

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2014)
Heft: 3

Register: Sportkurse

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: 04.05.2025

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

THÉ DANSANT

Mit Bistrobetrieb und Live-Musik von Oldies, Walzer, Swing bis Rock'n'Roll.

WANN	Dienstag, 16.09., 21.10., 18.11., 16.12.
ZEIT	14.00–17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 10.–
ORT	Tanzwerk101, Pfingstweid- strasse 101, 8005 Zürich

VELOFAHREN

19 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 Mehrtages- und 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.

VORSCHAU WINTERWOCHEN

Detaillausschreibungen mit Preisangeben und Anmeldung ab Ende September über:

www.pszh.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen oder 058 451 51 31.

Ski Alpin

WANN	So–Fr, 11.–16. Januar 2015
ORT	Bivio / Graubünden
WANN	So–Fr, 08.–13. März 2015
ORT	Grindelwald / Berner Oberland

WANDERN



Natur, Bewegung und Geselligkeit: 32 Wandergruppen mit motivierten Leitenden laden zu kürzeren und längeren, auch mehrtägigen 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 in den Detailprogrammen beschrieben.

ORIENTIERUNGSWANDERN

Orientierungswandern ist immer wieder ein Erlebnis und fördert die Ausdauer und die geistige Beweglichkeit. Beim Treffpunkt wird den Teilnehmenden eine Karte mit eingezeichneter Route abgegeben. Mehrere erfahrene Leiter führen auf Wunsch in die Kunst des Kartenlesens ein. Die Wanderungen mit Anlaufen verschiedener Stationen dauern jeweils ungefähr zwei Stunden und können allein 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.–. Für weitere Informationen beachten Sie bitte die Detailausschreibung.

WANN/ TREFFPUNKT	Montag, 01.09., 13.15 Uhr Regensberg, Parkplatz Schwimmbad
WANN/ TREFFPUNKT	Montag, 06.10., 13.15 Uhr Meilen, Restaurant Vorderer Pfannenstiel
LEITUNG/ INFO	Heinrich Sprecher 044 860 07 40 hesprechersa@hotmail.com

SCHNEESCHUHLAUFEN

Ab Dezember 2014 finden die beliebten Schneeschuhtouren wieder statt.

SPORTKURSE

Nebst den offenen Sportgruppen (siehe Seite 2) finden in ausgewählten Sportarten auch fortlaufende oder abgeschlossene Kurse statt. Sie werden von ausgebildeten Fachpersonen unterrichtet. In allen Kursen können Sie auch nach Kursstart einsteigen. Auskunft, Anmeldung und Rechnungstellung erfolgen über das Sekretariat:

Pro Senectute Kanton Zürich
Bewegung und Sport
Forchstrasse 145, 8032 Zürich
058 451 51 36, jeweils 08.00–12.00 Uhr
sport@pszh.ch
www.pszh.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport
> Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus.
> Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

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 allein in der Gruppe tanzen. Sie können jederzeit in einen laufenden Kurs einsteigen oder unverbindlich eine Schnupperlektion besuchen. Die Kurse werden nach den Herbstferien 2014 fortgesetzt.

**Laufende Kurse
August bis September 2014**

KURSDATEN/ -ORTE	Siehe nachstehend
EINSTIEG	Jederzeit möglich
ANMELDUNG	An PSZH
KOSTEN JE NACH KURS- DAUER	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 Schuhe

Affoltern am Albis

WANN	Montag, 10.00–10.50 Uhr 18.08.–29.09. (7 ×)
KURSORT	werk eins (vis-à-vis Jumbo) Werkstrasse 1
LEITUNG	Martina Foster-Achermann

Bassersdorf^{NEU}

WANN	Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr 21.08.–02.10. (6 ×, ohne 28.08.)
KURSORT	Pflegezentrum Bächli im Bächli 1
LEITUNG	Margrith Nagel

Birmensdorf

WANN	Donnerstag, 13.30–14.20 Uhr 21.08.–25.09. (6 ×)
KURSORT	Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstrasse 10
LEITUNG	Jutta Moser

Bonstetten

WANN	Dienstag, 13.00–13.50 Uhr 19.08.–30.09. (7 ×)
KURSORT	Turnhalle S1 Kreuzung Schachenstrasse/Schachenrain
LEITUNG	Martina Foster-Achermann

Dietikon

WANN	Dienstag, 15.30–16.20 Uhr 26.08.–30.09. (6 ×)
KURSORT	Alters- und Gesundheits- zentrum, Oberdorfstrasse 15
LEITUNG	Monika Descombes

Dübendorf

WANN	Montag, 14.15–15.05 Uhr 18.08.–22.09. (4 ×, ohne 01.09. und 15.09.)
KURSORT	Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus Bahnhofstrasse 37
LEITUNG	Thera Hildebrand-Feierabend

