

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 2

**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:** 22.01.2025

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

## SPORTGRUPPEN, SPORTTREFFS

Die offenen Sportgruppen und Sporttreffs für **Aqua-Fitness, Fitness/Gymnastik, Internationale Tänze, Nordic Walking und Walking, Schneeschuhlaufen, Velofahren 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, Rekognosieren und Sportmaterial zu decken, berechnet Ihnen Ihre Sportleitung jeweils einen Unkostenbeitrag. Da unterschiedlich hohe Kosten anfallen, können die Beiträge von Gruppe zu Gruppe variieren.

Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

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

## NORDIC WALKING UND WALKING

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. 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 werden die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur gelöst. Um die korrekte und gelenkschonende Technik zu erlernen, empfehlen wir Ihnen den Besuch eines Technikurses. Siehe Rubrik «Sportkurse» Seite 12.

Unten aufgelistet finden Sie die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen Nordic Walking und Walking, welche sich in der Regel einmal wöchentlich treffen (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich). Sie sind herzlich willkommen! Setzen Sie sich einfach mit der entsprechenden Sportleitung in Verbindung.

| ORTSCHAFT      | NORDIC WALKING/<br>WALKING    | TREFFORT                      | TAG/ZEIT  | LEITER/-IN        | TELEFON/E-MAIL                                |
|----------------|-------------------------------|-------------------------------|---|-------------------|---|
| Bonstetten     | Nordic Walking<br>und Walking | Schützenhaus<br>Aumülistrasse | Montag und Mittwoch<br>08.30–10.30 Uhr  | Raymond Tavernier | 044 700 34 32<br>raymond.tavernier@bluewin.ch |
| Dübendorf      | Nordic Walking                | Kirche Wil<br>beim Brunnen    | Freitag<br>09.00–10.30 Uhr  | Jsabella Heller   | 044 946 21 46<br>jsabella.heller@gmx.ch       |
| Dürnten / Tann | Walking                       | Schulhaus Blatt               | Freitag<br>09.00–10.30 Uhr  | Ursula Kunz       | 055 240 61 06<br>fam-kunz8@bluewin.ch         |
| Ebmatingen     | Nordic Walking                | Parkplatz<br>Süessblätz       | Donnerstag,<br>09.00–10.30 Uhr<br>(im Sommer)<br>13.30–15.00 Uhr<br>(im Winter) | Susanne Marti     | 044 980 03 58<br>susannemarti@ggaweb.ch       |
| Forch          | Walking                       | Parkplatz<br>Restaurant Krone | Dienstag<br>09.00–10.30 Uhr   | Susanne Marti     | 044 980 03 58<br>susannemarti@ggaweb.ch       |
| Forch          | Walking                       | Parkplatz<br>Restaurant Krone | Donnerstag<br>09.00–10.15 Uhr   | Bettina Keller    | 043 495 62 44                                 |
| Geroldswil     | Nordic Walking                | Sportplatz Werd               | Montag<br>09.00–10.30 Uhr   | Monica Bamert     | 077 468 30 12<br>monica.bamert@telannet.ch    |
| Hausen a. A.   | Nordic Walking<br>und Walking | Vitaparcours                  | Dienstag<br>09.00–10.15 Uhr   | Irma Sutz         | 044 764 04 14                                 |
| Hedingen       | Nordic Walking<br>und Walking | Am Weiher                     | Montag<br>08.30–09.30 Uhr   | Uta Koch          | 044 761 34 50<br>hpukoch@sunrise.ch           |
| Hinwil         | Nordic Walking<br>und Walking | Parkplatz Sport<br>Trend Shop | Montag<br>09.00–10.30 Uhr   | Toni Schnetzer    | 044 937 11 42<br>a.schnetzer@hispeed.ch       |
| Langnau a. A.  | Nordic Walking                | Dorfplatz                     | Mittwoch<br>08.45–10.00 Uhr   | Brigitte Troller  | 044 713 39 28                                 |
| Meilen         | Walking                       | Parkplatz<br>Hallenbad        | Montag<br>09.00–10.00 Uhr   | Ruth Mathis       | 044 920 72 82                                 |
| Ossingen       | Walking                       | Bahnhof                       | Montag<br>09.00–10.00 Uhr   | Monika Dünki      | 052 317 38 91                                 |
| Pfäffikon      | Nordic Walking                | Parkplatz<br>GerAtrium        | Montag<br>09.00–10.30 Uhr   | Peter Müller      | 079 426 00 11<br>mpe1@bluewin.ch              |

