

Sportangebote Stadt Zürich

Stadtkreis	Sportart	Tag	Zeit	Einsatzort	Sportleiter	Telefon	Email
Zürich Kreis 1	Yoga als Sturzprävention (NEU)	Freitag		www.pszh.ch/aktivitaet/yoga-als-sturzpraevention	Jeanne Jaros	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
	Fit/Gym leicht	Dienstag	14.30 – 15.30 Uhr	Eglise française, Sprache: französisch	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Keine Email
Zürich Kreis 2	Fit/Gym vital Frauen	Dienstag	08.30 – 09.30 Uhr	Ref. KGH Leimbach	Eveline Jäger	044 481 57 01	philipp-jaeger@bluewin.ch
	Sturzprophylaxe	Montag	11.00 – 11.45 Uhr	Alterszentrum Mittelleimbach	Trix Romer	044 481 58 40	trix.romer@bluewin.ch
	Aqua-Fitness	Dienstag	10.00 – 10.40 Uhr	Hallenbad Leimbach	Trix Romer	044 481 58 40	trix.romer@bluewin.ch
	Aqua-Fitness	Dienstag	10.40 – 11.20 Uhr	Hallenbad Leimbach	Trix Romer	044 481 58 40	trix.romer@bluewin.ch
	Fit/Gym vital	Mittwoch	09.00 – 10.00 Uhr	Ref. KGH Enge	Hannelore Bösch	044 363 80 88	hannelore.boesch@sunrise.ch
	Everdance	Mittwoch		www.pszh.ch/tanz	Brigitte Mühlestein	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
	Everdance	Montag		www.pszh.ch/tanz	Anna Bozzolini	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
	Internationale Tänze	Donnerstag	14.00 – 15.30 Uhr	ABZ Genossenschaft Wollishofen	Helena Stöckling	079 302 28 36	st.helena@bluewin.ch
	Zürich Kreis 3	Fit/Gym leicht Frauen	Mittwoch	9 – 10 Uhr	Herz-Jesu-Kirche	Elisabeth Graf	044 461 18 89
Fit/Gym leicht Männer		Mittwoch	10.00 – 11.00 Uhr	Herz-Jesu-Kirche	Elisabeth Graf	044 461 18 89	grafl2001@yahoo.de
Fit/Gym vital Frauen		Donnerstag	09.50 – 10.50 Uhr	Sporthalle Sihlhölzli	Erika Isler Rüetschi	044 272 88 75	islerrue@bluewin.ch
Fit/Gym vital		Donnerstag	11.00 – 11.50 Uhr	Sporthalle Sihlhölzli	Erika Isler Rüetschi	044 272 88 75	islerrue@bluewin.ch
Fit/Gym vital Männer		Dienstag	09.15 – 10.15 Uhr	Ref. KGH Bühl Wiedikon	Esther Büchi	044 462 57 85	esther.bu@bluewin.ch
Fit/Gym leicht Frauen		Dienstag	14.00 – 15.00 Uhr	Ref. KG-Saal Friesenberg	Susanne Rasper	044 462 25 06	aqua-gym-fit@bluewin.ch
Fit/Gym leicht Frauen		Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr	Ref. KGH Bühl Wiedikon	Ursula Ruhstaller	043 534 75 91	ursi8903@gmail.com
Aqua-Fitness		Mittwoch	17.00 – 18.00 Uhr	Schulschwimmanlage Aemtler	Anita Hunziker	079 370 04 57	anita.hunziker@epost.ch
Aqua-Fitness		Mittwoch	17.00 – 17.30 Uhr	Schulschwimmanlage am Uetliberg	Barbara Krucher	044 371 53 25	barbara.krucher@bluewin.ch
Qi Gong		Montag		www.pszh.ch/aktivitaet/qi-gong	Claudine Buchmüller	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch

Sportangebote Stadt Zürich

Stadtkreis	Sportart	Tag	Zeit	Einsatzort	Sportleiter	Telefon	Email
Zürich Kreis 4	Fit/Gym leicht 	Dienstag	08.45 – 09.45 Uhr	Bullingerkirche	Annabeth Juchli-Von Euw	044 272 48 94	juchliannabeth@bluewin.ch
	Fit/Gym vital Frauen	Mittwoch	09.30 – 10.30 Uhr	Ref. KGH Aussersihl	Edith Stieger	044 491 70 30	edith.stieger@astrodata.ch
	Fit/Gym vital	Donnerstag	08.30 – 09.30 Uhr	KGH Pfarrei St. Felix und Regula Hard	Annegret Czernotta	043 960 27 37	aczernotta@hispeed.ch
	Fit/Gym vital Männer	Montag	08.30 – 09.30 Uhr	Ref. KGH Hard	Sylvie Berchtold	076 330 60 16	sylvie.berchtold@hispeed.ch
	Fit/Gym vital Frauen	Montag	09.30 – 10.30 Uhr	Bullingerkirche	Sylvie Berchtold	076 330 60 16	sylvie.berchtold@hispeed.ch
	Everdance 	Montag		www.pszh.ch/tanz	Monika Bühlmann	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
Zürich Kreis 5	Fit/Gym vital	Mittwoch	09.00 – 10.00 Uhr	Ref. KGH Industriequartier	Sabrije Tahiraj	043 288 54 85	tahiraj_s@hotmail.com
Zürich Kreis 6	Aqua-Fitness 	Mittwoch	15.30 – 16.15 Uhr	Hallenbad Riedtli	Barbara Graf	044 701 16 52	wasserplausch@hispeed.ch
	Aqua-Fitness 	Mittwoch	16.30 – 17.15 Uhr	Hallenbad Riedtli	Barbara Graf	044 701 16 52	wasserplausch@hispeed.ch
	Fit/Gym vital	Dienstag	08.45 – 09.45 Uhr	Ref. KGH Paulus	Annick Breton	044 364 03 37	ann.breton@bluewin.ch
	Fit/Gym leicht 	Dienstag	10.00 – 11.00 Uhr	Ref. KGH Paulus	Annick Breton	044 364 03 37	ann.breton@bluewin.ch
	Fit/Gym leicht 	Donnerstag	08.45 – 09.45 Uhr	KGH Oberstrass	Judith Meienhofer	044 713 02 86	juanmei@gmx.ch
	Fit/Gym vital	Donnerstag	10.00 – 11.00 Uhr	KGH Oberstrass	Judith Meienhofer	044 713 02 86	juanmei@gmx.ch
	Fit/Gym vital	Montag	09.30 – 10.30 Uhr	Christl. Zentrum Buchegg	Marianne Kägi	044 302 14 60	maryka@bluewin.ch
	Internationale Tänze 	Dienstag	14.00 – 15.45 Uhr	Gemeinschaftszentrum Buchegg	Theresa Martinelli	044 301 06 74	tmartinelli@bluewin.ch
	Internationale Tänze 	Donnerstag	14.00 – 15.30 Uhr	Kirchgemeindehaus Paulus	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Keine Email
	Round Dance (Mittelstufe) 	jeden 2. Freitag	12.00 – 14.00 Uhr	Kirchgemeindehaus Unterstrass	Susanna Knobel	044 833 35 53	susanna.knobel@bluewin.ch
	Round Dance (Fortgeschritten) 	jeden 2. Freitag	12.00 – 14.00 Uhr	Kirchgemeindehaus Unterstrass	Susanna Knobel	044 833 35 53	susanna.knobel@bluewin.ch
	Everdance 	Mittwoch		www.pszh.ch/tanz	Monika Stirnimann	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch

Sportangebote Stadt Zürich

Stadtkreis	Sportart	Tag	Zeit	Einsatzort	Sportleiter	Telefon	Email
Zürich Kreis 7	Fit/Gym leicht Frauen +	Montag	09.00 – 10.00 Uhr	Alterszentrum Kluspark	Krisztina Szarka	076 402 48 25	exzenter@bluewin.ch
	Fit/Gym leicht Frauen +	Montag	10.00 – 11.00 Uhr	Alterszentrum Kluspark	Krisztina Szarka	076 402 48 25	exzenter@bluewin.ch
	Fit/Gym vital Männer	Montag	11.00 – 12.00 Uhr	Alterszentrum Kluspark	Krisztina Szarka	076 402 48 25	exzenter@bluewin.ch
	Fit/Gym leicht Frauen +	Mittwoch	08.45 – 09.45 Uhr	Ref. KGH Witikon	Paula Hitz	044 381 93 43	p_s_hitz@bluewin.ch
	Fit/Gym sportlich	Mittwoch	10.00 – 11.00 Uhr	Ref. KGH Witikon	Paula Hitz	044 381 93 43	p_s_hitz@bluewin.ch
	Nordic Walking +	Montag	13.00 – 15.00 Uhr	Witikon, Bus 34, Endstation Kienastewies	Margrit Ziebold	043 499 94 91	ziebi@bluewin.ch
	Everdance +	Montag		www.pszh.ch/tanz	Helen Rüegg	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
	Yoga +	Mittwoch		www.pszh.ch/entspannung	Bernhard Riedi	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
	Tai Chi/Qi Gong +	Donnerstag		www.pszh.ch/entspannung	Alfons Lötscher	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
Zürich Kreis 9	Fit/Gym vital Frauen	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	Turnhalle Schulhaus Triemli	Elisabeth Graf	044 461 18 89	grafl2001@yahoo.de
	Fit/Gym leicht Frauen +	Dienstag	08.00 – 09.00 Uhr	Kirchgemeinde St. Konrad	Maja Knobel	044 372 23 79	pum.knobel@bluewin.ch
	Fit/Gym leicht Frauen +	Dienstag	09.00 – 10.00 Uhr	Kirchgemeinde St. Konrad	Maja Knobel	044 372 23 79	pum.knobel@bluewin.ch
	Fit/Gym leicht Männer +	Dienstag	10.00 – 11.00 Uhr	Kirchgemeinde St. Konrad	Maja Knobel	044 372 23 79	pum.knobel@bluewin.ch
	Fit/Gym leicht +	Mittwoch	09.00 – 10.00 Uhr	GZ Bachwiesen	Monika Descombes	079 503 66 62	monika.descombes@bluewin.ch
	Everdance +	Donnerstag		www.pszh.ch/tanz	Malaika Santi	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
	Everdance +	Montag		www.pszh.ch/tanz	Isabella Ladner	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
Zürich Kreis 10	Fit/Gym leicht Frauen +	Dienstag	10.30 – 11.30 Uhr	Ref. KGH Höngg	Annabeth Juchli-Von Euw	044 272 48 94	juchliannabeth@bluewin.ch
	Fit/Gym vital Frauen	Montag	08.45 – 09.45 Uhr	Ref. KGH Höngg	Gaby Hasler	079 685 44 82	gaby.hasler@leunet.ch
	Fit/Gym vital Frauen	Montag	10.00 – 11.00 Uhr	Ref. KGH Höngg	Gaby Hasler	079 685 44 82	gaby.hasler@leunet.ch
	Fit/Gym vital Frauen	Mittwoch	10.00 – 11.00 Uhr	Ref. KGH Höngg	Gaby Hasler	079 685 44 82	gaby.hasler@leunet.ch

