

Sportangebote Stadt Winterthur

Gemeinde	Sportart	Tag	Zeit	Einsatzort	Sportleiter	Telefon	Email	
Winterthur	Fit/Gym leicht 	Dienstag	8.50 – 9.50 Uhr	Alte Kaserne	Dora Dümel	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch	
	Internationale Tänze 	Donnerstag	16 – 17 Uhr	KiBeZ St. Marien	Daniela Regnani	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch	
	Yoga 	www.pszh.ch/entspannung				Bettina Enser	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
	Everdance 	www.pszh.ch/tanz				Silvia Zengaffinen	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
	Everdance 	www.pszh.ch/tanz				Claudia Kindschi Meuli	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
	Velo	www.pszh.ch/velo		div. Velotouren	Peter Sauter	076 516 64 18	p.i.sauter@bluewin.ch	
	Tai Chi / Qi Gong 	www.pszh.ch/entspannung				Fredy Buttauer	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
Winterthur-Dättnau	Nordic Walking 	Donnerstag	9 – 10.30 Uhr	Dättnauerstrasse 80	Heidi Villiger	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch	
Winterthur (-Ober)	Aqua-Fitness 	Freitag	9.15 – 10.00 Uhr	Hallenbad Brühlgut	Katja Alleyne-Marty	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch	
	Fit/Gym leicht 	Mittwoch	9 – 10 Uhr	Zentrum am Buck	Monika Stamm	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch	
	Fit/Gym vital	Dienstag	8.30 – 9.15 Uhr	Altersheim St. Urban	Rita Kobler	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch	
Winterthur-Sennhof	Fit/Gym vital	Dienstag	16 – 17 Uhr	Turnhalle	Dora Dümel	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch	
Winterthur-Veltheim	Aqua-Fitness 	Mittwoch	13.30 – 14.30 Uhr	Schulschwimmbecken Veltheim	Marianne Baumann	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch	
	Aqua-Fitness 	Mittwoch	14.30 – 15.30 Uhr	Schulschwimmbecken Veltheim	Marianne Baumann	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch	
	Aqua-Fitness 	Mittwoch	15.30 – 16.30 Uhr	Schulschwimmbecken Veltheim	Marianne Baumann	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch	
Winterthur-Wülflingen	Fit/Gym vital Frauen	Mittwoch	8.30 – 9.30 Uhr	KGH Wülflingen	Heidi Glaus	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch	
	Fit/Gym vital Frauen	Mittwoch	9.45 – 10.45 Uhr	KGH Wülflingen	Heidi Glaus	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	

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.**