↑

|                              |                               |  |  |                                    |   |
|------------------------------|-------------------------------|--|--|------------------------------------|---|
| Rafz                         | Nordic Walking                | Brünneli im Tal<br>(alter Vitaparcours)  | Montag<br>09.00–10.30 Uhr  | Walter Isaak                       | 044 869 12 57<br>iisaak@bluewin.ch                          |
| Rüti                         | Walking                       | Fussballplatz Rüti   | Dienstag<br>09.00–10.10 Uhr  | Max Blum                           | 055 240 40 00<br>maxx.blum@gmx.net                          |
|                              |                               |  | Donnerstag<br>09.00–10.15 Uhr  | Cornelia Blum                      | 044 926 23 41<br>blumcor@bluewin.ch                         |
| Schlieren                    | Walking                       | Parkplatz<br>Trublerhütte  | Dienstag,<br>09.00–10.30 Uhr<br>(April–September)<br>13.30–15.00 Uhr<br>(Oktober–März) | Elfi Scheurer                      | 044 730 59 77<br>elfischeurer@bluewin.ch                    |
| Schönenberg                  | Nordic Walking                | Parkplatz Sonne  | Dienstag<br>14.00–15.15 Uhr  | Rosmarie Horath                    | 044 788 22 62<br>paul.horath1@bluewin.ch                    |
| Schwerzenbach                | Nordic Walking                | Tennishaus   | Dienstag<br>09.00–11.00 Uhr  | Erika Schaffert                    | 044 825 41 48<br>erika.schaffert@ggaweb.ch                  |
| Stadel                       | Nordic Walking<br>und Walking | Oberstufen-Schulhaus   | Donnerstag<br>18.30–19.30 Uhr  | Elisabeth Graf                     | 044 858 23 40   |
| Steinmaur                    | Nordic Walking<br>und Walking | Schützenhaus   | Dienstag<br>16.30–17.45 Uhr<br>(im Sommer)<br>14.00–15.15 Uhr<br>(im Winter)           | Bettina Imfeld                     | 044 853 35 27<br>bettina.imfeld@bluewin.ch                  |
| Thalwil                      | Nordic Walking                | Sportanlage Brand  | Dienstag<br>09.00–10.30 Uhr  | Günther Antesberger                | 079 688 13 75<br>nordictrainer@bluewin.ch                   |
| Uitikon                      | Walking                       | Im Spilhöfler  | Dienstag<br>09.00–10.15 Uhr  | Kay Sokoll                         | 044 491 46 42<br>k.sokoll@bluewin.ch                        |
| Urdorf                       | Nordic Walking                | Parkplatz<br>Zwischenbächen  | Dienstag<br>16.00 Uhr oder<br>17.30 Uhr<br>(je nach Jahreszeit)                        | Ernst Moser                        | 044 734 36 34<br>ernst.moser43@bluewin.ch                   |
| Volketswil                   | Nordic Walking                | Quartieranlage<br>Kindhausen   | Dienstag<br>18.00–19.30 Uhr  | Jsabella Heller                    | 044 946 21 46<br>jsabella.heller@gmx.ch                     |
