















Sportangebote Stadt Zürich

Stadtkreis	Sportart	Tag	Zeit	Einsatzort	Sportleiter	Telefon	Email
Zürich Kreis 1	Yoga als Sturzprävention+	Freitag		www.pszh.ch/entspannung	Jeanne Jaros	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
Zürich Kreis 2	Fit/Gym Sturzprophylaxe +	Montag	11.00— 11.45 Uhr	Alterszentrum Mittelleimbach	Trix Romer	058 451 51 35	sport@pszh.ch
	Aqua-Fitness +	Dienstag	10.00— 10.40 Uhr	Hallenbad Leimbach	Trix Romer	058 451 51 35	sport@pszh.ch
	Aqua-Fitness +	Dienstag	10.40— 11.20 Uhr	Hallenbad Leimbach	Trix Romer	058 451 51 35	sport@pszh.ch
	Fit/Gym vital	Mittwoch	09.00— 10.00 Uhr	Ref. KGH Enge	Monika Meile	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
	Everdance +	Mittwoch		www.pszh.ch/tanz	Brigitte Mühlestein	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
	Everdance +	Montag		www.pszh.ch/tanz	Anna Bozzolini	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
	Internationale Tänze +	Donnerstag	14.00— 15.30 Uhr	ABZ Genossenschaft Wollishofen	Helena Stöckling	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
Zürich Kreis 3	Fit/Gym vital Männer	Dienstag	09.15— 10.15 Uhr	Ref. KGH Bühl Wiedikon	Esther Büchi	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
	Fit/Gym leicht Frauen +	Dienstag	14.00— 15.00 Uhr	Ref. KG-Saal Friesenberg	Susanne Rasper	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
	Fit/Gym leicht Frauen +	Donnerstag	09.00— 10.00 Uhr	Ref. KGH Bühl Wiedikon	Ursula Ruhstaller	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
	Aqua-Fitness +	Mittwoch	17.00— 18.00 Uhr	Schulschwimmanlage Aemtler	Anita Hunziker	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
	Aqua-Fitness +	Mittwoch	17.00— 17.30 Uhr	Schulschwimmanlage am Uetliberg	Barbara Krucher	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
	Everdance +	Mittwoch		www.pszh.ch/tanz	Brigitte Mühlestein	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
	Qi Gong +	Montag		www.pszh.ch/aktivitaet/qi-gong	Claudine Buchmüller	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
Zürich Kreis 4	Fit/Gym vital Frauen	Mittwoch	09.30— 10.30 Uhr	Ref. KGH Aussersihl	Edith Stieger	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
	Fit/Gym vital Männer	Montag	08.30— 09.30 Uhr	Ref. KGH Hard	Sylvie Berchtold	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
	Fit/Gym vital Frauen	Montag	09.30— 10.30 Uhr	Bullingerkirche	Sylvie Berchtold	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
	Everdance +	Montag		www.pszh.ch/tanz	Monika Bühlmann	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
Zürich Kreis 5	Fit/Gym vital	Mittwoch	09.00— 10.00 Uhr	Ref. KGH Industriequartier	Sabrije Tahiraj	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch

Stadtkreis	Sportart	Tag	Zeit	Einsatzort	Sportleiter	Telefon	Email
Zürich Kreis 6	Fit/Gym vital	Dienstag	08.45 — 09.45 Uhr	Ref. KGH Paulus	Annick Breton	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
	Fit/Gym leicht +	Dienstag	10.00 — 11.00 Uhr	Ref. KGH Paulus	Annick Breton	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
	Everdance +	Mittwoch	www.pszh.ch/tanz		Monika Stirnimann	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
Zürich Kreis 7	Augentraining +	Mittwoch	www.pszh.ch/entspannung		Rosmarie Rüegg	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
	Fit/Gym leicht Frauen +	Montag	09.00 — 10.00 Uhr	Alterszentrum Kluspark	Krisztina Szarka	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
	Fit/Gym leicht Frauen +	Montag	10.00 — 11.00 Uhr	Alterszentrum Kluspark	Krisztina Szarka	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
	Fit/Gym leicht Frauen +	Mittwoch	08.45 — 09.45 Uhr	Ref. KGH Witikon	Paula Hitz	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
	Fit/Gym sportlich Frauen	Mittwoch	10.00 — 11.00 Uhr	Ref. KGH Witikon	Paula Hitz	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
	Everdance +	Montag	www.pszh.ch/tanz		Helen Rüegg	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
	Yoga +	Mittwoch	www.pszh.ch/entspannung		Bernhard Riedi	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
	Tai Chi/Qi Gong +	Donnerstag	www.pszh.ch/entspannung		Alfons Lötscher	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
Zürich Kreis 9	Fit/Gym leicht +	Mittwoch	09.00 — 10.00 Uhr	GZ Bachwiesen	Monika Descombes	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@pszh.ch
	Everdance +	Montag	www.pszh.ch/tanz		Isabella Ladner	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
	Everdance +	Dienstag/ Donnerstag	www.pszh.ch/tanz		Claudia Kindschi Meuli	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@pszh.ch
Zürich Kreis 10	Aqua-Fitness +	Mittwoch	13.45 — 14.30 Uhr	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Yvonne Brand	058 451 51 35	sport@pszh.ch
	Aqua-Fitness +	Mittwoch	14.30 — 15.15 Uhr	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Yvonne Brand	058 451 51 35	sport@pszh.ch
	Aqua-Fitness +	Mittwoch	15.15 — 16.00 Uhr	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Yvonne Brand	058 451 51 35	sport@pszh.ch
	Aqua-Fitness +	Donnerstag	08.00 — 08.30 Uhr	Wärmebad Käferberg	Nicole Feldmann	058 451 51 35	sport@pszh.ch
	Aqua-Fitness +	Donnerstag	08.30 — 09.00 Uhr	Wärmebad Käferberg	Nicole Feldmann	058 451 51 35	sport@pszh.ch
	Aqua-Fitness +	Donnerstag	09.00 — 09.30 Uhr	Wärmebad Käferberg	Regina Bisig	058 451 51 35	sport@pszh.ch
	Aqua-Fitness +	Donnerstag	09.30 — 10.00 Uhr	Wärmebad Käferberg	Regina Bisig	058 451 51 35	sport@pszh.ch

Stadtkreis	Sportart	Tag	Zeit	Einsatzort	Sportleiter	Telefon	Email
Zürich Kreis 10	Aqua-Fitness 	Donnerstag	10.00— 10.30 Uhr	Wärmebad Käferberg	Regina Bisig	058 451 51 35	sport@psz.ch
	Aqua-Fitness 	Donnerstag	10.30— 11.00 Uhr	Wärmebad Käferberg	Regina Bisig	058 451 51 35	sport@psz.ch
	Aqua-Fitness 	Donnerstag	11.00— 11.30 Uhr	Wärmebad Käferberg	Regina Bisig	058 451 51 35	sport@psz.ch
	Aqua-Fitness 	Donnerstag	11.30— 12.00 Uhr	Wärmebad Käferberg	Regina Bisig	058 451 51 35	sport@psz.ch
	Aqua-Fitness 	Freitag	08.30— 09.00 Uhr	Wärmebad Käferberg	Rosi Jehli	058 451 51 35	sport@psz.ch
	Aqua-Fitness 	Freitag	09.00— 09.30 Uhr	Wärmebad Käferberg	Rosi Jehli	058 451 51 35	sport@psz.ch
	Aqua-Fitness 	Freitag	09.30— 10.00 Uhr	Wärmebad Käferberg	Rosi Jehli	058 451 51 35	sport@psz.ch
	Aqua-Fitness 	Freitag	10.00— 10.30 Uhr	Wärmebad Käferberg	Rosi Jehli	058 451 51 35	sport@psz.ch
Zürich Kreis 11	Everdance 	Montag	www.psz.ch/tanz		Isabella Ladner	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@psz.ch
	Tai Chi/Qi Gong 	Montag	www.psz.ch/entspannung		Alfons Lötscher	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@psz.ch
	Linedance 	Mittwoch	www.psz.ch/tanz		Theresa Martinelli	Geschäftsstelle 058 451 51 36	sport@psz.ch
Zürich Kreis 12	Fit/Gym vital Frauen	Donnerstag	10.30— 11.30 Uhr	Alterssiedlung Probstei	Krisztina Szarka	Geschäftsstelle 058 451 51 66	sport@psz.ch
Zürich	Wandern, Gruppe Zürich A 	www.psz.ch/wandern		Div. Wandertouren	Verena Wild	052 242 83 36	v.wild@hispeed.ch
	Wandern, Gruppe Zürich B	www.psz.ch/wandern		Div. Wandertouren	Gertrud Limacher	079 377 66 67	limacher.gertrud@bluewin.ch
Zürich Nord	Velo, Gruppe Zürich Nord 	www.psz.ch/langlauf		Div. Velotouren	Gerold Stark	044 362 22 69	gestark@bluewin.ch
Zürich West	Langlauf/Radsport	www.psz-sport.ch		Div. Touren (je nach Saison, Langlauf o. Velo)	Werner A. Meier	044 251 72 19	wenera.meier@usz.ch
	Feldenkrais 	www.psz.ch/entspannung			Sabine Stadler Okuno	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
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.