

Sportkurse

Objekttyp: **Index**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): - **(2012)**

Heft 2

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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 > 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 > 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 Gruppgefühl 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 > 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 > 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

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

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

publiziert. Der Einstieg in einen laufenden Kurs ist jederzeit möglich! Es werden lediglich die Lektionen bis zum Ende der Kursperiode in Rechnung gestellt. Die Kurse werden nach den Sommerferien fortgeführt, wenn immer möglich an den gleichen Tagen und zu den gleichen Zeiten wie bisher. Für die Kursdaten der Periode von August bis Dezember wenden Sie sich bitte an die Infoadresse.

Kurse Mai bis Juli

KURS DATEN/ Siehe unten
-ORTE

KURSDAUER Eine Kursperiode dauert in der Regel fünf bis zehn Wochen mit einer wöchentlichen Lektion à 50 Minuten.

EINSTIEG Jederzeit möglich

KOSTEN CHF 70.- (5 × 50 Minuten)
CHF 84.- (6 × 50 Minuten)
CHF 98.- (7 × 50 Minuten)
CHF 112.- (8 × 50 Minuten)
CHF 126.- (9 × 50 Minuten)
CHF 140.- (10 × 50 Minuten)

BEKLEIDUNG Bequeme Kleidung und passende Schuhe

INFO/ ANMELDUNG Pro Senectute, 058 451 51 31
sport@zh.pro-senectute.ch
www.zh.pro-senectute.ch

Adliswil

WANN Dienstag, 16.20–17.10 Uhr
08.05.–19.06.
(6 ×, ohne 29.05.)

ORT Ref. Kirchgemeindehaus
Kirchstrasse 2

LEITUNG Barbara Krucher

Bülach

WANN Donnerstag, 09.00–09.50 Uhr
Donnerstag, 10.00–10.50 Uhr
Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr
31.05.–12.07.
(7 ×, ohne 28.06.)

ORT Kath. Pfarreizentrum
Scheuchzerstrasse 1

LEITUNG Doris und René Marty

Dübendorf

WANN Montag, 14.15–15.05 Uhr
07.05.–11.06.
(5 ×, ohne 28.05.)

ORT Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus
Bahnhofstrasse 37

LEITUNG Lotti Rufer

Horgen

WANN Mittwoch, 15.30–16.20 Uhr
16.05.–11.07.
(7 ×, ohne 30.05. und 06.06.)

ORT Baumgärtlihof
Baumgärtlistrasse 12

LEITUNG Bianca Bamert

Kloten

WANN Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr
09.05.–11.07. (10 ×)

ORT Tanzschule Kloten
Schaffhauserstrasse 126

LEITUNG Werner Niederhäuser

Meilen

WANN Mittwoch, 09.05.–04.07. (9 ×)
10.00–10.50 Uhr
11.00–11.50 Uhr,
Freitag, 11.05.–06.07.
(8 ×, ohne 18.05.)
15.00–15.50 Uhr
16.00–16.50 Uhr

ORT Schulhaus Dorf, Turnhalle
Schulhausstrasse 17

LEITUNG Verena Pickart Demont

Pfäffikon

WANN Montag, 14.00–14.50 Uhr
07.05.–09.07.
(8 ×, ohne 28.05. und 11.06.)

ORT Studio Allegria
Kempttalstrasse 26

LEITUNG Caroline Gfeller

Regensdorf

WANN Dienstag, 09.30–10.20 Uhr
Dienstag, 10.30–11.20 Uhr
08.05.–10.07. (10 ×)

ORT Ref. Kirchgemeindehaus
Watterstrasse 18

LEITUNG René Marty

Uster

WANN Montag, 13.00–13.50 Uhr
Montag, 14.00–14.50 Uhr
07.05.–09.07.
(9 ×, ohne 28.05.)

ORT Zirkuszelt Filacro, beim
Zeughaus, Berchtholdstrasse

LEITUNG Marianne Matousek

Volketswil

WANN Freitag, 11.10–12.00 Uhr
25.05.–13.07.
(7 ×, ohne 29.06.)

ORT Gemeinschaftszentrum in
der Au, In der Au 1

LEITUNG Marianne Matousek

Elisabeth Wüst, 64 Jahre,
ehemalige kaufmännische
Angestellte, Teilnehmerin
Internationale Tänze



Wädenswil

| | |
|---------|--|
| WANN | Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 22.05.–10.07. (7 ×, ohne 12.06.), Mittwoch, 14.00–14.50 Uhr 16.05.–11.07. (7 ×, ohne 30.05. und 06.06.) |
| ORT | Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5 |
| LEITUNG | Bianca Bamert |

Winterthur (Kongress- und Kirchengemeindehaus Liebestrasse)

| | |
|---------|---|
| WANN | Dienstag, 14.00–14.50 Uhr Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 08.05.–10.07. (9 ×, ohne 12.06.) |
| ORT | Kongress- und Kirchengemeindehaus, Liebestrasse 3 |
| LEITUNG | Caroline Gfeller |

