

**Sportangebote Bezirk Uster**

Gemeinde	Sportart	Tag	Zeit	Einsatzort	Sportleiter	Telefon	Email
Dübendorf	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@pszh.ch
	Internationale Tänze 	Alle zwei Wochen	14–16 Uhr	Obere Mühle Saal	Edith Stieger	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
Maur	Wandern 	www.pszh.ch/wandern		div. Wandertouren	Hanspeter Suter	044 980 25 01	hsuter2@gmail.com
Schwerzenbach	Nordic Walking 	Dienstag	9–10.30 Uhr	Umgebung	Erika Schaffert	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
	Wandern 	www.pszh.ch/wandern		div. Wandertouren	Walter Koller	044 822 24 50	walter.a.koller@gmail.com
Uster	Fit/Gym vital Frauen	Donnerstag	14–15 Uhr	Sporthalle Buchholz	Maria Kappeler	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
	Fit/Gym leicht 	Montag	10.15–11.15 Uhr	Alterssiedlung Rehbühl	Marianne Koch	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.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@pszh.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	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
Oberland	Sonntagswandern	www.pszh.ch/wandern		div. Wandertouren	Hilde Fricker	044 937 48 77	hilde.fricker@sunrise.ch
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.**