Sportangebote Stadt Zürich

Stadtkreis	Sportart	Tag	Zeit	Einsatzort	Sportleiter	Telefon	Email
Zürich Kreis 10	Fit/Gym vital Frauen	Freitag	09.00 – 10.00 Uhr	Pfarrzentrum Heilig Geist	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Keine Email
	Fit/Gym sportlich Frauen	Freitag	10.00 – 11.00 Uhr	Pfarrzentrum Heilig Geist	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Keine Email
	Fit/Gym vital Frauen	Freitag	14.30 – 15.30 Uhr	KGH Wipkingen	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Keine Email
	Fit/Gym vital Männer	Freitag	09.00 – 10.00 Uhr	Ref. KGH Höngg	Ursula Leuzinger	044 750 59 00	uleu@gmx.ch
	Fit/Gym leicht Frauen +	Donnerstag	16.30 – 17.30 Uhr	Turnhaus Letten	Krisztina Szarka	076 402 48 25	exzenter@bluewin.ch
	Fit/Gym leicht Frauen +	Donnerstag	17.45 – 18.45 Uhr	Turnhaus Letten	Krisztina Szarka	076 402 48 25	exzenter@bluewin.ch
	Fit/Gym vital	Dienstag	10.00 – 11.00 Uhr	Gemeinschaftszentrum Wipkingen	Angela Kläusler	078 743 55 53	aklaeusler@sunrise.ch
	Aqua-Fitness +	Mittwoch	13.45 – 14.30 Uhr	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Yvonne Brand	076 331 00 08	yvonne.brand@hispeed.ch
	Aqua-Fitness +	Mittwoch	14.30 – 15.15 Uhr	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Yvonne Brand	076 331 00 08	yvonne.brand@hispeed.ch
	Aqua-Fitness +	Mittwoch	15.15 – 16.00 Uhr	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Yvonne Brand	076 331 00 08	yvonne.brand@hispeed.ch
	Everdance +	Dienstag		www.pszh.ch/tanz	Claudia Kindschi Meuli	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
	Aqua-Fitness +	Donnerstag	08.00 – 08.30 Uhr	Wärmebad Käferberg	Nicole Feldmann	076 563 60 49	nicole.feldmann@hispeed.ch
	Aqua-Fitness +	Donnerstag	08.30 – 09.00 Uhr	Wärmebad Käferberg	Nicole Feldmann	076 563 60 49	nicole.feldmann@hispeed.ch
	Aqua-Fitness +	Donnerstag	09.00 – 09.30 Uhr	Wärmebad Käferberg	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
	Aqua-Fitness +	Donnerstag	09.30 – 10.00 Uhr	Wärmebad Käferberg	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
	Aqua-Fitness +	Donnerstag	10.00 – 10.30 Uhr	Wärmebad Käferberg	Heidi Hug	044 915 14 19	hug.herrliberg@hispeed.ch
	Aqua-Fitness +	Donnerstag	10.30 – 11.00 Uhr	Wärmebad Käferberg	Heidi Hug	044 915 14 19	hug.herrliberg@hispeed.ch
	Aqua-Fitness +	Donnerstag	11.00 – 11.30 Uhr	Wärmebad Käferberg	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
	Aqua-Fitness +	Donnerstag	11.30 – 12.00 Uhr	Wärmebad Käferberg	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
	Aqua-Fitness +	Freitag	08.30 – 09.00 Uhr	Wärmebad Käferberg	Rosi Jehli	044 321 39 06	rjehli@gmx.ch

