

## Sportangebote Bezirk Uster

Gemeinde	Sportart	Tag	Zeit	Einsatzort	Sportleiter	Telefon	Email
Dübendorf	Fit/Gym vital Männer	Montag	7.45—8.45 Uhr	Turnhalle Schulhaus Dorf	Hans-Rudolf Baumberger	044 821 95 66	h.r.baumberg@glattnet.ch
	Fit/Gym vital Frauen	Mittwoch	19—20 Uhr	Turnhalle Schulhaus Birchlen	Jsabella Heller	044 946 21 46	jsabella.heller@gmail.com
	Fit/Gym vital Frauen	Donnerstag	8.45—9.45 Uhr	KGH Ref. Kirchenzentrum	Lotti Rufer	044 820 23 24	l.rufer@glattnet.ch
	Fit/Gym vital Frauen	Donnerstag	10—11 Uhr	KGH Ref. Kirchenzentrum	Lotti Rufer	044 820 23 24	l.rufer@glattnet.ch
	Fit/Gym vital Frauen	Donnerstag	9.30—10.30 Uhr	Pfarrsaal Leepünt	Marianne Schulz	044 821 71 64	Keine Email
	Fit/Gym vital Frauen	Dienstag	7.55—8.55 Uhr	Flugfeld Dübendorf	Marianne Schulz	044 821 71 64	Keine Email
	Nordic Walking +	Freitag	9.00—10.30 Uhr	Hinter Alterszentrum an der Fällandenstrasse	Jsabella Heller	044 946 21 46	jsabella.heller@gmail.com
	Velo	www.pszh.ch/velo		div. Velotouren	Herbert Gätzi	044 820 11 64	h_gaetzi@bluewin.ch
	Everdance +	www.pszh.ch/tanz			Thera Hildebrand	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@psz.ch
	Internationale Tänze +	1.+3. Mittwoch	14—16 Uhr	Obere Mühle Saal	Edith Stieger	044 491 70 30	edith.stieger@astrodata.ch
Forch (Ebmingen)	Nordic Walking +	Donnerstag	9.00—10.30 Uhr	Parkplatz Süessblätz	Susanne Marti	044 980 03 58	susannemarti@ggaweb.ch
Forch (Maur)	Walking +	Dienstag	9.00—10.15 Uhr	Restaurant Krone, Beim Brunnen	Corinne Müller	044 834 11 61	corinnemueller@bluewin.ch
	Walking +	Donnerstag	9.00—10.15 Uhr	Restaurant Krone, Beim Brunnen	Bettina Ledesma Keller	043 495 62 44	bettykeller@me.com
Maur	Fit/Gym vital	Dienstag	19—20 Uhr	Schulhaus Pünt	Nina Schett	044 941 31 43	schettspiration@hispeed.ch
	Wandern	www.pszh.ch/wandern		div. Wandertouren	Hanspeter Suter	044 980 25 01	hsuter2@gmail.com
Mönchaltorf	Fit/Gym vital Frauen	Mittwoch	10—11 Uhr	Turnhalle Rietwis	Nelly Brodbeck	044 940 06 49	nelly.brodbeck@bluewin.ch
	Fit/Gym leicht Frauen +	Donnerstag	10.15—11.15 Uhr	Turnhalle Rietwis	Ursula Hotz	044 948 12 94	ub.hotz@bluewin.ch
	Fit/Gym vital Männer	Mittwoch	16—17 Uhr	Turnhalle Rietwis	Yvonne Imboden	044 940 00 45	yvonne@pnp.ch
Schwerzenbach	Fit/Gym leicht +	Mittwoch	9—10 Uhr	Chimlisaal	Brigitte Bürgin	044 830 52 48	brigitte.buergin@bluewin.ch