Eglisau^{NEU}

WANN	Montag, 16.00–16.50 Uhr 18.08.–29.09. (7 ×)
KURSORT	Schulhaus Städtli Obergasse 57
LEITUNG	Renata Biagini

Embrach

WANN	Montag, 16.30–17.20 Uhr 18.08.–29.09. (7 ×)
KURSORT	KZU Kompetenzzentrum Pflege und Gesundheit Römerweg 51
LEITUNG	Margrith Nagel

Horgen

WANN	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 19.08.–30.09. (7 ×)
KURSORT	Alterssiedlung Tannenbach Speerstrasse 9
LEITUNG	Susana Barranco

Kloten

WANN	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 20.08.–24.09. (6 ×)
KURSORT	Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126
LEITUNG	Werner Niederhäuser

Meilen

WANN	Mittwoch, 20.08.–01.10. (6 ×, ohne 10.09.) 10.00–10.50 Uhr 11.00–11.50 Uhr, Freitag, 22.08.–03.10. (6 ×, ohne 12.09.) 15.00–15.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
KURSORT	Schulhaus Dorf, Turnhalle Schulhausstrasse 17
LEITUNG	Verena Pickart Demont

Pfäffikon

WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr 08.09.–29.09. (4 ×)
KURSORT	Studio Allegria Kempttalstrasse 26
LEITUNG	Caroline Gfeller

Regensdorf

WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr 19.08.–16.09. (5 ×)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18
LEITUNG	Monika Stirnimann

Richterswil^{NEU}

WANN	Freitag, 09.00–09.50 Uhr 22.08.–03.10. (7 ×)
KURSORT	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestrasse 19
LEITUNG	Susana Barranco

Stäfa

WANN	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 20.08.–01.10. (6 ×, ohne 10.09.)
KURSORT	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstrasse 35
LEITUNG	Verena Pickart Demont

Thalwil

WANN	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 21.08.–02.10. (7 ×)
KURSORT	Pfisterschüür Alte Landstrasse 104
LEITUNG	Susana Barranco

Urdorf

WANN	Montag, 11.00–11.50 Uhr 25.08.–29.09. (6 ×) Dienstag, 10.30–11.20 Uhr 26.08.–30.09. (7 ×)
KURSORT	Rhythmikraum Schulhaus Feld
LEITUNG	Monika Descombes

Uster

WANN	Montag, 18.08.–29.09. (7 ×) 14.00–14.50 Uhr 16.10–17.00 Uhr
KURSORT	friz Freizeit- und Jugend- zentrum, Zürichstrasse 30
LEITUNG	Marianne Schütz

Volketswil

WANN	Freitag, 12.10–13.00 Uhr 22.08.–03.10. (7 ×)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum In der Au 1
LEITUNG	Marianne Schütz

Wädenswil

WANN	Mittwoch, 09.00–09.50 Uhr 20.08.–01.10. (7 ×)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5
LEITUNG	Susana Barranco

Winterthur (Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse)

WANN	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr 19.08.–30.09. (7 ×)
KURSORT	Kongress- und Kirchgemeinde- haus, Liebestrasse 3
LEITUNG	Petra Erb

Drei Tage Everdance® in Filzbach

Drei Tage mit Everdance® und Ge-
selligkeit erwarten Sie von Sonntag
bis Dienstag, 5. bis 7. Oktober 2014
im Seminarhotel Lihn in Filzbach.
Informationen unter [www.lijn.ch/
aktuell/everdance](http://www.lijn.ch/aktuell/everdance) oder 055 614 64 64
(Hotel Lihn).



Winterthur (Gate 27)

WANN	Freitag, 09.10–10.00 Uhr 22.08.–03.10. (7 ×)
KURSORT	Gate 27, Theaterstrasse 27
LEITUNG	Petra Erb

Zürich-Albisrieden

WANN	Montag, 16.00–16.50 Uhr 01.09.–29.09. (5 ×)
KURSORT	Backstage Studio Hardstrasse 81, 8004 Zürich
LEITUNG	Monika Bühlman, Ausbildnerin Everdance®

Zürich-Altstetten

WANN	Montag, 18.08.–29.09. (6 ×, ohne 15.09.) 13.30–14.20 Uhr 14.30–15.20 Uhr
KURSORT	Tanzschule Galactic Dance Albulastrasse 47, 8048 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

Zürich-Höngg

WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr 19.08.–23.09. (6 ×)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Höngg, Lila Villa, Limmattal- strasse 214, 8049 Zürich
LEITUNG	Claudia Kindschi Meuli

Zürich-Hottingen

WANN	Montag, 25.08.–29.09. (5 ×, ohne 15.09.) 14.00–14.50 Uhr 15.00–15.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Hottingen Gemeindestr. 54, 8032 Zürich
LEITUNG	Helen Rüegg

