

Fitness und Gymnastik • Fitness und Gymnastik • Fitness und Gymnastik • Fitness und Gymnastik

Sportart	Tag	Zeit	Anforderungs- stufe	Stadtkreis Quartier	Ort	Kontaktperson
Fitness und Gymnastik	Dienstag	14.30 - 15.30 h	Fit/Gym vital	1: Altstadt	Eglise Français Schanzengasse 25 8001 Zürich	Pro Senectute Hani Meili-Schibli 044 363 50 47
Fitness und Gymnastik	Dienstag	08.30 - 09.30 h Frauen	Fit/Gym vital	2: Leimbach	Ref. Kirchgemeinde- zentrum Leimbach Wegackerstrasse 48 8041 Zürich	Pro Senectute Evelyne Jäger 044 481 57 01
Fitness und Gymnastik	Mittwoch	09.00 - 10.00 h	Fit/Gym vital	2: Wollishofen	Kirchgemeindehaus Enge Bederstrasse 25 8002 Zürich	Pro Senectute Hannelore Bösch 044 363 80 88 Annick Breton 044 364 03 37
Fitness und Gymnastik	Dienstag	14.00 - 15.00 h Frauen	Fit/Gym leicht	3: Wiedikon (Friesenberg)	Ref. Kirchgemeinde- saal Friesenberg Borweg 71 8055 Zürich	Pro Senectute Susanne Rasper 044 462 25 06
Fitness und Gymnastik	Mittwoch	10.00 - 11.00 h Frauen	Fit/Gym leicht	3: Wiedikon	Zwinglihaus Ämtlerstrasse 23 8003 Zürich	Pro Senectute Jeannette Brunner 078 723 88 75
Fitness und Gymnastik	Donnerstag	09.15 - 10.15 h Männer	Fit/Gym vital	3: Wiedikon	Ref. Kirchgemeinde- haus Bühl-Wiedikon Bühlstrasse 1 8055 Zürich	Pro Senectute Esther Büchi 044 462 57 85
Fitness und Gymnastik	Donnerstag	09.50 - 10.50 h Frauen 11.00 - 11.50 h	Fit/Gym sportlich	3: Wiedikon	Sporthalle Sihlhölzli Manessestrasse 1 8003 Zürich	Pro Senectute Erika Isler Rüttschi 079 470 61 49
Fitness und Gymnastik	Donnerstag	09.00 - 10.00 h Frauen	Fit/Gym vital	3: Wiedikon	Ref. Kirchgemeinde- haus Bühl-Wiedikon Bühlstrasse 1 8055 Zürich	Pro Senectute Priska Frei 044 401 24 59 Ursula Ruhstaller 043 534 75 91
Fitness und Gymnastik	Montag	08.30 - 09.30 h Männer 09.30 - 10.30 h Frauen	alle Lektionen: Fit/Gym vital	4: Aussersihl Hard	Ref. Kirchgemeinde- haus Hard Bullingerstrasse 10 8004 Zürich	Pro Senectute Sylvie Berchtold 076 330 60 16 Ursula Cattaneo 079 717 77 79
Fitness und Gymnastik	Dienstag	08.45 - 09.45 h Frauen	Fit/Gym leicht	4: Aussersihl Hard	Ref. Kirchgemeinde- haus Hard Bullingerstrasse 10 8004 Zürich	Pro Senectue Annabeth Juchli- von Euw 044 272 48 94
Fitness und Gymnastik	Mittwoch	09.30 - 10.30 h	Fit/Gym vital	4: Stauffacher Aussersihl	Ref. Kirchgemeindehaus Aussersihl Stauffacherstrasse 10 8004 Zürich	Pro Senectute Edith Stieger: 044 491 70 30 / 079 750 32 66
Fitness und Gymnastik	Donnerstag	08.30 - 09.30 h	Fit/Gym vital	4: Aussersihl Hard	Kirchgemeindehaus Pfarrei St. Felix und Regula Hirzelstrasse 20 8004 Zürich	Pro Senectute Helen Artho 044 241 33 79
Fitness und Gymnastik	Dienstag	09.00 - 10.00 h	Fit/Gym vital	5: Industrie- quartier	Ref. Kirchgemeinde- haus Industriequartier Limmatstr. 114 8005 Zürich	Pro Senectute Sabrije Tahiraj 043 288 54 85

