

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2012)  
**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:** 18.03.2025

**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, Rekognoszieren 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.

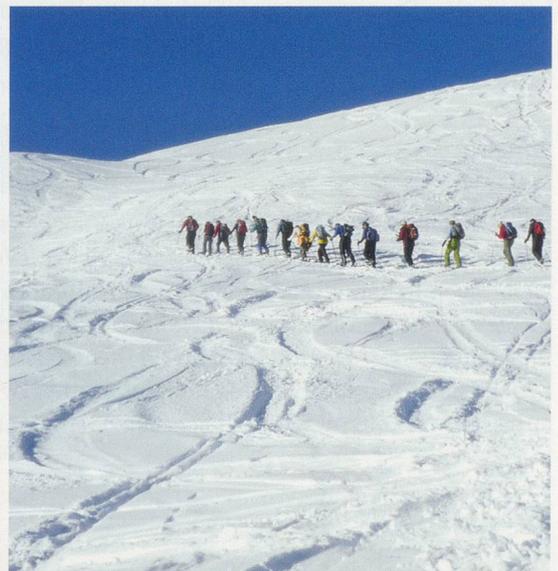
Die Listen der Gruppen aller oben erwähnten Sportarten sind erhältlich bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16), über [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport bzw. [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder werden jährlich einmal publiziert in den AKTIV-Ausgaben 1/2013 bis 4/2013.

## SCHNEESCHUHLAUFEN

Während der ganzen Wintersaison finden Schneeschuhtouren in verschiedenen Anforderungsstufen statt. Sie sind herzlich willkommen, sporadisch oder regelmässig in den Gruppen Ihrer Wahl teilzunehmen. Das Gelände wird je nach Schneeverhältnissen und Witterung gewählt oder angepasst. Die Detailinformationen der Touren sind aufgeschaltet unter [www.sport-pszh.ch](http://www.sport-pszh.ch). Sie können die Ausschreibungen auch gerne bei den unten aufgeführten Leiterinnen und Leitern anfordern. Zusätzliche Touren sind möglich und werden auf der Website aufgeschaltet.

WANN	TAG	ORT	GRUPPE/ LEITUNG	KONTAKT
6. Dezember	Donnerstag	Ort offen	Interregio Robert Müller	044 940 50 80 079 301 34 02 <a href="mailto:robert.mu@bluewin.ch">robert.mu@bluewin.ch</a>
11. Dezember	Dienstag	Einführungstour, Adlerhorst	Zimmerberg Hans Gonzenbach	044 780 85 34 <a href="mailto:hans.gonzenbach@bluewin.ch">hans.gonzenbach@bluewin.ch</a>
13. Dezember	Donnerstag	Ybrig/ Adlerhorst	Zimmerberg Albert Steiger	044 680 45 72 <a href="mailto:albertsteiger138@gmail.com">albertsteiger138@gmail.com</a>
13. Dezember	Donnerstag	Ort offen	Interregio Robert Müller	044 940 50 80 079 301 34 02 <a href="mailto:robert.mu@bluewin.ch">robert.mu@bluewin.ch</a>
20. Dezember	Donnerstag	Ort offen	Zimmerberg Erich Horn	044 780 40 15 <a href="mailto:ermaho@bluewin.ch">ermaho@bluewin.ch</a>
20. Dezember	Donnerstag	Ort offen	Interregio Jürg Graf	044 768 31 32 079 620 46 00 <a href="mailto:jugraf@bluewin.ch">jugraf@bluewin.ch</a>
27. Dezember	Donnerstag	Vollmondtour mit Fondue, Unteriberg-Hochgütsch	Zimmerberg Werner Wäfler	044 784 51 89 <a href="mailto:wernerwaefler@gmail.com">wernerwaefler@gmail.com</a>
3. Januar	Donnerstag	Ort offen	Interregio Jürg Graf	044 768 31 32 079 620 46 00 <a href="mailto:jugraf@bluewin.ch">jugraf@bluewin.ch</a>
9. Januar	Mittwoch	Einführungstour, Ort offen	Winterthur Maria Germann	052 222 57 18 <a href="mailto:mariagermann@bluewin.ch">mariagermann@bluewin.ch</a>
10. Januar	Donnerstag	Ort offen	Interregio Robert Müller	044 940 50 80 079 301 34 02 <a href="mailto:robert.mu@bluewin.ch">robert.mu@bluewin.ch</a>
17. Januar	Donnerstag	Ort offen	Zimmerberg Erich Horn	044 780 40 15 <a href="mailto:ermaho@bluewin.ch">ermaho@bluewin.ch</a>
17. Januar	Donnerstag	Ort offen	Interregio Jürg Graf	044 768 31 32 079 620 46 00 <a href="mailto:jugraf@bluewin.ch">jugraf@bluewin.ch</a>
23. Januar	Mittwoch	Ort offen	Winterthur Maria Germann	052 222 57 18 <a href="mailto:mariagermann@bluewin.ch">mariagermann@bluewin.ch</a>
24. Januar	Donnerstag	Ort offen	Interregio Niklaus Sigrist	043 233 72 31 079 744 97 01 <a href="mailto:nik.sigrist@bluewin.ch">nik.sigrist@bluewin.ch</a>

