

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2014)
Heft: 4

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: 02.02.2025

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

SPORTKURSE

Nebst den offenen Sportgruppen (siehe Seite 4) 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 5136, 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 Teil-
 nehmenden.

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 Sportferien 2015 fortgesetzt.

Laufende Kurse Oktober 2014 bis Februar 2015

KURSDATEN/ Siehe nachstehend
 -ORTE

EINSTIEG Jederzeit möglich

ANMELDUNG An PSZH

KOSTEN JE	CHF 70.– (5×50 Minuten)
NACH KURS-	CHF 84.– (6×50 Minuten)
DAUER	CHF 98.– (7×50 Minuten)
	CHF 112.– (8×50 Minuten)
	CHF 126.– (9×50 Minuten)
	CHF 140.– (10×50 Minuten)
	CHF 154.– (11×50 Minuten)
	CHF 170.– (12×50 Minuten)

BEKLEIDUNG Bequeme Kleidung und Schuhe

Affoltern am Albis	
WANN	Montag, 10.00–10.50 Uhr 20.10.–26.01. (12×, ohne 15.12., 22.12. und 29.12.)
KURSORT	werk eins (vis-à-vis Jumbo) Werkstrasse 1
LEITUNG	Martina Foster-Achermann

Bassersdorf	
WANN	Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr 30.10.–12.02. (13×, ohne 20.11., 25.12. und 01.01.)
KURSORT	Pflegezentrum Bächli im Bächli 1
LEITUNG	Margrith Nagel

Birmensdorf	
WANN	Dienstag, 13.30–14.20 Uhr 21.10.–03.02. (13×, ohne 23.12., 30.12. und 27.01.)
KURSORT	Gemeindezentrum Brüelmat Dorfstrasse 10
LEITUNG	Monika Descombes

Bonstetten	
WANN	Dienstag, 13.00–13.50 Uhr 21.10.–27.01. (12×, ohne 16.12., 23.12. und 30.12.)
KURSORT	Turnhalle S1 Kreuzung Schachenstrasse/Schachenrain
LEITUNG	Martina Foster-Achermann

Dietikon	
WANN	Dienstag, 15.30–16.20 Uhr 21.10.–03.02. (13×, ohne 23.12., 30.12. und 27.01.)
KURSORT	Alters- und Gesundheits- zentrum, Oberdorfstrasse 15
LEITUNG	Monika Descombes

Dübendorf	
WANN	Montag, 14.15–15.05 Uhr 20.10.–02.02. (12×, ohne 03.11., 10.11., 22.12., 29.12.)
KURSORT	Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus Bahnhofstrasse 37
LEITUNG	Thera Hildebrand-Feierabend

Horgen	
WANN	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 21.10.–03.02. (14×, ohne 23.12. und 30.12.)
KURSORT	Alterssiedlung Tannenbach Speerstrasse 9
LEITUNG	Susana Barranco

Kloten	
WANN	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 22.10.–11.02. (14×, ohne 26.11., 24.12. und 31.12.)
KURSORT	Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126
LEITUNG	Werner Niederhäuser



Ob bei Aqua-Fitness, am Feuer bei der Sternwanderung oder bei den Internationalen Tänzen: Die Jubiläumsangebote zu «50 Jahre Bewegung und Sport» boten ein erfrischendes Programm für alle.

Meilen

WANN	Mittwoch, 29.10.–04.02. (13 ×, ohne 24.12., 31.12.) 10.00–10.50 Uhr 11.00–11.50 Uhr, Freitag, 31.10.–06.02. (12 ×, ohne 19.12., 26.12., 02.01.) 15.00–15.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
KURSORT	Schulhaus Dorf, Turnhalle Schulhausstrasse 17
LEITUNG	Verena Pickart Demont

Niederglatt ^{NEU}

WANN	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 05.11.–11.02. (13 ×, ohne 24.12. und 30.12.)
KURSORT	Tanzschule Züri Unterland Sägereistrasse 5
LEITUNG	Renata Biagini

Pfäffikon

WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr 20.10.–09.02. (15 ×, ohne 22.12. und 29.12.)
KURSORT	Studio Allegria Kempttalstrasse 26
LEITUNG	Petra Erb