| Winterthur<br>(Ober-)        | Nordic Walking                | Bäumli Goldenberg  | Dienstag<br>09.00–10.15 Uhr  | Lilli Meyenhofer-<br>Baltensperger | 052 338 33 88<br>baltensperger@hotmail.com                  |
| Winterthur<br>(Töss)/Dättnau | Nordic Walking                | Bushaltestelle<br>Freizeitanlage   | Donnerstag<br>09.00–10.30 Uhr  | Heidi Villiger                     | 052 233 01 16<br>hehp.villiger@hispeed.ch                   |
| Winterthur<br>(Wülflingen)   | Walking                       | Kath. Kirche<br>St. Laurentius   | Dienstag<br>14.00–15.30 Uhr  | Brigitte Lyner                     | 052 222 09 63   |
|                              |                               |  | Donnerstag<br>09.00–10.30 Uhr  | Edith Geeler                       | 052 222 17 14   |
| Wolfhausen                   | Walking                       | Parkplatz Landi<br>Tankstelle  | Mittwoch<br>08.30–10.00 Uhr  | Ruth Marty                         | 055 243 29 89   |
| Zürich, Kreis 6              | Walking                       | Oberstrass,<br>Spielplatz hinter<br>Restaurant Rigiblick   | Mittwoch<br>18.15–19.30 Uhr<br>(nur im Sommer)   | Paula Hitz                         | 044 384 93 43<br>p_s_hitz@bluewin.ch                        |
| Zürich, Kreis 7              | Nordic Walking                | Witikon, Bus-<br>Endstation<br>Kienastewiesweg<br>(Nr. 34) hinter<br>städt. Pflege-<br>zentrum im Garten | Montag<br>13.00–14.30 Uhr<br>Samstag<br>10.00–11.30 Uhr                                | Margrit Ziebold                    | 043 499 94 92<br>ziebi@bluewin.ch                           |
| Zürich, Kreis 7              | Nordic Walking<br>und Walking | Witikon, städtische<br>Sportanlage bei<br>Katzenschwanzstrasse   | Dienstag<br>09.00–10.00 Uhr<br>10.15–11.15 Uhr   | Gertrud Weibel                     | 044 381 60 39   |
| Zürich, Kreis 11             | Walking                       | Seebach,<br>Bushaltestelle<br>Schönauring (Nr. 75)   | Montag<br>09.00–10.30 Uhr  | Lydia und Ernst Rütli              | 044 302 49 82<br>lydia.ruetti@gmx.ch<br>ernst.ruetti@gmx.ch |
|                              |                               |  | Mittwoch<br>09.00–10.30 Uhr  |                                    |   |
| Zürich, Kreis 11             | Nordic Walking                | ETH Hönggerberg  | Mittwoch<br>18.45–20.00 Uhr<br>(nur Oktober bis März)                                  | Eveline Kipfer                     | 079 391 10 17<br>eveline.kipfer@bluewin.ch                  |
| Zürich, Kreis 11             | Walking                       | Affoltern, Parkplatz<br>Sportplatz Fronwald  | Donnerstag<br>09.00–10.15 Uhr  | Esther Mohr                        | 044 341 47 17<br>esther.mohr@bluewin.ch                     |