Zürich-Oberstrass

WANN	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 20.08.–17.09. (5 ×)
KURSORT	Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2, 8006 Zürich
LEITUNG	Monika Stirnimann

Zürich-Oerlikon

WANN	Montag, 16.25–17.15 Uhr 18.08.–29.09. (6 ×, ohne 15.09.)
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

Zürich-Wollishofen

WANN	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 20.08.–01.10. (7 ×)
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Neubühl, Erligatterweg 85 8038 Zürich
LEITUNG	Stéphanie Beglinger Messerli

LINE DANCE

Getanzt wird zu Country und Popmusik in Linien neben- und hintereinander. Jeder tanzt «solo», aber gleichzeitig synchron mit den anderen. Willkommen sind alle, die Spass am Tanzen haben, Herausforderungen lieben und gerne Countrymusik hören.

Zürich-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 03.09.–01.10. 09.15–10.15 Uhr für Fortgeschrittene, 10.45–11.45 Uhr für Einsteiger/-innen
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Theresa Martinelli
KOSTEN	CHF 80.– (5 × 60 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

SICHER GEHEN

Sicheres Laufen bedeutet Selbstständigkeit. Was es dazu braucht? Genügend Muskelkraft in den Beinen, das Gleichgewicht halten können und mögliche Sturzursachen kennen. In einem abwechslungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicher.

Sicher Gehen in Zürich-Affoltern

WANN	Mittwoch, 14.30–16.00 Uhr 22.10.–10.12.
KURSORT	Schulhaus Schauenberg Lerchenhalde 40, 8046 Zürich
LEITUNG	Eveline Kipfer
KOSTEN	CHF 180.– (8 × 90 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

Sicher Gehen in Zürich-Aussersihl-Hard

WANN	Donnerstag, 09.45–11.15 Uhr 25.09.–27.11. (ohne 09.10. und 16.10.)
KURSORT	Kirchgemeindehaus St. Felix und Regula Hardstrasse 76, 8004 Zürich
LEITUNG	Helene Artho

KOSTEN CHF 180.– (8 × 90 Minuten)

ANMELDUNG An PSZH

TAIJI/QI GONG



Die 9er-Form (Taiji) steht im Zentrum dieses Kurses. Schon nach wenigen Lektionen können Sie für sich eine vollständige Taiji-Form üben. Die 5 vorbereitenden Qi-Gong-Übungen lösen Blockaden und mehrten Ihre Lebensenergie. Und ganz von allein verbessern Sie Ihre Koordination, stärken den Kreislauf, festigen die Knochen und fühlen sich wohl.

Zürich-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 14.00–14.50 Uhr 20.08.–01.10.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Alfons Lötscher
KOSTEN	CHF 133.– (7 × 50 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

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 Nächste Kursperiode: 15.09.–10.11. Übernächste Kursperiode: ab Januar 2015
EINSTIEG	Jederzeit möglich

KURSORT Tennishalle Ambiance
8184 Bachenbülach
gegenüber Jumbo-Markt

KOSTEN Winterperioden:
CHF 210.– pro Person
bei 4er-Gruppe,
CHF 264.– pro Person
bei 3er-Gruppe,
inkl. Platzmiete
(8 × 60 Minuten)

LEITUNG Lilo Gubelmann und
Ursula Schrepfer

INFO/
ANMELDUNG Lilo Gubelmann
044 860 08 48

Tennis in Buchs ZH

WANN Donnerstag (und evtl.
Mittwochmorgen) zwischen
08.00 und 11.00 Uhr
gemäss Einteilung
Neue Kurse ab 02.10.

EINSTIEG Jederzeit möglich

KURSORT Tenniscenter Furtbach
Furtbachstr. 22, 8107 Buchs
www.tennis-buchs.ch

KOSTEN Winterperioden:
CHF 210.– pro Person
bei 4er-Gruppe,
CHF 264.– pro Person
bei 3er-Gruppe,
inkl. Platzmiete
(8 × 60 Minuten)

LEITUNG Fredi Schnorf und Peter Nell

INFO/
ANMELDUNG Fredi Schnorf
044 844 22 32 / 079 245 86 52
f.schnorf@bluewin.ch

Tennis in Dürnten

WANN Freitagsmorgen
08.00–09.00 Uhr
09.00–10.00 Uhr
10.00–11.00 Uhr
11.00–12.00 Uhr
Nächste Kursperiode:
05.09.–05.12.
(ohne Herbstferien)

EINSTIEG Jederzeit möglich

KURSORT Tennishalle Dürnten
Bubikerstr. 43a, 8635 Dürnten

KOSTEN Sommer- und Winterperioden:
CHF 264.– pro Person,
inkl. Platzmiete
(12 × 60 Minuten)

INFO/
ANMELDUNG Urs Senn
055 240 96 60 / 079 209 51 00
urs.senn@swissgmx.ch

>>

>>