Gemeinde	Sportart	Tag	Zeit	Einsatzort	Sportleiter	Telefon	Email
Schwerzenbach	Fit/Gym vital	Mittwoch	10.15—11.15 Uhr	Chimlisaal	Brigitte Bürgin	044 830 52 48	brigitte.buergin@bluewin.ch
	Aqua-Fitness +	Mittwoch	18.30—19.15 Uhr	Schulschwimmbad	Lisa Lenherr	052 343 19 90	lisa.lenherr@bluewin.ch
	Nordic Walking +	Dienstag	9—11 Uhr	Umgebung	Erika Schaffert	044 825 41 48	erika.schaffert@ggaweb.ch
	Wandern	www.pszh.ch/wandern		div. Wandertouren	Walter Koller	044 822 24 50	walter.a.koller@gmail.com
Uster	Aqua-Fitness +	Montag	9.00—9.45 Uhr	Hallenbad Buchholz	Priska Jansen	044 941 42 31	priska.jansen@gmx.ch
	Aqua-Fitness +	Montag	10.00—10.45 Uhr	Hallenbad Buchholz	Priska Jansen	044 941 42 31	priska.jansen@gmx.ch
	Fit/Gym leicht Frauen +	Montag	9—10 Uhr	Ref. KG Kreuz	Karin Maurer	044 941 50 52	maurerfamilie@bluewin.ch
	Fit/Gym leicht Frauen +	Montag	10—11 Uhr	Ref. KG Kreuz	Karin Maurer	044 941 50 52	maurerfamilie@bluewin.ch
	Fit/Gym leicht Frauen +	Dienstag	10—11 Uhr	Ref. KG Kreuz	Karin Maurer	044 941 50 52	maurerfamilie@bluewin.ch
	Fit/Gym leicht Frauen +	Mittwoch	9.15—10.15 Uhr	Pflegezentrum Neuwies	Karin Maurer	044 941 50 52	maurerfamilie@bluewin.ch
	Fit/Gym vital Frauen	Donnerstag	14—15 Uhr	Sporthalle Buchholz	Maria Kappeler	044 940 38 21	maria.kappeler@hispeed.ch
	Fit/Gym leicht +	Montag	10.15—11.15 Uhr	Alterssiedlung Rehbühl	Marianne Koch	044 825 42 19	m_und_m.koch@ggaweb.ch
	Fit/Gym vital Männer	Donnerstag	15—16 Uhr	Sportanlage Buchholz	Rosmarie Widmer	044 932 77 85	widmerroma@bluewin.ch
	Fit/Gym leicht Frauen +	Dienstag	14—15 Uhr	Kath Kirchgemeindehaus	Yvonne Imboden	044 940 00 45	yvonne@pnp.ch
	Fit/Gym leicht Frauen +	Dienstag	15—16 Uhr	Kath Kirchgemeindehaus	Yvonne Imboden	044 940 00 45	yvonne@pnp.ch
	Wandern	www.pszh.ch/wandern		div. Wandertouren	Marcel Berthoud	044 940 93 25	marcel.berthoud@bluewin.ch
	Tai Chi +	www.pszh.ch/entspannung			Vivienne Schmid	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@psz.ch
Uster	Internationale Tänze +	Montag	14.15—16.15 Uhr	Gemeinschaftszentr. Rehbühl	Elisabeth Hediger	044 940 73 90	ehu.hediger@ggaweb.ch
Uster/Pfäffikon	Velo	www.pszh.ch/velo		div. Velotouren	Hanspeter Gisler	044 941 39 19 079 128 51 61	gisler-hp@bluewin.ch
Volketswil	Fit/Gym leicht Frauen +	Mittwoch	15.30—16.30 Uhr	Turnhalle Feldhof	Margrit Singh	055 244 11 20	margrit.singh@gmx.ch
	Linedance +	www.pszh.ch/tanz			Trudy Facetti	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@psz.ch

Gemeinde	Sportart	Tag	Zeit	Einsatzort	Sportleiter	Telefon	Email
<b>Oberland</b>	Sonntagswandern			www.pszh.ch/wandern	div. Wandertouren	Hilde Fricker	044 937 48 77 hilde.fricker@sunrise.ch
<b>Kanton Zürich</b>	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.**