Fitness und Gymnastik	Montag	09.30 - 10.30 h	Fit/Gym vital	6: Unterstrass	Christl. Zentrum Buchegg Hofwiesenstrasse 143 8057 Zürich	Pro Senectute Marianne Kägi 044 302 14 60
Fitness und Gymnastik	Donnerstag	08.45 - 09.45 h 10.00 - 11.00 h	Fit/Gym leicht Fit/Gym vital	6: Oberstrass	Kirchgemeindehaus Oberstrass Winterthurerstrasse 25 8006 Zürich	Pro Senectute Judith Meienhofer 044 713 02 86 Marianne Ringger 079 585 95 21
Fitness und Gymnastik	Montag	09.00 - 10.00 h Frauen 10.00 - 11.00 h Frauen	Fit/Gym vital Fit/Gym vital	7: Hottingen	Alterszentrum Klus Park Asylstrasse 130 8032 Zürich	Pro Senectute Doris Jaeggi 044 381 17 14
Fitness und Gymnastik	Dienstag	09.15 - 10.15 h	Fit/Gym leicht	7: Hottingen	Ref. Kirchgemeindehaus Hottingen Asylstrasse 36 8032 Zürich	Pro Senectute Astrid Mores 044 321 45 65
Fitness und Gymnastik	Mittwoch	08.45 - 09.45 h Frauen 10.00 - 11.00 h Frauen	Fit/Gym vital Fit/Gym sportl.	7: Witikon	Ref. Kirchgemeindehaus Witikon Witikonstrasse 288 8053 Zürich	Pro Senectute Paula Hitz 044 381 93 43 Doris Jaeggi 044 381 17 14
Nur im Winter: Fitness und Gymnastik	Mittwoch	18.15 - 19.30 h	Fit/Gym leicht	7: Hottingen	Alterszentrum Klus Park Asylstrasse 130 8032 Zürich	Pro Senectute Paula Hitz 044 381 93 43
Fitness und Gymnastik	Dienstag	10.00 - 11.00 h Frauen	Fit/Gym leicht	8: Riesbach	Ref. Kirchgemeindehaus Balgrist Lenggstrasse 75 8008 Zürich	Pro Senectute Margrit à Porta 044 381 11 16
Fitness und Gymnastik	Dienstag	08.00 - 09.00 h 09.00 - 10.00 h 10.00 - 11.00 h 2 x Frauen 1x Männer	alle Lektionen: Fit/Gym leicht	9: Altstetten Albisrieden	Kirchgemeinde St. Konrad Fellenbergstrasse 231 8047 Zürich	Pro Senectute Maja Knobel 044 372 23 79
Fitness und Gymnastik	Donnerstag	16.00 - 17.00 h	Fit/Gym leicht	9: Albisrieden	Turnhalle Schulhaus Triemli Triemlistrasse 45 8047 Zürich	Pro Senectute Barbara Oesch 044 700 23 81
Fitness und Gymnastik	Mittwoch	09.00 - 10.00 h teilw. auf dem Stuhl	Fit/Gym leicht	9: Albisrieden	GZ Bachwiesen Bachwiesenstrasse 40 8047 Zürich	Pro Senectute Monika Descombes 079 503 66 62 Claudia Gagliardi 079 395 61 07
Fitness und Gymnastik	Montag	08.45 - 09.45 h Frauen 10.00 - 11.00 h Frauen	Fit/Gym vital Fit/Gym vital	10: Wipkingen Höngg	Ref. Kirchgemeindehaus Höngg Ackersteinstrasse 186 8049 Zürich	Pro Senectute Silvia Siegfried 044 341 83 08 Gaby Hasler 044 341 35 16
Fitness und Gymnastik	Dienstag	10.30 - 11.30 h	Fit/Gym leicht	10: Wipkingen Höngg	Ref. Kirchgemeindehaus Höngg Ackersteinstrasse 186 8049 Zürich	Pro Senectute Annabeth Juchli-von Euw 044 272 48 94
Fitness und Gymnastik	Mittwoch	10.00 - 11.00 h Frauen	Fit/Gym vital	10: Wipkingen Höngg	Ref. Kirchgemeindehaus Höngg Ackersteinstrasse 186 8049 Zürich	Pro Senectute Silvia Siegfried 044 341 83 08 Gaby Hasler 044 341 35 16
Fitness und Gymnastik	Donnerstag	16.30 - 17.30 h Frauen 17.45 - 18.45 h Frauen	Fit/Gym vital	10: Wipkingen	Turnhaus Letten Rousseustrasse 43 8037 Zürich	Pro Senectute Maja Stebler 044 821 10 41