Regensdorf

WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr 21.10.–17.02. (16 ×, ohne 23.12. und 30.12.)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18
LEITUNG	Monika Stirnimann

Richterswil

WANN	Freitag, 09.00–09.50 Uhr 24.10.–06.02. (14 ×, ohne 26.12. und 02.01.)
KURSORT	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestrasse 19
LEITUNG	Susana Barranco

Stäfa

WANN	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 29.10.–04.02. (13 ×, ohne 24.12. und 31.12.)
KURSORT	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstrasse 35
LEITUNG	Verena Pickart Demont

Thalwil

WANN	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 23.10.–05.02. (14 ×, ohne 25.12. und 01.01.)
KURSORT	Pfisterschüür Alte Landstrasse 104
LEITUNG	Susana Barranco

Urdorf

WANN	Montag, 11.00–11.50 Uhr 20.10.–02.02. (13 ×, ohne 22.12., 29.12. und 26.01.) Dienstag, 10.30–11.20 Uhr 21.10.–03.02. (13 ×, ohne 23.12., 30.12. und 27.01.)
KURSORT	Rhythmikraum Schulhaus Feld 1
LEITUNG	Monika Descombes

Uster

WANN	Montag, 20.10.–09.02. (15 ×, ohne 22.12. und 29.12.) 14.00–14.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
KURSORT	friz Freizeit- und Jugend- zentrum, Zürichstrasse 30
LEITUNG	Marianne Schütz

Volketswil

WANN	Freitag, 12.00–12.50 Uhr 24.10.–13.02. (13 ×, ohne 31.10., 14.11., 26.12., 02.01.)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum In der Au 1
LEITUNG	Marianne Schütz

Wädenswil

WANN	Mittwoch, 09.00–09.50 Uhr 22.10.–04.02. (14 ×, ohne 24.12. und 31.12.)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5
LEITUNG	Susana Barranco

**Winterthur (Kongress- und
Kirchgemeindehaus Liebestrasse)**

WANN	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr 21.10.–27.01. (13 ×, ohne 23.12. und 30.12.)
KURSORT	Kongress- und Kirchgemein- haus, Liebestrasse 3
LEITUNG	Petra Erb

Winterthur (Gate 27)

WANN	Freitag, 09.10–10.00 Uhr 24.10.–30.01. (12 ×, ohne 31.10., 26.12. und 02.01.)
KURSORT	Gate 27, Theaterstrasse 27
LEITUNG	Petra Erb

Zürich-Albisrieden

WANN	Montag, 20.10.–02.02. (14 ×, ohne 22.12. und 29.12.) 15.00–15.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
KURSORT	Backstage Studio Hardstrasse 81, 8004 Zürich
LEITUNG	Monika Bühlmán, Ausbildnerin Everdance®

Zürich-Altstetten

WANN	Montag, 20.10.–26.01. (13 ×, ohne 22.12. und 29.12.) 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 21.10.–03.02. (14 ×, ohne 23.12. und 30.12.)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Höngg, Lila Villa, Limmattal- strasse 214, 8049 Zürich
LEITUNG	Claudia Kindschi Meuli

Fünfter Ausbildungslehrgang Everdance® in Zürich

Everdance® - Paartanz alleine: Möchten Sie zukünftig diese beliebte Tanzform zu bekannten Musikhits unterrichten? Von **Januar bis Mai 2015** findet der fünfte Ausbildungslehrgang mit neun Präsenztagen jeweils freitags in Zürich statt. Detailinformationen unter http://zh.pro-senectute.ch/de/unserangebot/bewegung_sport/everdance/

Zürich-Hottingen

WANN Montag, 27.10.–02.02. (12 ×, ohne 22.12., 29.12., 05.01.)
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
22.10.–04.02.
(14 ×, ohne 24.12. und 31.12.)

KURSORT Tanzschule Dance it
Stäblistrasse 2, 8006 Zürich

LEITUNG Monika Stirnimann

Zürich-Oerlikon

WANN Montag, 16.30–17.20 Uhr
20.10.–26.01.
(13 ×, ohne 22.12. und 29.12.)

KURSORT Zürcher Gemeinschaftszentren
Gubelstrasse 10, 8050 Zürich

LEITUNG Isabella Ladner

Zürich-Wollishofen

WANN Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr
22.10.–04.02.
(14 ×, ohne 24.12. und 31.12.)