Winterthur (Seniorenzentrum Wiesengrund)

| | |
|---------|---|
| WANN | Freitag, 08.45–09.35 Uhr Freitag, 09.40–10.30 Uhr Freitag, 10.30–11.20 Uhr 11.05.–13.07. (9 ×, ohne 18.05.) |
| ORT | Seniorenzentrum Wiesengrund Wülflingerstrasse 7 |
| LEITUNG | René Marty |

Zürich-Albisrieden

| | |
|---------|--|
| WANN | Montag, 16.00–16.50 Uhr 07.05.–09.07. (9 ×, ohne 28.05.) |
| ORT | Backstage Studio Hardstrasse 81 8004 Zürich |
| LEITUNG | Monika Bühlmann (Ausbildnerin Everdance) |

Zürich-Altstetten

| | |
|---------|--|
| WANN | Montag, 13.30–14.20 Uhr 07.05.–09.07. (9 ×, ohne 28.05.) |
| ORT | Tanzschule Galactic Dance Albulastrasse 47, 8048 Zürich |
| LEITUNG | Isabella Ladner |

Zürich-Hottingen

| | |
|---------|---|
| WANN | Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 07.05.–09.07. (9 ×, ohne 28.05.) |
| ORT | Gemeinschaftszentrum Hottingen, Gemeindestrasse 54 8032 Zürich |
| LEITUNG | Helen Rüegg |

Zürich-Oerlikon

| | |
|---------|--|
| WANN | Montag, 16.25–17.15 Uhr 07.05.–25.06. (7 ×, ohne 28.05.) |
| ORT | Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich |
| LEITUNG | Edith Bonomo |

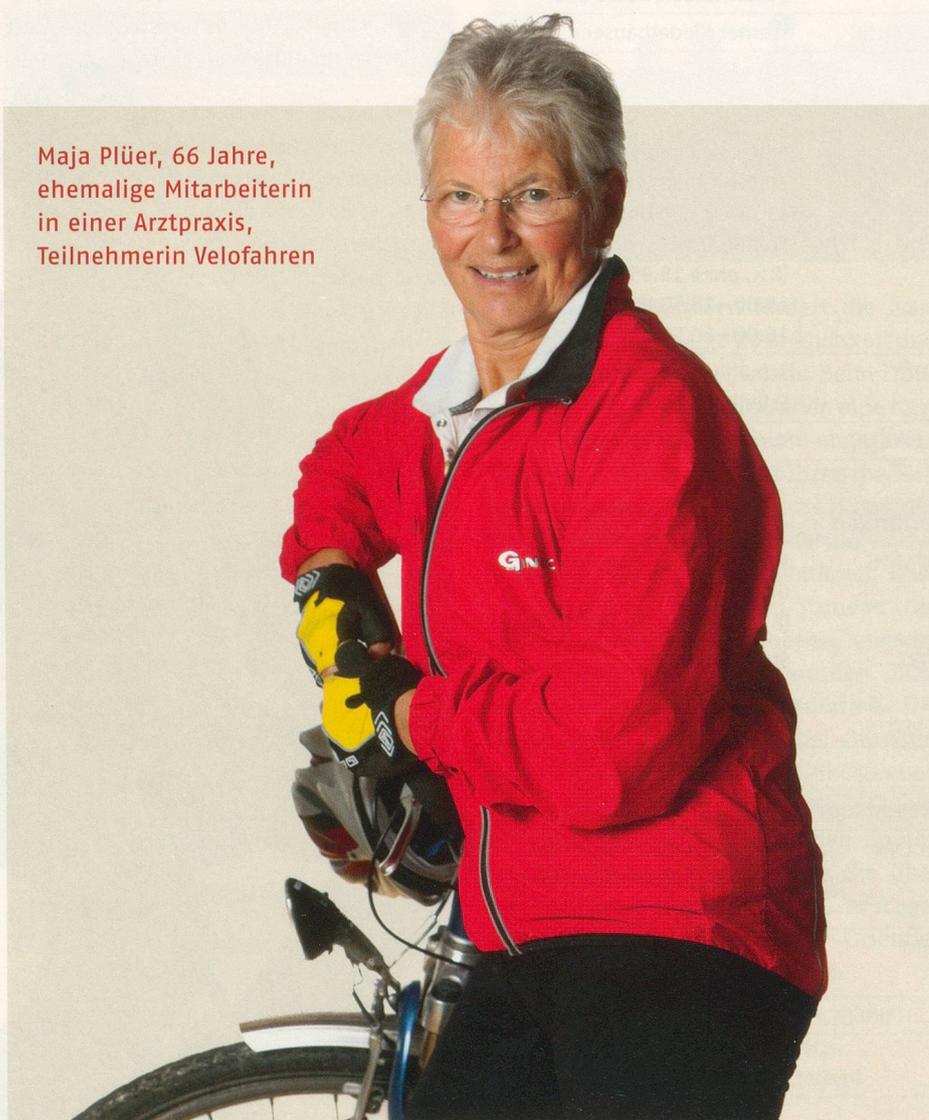
NORDIC WALKING

Nach dem Kurs können Sie die optimale und wirkungsvolle Technik in unterschiedlichem Gelände anwenden und haben Stöcke und Sportart unverbindlich ausprobiert.