30. – 31. Januar	Mittwoch – Donnerstag	Zweitagestour, Ort offen	Zimmerberg Albert Steiger	044 680 45 72 albertsteiger138@gmail.com
31. Januar	Donnerstag	Ort offen	Interregio Robert Müller	044 940 50 80 079 301 34 02 robert.mu@bluewin.ch
5. Februar	Dienstag	Ort offen	Zimmerberg Werner Wäfler	044 784 51 89 wernerwaefler@gmail.com
6. Februar	Mittwoch	Ort offen	Winterthur Maria Germann	052 222 57 18 mariagermann@bluewin.ch
7. Februar	Donnerstag	Ort offen	Interregio Leonhard Lyss	044 926 10 78 lyss@goldnet.ch
14. Februar	Donnerstag	Ort offen	Interregio Monica Bamert	044 740 48 37 monica.bamert@telannet.ch
14. Februar	Donnerstag	Ort offen	Zimmerberg Albert Steiger	044 680 45 72 albertsteiger138@gmail.com
20. Februar	Mittwoch	Ort offen	Winterthur Maria Germann	052 222 57 18 mariagermann@bluewin.ch
21. Februar	Donnerstag	Ort offen	Interregio Niklaus Sigrist	043 233 72 31 079 744 97 01 nik.sigrist@bluewin.ch
21. Februar	Donnerstag	Ort offen	Zimmerberg Hans Gonzenbach	044 780 85 34 hans.gonzenbach@bluewin.ch
26. – 28. Februar	Dienstag – Donnerstag	Dreitagestour in der Region Glaubenberg	Interregio Niklaus Sigrist	043 233 72 31 079 744 97 01 nik.sigrist@bluewin.ch
26. – 8. Februar	Dienstag – Donnerstag	Dreitagestour in der Region Splügen	Zimmerberg Werner Wäfler	044 784 51 89 wernerwaefler@gmail.com
28. Februar	Donnerstag	Ort offen	Interregio Martin Suter	044 364 19 13 bemasu@bluewin.ch
7. März	Donnerstag	Ort offen	Interregio Monica Bamert	044 740 48 37 monica.bamert@telannet.ch
12. März	Dienstag	Ort offen	Zimmerberg Albert Steiger	044 680 45 72 albertsteiger138@gmail.com
14. März	Donnerstag	Ort offen	Interregio Martin Suter	044 364 19 13 bemasu@bluewin.ch
20. – 21. März	Mittwoch – Donnerstag	Zweitagestour, Region Riemenstalden	Interregio Niklaus Sigrist	043 233 72 31 079 744 97 01 nik.sigrist@bluewin.ch
21. März	Donnerstag	Ort offen	Interregio Monica Bamert	044 740 48 37 monica.bamert@telannet.ch
26. März	Dienstagnachmittag	Schlusshöck	Zimmerberg Werner Wäfler	044 784 51 89 wernerwaefler@gmail.com
28. März	Donnerstag	Ort offen	Interregio Martin Suter	044 364 19 13 bemasu@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 wird publiziert in der nächsten AKTIV-Ausgabe 1/2013 (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

## FITNESS UND 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 3/2012 (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 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. 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 wird publiziert in der nächsten AKTIV-Ausgabe 1/2013 (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

## VELOFAHREN

Die Velogruppen sind im Kanton Zürich verteilt 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. 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. 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 wird publiziert in der AKTIV-Ausgabe 2/2013 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich). Die Detailprogramme der einzelnen Velotouren sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei den Veloleitenden bezogen werden.

