

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 1

**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 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 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 Frühlingferien 2015 fortgesetzt.

### Laufende Kurse Februar bis April 2015

KURSDATEN/ ORTE Siehe nachstehend

EINSTIEG Jederzeit möglich

ANMELDUNG An PSZH

KOSTEN JE	CHF 56.– (4 × 50 Minuten)
NACH KURS-	CHF 70.– (5 × 50 Minuten)
DAUER	CHF 84.– (6 × 50 Minuten)
	CHF 98.– (7 × 50 Minuten)
	CHF 112.– (8 × 50 Minuten)

BEKLEIDUNG Bequeme Kleidung und Schuhe

### Affoltern am Albis

WANN Montag, 02.03.–13.04.  
 (6 ×, ohne 06.04.)  
 10.10–11.00 Uhr  
 11.10–12.00 Uhr

KURSORT werk eins (vis-à-vis Jumbo)  
 Werkstrasse 1

LEITUNG Martina Foster-Achermann

### Bassersdorf

WANN Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr  
 05.03.–16.04. (7 ×)

KURSORT Pflegezentrum Bächli  
 im Bächli 1

LEITUNG Margrith Nagel

### Birmensdorf

WANN Dienstag, 13.30–14.20 Uhr  
 03.03.–14.04. (7 ×)

KURSORT Gemeindezentrum Brüelmat  
 Dorfstrasse 10

LEITUNG Monika Descombes

### Bonstetten

WANN Dienstag, 13.00–13.50 Uhr  
 03.03.–14.04.  
 (6 ×, ohne 07.04.)

KURSORT Turnhalle S1 Kreuzung  
 Schachenstrasse/Schachenrain

LEITUNG Martina Foster-Achermann

### Dietikon

WANN Dienstag, 15.30–16.20 Uhr  
 24.02.–14.04. (8 ×)

KURSORT Alters- und Gesundheits-  
 zentrum, Oberdorfstrasse 15

LEITUNG Monika Descombes

### Dübendorf

WANN Montag, 14.15–15.05 Uhr  
 09.03.–13.04.  
 (4 ×, ohne 30.03. und 06.04.)

KURSORT Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus  
 Bahnhofstrasse 37

LEITUNG Thera Hildebrand-Feierabend

### Horgen

WANN Dienstag, 10.00–10.50 Uhr  
 24.02.–14.04. (8 ×)

KURSORT Alterssiedlung Tannenbach  
 Speerstrasse 9

LEITUNG Susana Barranco

### Kloten

WANN Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr  
 04.03.–15.04.  
 (6 ×, ohne 08.04.)

KURSORT Tanzschule Kloten  
 Schaffhauserstrasse 126

LEITUNG Werner Niederhäuser

### Meilen

WANN Mittwoch, 25.02.–15.04. (8 ×)  
 10.00–10.50 Uhr  
 11.00–11.50 Uhr,  
 Freitag, 27.02.–17.04.  
 (6 ×, ohne 27.03. und 03.04.)  
 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  
 02.03.–13.04.  
 (6 ×, ohne 06.04.)

KURSORT Studio Allegria  
 Kempptalstrasse 26

LEITUNG Petra Erb

### Regensdorf

WANN Dienstag, 09.30–10.20 Uhr  
 10.03.–14.04.  
 (5 ×, ohne 24.03.)

KURSORT Ref. Kirchgemeindehaus  
 Watterstrasse 18

LEITUNG Monika Stirnimann

## Drei Tage Everdance® über dem Walensee

Von 22. bis 24. März 2015 finden im Seminarhotel Lihn auf dem Kerenzerberg die nächsten Erlebnistage für Seniorinnen und Senioren statt. Tanz-Package inkl. zwei Übernachtungen/ Vollpension ab CHF 400.– pro Person. Informationen und Anmeldung unter Seminarhotel Lihn, Panoramastrasse 28, 8757 Filzbach, Tel. 055 614 64 64, info@lihn.ch.

[www.lihn.ch/everdance](http://www.lihn.ch/everdance)

**Richterswil**

WANN Freitag, 09.00–09.50 Uhr  
27.03.–17.04.  
(7×, ohne 03.04.)

KURSORT Freizeitzentrum Bürgi  
Gerbestrasse 19

LEITUNG Susana Barranco

**Stäfa**

WANN Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr  
25.02.–15.04.  
(7×, ohne 25.03.)

KURSORT Mehrzweckhalle Beewies  
Etzelstrasse 35

LEITUNG Verena Pickart Demont

**Thalwil**

WANN Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr  
26.02.–16.04. (8×)

KURSORT Pfisterschüür  
Alte Landstrasse 104

LEITUNG Susana Barranco

**Urdorf**

WANN Montag, 11.00–11.50 Uhr  
23.02.–13.04.  
(7×, ohne 06.04.)  
Dienstag, 10.30–11.20 Uhr  
24.02.–14.04. (8×)

KURSORT Rhythmikraum Schulhaus  
Feld 1

LEITUNG Monika Descombes

**Uster**

WANN Montag, 02.03.–13.04.  
(6×, ohne 06.04.)  
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  
06.03.–17.04.  
(6×, ohne 03.04.)