Nordic-Walking-Einführungskurs in Bonstetten

| | |
|------------------|---|
| WANN | 09.00–10.30 Uhr Freitag, 17.08.–14.09. |
| EINSTIEG | Auf Kursbeginn |
| TREFFPUNKT | Sportzentrum Schachen Heumattstrasse, Bonstetten |
| KOSTEN | CHF 90.– (5 × 90 Minuten, inkl. Stockmiete) |
| LEITUNG/ INFO | Raymond Tavernier 044 700 34 32 raymond.tavernier@bluewin.ch |
| ANMELDUNG | Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch Anmelden bis 10.08. |

Maja Plüer, 66 Jahre,
ehemalige Mitarbeiterin
in einer Arztpraxis,
Teilnehmerin Velofahren



TENNIS

Dieser Ballsport ist überaus geeignet für Beginnende und Geübte, verbessern Sie doch Ihre Koordination und Kondition! Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Niveaueinstufung beraten.

Tennis in Bachenbülach

| | |
|--------------------|--|
| WANN | Montagsmorgen zwischen 08.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung, neue Kursperiode ab 17.09. |
| KURSORT | Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt |
| KOSTEN | Winterperioden: CHF 210.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 264.– pro Person bei 3er-Gruppe (8×60 Min., inkl. Platzmiete) |
| LEITUNG | Lilo Gubelmann und Ursula Schrepfer |
| INFO/ ANMELDUNG | Lilo Gubelmann, 044 860 08 48 www.tennisambiance.ch |

Tennis in Buchs/ZH

| | |
|--------------------|--|
| WANN | Donnerstag (und evtl. Mittwochmorgen), zwischen 08.00 und 11.00 Uhr gemäss Einteilung |
| EINSTIEG | Neue Kurse auf Anfrage |
| KURSORT | Tenniscenter Furtbach Furtbachstrasse 22 8107 Buchs www.tennis-buchs.ch |
| KOSTEN | Sommerperioden: CHF 160.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 200.– pro Person bei 3er-Gruppe. Winterperioden: CHF 210.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 264.– pro Person bei 3er-Gruppe (8×60 Min., inkl. Platzmiete) |
| LEITUNG | Fredi Schnorf und Peter Nell |
| INFO/ ANMELDUNG | Fredi Schnorf 044 844 22 32/079 245 86 52 f.schnorf@bluewin.ch www.tennis-buchs.ch |

Tennis in Dürnten

| | |
|--------------------|--|
| WANN | 11.05.–31.08. (ohne Sommerferien) 07.09.–07.12. (ohne Herbstferien) 08.00–09.00 Uhr 09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr 11.00–12.00 Uhr |
| EINSTIEG | Laufende Kurse, Einstieg jederzeit möglich |
| KURSORT | Tennishalle Dürnten Bubikonstrasse 43a 8635 Dürnten |
| KOSTEN | Sommer- und Winterperioden: CHF 250.– pro Person, ab Oktober CHF 264.– (12×60 Minuten, inkl. Platzmiete) |
| INFO/ ANMELDUNG | Toni Schnetzer, 044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch oder Hans Guldemann 044 937 25 38 |

BILDUNG UND KULTUR

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

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

Gedächtnis-Club in Winterthur

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen trainieren Sie Ihre Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung und Sinneswahrnehmung.

| | |
|----------|---|
| WANN | Mittwoch, 09.30–11.30 Uhr 20.06., 19.09. |
| EINSTIEG | Jederzeit möglich |
| KURSORT | Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur |
| LEITUNG | Maria Holenstein, Gedächtnis-trainerin SVGT, und Ruedi Egli, liz. SIMA®-Trainer |
| KOSTEN | CHF 20.– pro Morgen Im Abo von 5 und 10 Trainingseinheiten |

| | |
|--------------------|--|
| INFO/ ANMELDUNG | PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch |
|--------------------|--|

«Frisch, fromm, fröhlich und frei»: Vom Wertewandel im Sport



Eine gedankliche Wanderung durch das 19. und 20. Jahrhundert mit kritischem Blick auf das heutige Sportgeschehen. An konkreten Beispielen werden Veränderungen von der persönlichen Einstellung zur Bewegung und zum Körper in unterschiedlichen Lebensphasen diskutiert.

| | |
|-----------|--|
| WANN | Montag, 14.15 Uhr 04.06. |
| KURSORT | Pfarrzentrum Heilig Geist Langfurrenstrasse 10 8620 Wetzikon |
| LEITUNG | Dr. h. c. Heinz Keller Ehem. Direktor Eidg. Sport-schule Magglingen und ehem. Direktor des Bundes-amtes für Sport |
| KOSTEN | Unkostenbeitrag erwünscht |
| ANMELDUNG | Nicht erforderlich |
| INFO | Senioren-Forum Zürcher Oberland www.senioren-forum-zo.ch |