Sportangebote Stadt Zürich

Stadtkreis	Sportart	Tag	Zeit	Einsatzort	Sportleiter	Telefon	Email
Zürich Kreis 10	Aqua-Fitness 	Freitag	09.00—09.30 Uhr	Wärmebad Käferberg	Rosi Jehli	044 321 39 06	rjehli@gmx.ch
	Aqua-Fitness 	Freitag	09.30—10.00 Uhr	Wärmebad Käferberg	Rosi Jehli	044 321 39 06	rjehli@gmx.ch
	Aqua-Fitness 	Freitag	10.00—10.30 Uhr	Wärmebad Käferberg	Rosi Jehli	044 321 39 06	rjehli@gmx.ch
	Round Dance (Grundstufe) 	jeden 2. Dienstag	14.30—16.00 Uhr	Kirchgemeindehaus Höngg	Silvia Siegfried	044 341 83 08	silvia.siegfried@bluewin.ch
	Round Dance (Mittelstufe) 	jeden 2. Mittwoch	16.30—18.00 Uhr	Kirchgemeindehaus Höngg	Silvia Siegfried	044 341 83 08	silvia.siegfried@bluewin.ch
	Nordic Walking 	Samstag	09.30—11.00 Uhr	ETH Hönggerberg	Eveline Kipfer	079 391 70 17	eveline.kipfer@bluewin.ch
Zürich Kreis 11	Fit/Gym leicht Frauen 	Mittwoch	09.00—10.00 Uhr	Ref. KGH Oerlikon	Elvira Eberhard	044 322 23 44	elvira.eberhard@gmx.ch
	Fit/Gym vital Männer	Donnerstag	08.45—09.45 Uhr	Pfarrsaal Maria Lourdes	Bruno Moser	044 302 21 80	bmoser1@bluewin.ch
	Fit/Gym vital Frauen	Montag	09.30—10.30 Uhr	Ref. KGH Glaubten	Danila Stoffel	044 371 79 23	danila.stoffel@gmx.ch
	Fit/Gym leicht Frauen 	Mittwoch	09.00—10.00 Uhr	Pfarrsaal Maria Lourdes	Ingeborg Kuhn	044 301 30 91	inge@kuhn.ch
	Fit/Gym leicht Frauen 	Donnerstag	09.00—10.00 Uhr	Kath. KGH St. Katharina	Maja Knobel	044 372 23 79	pum.knobel@bluewin.ch
	Fit/Gym leicht Frauen 	Dienstag	09.35—10.30 Uhr	Ref. KGH Glaubten	Marianne Schraner	044 311 67 11	m_schraner@bluewin.ch
	Fit/Gym leicht Frauen 	Donnerstag	09.30—10.30 Uhr	KGH Saatlen	Marianne Schraner	044 311 67 11	m_schraner@bluewin.ch
	Fit/Gym leicht Männer 	Donnerstag	09.30—10.30 Uhr	Ref. KGH Glaubten	Silvia Bihrer	043 388 81 31	bihrer@hotmail.com
	Fit/Gym vital Männer	Dienstag	08.30—09.30 Uhr	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche	Sonja Virchaux	044 321 14 24	sonjavir@bluewin.ch
	Fit/Gym vital Frauen	Dienstag	09.30—10.30 Uhr	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche	Sonja Virchaux	044 321 14 24	sonjavir@bluewin.ch
	Fit/Gym vital Frauen	Freitag	09.30—10.30 Uhr	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche	Sonja Virchaux	044 321 14 24	sonjavir@bluewin.ch
	Fit/Gym leicht Frauen 	Mittwoch	09.00—10.00 Uhr	GZ Seebach	Susanne Frauenfelder	044 803 07 54	s.frauenfelder@bluewin.ch

Sportangebote Stadt Zürich

Stadtkreis	Sportart	Tag	Zeit	Einsatzort	Sportleiter	Telefon	Email
Zürich Kreis 11	Walking 	Montag	09.00 – 10.30 Uhr	Seebach, Bushaltestelle Schönauring	Conny Attinger	044 831 15 10	praxis@fair-balance.ch
	Walking 	Donnerstag	09.00 – 10.15 Uhr	Affoltern, Parkplatz Sportplatz Fronwald	Esther Mohr	044 341 47 17	esther.mohr@bluewin.ch
	Round Dance (Fortgeschritten, IV plus) 	jeden 2. Freitag	09.15 – 11.15 Uhr	Kirchgemeindehaus Glaubten	Theresa Martinelli	044 301 06 74	tmartinelli@bluewin.ch
	Tai Chi/Qi Gong 	Montag	www.pszh.ch/entspannung		Alfons Lötscher	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
	Linedance 	Mittwoch	www.pszh.ch/tanz		Theresa Martinelli	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
Zürich Kreis 12	Fit/Gym vital	Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr	Alterssiedlung Probstei	Christa Hennecke	044 362 57 41	ch.hennecke@bluewin.ch
	Fit/Gym vital Frauen	Donnerstag	10.00 – 11.00 Uhr	Alterssiedlung Probstei	Christa Hennecke	044 362 57 41	ch.hennecke@bluewin.ch
Zürich	Wandern, Gruppe Zürich A	www.pszh.ch/wandern		Div. Wandertouren	Verena Wild	052 242 83 36	v.wild@hispeed.ch
	Wandern, Gruppe Zürich B	www.pszh.ch/wandern		Div. Wandertouren	Gertrud Limacher	079 377 66 67	limacher.gertrud@bluewin.ch
Zürich Nord	Velo, Gruppe Zürich Nord	www.pszh.ch/langlauf		Div. Velotouren	Gerold Stark	044 362 22 69	gestark@bluewin.ch
Zürich West	Langlauf/Radsport	www.pszh-sport.ch		Div. Touren (je nach Saison, Langlauf o. Velo)	Werner A. Meier	044 251 72 19	wenera.meier@usz.ch
	Feldenkrais 	www.pszh.ch/entspannung			Sabine Stadler Okuno	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.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.**