KURSORT Gemeinschaftszentrum  
In der Au 1

LEITUNG Marianne Schütz

**Wädenswil**

WANN Mittwoch, 09.00–09.50 Uhr  
25.02.–15.04. (8×)

KURSORT Ref. Kirchgemeindehaus  
Rosenmatt, Gessnerweg 5

LEITUNG Susana Barranco

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

WANN Dienstag, 17.02.–14.04.  
(8×, ohne 10.03.)  
14.00–14.50 Uhr  
15.00–15.50 Uhr

KURSORT Kongress- und Kirchgemeinde-  
haus, Liebestrasse 3

LEITUNG Petra Erb

**Winterthur (Gate 27)**

WANN Freitag, 09.10–10.00 Uhr  
20.02.–17.04.  
(8×, ohne 03.04.)

KURSORT Gate 27, Theaterstrasse 27

LEITUNG Petra Erb

**Zürich-Albisrieden**

WANN Montag, 23.02.–13.04.  
(7×, ohne 06.04.)  
15.00–15.50 Uhr  
16.00–16.50 Uhr

KURSORT Backstage Studio  
Hardstrasse 81, 8004 Zürich

LEITUNG Monika Bühlmann,  
Ausbildnerin Everdance®

**Zürich-Altstetten**

WANN Montag, 23.02.–30.03. (6×)  
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  
24.02.–14.04. (8×)

KURSORT Gemeinschaftszentrum Höngg,  
Lila Villa, Limmattal-  
strasse 214, 8049 Zürich

LEITUNG Claudia Kindschi Meuli

**Zürich-Hottingen**

WANN Montag, 23.02.–30.03. (6×)  
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  
25.02.–15.04. (8×)

KURSORT Tanzschule Dance it  
Stäblistrasse 2, 8006 Zürich

LEITUNG Monika Stirnimann

**Zürich-Oerlikon**

WANN Montag, 16.30–17.20 Uhr  
23.02.–30.03. (6×)

KURSORT Zürcher Gemeinschaftszentren  
Gubelstrasse 10, 8050 Zürich

LEITUNG Isabella Ladner

**Zürich-Wollishofen**

WANN Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr  
25.02.–15.04. (8×)

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 NEU**

WANN Dienstag, 24.02.–14.04.  
12.30–13.30 Uhr  
Neuer Kurs für Anfänger/-innen  
ohne Tanzerfahrung

EINSTIEG Jederzeit möglich

KURSORT Zürcher Gemeinschaftszentren  
Bucheggstrasse 93, 8057 Zürich

LEITUNG Theresa Martinelli

KOSTEN CHF 128.– (8×60 Minuten)

ANMELDUNG An PSZH

&gt;&gt;

&gt;&gt;

### Zürich-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 25.02.–15.04. 09.15–10.15 Uhr für Fortgeschrittene mit Tanzerfahrung von einem bis zwei Jahren, 10.45–11.45 Uhr für Einsteiger/-innen mit Tanzerfahrung bis einem Jahr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Theresa Martinelli
KOSTEN	CHF 128.– (8×60 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 mehren Ihre Lebensenergie. Und ganz von allein verbessern Sie Ihre Koordination, stärken den Kreislauf, festigen die Knochen und fühlen sich wohl.

### Zürich-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 25.02.–15.04. 14.30–15.20 Uhr 16.00–16.50 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
KOSTEN	CHF 152.– (8×50 Minuten)
LEITUNG	Alfons Löttscher
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: ab 20.04.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	Sommerperioden: CHF 170.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 215.– pro Person bei 3er-Gruppe, inkl. Platzmiete (8×60 Minuten)
LEITUNG	Lilo Gubelmann und Ursula Schrepfer
INFO/ ANMELDUNG	Lilo Gubelmann 044 860 0848

### Tennis in Buchs ZH

WANN	Donnerstag (und evtl. Mittwochmorgen) zwischen 09.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung Neue Kursperioden auf Anfrage
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tenniscenter Furtbach Furtbachstr. 22, 8107 Buchs www.tennis-buchs.ch
KOSTEN	Sommerperioden: CHF 170.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 215.– 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 Laufende Kursperiode: 09.01.–17.04. (ohne Sportferien und 03.04.) Nächste Kursperiode: 08.05.–28.08. (ohne Sommerferien)
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

### WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

#### Gedächtnstraining

Geistig aktiv sein und bleiben. 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./18./25.03./01.04.15
KOSTEN	CHF 100.– (max. 10 Teilnehmende pro Kurs)
KURSORT	CEVI Schür, Kindergartenstrasse 22, Wetzikon
LEITUNG	Hanny Faisst, Gedächtnstrainerin SVGT