## VELOFAHREN

20 Velogruppen sind im Kanton Zürich verteilt aktiv: auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrovelos, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen. Einzelne Gruppen bieten 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 sowie 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 Veloleiterin/beim Veloleiter bezogen werden. Die Velogruppen und -leitenden sind unten aufgelistet (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

| VELOGRUPPE                          | TOURENTAG UND TOURENTYP   | HÄUFIGKEIT   | LEITER/ -IN                | TELEFON                        | E-MAIL                      |
|-------------------------------------|---|--|----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| Bülach                              | Dienstag Halbtages- oder Tagestour, Montag Mountainbiketour (MTB) | Wöchentlich, MTB 2 × pro Monat April–Oktober                                 | Marliese Rüeger            | 044 867 09 58<br>076 546 93 34 | marliese.rueeger@bluewin.ch |
| Dielsdorf                           | Mittwoch Tagestour, Dienstag Trainingstour                        | Tagestour 2. Mittwoch im Monat, Trainings-tour wöchentlich, je April–Oktober | Lisbeth Burren             | 044 853 02 42<br>079 742 80 41 | hn.burren@bluewin.ch        |
| Dübendorf                           | Freitag Halbtagestour   | 2 × pro Monat April–Oktober  | Rolf Andenmatten           | 043 333 45 16<br>079 405 69 72 | rolfandenmatten@bluewin.ch  |
| Entlisberg                          | Mittwoch  | 2 × pro Monat März–Oktober   | Günther Antesberger        | 044 720 50 65<br>079 688 13 75 | nordictrainer@bluewin.ch    |
| Furttal/<br>Regensdorf              | Dienstag Halbtages- oder Tagestour und Fitnessparcours            | Wöchentlich März–Oktober   | Pierre-André Liechti       | 044 840 44 43<br>079 784 50 23 | liechti.pa@bluewin.ch       |
| Gossau                              | Dienstag  | 2 × pro Monat April–Oktober  | Robert Mächler             | 044 935 20 21<br>076 356 20 60 | robmac45@hispeed.ch         |
| Hinwil                              | Mittwoch  | Wöchentlich März–November  | Urmi Mischler              | 044 937 37 18<br>078 741 38 40 | urmi.ruth@mischler.ch       |
| Illnau-Effretikon                   | Dienstag Halbtages- oder Tagestour oder Mountainbiketour          | Wöchentlich April–November   | Margrit Obrist             | 052 345 28 92<br>079 247 58 55 | margritobrist@bluewin.ch    |
| Limmattal                           | Dienstag und / oder Donnerstag                                    | 2–3 × pro Monat April–Oktober  | Monica Bamert              | 044 740 48 37<br>077 468 30 12 | monica.bamert@telannet.ch   |
| Mettmenstetten                      | Donnerstag  | 1.+3. Woche April–Oktober  | John Cohen                 | 044 768 23 13                  | john.cohen@hispeed.ch       |
| Oberamt                             | Mittwoch Tagestour, Donnerstag Verschiebungsdatum                 | 1 × pro Monat April–Oktober  | Martin Elmiger             | 044 764 00 02<br>079 297 22 00 | familie.elmiger@gmx.ch      |
| Pfannenstiel                        | Donnerstag  | 1 × pro Monat April–Oktober  | Walter Kuster              | 044 984 18 56                  | wm@ggaweb.ch                |
| Rechtes<br>Zürichseeufer/<br>Meilen | Donnerstag  | 1 × pro Monat Mai–Oktober  | Kurt Metzler               | 044 773 19 90<br>079 403 21 93 | kmetzler@hispeed.ch         |
| Uster / Pfäffikon                   | Donnerstag  | Wöchentlich April–Oktober  | Erich Peyer                | 044 942 36 25<br>079 716 91 47 | erich.peyer@bluewin.ch      |
| Wald /<br>Fischenthal               | Donnerstag, weitere Touren (auch Mountainbike) auf Ansage         | 2.+4. Woche April–Oktober  | Willy Schuler              | 055 246 31 30<br>079 545 76 10 | w.schuler1@bluewin.ch       |
| Winterthur                          | Dienstag Halbtages- oder Tagestour, Freitagvormittag leichte Tour | Wöchentlich April–Oktober  | Peter Sauter               | 052 242 65 74<br>079 460 24 17 | p.i.sauter@bluewin.ch       |
| Zimmerberg                          | Dienstag Genusstour, Donnerstag Tagestour                         | April–Oktober  | Werner Wäfler              | 044 784 51 89<br>079 437 70 87 | wernerwaefler@gmail.com     |
| Zürich Nord                         | Mittwoch  | 1–2 × pro Monat April–Oktober  | Niklaus Sigrist            | 043 233 72 31<br>079 744 97 01 | nik.sigrist@bluewin.ch      |
| Zürich Süd                          | Donnerstag  | April–Oktober  | Jacqueline Larcher-Sauvain | 044 463 06 24<br>076 412 06 24 | j.larcher@gmx.ch            |
| Zürich West                         | Donnerstag  | 2–3 × pro Monat April–Oktober  | Martin Suter               | 044 364 19 13                  | bemasu@bluewin.ch           |

