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 auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 03.07.2025

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 Entlöhnung. 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 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 Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16) oder unter 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 Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16) oder unter www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Fitness und Gymnastik.

NORDIC 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 Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16) oder unter www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Walking/Nordic Walking.

NEU//ROUND DANCE



American Rounds sind Paartänze, wel-

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	
Control of the Contro		_

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,
	03.1225.03.2010, 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 oder bei Ihrem Dienstleistungscenter (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 Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16) oder unter 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 oder bei Ihrem Dienstleistungscenter (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 Gleichgesinnten. 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
	Dienstleistungscenter
	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/	Rodolfo Müller
ANMELDUNG	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,
***************************************	O.
	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/	Pro Senectute
ANMELDUNG	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
	15.0112.02.2010
EINSTIEG	Nach telefonischer
	Voranmeldung jederzeit
-creft margail	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/	Brigitt Schaub
ANMELDUNG	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

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

Badminton/Federball in Uster

Badminton/Federball in Uster	
EINSTEIGER/	Donnerstag,
-INNEN	15.30-16.30 Uhr
FORT-	Donnerstag,
GESCHRITTENE	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/	Traugott Wapp
ANMELDUNG	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/	Susana Barranco
ANMELDUNG	Tel. 044 492 38 68
	Mobile 079 605 76 42
	susana@hispania.ch
	www.hispania.ch
	The second secon

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/	solvida Tanzschule
ANMELDUNG	Fides Schmuki
	Tel. 055 241 10 10
	info@solvida.ch
	www.solvida.ch