Fitness und Gymnastik	Freitag	08.45 - 09.45 h Männer	Fit/Gym vital	10: Höngg	Ref. Kirchgemeindegemeindehaus Höngg Ackersteinstrasse 186 8049 Zürich	Pro Senectute Jules Weiss 044 301 19 94
Fitness und Gymnastik	Freitag	09.00 - 10.00 h Frauen 10.00 - 11.00 h Frauen	Fit/Gym vital	10: Wipkingen Höngg	Pfarrzentrum Heilig Geist Limmattalstrasse 146 8049 Zürich	Pro Senectute Hani Meili-Schibli 044 363 50 47
Fitness und Gymnastik	Freitag	14.30 - 15.30 h Frauen	Fit/Gym leicht	10: Wipkingen	Ref. Kirchgemeindegemeindehaus Wipkingen Rosengartenstr. 1/1a 8037 Zürich	Pro Senectute Hani Meili-Schibli 044 363 50 47
Fitness und Gymnastik	Montag	09.00 - 10.00 h Frauen	Fit/Gym leicht	11: Seebach	Ref. Kirchgemeindegemeindehaus Seebach Höhenring 56 8052 Zürich	Pro Senectute Susanne Frauenfelder 044 803 07 54
Fitness und Gymnastik	Montag	09.30 - 10.30 h Frauen	Fit/Gym vital	11: Affoltern	Kirchgemeindegemeindehaus Glaubten Riedenhaldenstrasse 1 8046 Zürich	Pro Senectute Danila Stoffel 044 371 79 23
Fitness und Gymnastik	Dienstag	08.30 - 09.25 h Frauen 09.35 - 10.30 h Frauen	Fit/Gym vital	11: Affoltern	Kirchgemeindegemeindehaus Glaubten Riedenhaldenstrasse 1 8046 Zürich	Pro Senectute Marianne Schraner 044 311 67 11
Fitness und Gymnastik	Dienstag	08.30 - 09.30 h Männer 10.00 - 11.00 h Frauen	Fit/Gym vital	11: Oerlikon	Pfarrsaal Herz-Jesu-Kirche Schwamendingerstr. 55 8050 Zürich	Pro Senectute Sonja Virchaux 044 321 14 24
Fitness und Gymnastik	Mittwoch	09.00 - 10.00 h	Fit/Gym leicht	11: Seebach	Pfarrsaal Maria Lourdes Seebacherstrasse 3 8052 Zürich	Pro Senectute Ingeborg Kuhn 044 301 30 91
Fitness und Gymnastik	Mittwoch	09.00 - 10.00 h Frauen	Fit/Gym leicht	11: Oerlikon	Ref. Kirchgemeindegemeindehaus Oerlikon Baumackerstr. 19 8050 Zürich	Pro Senectute Amida Gämperle 044 371 92 00
Fitness und Gymnastik	Mittwoch	09.00 - 10.00 h Frauen	Fit/Gym leicht	11: Seebach	Gemeinschaftszentrum Seebach Hertensteinstr. 20 8052 Zürich	Pro Senectute Susanne Frauenfelder 044 803 07 54
Fitness und Gymnastik	Mittwoch	10.00 - 11.00 h Frauen	Fit/Gym vital	11: Oerlikon	Gymnastikraum Halde Regensbergstrasse 109 8050 Zürich	Pro Senectute Astrid Mores 044 321 45 65
Fitness und Gymnastik	Donnerstag	08.45 - 09.30 h Männer	Fit/Gym vital	11: Seebach	Pfarrsaal Maria Lourdes Seebacherstrasse 3 8052 Zürich	Pro Senectute Bruno Moser 044 302 21 80
Fitness und Gymnastik	Donnerstag	09.00 - 10.00 h Frauen	Fit/Gym vital	11: Affoltern	Kath. Kirchgemeindegemeindehaus St. Katharina Wehntalerstrasse 451 8046 Zürich	Pro Senectute Isabella Ladner 044 302 05 51
Fitness und Gymnastik	Donnerstag	09.30 - 10.30 h Frauen	Fit/Gym leicht	11: Oerlikon	Ref. Kirchgemeindegemeindehaus Saatlen Saatlenstrasse 240 8050 Zürich	Pro Senectute Marianne Schraner 044 311 67 11
Fitness und Gymnastik	Donnerstag	09.30 - 10.30 h Männer	Fit/Gym vital	11: Affoltern	Kirchgemeindegemeindehaus Glaubten Riedenhaldenstrasse 1 8046 Zürich	Pro Senectute Silvia Bihrer 043 388 81 31