## 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 Wanderleiterin/beim Wanderleiter bezogen werden. Die Wandergruppen und -leitenden sind unten aufgelistet (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

| WANDERGRUPPE  | LEITER/ -IN         | TELEFON       | E-MAIL                       |
|---|---------------------|---------------|------------------------------|
| Bäretswil   | Jörg Albrecht       | 044 939 11 80 | js.albrecht@bluewin.ch       |
| Buchs   | Sonja Schmid        | 044 844 02 12 |                              |
| Dägerlen  | Annemarie Zehnder   | 052 316 18 33 | annemarie.zehnder@bluewin.ch |
| Dällikon  | Stefanie Huber      | 044 844 06 68 | stefanie_huber@bluewin.ch    |
| Dänikon / Hüttikon                                    | Ernst Fiechter      | 044 844 13 80 | ernst.f@bluewin.ch           |
| Dielsdorf   | Walter Trottmann    | 044 853 08 24 | walter.trottmann@bluewin.ch  |
| Egg   | Werner Kunz         | 044 984 05 52 | wo.kunz@bluewin.ch           |
| Eglisau   | Walter Schibli      | 044 867 06 63 | waschi118@bluewin.ch         |
| Elsau   | Hans Erzinger       | 052 363 19 61 | vh.erzinger@bluewin.ch       |
| Embrach   | Erika Furrer        | 044 865 53 82 | e.furrer@swissonline.ch      |
| Gossau  | Lisa Rohrer         | 043 833 94 59 | lisarohrer@bluewin.ch        |
| Hausen a. A.  | Hansruedi Billeter  | 044 764 03 73 | r.h.billeter@bluewin.ch      |
| Henggart  | Hedi Zolliker       | 052 316 18 44 |                              |
| Hettlingen  | Max Ziegler         | 052 316 16 45 | postmags@bluewin.ch          |
| Hinwil  | Hildegard Fricker   | 044 937 48 77 | hilde.fricker@sunrise.ch     |
| Kilchberg   | Helmut Strub        | 044 715 52 16 | helmut.strub@bluewin.ch      |
| Maur, inkl. Ebmatingen, Binz, Aesch / Forch, Uessikon | Oskar Bachmann      | 044 980 11 74 | oskar.bachmann@ggaweb.ch     |
| Meilen  | Trudi Schmid        | 044 910 08 89 | trudy.n.schmid@bluewin.ch    |
| Mettmenstetten  | Hanna Keller        | 044 767 01 20 | hanna.keller@bluewin.ch      |
| Oetwil am See   | Werner Rennhard     | 043 844 91 02 | werennhard@freesurf.ch       |
| Otelfingen  | Marylise Erni       | 044 844 30 12 | marerni@hispeed.ch           |
| Russikon  | Margreth Baer       | 044 954 07 05 | juema.baer@bluewin.ch        |
| Rüti  | Yvonne Blöchliger   | 055 240 43 09 | y.bloechliger@gmail.com      |
| Schlieren   | Irma Reimann        | 044 730 67 93 | irmareimann@bluewin.ch       |
| Schwerzenbach   | Hansruedi Erzberger | 044 887 17 45 | h.r.erzberger@bluewin.ch     |
| Seuzach   | Ernst Buchmann      | 052 335 27 03 | ernst.buchmann@bluewin.ch    |
| Stäfa   | Elsbeth Schnyder    | 044 926 34 48 | schnyder.elsbeth@bluewin.ch  |
| Stallikon   | Fritz Brändli       | 044 700 05 28 |                              |
| Urdorf  | Marion Schlatter    | 044 734 38 88 | marion.schlatter7@bluewin.ch |
| Uster   | Elisabeth Surbeck   | 044 940 90 96 | esurbeck@bluewin.ch          |
| Wallisellen   | Bruno Lisser        | 044 830 13 27 | b.lisser@glattnet.ch         |
| Weisslingen   | Werner Rüd          | 052 384 17 34 | wm.rued@bluewin.ch           |
| Wetzikon  | Werner Jordi        | 044 940 72 05 | werner.jordi@greenmail.ch    |
| Zimmerberg  | Walter Krüsi        | 044 784 24 33 | w.kruesi@bluewin.ch          |
| Zollikerberg  | Karl Lang           | 044 391 61 26 | kklang@bluewin.ch            |
| Zumikon   | Heinz Rähmi         | 044 918 27 74 | hraehmi@bluewin.ch           |
| Zürich  | Rosmarie Meyer      | 044 253 20 55 | meyer.ro@bluewin.ch          |
| Zürich (Nord)   | Elsi Kranz          | 044 302 46 38 | elsikranz@bluewin.ch         |

