

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 4

**Register:** Sportgruppen, Sporttreffs

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## SPORTGRUPPEN, SPORTTREFFS

Regelmässiges Bewegungstraining fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Die offenen Sportgruppen und Sporttreffs laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Kommen Sie vorbei und machen Sie mit!

Alle Sportgruppen werden von ausgebildeten Seniorensportleitenden geleitet. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlohnung. Um die anfallenden Kosten für Miete, Spesen und Sportmaterial zu decken, berechnet Ihnen Ihre Sportleitung jeweils einen kleinen Unkostenbeitrag. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Haben auch Sie Interesse an dieser bereichernden Leitertätigkeit? Dann verlangen Sie bitte die Informationsbroschüre unter: Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung und Sport, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 31, [sport@zh.pro-senectute.ch](mailto:sport@zh.pro-senectute.ch) oder besuchen Sie unsere Informationsveranstaltungen (siehe Seite 3).

### AQUA-FITNESS

Das abwechslungsreiche Training schont die Gelenke, stärkt die Muskulatur und den Herzkreislauf. Die Lektionen bestehen aus Wassergymnastik, Schwimmen und Spielen. Über 60 Gruppen im Kanton Zürich treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Eine Liste ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16) oder unter [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Aqua-Fitness.

### FITNESS/GYMNASTIK

Das gymnastische Training ist geeignet für Frauen und Männer mit sehr guter Fitness wie auch für Personen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Gefördert werden Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Ausdauer, Sicherheit, Entspannung und Regeneration. Die Sportgruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich unter Anleitung von speziell ausgebildeten Seniorensportleitenden. Unzählige treue, gute Bekanntschaften und Freundschaften haben sich in den letzten Jahrzehnten gebildet. Der Einstieg in eine neue Gruppe ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen. Erkundigen Sie sich nach dem reichen Angebot in Ihrer Region bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16) oder unter [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Fitness und Gymnastik.

### NORDIC WALKING/ WALKING



Walking bedeutet zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz und ist einfach zu erlernen. Beim Nordic Walking setzen Sie zudem Stöcke ein und machen so das Laufen zum Ganzkörpertraining. Eine Liste der Treffs für Walking und Nordic Walking im Kanton Zürich ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16) oder unter [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Walking/Nordic Walking.

### NEU// ROUND DANCE



American Rounds sind Paartänze, welche zu lässiger amerikanischer Musik getanzt werden. Die Schrittfolgen und

die einzelnen Figuren sind auf eine bestimmte Musik choreografiert und werden zuerst mit Übungstänzen gelernt und dann im Original getanzt. Wir tanzen Round Dances im Two Step, Walzer, Rumba und Cha-Cha-Cha.

#### ANFÄNGER/-INNEN

WANN	Mittwoch, 14.00–16.00 Uhr 1× im Monat
KURSORT	Alterssiedlung Mehrzwecksaal, Wetzikon
INFO	Susanne Knobel Tel. 044 833 35 53

#### ANFÄNGER/-INNEN

WANN	Mittwoch 16.30–18.15 Uhr 5× ab 6. Januar 2010
KURSORT	Kirchgemeindehaus Zürich-Höngg
INFO	Silvia Siegfried Tel. 044 341 83 08

#### ANFÄNGER/-INNEN

WANN	Freitag 13.30–15.45 Uhr 1× im Monat
KURSORT	Dance Academy Zürich-Oerlikon
INFO	Theresa Martinelli Tel. 044 301 06 74

#### FORTGESCHRITTENE

WANN	Freitag, 09.30–11.30 Uhr 2× im Monat
KURSORT	Kirchgemeindehaus Glaubten, Zürich-Affoltern
INFO	Theresa Martinelli Tel. 044 301 06 74

## SCHNEESCHUHWANDERN



Auch im Winter die Natur geniessen und zu Fuss unterwegs sein – die beliebten Schneeschuhwanderungen führen, je nach Schneeverhältnissen, in das Gelände Zürcher Oberland, Toggenburg oder Innerschweiz. Sie sind auf jeder Tour herzlich willkommen! Die Leitung gibt am Vortag gerne Auskunft über die Wanderung. Vorkenntnisse sind keine nötig, jedoch Kondition für 3 bis 4 Stunden Wanderzeit. Die Anreise erfolgt jeweils individuell. Zu Mittag gegessen wird entweder aus dem Rucksack oder in einem Berggasthof. Folgende Ausrüstung ist notwendig: Schneeschuhe (können in Sportgeschäften gemietet werden), feste Wanderschuhe, warme und wetterfeste Kleidung, Wander- oder Skistöcke, Tagesrucksack, wenn vorhanden Gamaschen. Der Unkostenbeitrag pro Wanderung beträgt CHF 10.–. Jeweils einer der drei ausgebildeten Schneeschuhleitenden ist Auskunfts- und Kontaktperson, bitte beachten Sie die folgende Liste.

