauen +	Mittwoch	14—15 Uhr	Turnhalle D Hungerbühl	Marianne Bearth	044 865 13 15	Keine Email
Freienstein	Fit/Gym vital Frauen	Dienstag	14.30—15.30 Uhr	Gemeindesaal	Käthi Hofmann	044 865 48 19	huhof57@bluewin.ch
Hochfelden	Fit/Gym vital Männer	Donnerstag	9—10 Uhr	Schulhaus Wisacher	Dora Bickel	044 860 68 81	u-d.bickel@bluewin.ch
	Fit/Gym vital Frauen	Donnerstag	14—15 Uhr	Schulhaus Wisacher	Dora Bickel	044 860 68 81	u-d.bickel@bluewin.ch
Höri	Fit/Gym vital Frauen	Montag	15.30—16.30 Uhr	Glatthalle	Patrizia Niedermann	044 858 45 34	patrizia.niedermann@bluewin.ch
	Nordic Walking +	Donnerstag	9—10 Uhr	Glatthalle	Margrith Wenk	044 858 10 90	maggie.wenk@hispeed.ch
Hüntwangen	Fit/Gym leicht Frauen +	Mittwoch	13.30—14.30 Uhr	Mehrzweckhalle	Ruth Altorfer	044 861 15 49	ruth.altorfer@gmx.ch
Kloten	Fit/Gym vital Männer	Freitag	9—10 Uhr	Turnhalle Schluefweg	Margrit Hügi Joachim Wolff	044 814 13 71 044 813 33 59	ruedi.huegi@hispeed.ch Keine Email

Gemeinde	Sportart	Tag	Zeit	Einsatzort	Sportleiter	Telefon	Email
<b>Kloten</b>	Fit/Gym vital mollige Frauen	Freitag	10—11 Uhr	Turnhalle Schluefweg	Margrit Hügi	044 814 13 71	ruedi.huegi@hispeed.ch
	Fit/Gym leicht Frauen +	Dienstag	9—10 Uhr	Ref. Kirchgemeindehaus	Susanne Frauenfelder	044 803 07 54	s.frauenfelder@bluewin.ch
	Fit/Gym leicht Frauen +	Dienstag	10—11 Uhr	Ref. Kirchgemeindehaus	Susanne Frauenfelder	044 803 07 54	s.frauenfelder@bluewin.ch
	Fit/Gym Waldgymnastik leicht +	Donnerstag	9—10 Uhr	Turnhalle Schluefweg	Silvia Imhof	044 813 58 02	family.imhof@gmx.ch
	Fit/Gym vital Frauen	Donnerstag	14—15 Uhr	Turnhalle Schluefweg	Susanne Frauenfelder	044 803 07 54	s.frauenfelder@bluewin.ch
	Nordic Walking +	Freitag	8.30—10.30 Uhr	Nägelimoosweiher	Simona Covini	079 460 86 79	simona.covini@bluewin.ch
	Everdance +	www.pszh.ch/tanz			Werner Niederhäuser	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
<b>Nürens Dorf</b>	Fit/Gym vital	Montag	16.45—17.45 Uhr	Schulhaus Ebnet	Nelly Eigenmann	044 836 69 22	nellyeigenmann@bluewin.ch
<b>Oberembrach</b>	Fit/Gym vital Frauen	Mittwoch	18.15—19.15 Uhr	Turnhalle Zweigärten	Claudia Stutz	044 865 37 18	claudia.stutz@hispeed.ch
<b>Opfikon-Glattbrugg</b>	Fit/Gym vital Frauen	Dienstag	9—10 Uhr	Ref. Kirchgemeindehaus	Theres Kümin	044 830 71 23	wkuemin@bluewin.ch
	Fit/Gym leicht Frauen +	Mittwoch	9—10 Uhr	Ref. Kirchgemeindehaus	Theres Kümin	044 830 71 23	wkuemin@bluewin.ch
	Aqua-Fitness (zurzeit kein Angebot) +	Dienstag	9.20—11.00 Uhr	Hallenbad Bruggwiesen	Madeleine Huwiler	056 288 09 90	huwima@bluewin.ch
	Aqua-Fitness (zurzeit kein Angebot) +	Dienstag	10.15—10.45 Uhr	Hallenbad Bruggwiesen	Madeleine Huwiler	056 288 09 90	huwima@bluewin.ch
<b>Rafz</b>	Fit/Gym sportlich Frauen	Montag	7.15—8.05 Uhr	Turnhalle Schulhaus Götzen	Sylvia Sigrist	044 869 06 01	sylvia.sigrist@gmx.ch
	Nordic Walking +	Montag	9.00—10.30 Uhr	Brünneli im Tal	Walter Isaak	044 869 12 57	iisaak@bluewin.ch
<b>Wallisellen</b>	Fit/Gym sportlich Männer	Donnerstag	8—9 Uhr	Mehrzweckhalle	Josef Schreiber	044 830 61 36	jogasch@bluewin.ch
	Fit/Gym vital Männer	Donnerstag	8—9 Uhr	Mehrzweckhalle	Josef Schreiber	044 830 61 36	jogasch@bluewin.ch
	Fit/Gym vital Männer	Donnerstag	9—10 Uhr	Mehrzweckhalle	Josef Schreiber	044 830 61 36	jogasch@bluewin.ch
	Fit/Gym leicht Männer +	Donnerstag	9—10 Uhr	Mehrzweckhalle	Josef Schreiber	044 830 61 36	jogasch@bluewin.ch
	Fit/Gym leicht Frauen +	Dienstag	8.30—9.30 Uhr	Alterszentrum Wägelwiesen	Sonja Diemert	044 830 51 13	sonja.diemert@bluewin.ch
	Fit/Gym leicht Frauen +	Dienstag	9.30—10.30 Uhr	Alterszentrum Wägelwiesen	Sonja Diemert	044 830 51 13	sonja.diemert@bluewin.ch
	Fit/Gym vital Frauen	Dienstag	10.30—11.30 Uhr	Alterszentrum Wägelwiesen	Sonja Diemert	044 830 51 13	sonja.diemert@bluewin.ch
	Internationale Tänze +	Montag	14—16 Uhr	Kath. Kirchenzentrum	Deli Hirtz-Lardi	052 343 96 65	deli@gmx.ch

Gemeinde	Sportart	Tag	Zeit	Einsatzort	Sportleiter	Telefon	Email
Wallisellen	Nordic Walking +	Mittwoch	9—10.30 Uhr	PP Schützenhaus Tambel	Cornelia Attinger	076 453 41 32	praxis@fair-balance.ch
Wil	Fit/Gym leicht Frauen +	Mittwoch	15—16 Uhr	Turnhalle Landbühl	Ruth Altorfer	044 861 15 49	ruth.althorfer@gmx.ch
Winkel	Fit/Gym leicht +	Montag	9.30—10.30 Uhr	Saal Sigristenstiftung	Ruth Gut	044 860 30 39	ruth.gut@hispeed.ch
	Fit/Gym vital Frauen	Dienstag	9—10 Uhr	Turnhalle Grossacher	Ruth Gut	044 860 30 39	ruth.gut@hispeed.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.