









**Sportangebote Bezirk Dietikon**

Ortschaft	Sportart	Tag	Zeit	Einsatzort	Sportleiter	Telefon	Email	
Aesch	Fit/Gym leicht Frauen 	Montag	9.00—9.50 Uhr	Turnhalle Nassenmatt	Lilian Schlund	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch	
Birmensdorf	Everdance 	www.pszh.ch/tanz			Monika Descombes	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch	
Dietikon	Everdance 	www.pszh.ch/tanz			Monika Descombes	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch	
	Internationale Tänze 	Montag	14.00—15.30 Uhr	Alters- und Gesundheitszentrum	Silvia Rugginenti	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch	
	Minitrampolin 	www.pszh.ch/fitness			Jeanette Jaggi	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch	
Limmattal	Velo	www.pszh.ch/velo		div. Velotouren	Monica Bamert	077 468 30 12	monica.bamert@hispeed.ch	
Schlieren	Fit/Gym vital	Dienstag	8—9 Uhr	Schulhaus Zelgli	Waltraud Hofstetter	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch	
	Fit/Gym vital	Mittwoch	8.30—9.30 Uhr	Gemeinschaftsraum Post	Waltraud Hofstetter	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch	
	Wandern 	www.pszh.ch/wandern			div. Wandertouren	Irma Reimann	044 730 67 93	irmareimann@bluewin.ch
	Walking 	Dienstag	9.30 —11 Uhr	Parkplatz Trublerhütte	Elfi Scheurer	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch	
Urdorf	Everdance	www.pszh.ch/tanz			Monika Descombes	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch	
	Wandern 	www.pszh.ch/wandern		div. Wandertouren	Marion Schlatter	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch	
Kanton Zürich	Orientierungswandern	www.pszh.ch/orientierungswandern		div. Wandertouren	Peter Riek	044 860 57 89	peter.riek@hispeed.ch	
<p><b>Fit/Gym sportlich</b> = dynamisches Training für Personen mit guter Fitness, <b>Fit/Gym vital</b> = Vielfältiges gymnastisches Training für Personen mit mittlerer Fitness, <b>Fit/Gym leicht</b> = 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.**