Fitness und Gymnastik	Freitag	09.30 - 10.30 h Frauen	Fit/Gym vital	11: Oerlikon	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche Schwamendingerstr. 55 8050 Zürich	Pro Senectute Sonja Virchaux 044 321 14 24 Erika Isler Rütschi 079 470 61 49
Fitness und Gymnastik	Mittwoch	09.30 - 10.30 h	Fit/Gym vital	12: Schw'dingen	GZ Hirzenbach Helen-Kellerstrasse 55 8051 Zürich	Pro Senectute Irène Bertschi 044 322 60 20
Fitness und Gymnastik	Donnerstag	09.00 - 10:00 h: 10.00 - 11.00 h: Frauen	Fit/Gym vital	12: Schw'dingen	Alterssiedlung Probstei Stettbachstrasse 160 8051 Zürich	Pro Senectute Christa Hennecke 044 362 57 41

Preise auf Anfrage



Aqua-Fitness • Aqua-Fitness • Aqua Fitness • Aqua-Fitness • Aqua-Fitness • Aqua-Fitness

Sportart	Tag	Zeit	Anforderungs- stufe	Stadtkreis/ Quartier	Ort	Kontaktperson
Aqua-Fitness	Dienstag	10.00 - 10.30 h 10.30 - 11.00 h	keine	2: Leimbach	Hallenbad Leimbach Klebestrasse 3 8041 Zürich	Pro Senectute Trix Romer 044 481 58 40 Samantha O'Connor 044 364 01 64
Aqua-Fitness	Mittwoch	17.00 - 17.30 h	keine	3: Wiedikon	Schulschwimmanlage am Uetliberg Borrweg 81 8045 Zürich	Pro Senectute Barbara Krucher 044 371 53 25
Aqua-Fitness	Mittwoch	17.00 - 18.00 h	keine	3: Wiedikon	Schulschwimmanlage Aemtler Aemtlerstrasse 101 8003 Zürich	Pro Senectute Marta Hunziker 044 341 21 06
Aqua-Fitness	Mittwoch	15.30 - 16.30 h 16.30 - 17.30 h	keine	6: Oberstrass Unterstrass	Schulschwimmanlage Riedtli Riedtlistrasse 41 8006 Zürich	Pro Senectute Angela Kläusler 044 431 43 67
Aqua-Fitness	Mittwoch	13.45 - 14.30 h 14.30 - 15.15 h 15.15 - 16.00 h	keine	10: Wipkingen Höngg	Schulschwimmanlage Vogtsrain Ferd. Hodler-Strasse 23 8049 Zürich	Pro Senectute Yvonne Brand 076 331 00 08
Aqua-Fitness	Donnerstag	08.00 - 12.00 h alle halbe Stunde	keine	10: Wipkingen Höngg	Wärmebad Käferberg Emil Klöti-Strasse 17 8037 Zürich	Pro Senectute Regina Bisig 044 750 05 59 Heidi Hug 044 915 14 19 Nicole Feldmann 067 563 60 49
Aqua-Fitness	Freitag	08.30 - 09.00 h 09.00 - 09.30 h 09.30 - 10.00 h 10.00 - 10.30 h	keine	10: Wipkingen Höngg	Wärmebad Käferberg Emil Klöti-Strasse 17 8037 Zürich	Pro Senectute Rosi Jehli 044 321 39 06 Beatrice Senn 044 321 39 74

Preise auf Anfrage (in der Regel zw. Fr. 4.- und 7.- plus Hallenbadeintritt)

