

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2010)  
**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:** 02.02.2025

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

## SPORTGRUPPEN, SPORTTREFFS

Die offenen Sportgruppen und Sporttreffs für Aqua-Fitness, Fitness/Gymnastik, Nordic Walking und Walking, Schneeschuhlaufen, Velofahren, Volkstanz und Wandern laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Sportgruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlohnung. Um die anfallenden Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, berechnet Ihnen Ihre Sportleitung jeweils einen kleinen Unkostenbeitrag. Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich, DC für Dienstleistungszentrum.

## AQUA-FITNESS



Das abwechslungsreiche Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herzkreislauf. Dank dem Widerstand und dem Auftrieb des Wassers werden die Gelenke gleichzeitig gut entlastet. Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik und teilweise Spielen und Schwimmen. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Der Einstieg ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen. Eine Liste der Gruppen Aqua-Fitness ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16), über [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Aqua-Fitness oder ist publiziert in der AKTIV-Ausgabe 1/10 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich).

## FITNESS/GYMNASTIK



Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagentraining. Es verbessert das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. Der ganze Körper wird bewegt, und der Bewegungsradius der Gelenke bleibt erhalten. Sonst wenig genutzte Muskeln werden kräftiger. Dadurch wird die Alltagsarbeit erleichtert und die Lebensqualität erhöht. Fit/Gym wird in vier Anforderungsstufen angeboten. Der Einstieg in eine der über 320 Gruppen ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen. Erkundigen Sie sich bitte nach dem grossen Angebot in Ihrer Region bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16), über [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Fitness und Gymnastik oder in der AKTIV-Ausgabe 3/10 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich).

HEIDI AWISSUS, 67 JAHRE,  
EHMALIGE VERKÄUFERIN

«Aqua-Fitness ist gut für meinen Rücken. Denn diesen habe ich bei meiner Arbeit als Verkäuferin ruiniert.»



## NORDIC WALKING UND WALKING



Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörperinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. Dank des Einsatzes der Stöcke wird aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining, bei dem die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv reduziert wird. Gleichzeitig wird die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur gelöst. Jedes Treffen beginnt mit leichter Gymnastik, danach (nordic) walken Sie in unterschiedlichen Stärkegruppen in der Natur und trainieren Ihre Ausdauer. Am Schluss dehnen Sie Ihre Muskeln. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Liste der Gruppen Nordic Walking und Walking ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16), über [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Nordic Walking und Walking oder ist publiziert in der AKTIV-Ausgabe 2/10 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich).

## SCHNEESCHUHWANDERN



Während der ganzen Wintersaison finden wöchentlich Schneeschuhtouren statt. Sie sind herzlich willkommen, sporadisch oder regelmässig teilzunehmen. Je nach Schneeverhältnissen und Witterung wird

das Gelände ausgewählt und die Route bestimmt. Die Touren werden von speziell ausgebildeten und erfahrenen Sportleitenden geführt. Der Unkostenbeitrag pro Tour beträgt CHF 10.-. Sofern Sie keine eigenen Schneeschuhe haben, können diese in diversen Sportgeschäften gemietet werden.

### Tagestouren «leicht»

Die drei Touren der Anforderungsstufe «leicht» (bis 3 Stunden Wanderzeit und bis 200 Höhenmeter) eignen sich besonders für Einsteiger/-innen. Die Detailausreibungen erfolgen in der Regel eine Woche vor der Tour und hängen von den Schneeverhältnissen ab. Sie sind auf der Website [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) publiziert oder können bei der Leitung angefragt werden. Am 9. Dezember 2010 findet eine spezielle Einführung ins Schneeschuhwandern statt.

WANN	Jeweils am Donnerstag 09.12., 03.02., 17.02.
LEITUNG	Albert Steiger, 044 680 45 72 albertsteiger138@gmail.com Werner Wäfler, 044 680 45 72 wernerwaefler@gmail.com
ANMELDUNG	Jeweils bis zwei Tage vor der Tour bei der Leitung

### Tagestouren «mittel»

Die Touren der Anforderungsstufe «mittel» (3 bis 4 Stunden Wanderzeit und über 200 Höhenmeter) richten sich an alle Interessierten und finden jeden Donnerstag vom 2. Dezember 2010 bis 31. März 2011 statt. Je nach Datum ist einer der drei Hauptleiter Ansprechperson. Am Vortag der Tour gibt der jeweilige Leiter ab 13.00 Uhr Auskunft über Durchführung und Beisammungsort.

