





Sportangebote Zimmerberg

Gemeinde	Sportart	Tag	Zeit	Einsatzort	Sportleiter	Telefon	Email
Adliswil	Fit/Gym leicht Frauen 	Mittwoch	15—16 Uhr	Schulhaus Zopf	Susanne Rasper	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
	Everdance 	www.pszh.ch/tanz			Susana Barranco	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
	Nordic Walking 	Mittwoch	9.15—10.30 Uhr	Bushaltestelle Rütistrasse/Wacht	Jetty Meier	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
Horgen	Wandern	www.pszh.ch/wandern		div. Wandertouren	Margrit Mändli	044 725 19 23	margritmaendli@bluewin.ch
	Everdance 	www.pszh.ch/tanz			Susana Barranco	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
	Qi Gong 	www.pszh.ch/entspannung			Laura Keller-Rosnati	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
	Yoga 	www.pszh.ch/entspannung			Xhevrije Sinani	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
Richterswil	Fit/Gym leicht 	Mittwoch	16.30—17.30 Uhr	Schulhaus Töss	Myrta Güner	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
	Everdance 	www.pszh.ch/tanz			Susana Barranco	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
Samstagern	Fit/Gym vital	Montag	16.30—17.30 Uhr	Schulhaus Samstagern	Monika Bechtiger	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
Schönenberg	Fit/Gym vital Frauen	Donnerstag	9—10 Uhr	Kath. Kirchensaal	Rosmarie Horath	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
Thalwil	Fit/Gym leicht 	Montag	8.45—9.45 Uhr	Alterszentrum Serata	Marianne Ringger	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
	Fit/Gym leicht 	Montag	10—11 Uhr	Alterszentrum Serata	Marianne Ringger	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
	Pilates 	www.pszh.ch/entspannung			Erika Steiger	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
	Everdance 	www.pszh.ch/tanz			Susana Barranco	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
Wädenswil	Fit/Gym vital Frauen	Dienstag	17.15—18.15 Uhr	Turnhalle Glärnisch	Marlies Dorfschmid	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
	Internationale Tänze 	Donnerstag	18.30—20.15 Uhr	Schulhaus Eidmatt 3	Theo Forster	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
	Everdance 	www.pszh.ch/tanz			Susana Barranco	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
Zimmerberg	Velo	www.pszh.ch/velo		div. Velotouren	Werner Wäfler	044 784 51 89 079 437 70 87	wernerwaefler@gmail.com

Zimmerberg	Wandern	www.pszh.ch/wandern	div. Wandertouren	Walter Krüsi	044 784 24 33	w.kruesi@bluewin.ch
	Schneeschuhlaufen	www.pszh.ch/schneeschuhlaufen	div. Schneeschuhtouren	Werner Wäfler	079 437 70 87	wernerwaefler@gmail.com
Kanton Zürich						
	Orientierungswandern	www.pszh.ch/orientierungswandern	div. Wandertouren	Peter Riek	044 860 57 89	peter.riek@hispeed.ch
<p>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).</p>						

 **Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirkt.**