

Sportangebote Region Winterthur

Gemeinde	Sportart	Tag	Zeit	Einsatzort	Sportleiter	Telefon	Email
Elgg	Fit/Gym leicht +	Mittwoch	14.10 – 15.05 Uhr	Turnhalle Ritschberg	Yvonne Hareter	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@psz.ch
	Fit/Gym vital	Mittwoch	15.10 – 16.10 Uhr	Turnhalle Ritschberg	Yvonne Hareter	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@psz.ch
Elgg/Hofstetten	Fit/Gym sportlich	Montag	09.10 – 10.00 Uhr	Turnhalle	Jrene Rickenbach	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@psz.ch
Grafstal / Kempththal	Fit/Gym vital	Dienstag	08.45 – 09.45 Uhr	Singsaal	Ursula Müller	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@psz.ch
Illnau-Effretikon	Velo	www.psz.ch/velo		div. Velotouren	Margrit Obrist	052 345 28 92 079 247 58 55	margritobrist@bluewin.ch
	Fit/Gym vital Frauen	Montag	08.15 – 09.15 Uhr	Turnhalle Altersheim	Veronika Fehr	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@psz.ch
	Fit/Gym leicht Frauen +	Mittwoch	09.10 – 10.10 Uhr	Turnhalle Altersheim	Veronika Fehr	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@psz.ch
	Fit/Gym leicht Frauen +	Mittwoch	10.15 – 11.15 Uhr	Turnhalle Altersheim	Veronika Fehr	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@psz.ch
	Yoga +	www.psz.ch/tanz			Marlise Dupuis	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@psz.ch
Ober-Ohringen	Fit/Gym leicht +	Mittwoch	14 – 15 Uhr	Turnhalle	Esther Liebi	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@psz.ch
	Fit/Gym vital	Mittwoch	16 – 17 Uhr	Turnhalle	Esther Liebi	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@psz.ch
Seuzach	Aqua-Fitness +	Montag	Okt - Apr. 16.15 – 17.15 Uhr	Schulhaus Birch	Marianne Baumann	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@psz.ch
Tagelswangen	Fit/Gym vital	Dienstag	10.15 – 11.15 Uhr	Gemeindesaal	Ursula Müller	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@psz.ch
Weisslingen	Fit/Gym leicht Frauen +	Donnerstag	14.15 – 15.15 Uhr	Kirchgemeindehaus	Mirjam Roth	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@psz.ch
	Aqua-Fitness +	Montag	07.55 – 08.40 Uhr	Schulschwimmbad	Lucie Metzger	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@psz.ch
	Wandern	www.psz.ch/wandern		div. Wandertouren	Dorli Häberli	052 233 45 65	dorli.haerberli@bluewin.ch
Winterberg	Everdance +	www.psz.ch/tanz			Ursula Müller	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@psz.ch
Kanton Zürich	Orientierungswandern	www.psz.ch/orientierungswandern		div. Wandertouren	Peter Riek	044 860 57 89	peter.riek@hispeed.ch

Gemeinde	Sportart	Tag	Zeit	Einsatzort	Sportleiter	Telefon	Email
<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.**