Int. Volkstänze • Volkstanz • Round Dance • Int. Volkstänze • Volkstanz • Round Dance

Sportart	Tag	Zeit	Anforderungsstufe	Stadtkreis / Quartier	Ort	Kontaktperson
Internationale Tänze	Montag	14.00 - 16.00 h	keine	4: Aussersihl Hard	Stöckli Hardau Norastrasse 63 8004 Zürich	Pro Senectute Marianne Schnegg 044 493 36 53
Internationale Tänze	Dienstag	14.00 - 15:45 h	keine	6: Oberstrass Unterstrass	Gemeinschaftszentrum Buchegg Bucheggstrasse 93 8057 Zürich	Pro Senectute Theresa Martinelli 044 301 06 74
Internationale Tänze	Donnerstag	14.00 - 15.30 h	keine	6: Oberstrass Unterstrass	Kirchgemeinde Paulus Milchbuckstrasse 57 8057 Zürich	Pro Senectute Hani Meili-Schibli 044 363 50 47
Internationale Tänze	Freitag	15.30 -16.30 h	keine	7: Witikon	Kath. Pfarramt Maria Krönung Carl-Spitteler-Str. 44 8053 Zürich	Pro Senectute Helen Rüegg 044 382 22 28
Internationale Tänze	Donnerstag	14.00 - 15.30h	keine	9: Altstetten	Kirchgemeindehaus Altstetten Pfarrhausstrasse 19 8048 Zürich	Pro Senectute Helena Stöckling 079 302 28 36 Helene Schönbacher 044 341 00 20
Round Dance	Freitag alle 14 Tage	auch Einsteigende möglich: Telefonische Kontaktauf- nahme mit den Leiterinnen 11.00 - 12.30 h	Grundkennt- nisse von Vorteil	6: Unterstrass	Kirchgemeindehaus Unterstrass Turnerstrasse 47 8006 Zürich	Pro Senectute Silvia Siegfried 044 833 83 08 Susanna Knobel 044 833 35 53
Round Dance	Freitag alle 14 Tage	auch Einsteigende möglich: Telefonische Kontaktauf- nahme mit den Leiterinnen 13.00 - 15.00 h	Grundkennt- nisse von Vorteil	6: Unterstrass	Kirchgemeindehaus Unterstrass Turnerstrasse 47 8006 Zürich	Pro Senectute Silvia Siegfried 044 833 83 08 Susanna Knobel 044 833 35 53
Round Dance	Freitag alle 14 Tage	13.30 - 15.30 h	Fortge- schrittene	6: Unterstrass	Kirchgemeindehaus Unterstrass Turnerstrasse 47 8006 Zürich	Pro Senectute Susanna Knobel 044 833 35 53
Round Dance	Mittwoch alle 14 Tage	16.30 - 18.00 h	Grundkennt- nisse vorausgesetzt	10: Wipkingen Höngg	Ref. Kirchgemeindehaus Höngg Ackersteinstrasse 188 8049 Zürich	Pro Senectute Silvia Siegfried 044 341 83 08
Round Dance	Freitag alle 14 Tage	09.15 - 11.30 h	Für Fortge- schrittenen	11: Affoltern	Kath. Kirchgemeindehaus Glaubten Riedenhaldenstrasse 1 8046 Zürich	Pro Senectute Theresa Martinelli 044 301 06 74