WANN	Jeweils am Donnerstag 02.12., 09.12., 16.12., 06.01., 13.01., 20.01.
LEITUNG	Robert Müller 044 940 50 80 079 301 34 02
WANN	Jeweils am Donnerstag 03.02., 10.02., 03.03., 17.03., 31.03.
LEITUNG	Niklaus Sigrüst 043 233 72 31 079 744 97 01 nik.sigrust@bluewin.ch
WANN	Jeweils am Donnerstag 27.01., 17.02., 24.02., 10.03., 24.03.

LEITUNG	Martin Suter 044 364 19 13 big_ben@gmx.ch
ANMELDUNG	Jeweils am Vortag der Tour beim jeweiligen Leiter

## VELOFAHREN

Viele Velogruppen sind im Kanton Zürich aktiv: Auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrowelos, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen. Neu bieten einzelne Gruppen auch Mountainbiketouren an. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben und die Fahrzeiten sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben. Diese sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei der Veloleitung bezogen werden. Eine Liste der Velogruppen und -leitenden ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16), über [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder ist publiziert in der AKTIV-Ausgabe 2/10 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich).

## VOLKSTANZ



Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Internationale Volkstänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei werden spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion trainiert. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und dann zu einem «Ganzen» gefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Einige Gruppen machen auch American Rounds. Das sind Paartänze, welche zu lässiger amerikanischer Musik im Kreis getanzt werden. Die Schrittfolgen

und die einzelnen Figuren sind auf eine bestimmte Musik choreografiert.

Der Einstieg ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen. Eine Liste der Gruppen Volkstanz ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16), über [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Volkstanz oder ist publiziert in der AKTIV-Ausgabe 1/10 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich).

## WANDERN

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Eine Vielzahl von Wandergruppen und motivierten Leitenden lädt zu kürzeren und längeren Touren ein. Die Wanderungen finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben, die Wanderzeiten sowie die Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben. Diese sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei der Wanderleitung bezogen werden. Eine Liste der Wandergruppen und -leitenden ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16), über [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder ist publiziert in der AKTIV-Ausgabe 2/10 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich).

## THÉ DANSANT



Mit Live-Musik: Die beliebte «Gino Happy Band» spielt Oldies, Evergreens und Schlager und lässt Sie das Tanzbein bei Walzer, Swing oder Rock 'n' Roll schwingen. Mit Bistrotbetrieb.

WANN	Jeden 3. Dienstag im Monat 21.12., 18.01., 15.02.
ZEIT	14.00 bis 17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 10.-
ORT	Dance Academy Binzmühlestrasse 81 8050 Zürich Direkt hinter dem Bahnhof Oerlikon
INFO	Klubschule, 044 317 53 53 Pro Senectute, 058 451 51 31 <a href="http://www.zh.pro-senectute.ch">www.zh.pro-senectute.ch</a>

## WIR BITTEN ZUM TANZ



Das Orchester Evergreen spielt zum Tanz auf und unterhält Sie mit Melodien von Evergreen über Walzer bis Swing. Getränke usw. vom Buffet.

WANN	Mittwoch, 14.00 bis 17.00 Uhr 10.11., 12.01., 23.03.
ZEIT	14.00 bis 17.00 Uhr
ORT	Kirchgemeindehaus Liebestrasse 3 8400 Winterthur
EINTRITT	CHF 15.- pro Person, CHF 25.- für Paare
INFO	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 <a href="mailto:astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch">astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch</a>

## 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.

### 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 14.01.–18.02.
KURSORT	Praxisgemeinschaft im Zentrum, Gerichtsstrasse 1 8610 Uster
KOSTEN	CHF 23.- pro Einzellektion CHF 22.- pro Lektion bei ganzem Kursbesuch
INFO/ ANMELDUNG	Brigitt Schaub, 044 940 83 89 <a href="mailto:brigitt@schaub.ws">brigitt@schaub.ws</a>

### BADMINTON

Sie lernen die Technik, damit Sie den Federball so spielen können, dass Ihre «Gegner/-innen» ins Schwitzen kommen. Sie verbessern Ihre Sicherheit im Alltag durch Spiel, Spass, Reaktion, Koordination und Beweglichkeit.

#### Badminton in Uster

WANN	Kurs für Einsteiger/-innen Donnerstag, 13.00–14.00 Uhr
EINSTIEG	Jeden Donnerstag möglich
KURSORT	Badmintonhalle Blue Shuttle Hallenbadweg 1, 8610 Uster
KOSTEN	CHF 25.-/Lektion à 60 Min. Schnupperlektion gratis
INFO/ ANMELDUNG	Traugott Wapp, 078 658 92 40 <a href="mailto:info@badmintonkurse.ch">info@badmintonkurse.ch</a>