








Sportangebote Bezirk Dielsdorf

Gemeinde	Sportart	Tag	Zeit	Einsatzort	Sportleiter	Telefon	Email
Buchs	Tennis	www.pszh.ch/tennis			Renate Wiederkehr	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
Dänikon/Hüttikon	Wandern	www.pszh.ch/wandern		div. Wandertouren	Ernst Fiechter	044 844 13 80	ernst.f@bluewin.ch
Dielsdorf	Fit/Gym sportlich Frauen	Montag	16.45—17.45 Uhr	Mehrzweckhalle Früebli	Mengina Füglistner	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
	Fit/Gym leicht/vital Männer 	Montag	18.15—19.15 Uhr	Oberstufen-Turnhalle	Mengina Füglistner	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
	Fit/Gym leicht Frauen 	Dienstag	14—15 Uhr	Saal Alterssiedlung	Nicole Buchs	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
	Aqua-Fitness 	Dienstag	19.15—20.00 Uhr	Lernschwimmbad Früeblistrasse	Christin Dennler	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
	Velo	www.pszh.ch/velo		div. Velotouren	Lisbeth Burren	044 853 02 42 079 742 80 41	hn.burren@bluewin.ch
	Wandern	www.pszh.ch/wandern		div. Wandertouren	Daniel Lehmann	044 869 03 79	daleh427@gmail.com
Furtal/Regensdorf	Velo	www.pszh.ch/velo		div. Velotouren	Martin Meier	044 844 58 15 076 412 58 15	meiering@bluewin.ch
Neerach	Nordic Walking 	Freitag	9—10.15 Uhr	Pavillon/Altes Dorfschulhaus	Corinne Obrist	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
Niederglatt	Fit/Gym sportlich Frauen	Montag	8.30—9.30 Uhr	Singsaal Eichi	Sandra Galli Rüegg	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
	Fit/Gym vital Frauen	Montag	9.45—10.45 Uhr	Singsaal Eichi	Sandra Galli Rüegg	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
	Fit/Gym leicht Frauen 	Mittwoch	13.30—14.30 Uhr	Singsaal Eichi	Sandra Galli Rüegg	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
Niederhasli	Everdance 	www.pszh.ch/tanz			Priska Trivellin	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
	Fit/Gym sportlich	Dienstag	17.45—18.45 Uhr	Schulhaus Lindenstrasse	Andrea Hammer	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
	Fit/Gym sportlich Frauen	Mittwoch	10—11 Uhr	Schulhaus Seehalde Pavillon	Gaby Lardon	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
	Fit/Gym sportlich Männer	Donnerstag	10.10—11.10 Uhr	Schulhaus Seehalde Pavillon	Gaby Lardon	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
	Fit/Gym vital	Montag	14—15 Uhr	Kirchgemeindehaus	Patricia Keller	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
	Fit/Gym leicht 	Dienstag	13.30—14.30 Uhr	Seniorenzentrum Spitz	Sandra Galli Rüegg	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
	Wandern	www.pszh.ch/wandern		div. Wandertouren	Margret Hörschläger	044 850 45 43	roma.hoerschlaeger@bluewin.ch

Gemeinde	Sportart	Tag	Zeit	Einsatzort	Sportleiter	Telefon	Email
Oberhasli	Fit/Gym vital Frauen	Donnerstag	14—15 Uhr	Schulhaus Mehrzweckraum	Gaby Lardon	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@psz.ch
Otelfingen	Wandern		www.psz.ch/wandern	div. Wandertouren	Marylise Erni	044 844 30 12	maerni@hispeed.ch
Regensdorf	Everdance 		www.psz.ch/tanz		Monika Stirnimann	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@psz.ch
Rümlang	Fit/Gym sportlich	Montag	9.30—10.30 Uhr	Haus am Dorfplatz	Diana Turrin	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@psz.ch
Stadel	Fit/Gym leicht Frauen 	Montag	14—15 Uhr	Altes Gemeindehaus	Patrizia Niedermann	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@psz.ch
	Fit/Gym vital	Mittwoch	9—10 Uhr	Singsaal Oberstufe	Corinne Obrist	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@psz.ch
Kanton Zürich	Orientierungswandern		www.psz.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.**