## AQUA-FITNESS

Das abwechslungsreiche Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herzkreislauf. Dank des Widerstandes und des Auftriebs 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. 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 wurde publiziert in der AKTIV-Ausgabe 1/2012 (Publikation aller Gruppen aller Sportarten 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 nächsten AKTIV-Ausgabe 3/2012 (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

## INTERNATIONALE TÄNZE

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei werden spielerisch die Balance, das Ge-

dächtnis 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. Eine Liste der Gruppen Internationale Tänze 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 > Internationale Tänze oder wurde publiziert in der AKTIV-Ausgabe 1/2012 (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

## ORIENTIERUNGSWANDERN



Orientierungswandern fördert die Ausdauer und die geistige Beweglichkeit und ist immer wieder ein Erlebnis. Beim Treffpunkt wird den Teilnehmenden eine Karte mit eingezeichneter Route abgegeben. Mehrere erfahrene Leiter führen die Teilnehmenden auf Wunsch in die Kunst des Kartenlesens ein. Die Wanderungen mit Anlaufen verschiedener Stationen dauern jeweils ungefähr zwei Stunden und können alleine oder in Gruppen, langsam oder rascher ausgeführt werden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Wanderungen finden nur bei Gewitter oder Sturm nicht statt. Der Unkostenbeitrag pro Tour beträgt CHF 10.–. Detailinformationen zu den einzelnen Routen und der Ausrüstung erhalten Sie über [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Orientierungswandern oder beim Leiter.

WANN/ TREFFPUNKT Montag, 04.06., 13.30 Uhr  
Bushaltestelle Rest.  
Schlossberg, Madetswil

WANN/ TREFFPUNKT Montag, 02.07., 13.45 Uhr  
Henggart  
LEITUNG/ INFO Heinrich Sprecher  
044 860 07 40  
[hsprechersa@hotmail.com](mailto:hsprechersa@hotmail.com)

## 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 Bistrobetrieb.

WANN Dienstag, 19.06.  
ZEIT 14.00–17.00 Uhr  
EINTRITT CHF 10.–  
ORT Dance Academy Klubschule  
Binzmühlestrasse 81  
8050 Zürich, Direkt hinter  
dem Bahnhof Oerlikon  
INFO Klubschule, 044 317 53 53  
Pro Senectute, 058 451 51 31  
[www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch)

## SPORTKURSE

In ausgewählten Sportarten finden fortlaufende oder abgeschlossene Kurse statt. Sie werden von ausgebildeten Fachpersonen unterrichtet. Auskunft, Anmeldung und Rechnungstellung erfolgen über das Sekretariat Bewegung und Sport von Pro Senectute Kanton Zürich. Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

## EVERDANCE

Einfache Tanzschritte und Musik zum Mitsingen und in Erinnerungen schwelgen: Everdance ist eine neue Tanzform, die keinen Tanzpartner braucht. Cha-Cha-Cha, Disco Fox, Samba oder Wiener Walzer laden ein zum abwechslungsreichen Tanzen in der Gruppe. Die Grundschritte werden mit sogenannten Verbindungsschritten zu leicht erlernbaren Choreografien verbunden. Vorkenntnisse braucht es keine. Nachfolgend sind die Kursdaten der Periode von Mai bis Juli