Preise auf Anfrage (in der Regel zw. Fr. 4.- und Fr. 7.-)

Walking • Nordic Walking • Walking • Nordic Walking • Walking • Nordic Walking

Sportart	Tag	Zeit	Anforderungs- stufe	Stadtkreis / Quartier	Treffpunkt	LeiterIn:
NordicWalking	Montag	13.00 - 15.00 h	keine	7: Witikon	bitte nehmen Sie mit der/m LeiterIn Kontakt auf	Pro Senectute Margrit Ziebold 043 499 94 91
Nordic Walking	Mittwoch	18.45 - 20.15 h	keine	11: Affoltern	ETH Höggerberg	Pro Senectute Eveline Kipfer 079 391 70 17
NordicWalking	Samstag	10.00 - 12.00 h	keine	7: Witikon	bitte nehmen Sie mit der/m LeiterIn Kontakt auf	Pro Senectute Margrit Ziebold 043 499 94 91
Walking	Montag	09.00 - 10.30 h	keine	11: Seebach	bitte nehmen Sie mit der/m LeiterIn Kontakt auf	Pro Senectute Corinne Obrist 044 858 29 30
Walking	Mittwoch	09.00 - 10.30 h	keine	11: Seebach	bitte nehmen Sie mit der/m LeiterIn Kontakt auf	Pro Senectute Lydia Rütli Ernst Rütli 044 302 49 82
Walking	Donnerstag	09.00 - 10.15 h	keine	11: Affoltern	bitte nehmen Sie mit der/m LeiterIn Kontakt auf	Pro Senectute Esther Mohr 044 341 47 17

Preis auf Anfrage

Velo fahren • Velo fahren • Velo fahren • Velo fahren • Velo fahren • Velo fahren

Bitte beachten Sie unsere Homepage www.pszh-sport.ch

Sportart	Tag	Zeit	Anforderungsstufe	Stadt-Quartier	Treffpunkt	LeiterIn:
Velo fahren	Mittwoch	Treffpunkt nach Vorankündigung sep. Angebot anfordern	verschiedene	Zürich-Nord	bitte nehmen Sie mit der/m LeiterIn Kontakt auf	Pro Senectute Gerold Stark 044 362 22 69 Karl Mettler 044 371 84 20

Wandern • Wandern • Wandern • Wandern • Wandern • Wandern

Bitte beachten Sie unsere Homepage www.pszh-sport.ch

Wandern für aktive SeniorInnen	Angebots-übericht separat bestellen	Zeitpunkt abhängig von Wanderung	vitale Fitness	Treffpunkt Zürich-HB	bitte nehmen Sie mit der Leiterin Kontakt auf	Pro Senectute Elsi Kranz 044 302 46 38
Wandern	Angebots-übersicht separat bestellen	Zeitpunkt abhängig von Wanderung	keine	Treffpunkt Zürich-HB	bitte nehmen Sie mit der Leiterin Kontakt auf	Pro Senectute Rosmarie Meyer 044 253 20 55 Heidi Häusermann 044 253 24 26

Preis auf Anfrage

Diverse Sportarten wie z.B. Line-Dance, Stepptanz, Salsa und Cha-Cha-Cha, Tango, Yoga, Tennis aber auch