WANN	Jeden Donnerstag, 03.12.–25.03.2010, ganzer Tag
LEITUNG	03.12./10.12./17.12.2009/ 07.01./14.01./21.01.2010: Robert Müller Tel. 044 940 50 80 079 301 34 02 04.02./11.02./25.02./11.03./ 25.03.2010: Niklaus Sigrist nik.sigrist@bluewin.ch Tel. 043 233 72 31 079 744 97 01 28.01./18.02./04.03./ 18.03.2010: Martin Suter big_ben@gmx.ch Tel. 044 364 19 13
HINWEIS	Auskunft über Durchführung und Besammlungsort jeweils am Vortag ab 13 Uhr beim jeweiligen Leiter!

## VELOFAHREN

Die Velogruppen von Pro Senectute sind aktiv! Sei es auf kurzen oder längeren Touren, in langsamem oder flottem Tempo: Es gibt für Sie sicher eine geeignete Velogruppe in Ihrer Region. Informieren Sie sich über die aktuellen Angebote unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16).

## VOLKSTANZ

Sie haben Freude an Musik, Bewegung und Gruppengefühl? Internationale Volkstänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei trainieren Sie spielerisch Balance, Gedächtnis und Reaktion. Sie sind herzlich in den Gruppen willkommen, jederzeit auch für eine Schnupperlektion! Eine Liste der Angebote ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16) oder unter [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Volkstanz.

## WANDERN

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Eine Vielzahl von Wandergruppen und motivierten Wanderleitenden im Kanton lädt zu kürzeren und längeren Touren ein. Erkundigen Sie sich nach den aktuellen Angeboten unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16).

## PRO SENECTUTE BITTET ZUM TANZ IN WINTERTHUR



Das Orchester Evergreen spielt für Sie auf. Schwingen Sie das Tanzbein und geniessen Sie das Zusammensein mit Gleichgesinn-

ten. Kommen Sie einfach vorbei, wir erwarten Sie in stimmungsvoller Atmosphäre im Festsaal des Kirchgemeindehauses an der Liebestrasse.

WANN	Mittwoch, 6. Januar 2010
ZEIT	14 bis 17 Uhr
EINTRITT	CHF 15.– pro Person, CHF 25.– für Paare
ORT	Kirchgemeindehaus Liebestrasse 3 8400 Winterthur
INFO	Astrid Schöni Graf Dienstleistungszentrum Winterthur Tel. 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch

## SALSA-PARTY

Endlich ein Party-Angebot für Salsa-Begeisterte über 50 Jahre! Wer in Südamerika im Urlaub oder auf andere Weise mit Salsa Bekanntschaft gemacht hat, der kann auf einer Über-50-Party diesen Tanz auf seine Art ausleben. Auch wenn man ins Schwitzen kommt, wird dies nicht übel genommen. Eines steht im Übrigen fest: Tanzen ist eine der gesündesten Sportarten. (Salsa-Kurse für Beginnende und Fortgeschrittene siehe Seite 8.)

WANN	01.12. und 15.12.2009
ZEIT	Dienstag, 16.50–18.50 Uhr
KURSORT	Mellow-Club Albisstrasse 84 8038 Zürich-Wollishofen
KOSTEN	CHF 10.–
INFO/ ANMELDUNG	Rodolfo Müller Tel. 079 462 78 68 info@salsa123.ch www.salsa123.ch

## THÉ DANSANT

Der Tanznachmittag mit Bistrobetrieb erfreut sich grosser Beliebtheit. Kommen Sie einfach vorbei, wir freuen uns auf Sie! Dieses Angebot findet in Zusammenarbeit mit der Dance Academy Klubschule Migros Zürich statt.

WANN	Jeden 3. Dienstag im Monat: 15. Dezember 2009 19. Januar 2010 16. Februar 2010
ZEIT	14 bis 17 Uhr
EINTRITT	CHF 10.–

ORT	Dance Academy Binzmühlestrasse 81 8050 Zürich Direkt hinter dem Bahnhof Oerlikon
INFO	Klubschule Tel. 044 317 53 53 Pro Senectute Kanton Zürich Tel. 058 451 51 31

## SPORTKURSE

Die folgenden Sportkurse werden von ausgewählten Fachpersonen und Institutionen in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich angeboten. Bitte wenden Sie sich für Anmeldung und Auskunft direkt an die aufgeführten Kontaktpersonen.

### ANTARA®

Das moderne Training verbindet neuste wissenschaftliche Erkenntnisse mit bewährten Elementen der Bewegung, Atmung und Entspannung. Antara® führt zu einem kräftigen Rücken und einem flachen Bauch, einer starken Mitte und attraktiver Körperhaltung.