KURSORT Zürcher Gemeinschaftszentren
Neubühl, Erligatterweg 85
8038 Zürich

LEITUNG Brigitte Mühlestein

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, 22.10.–04.02.
(ohne 24.12. und 31.12.)
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 224.– (14 × 60 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 mehr Ihre Lebensenergie. Und ganz von allein verbessern Sie Ihre Koordination, stärken den Kreislauf, festigen die Knochen und fühlen sich wohl.

Zürich-Oerlikon

WANN Mittwoch, 22.10.–04.02.
(13 ×, ohne 24.12. und 31.12.)
14.30–15.20 Uhr
16.00–16.50 Uhr

EINSTIEG Jederzeit möglich

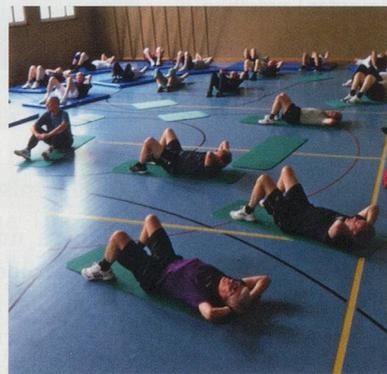
KURSORT Zürcher Gemeinschaftszentren
Gubelstrasse 10, 8050 Zürich

KOSTEN CHF 247.– (13 × 50 Minuten)

LEITUNG Alfons Lötscher

ANMELDUNG An PSZH

>>



Ganz links:
Orientierungswandern in der Stadt Zürich.

Mitte oben:
Gruppenbild der
Velotour an
den Greifensee.

Rechts oben:
Fitness und Gymnastik für Rücken und Bauch in Oetwil am See.

Unten: Die Teilnehmenden der Fitnessgruppe in Effretikon.



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: 05.01.–23.02.
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 Mitte Februar
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 Peter Nell, 079 335 48 04 isynell@bluewin.ch

Tennis in Dürnten

WANN	Freitagmorgen 08.00–09.00 Uhr 09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr 11.00–12.00 Uhr Nächste Kursperiode: 09.01.–17.04. (ohne Sportferien und 03.04.)
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

BILDUNG UND KULTUR

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

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

Gedächtnstraining

Erinnern und Vergessen – möchten Sie mehr darüber wissen? In diesem Kurs erhalten Sie Informationen darüber, wie unser Gehirn funktioniert. Mit einfachen Übungen und Spielen trainieren Sie die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns und bauen die Angst vor der Vergesslichkeit ab.

WANN	Montag, 9.30–11.00 Uhr 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 16.02.
KOSTEN	CHF 160.– (5×90 Minuten)
LEITUNG	Susanne Fritschi Gedächtnstrainerin SVGT

KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch
--------------------------------	--

WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

Gedächtnstraining

Geistig aktiv sein und bleiben. Entdecken Sie, was Ihr Gehirn alles leisten kann! Mit gezielten Übungen und lustvollem Training werden Konzentration, Merkfähigkeit, sprachliche Gewandtheit, Kreativität und logisches Denken gefördert.

WANN	Mittwoch, 9.00–11.00 Uhr oder 14.00–16.00 Uhr 11.03./18.03./25.03./01.04.
KURSORT	CEVI Schür, Kindergartenstrasse 22, Wetzikon
KOSTEN	CHF 100.– (max. 10 Teilnehmende pro Kurs)
LEITUNG	Hanny Faisst Gedächtnstrainerin SVGT
INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland 044 930 08 10 info@senioren-forum-zo.ch www.senioren-forum-zo.ch

WINTERTHUR UND UMGEBUNG

Notfälle im Alter

Der Kurs vermittelt Sicherheit im Umgang mit Notsituationen. Kursthemen sind beispielsweise: allgemeines Vorgehen bei Notfällen, Erlernen der lebensrettenden Sofortmassnahmen, Erkennen von Herz-Kreislauf-Problemen und entsprechendes Handeln.

WANN	Montag, 09.00–12.00 Uhr 02.03. und 09.03.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
KOSTEN	CHF 130.– (ohne Material)
LEITUNG	Fernande Schneider, Kursleiterin Schweiz. Samariterbund
ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch bis 16.02.

>>