

Sportangebote Stadt Winterthur

Gemeinde	Sportart	Tag	Zeit	Einsatzort	Sportleiter	Telefon	Email
Winterthur	Fit/Gym leicht +	Dienstag	9—10 Uhr	Alte Kaserne	Dora Dümel	052 222 45 32	hduemel@bluewin.ch
	Fit/Gym vital	Dienstag	8.45—9.45 Uhr	KGH Zwinglikirche Mattenbach	Monika Stamm	052 242 07 74	monista@gmx.ch
	Internationale Tänze +	Donnerstag	16—17 Uhr	KiBeZ St. Marien	Daniela Regnani	052 212 62 51	daniela.regnani@bluewin.ch
	Yoga +	www.pszh.ch/entspannung			Bettina Enser	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
	Everdance +	www.pszh.ch/tanz			Priska Trivellin	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
	Everdance +	www.pszh.ch/tanz			Claudia Kindschi Meuli	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
	Velo	www.pszh.ch/velo		div. Velotouren	Peter Sauter	076 516 64 18	p.i.sauter@bluewin.ch
	Tai Chi / Qi Gong +	www.pszh.ch/entspannung			Fredy Buttauer	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
Winterthur-Dättnau	Nordic Walking +	Donnerstag	9—10.30 Uhr	Dättnauerstrasse 80	Heidi Villiger	052 233 01 16	hehp.villiger@hispeed.ch
Winterthur (Ober-)	Fit/Gym leicht +	Mittwoch	9—10 Uhr	Zentrum am Buck	Erika Stahl	052 242 10 84	erika.schwyter@bluewin.ch
	Fit/Gym vital	Donnerstag	8.45—9.45 Uhr	KGH Oberwinterthur	Gerda Breitenmoser	052 745 25 01	gerda.breitenmoser@gmail.com
	Fit/Gym vital	Donnerstag	9.45—10.45 Uhr	KGH Oberwinterthur	Gerda Breitenmoser	052 745 25 01	gerda.breitenmoser@gmail.com
	Fit/Gym vital	Dienstag	8.30—9 Uhr	KGH Oberwinterthur	Gerda Breitenmoser	052 745 25 01	gerda.breitenmoser@gmail.com
	Aqua-Fitness +	Freitag	9.15—10.00 Uhr	Hallenbad Brühlgut	Katja Alleyne-Marty	052 268 11 03	katja.alleyne@bruehlgut.ch
	Schneeschuhgruppe	www.pszh.ch/schneeschuhlaufen		div. Schneeschuhtouren	Maria Germann	079 680 38 43	mariagermann@bluewin.ch
Winterthur-Seen	Fit/Gym leicht Frauen +	Montag	14—15 Uhr	Ref. KGH Seen	Monika Stamm	052 242 07 74	monista@gmx.ch
	Fit/Gym vital	Dienstag	8.30—9.15 Uhr	Altersheim St. Urban	Rita Kobler	052 385 46 57	rita.kobler@bluewin.ch
Winterthur-Sennhof	Fit/Gym vital	Dienstag	16.15—17.30 Uhr	Turnhalle	Dora Dümel	052 222 45 32	hduemel@bluewin.ch
Winterthur-Töss	Internationale Tänze +	jeden 2. Montag	14.30—16 Uhr	Kirchgemeindehaus Töss	Rosmarie Hugentobler	052 316 13 19	rosmarie.hugentobler@bluewin.ch
Winterthur-Veltheim	Fit/Gym vital Männer	Freitag	8.30—9.30 Uhr	KGH Veltheim	Brigitte Stehrenberger	052 212 18 43	brigitte.stehrenberger@sunrise.ch
	Fit/Gym leicht +	Freitag	10.00—10.45 Uhr	KGH Veltheim	Brigitte Stehrenberger	052 212 18 43	brigitte.stehrenberger@sunrise.ch
	Fit/Gym vital Frauen	Donnerstag	8.45—9.45 Uhr	KGH Veltheim	Andrea Lichti	052 335 21 07	lichti.andrea@gmail.com

Gemeinde	Sportart	Tag	Zeit	Einsatzort	Sportleiter	Telefon	Email
Winterthur-Veltheim	Fit/Gym leicht Frauen 	Donnerstag	9.50 – 11 Uhr	KGH Veltheim	Andrea Lichti	052 335 21 07	lichti.andrea@gmail.com
	Aqua-Fitness 	Mittwoch	13.30 – 14.20 Uhr	Schulschwimmbaden Veltheim	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
	Aqua-Fitness 	Mittwoch	14.30 – 15.20 Uhr	Schulschwimmbaden Veltheim	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
	Aqua-Fitness 	Mittwoch	15.30 – 16.20 Uhr	Schulschwimmbaden Veltheim	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
Winterthur-Wülflingen	Fit/Gym vital Frauen	Mittwoch	8.30 – 9.30 Uhr	KGH Wülflingen	Heidi Glaus	052 242 58 62	heidi.glaus@vtxmail.ch
	Fit/Gym vital Frauen	Mittwoch	10 – 11 Uhr	KGH Wülflingen	Heidi Glaus	052 242 58 62	heidi.glaus@vtxmail.ch
	Walking 	Donnerstag	9 – 10.30 Uhr	Kath. Kirche St. Laurentius	Edith Geeler	052 222 17 14	Keine E-Mail-Adresse
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.**