WANN	Donnerstag, jeweils 16.00–17.00 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zentrum für Bewegung Hofwiesenstrasse 22 8634 Hombrechtikon
KOSTEN	CHF 130.– für 9 Lektionen à 60 Min.
MITBRINGEN	Bewegungskleidung (Trainer/Jogginghose), Antirutsch-Socken, Frottiertuch
INFO	Beatrice Frischknecht Tel. 055 243 23 07 beatrice.frischknecht@gmx.ch
INFO/ ANMELDUNG	Pro Senectute Tel. 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch, www.zh.pro-senectute.ch

### ATEM UND BEWEGUNG

Mit einfachen, gezielten Atemübungen lernen Sie, Ihren Atem bewusst wahrzunehmen. Die Übungen werden in Ruhe und in der Bewegung ausgeführt und lassen sich gut in den Alltag integrieren.

### Atem und Bewegung in Uster

WANN	Freitag, 08.30–09.30 Uhr 15.01.–12.02.2010
EINSTIEG	Nach telefonischer Vor Anmeldung jederzeit möglich
KURSORT	Praxisgemeinschaft im Zentrum, Gerichtsstrasse 1 8610 Uster, 1. Stock
KOSTEN	CHF 23.– für Einzellektion CHF 110.– für 5 Lektionen
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Socken, keine Strassenschuhe
INFO/ ANMELDUNG	Brigitt Schaub Tel. 044 940 83 89 brigitt@schaub.ws

### BADMINTON

In lockerer Art bewegen Sie sich mit dem leichten Racket und setzen im Einzel und im Doppel die gelernte Technik und Taktik um. Die verbesserte Reaktion, Balance und Orientierung verhilft Ihnen zu mehr Sicherheit im Alltag.

#### Badminton/Federball in Zürich-Altstetten für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

WANN	Dienstag, 14.00–15.30 Uhr und 15.30–16.15 Uhr
EINSTIEG	Jeden Dienstag um 15.30 Uhr möglich
KURSORT	Yonex Badminton Halle Altstetten Flüelastrasse 27 8047 Zürich
KOSTEN	CHF 30.–/Lektion à 45 Min. CHF 40.–/Lektion à 90 Min. Schnupperlektion gratis
INFO/ ANMELDUNG	Traugott Wapp Tel. 078 658 92 40 traugott.wapp@sportit.ch

#### Badminton/Federball in Uster

EINSTEIGER/ -INNEN	Donnerstag, 15.30–16.30 Uhr
FORT- GESCHRITTENE	Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr
EINSTIEG	Jeden Donnerstag um 15.30 Uhr möglich
KURSORT	Badmintonhalle Blue Shuttle Hallenbadweg 1, 8610 Uster
KOSTEN	CHF 25.–/Lektion à 60 Min. CHF 30.–/Lektion à 90 Min. Schnupperlektion gratis
INFO/ ANMELDUNG	Traugott Wapp Tel. 078 658 92 40 www.blueshuttle.ch

### FLAMENCO - SPANISCHER TANZ

Flamenco ist die Bezeichnung für eine Gruppe von Liedern und Tänzen aus Andalusien. Die spanische Musik begleiten Sie mit Füssen und mit oder ohne Kastagnetten, solo, als Paar oder als Gruppe.

#### Flamenco in Zürich

WANN	Montag, 10.15–11.45 Uhr Montag, 15.00–16.30 Uhr
EINSTIEG	Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Studio de Danza Española Albulastrasse 38, 8048 Zürich
KOSTEN	CHF 250.– für 10 Lektionen à 90 Minuten
MITBRINGEN	Flamencoschuhe, wenn vorhanden, sonst bequeme Strassenschuhe
INFO/ ANMELDUNG	Susana Barranco Tel. 044 492 38 68 Mobile 079 605 76 42 susana@hispania.ch www.hispania.ch

### GESELLSCHAFTSTANZ

Von den ersten Schritten in Cha-Cha-Cha und Walzer bis zu anspruchsvolleren Tanzfiguren - Sie werden sich auf dem Parkett wohlfühlen.

#### Gesellschaftstanz in Rüti

WANN	Anfänger/-innen-, Grundkurs: Laufend neue Kurse Fortsetzung 2. Kurs: Donnerstag, 17.00–18.15 Uhr, 10.12.2009 bis 04.02.2010 Fortsetzung 5. Kurs: Dienstag, 17.00–18.15 Uhr, 24.11.2009 bis 19.01.2010
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	solvida Tanzschule Werkstrasse 4 8630 Rüti
KOSTEN	CHF 100.– für 6 Lektionen à 75 Minuten
MITBRINGEN	Leichte Schuhe/Tanzschuhe
INFO/ ANMELDUNG	solvida Tanzschule Fides Schmuki Tel. 055 241 10 10 info@solvida.ch www.solvida.ch