## 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. 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 wird publiziert in der AKTIV-Ausgabe 2/2013 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich). Die Detailprogramme der einzelnen Wanderungen sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei den Wanderleitenden bezogen werden.

## THÉ DANSANT

Mit Bistrobetrieb und der beliebten «Gino Happy Band».

WANN	Dienstag, 18.12.12
ZEIT	14.00–17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 10.–
ORT	Dance Academy Klubschule Binzmühlestrasse 81 8050 Zürich, direkt hinter dem Bahnhof Oerlikon

## SPORTKURSE

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

Pro Senectute Kanton Zürich  
Bewegung und Sport  
Forchstrasse 145  
8032 Zürich  
058 451 51 31  
sport@zh.pro-senectute.ch  
www.zh.pro-senectute.ch >  
Unser Angebot > Bewegung und Sport  
bzw. www.pszh-sport.ch

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich.

## EVERDANCE®

Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partner/-in tanzen! Einfache Tanzschritte werden zu kleinen Choreografien verbunden, die Sie alleine in der Gruppe tanzen. Sie können jederzeit in einen laufenden Kurs einsteigen oder unverbindlich eine Schnupperlektion besuchen. Die Kurse werden nach den Sportferien 2013 fortgesetzt.

## Kurse Oktober 2012 bis Februar 2013

KURS DATEN/	Siehe unten
-ORTE	
EINSTIEG	Jederzeit möglich
ANMELDUNG	An PSZH
KOSTEN JE	CHF 140.– (10 × 50 Minuten)
NACH KURS-	CHF 154.– (11 × 50 Minuten)
DAUER	CHF 168.– (12 × 50 Minuten)
	CHF 182.– (13 × 50 Minuten)
	CHF 196.– (14 × 50 Minuten)
	CHF 210.– (15 × 50 Minuten)
BEKLEIDUNG	Bequeme Kleidung und passende Schuhe

## Affoltern am Albis

WANN	Montag, 10.00 – 10.50 Uhr 22.10. – 28.01. (12 × ohne 17.12.)
KURSORT	werk eins (vis-à-vis Jumbo) Werkstrasse 1
LEITUNG	Martina Foster

## Bassersdorf

WANN	Montag, 09.30 – 10.20 Uhr 22.10. – 28.01. (11 ×, ohne 29.10. und 19.11.)
KURSORT	Bungertstube (Frauenverein)
LEITUNG	Andrea Reutimann

## Kloten

WANN	Mittwoch, 17.00 – 17.50 Uhr 24.10. – 13.02. (11 ×, ohne 19.12.)
KURSORT	Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126
LEITUNG	Werner Niederhäuser

## Everdance® kompetent unterrichten – Dritter Ausbildungslehrgang



Bei diesem von Pro Senectute Kanton Zürich für das Zielpublikum 60plus entwickelten Angebot werden Schritte des modernen Paartanzes in einfachen Choreografien und losen Gruppen getanzt. Mann bzw. Frau ist somit nicht auf eine/-n Tanzpartner/-in angewiesen. Diese Tanzform zu bekannten Musikhits erfreut sich sehr grosser Beliebtheit. Im Frühling 2013 findet der dritte Ausbildungslehrgang für zukünftige Kursleitende Everdance® statt.

// ZIELPUBLIKUM Angesprochen sind Bewegungslehrer/-innen (die Ausbildung Everdance® dauert für diese Teilnehmenden sieben Tage) und Paartanzlehrer/-innen (die Ausbildung Everdance® dauert für diese Teilnehmenden vier Tage).  
// DATEN/ZEIT Freitag, 8. März\*, Freitag, 22. März\*, Freitag, 5. April, Samstag, 6. April\*, Freitag, 19. April, Samstag, 20. April, Samstag, 4. Mai/ jeweils 09.00 – 16.30 Uhr/ \*ohne Paartanzlehrer/-innen // ORT Zürich-Oerlikon // DETAIL- INFORMATIONEN Detaillierte Ausschreibung und Anmeldeformular unter [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Everdance®, [sport@zh.pro-senectute.ch](mailto:sport@zh.pro-senectute.ch) oder 058 451 51 31 // INFORMATIONSV ERANSTALTUNG Unverbindliche Informationsveranstaltungen mit Musterlektion an den Freitagen 23. November 2012 und 1. Februar 2013 jeweils 18.15 – 19.45 Uhr in Zürich. Infos dazu siehe Detailinformationen.