Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2016)
Heft: 2

Register: Sportkurse

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 01.07.2025

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

SCHNEESCHUHLAUFEN

Während der gesamten Wintersaison finden praktisch wöchentlich Schneeschuhtouren in verschiedenen Anforderungsstufen statt. Sie können sporadisch oder regelmässig in den Gruppen Ihrer Wahl teilnehmen. Das Gelände wird je nach Schneeverhältnissen und Witterung kurzfristig gewählt oder angepasst.

SOMMERWOCHE

Aktiv-Sportwoche in Splügen/Rheinwald

Viel Bewegung in der wunderschönen Natur in der Talschaft Rheinwald am Splügenpass, eine unbekannte Alpenwelt entdecken und dabei neue Energie tanken.
Anfang Woche finden Lektionen für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene in Nordic Walking statt. Täglich bringen wir uns mit Gymnastik in Schwung und wandern in zwei Stärkeklassen vier bis fünf Stunden in teilweise anspruchsvollem Gelände.

WANN	Sonntag bis Freitag, 7.–12.8.

SPORTKURSE

Zusätzlich zu den offenen Sportgruppen (siehe Seiten 4–8) finden auch fortlaufende oder abschliessende Kurse statt. Diese führen ausgebildete Fachpersonen. In alle Sportkurse können Sie jederzeit einsteigen. Auskunft, Anmeldung und Rechnungsstellung erfolgen, wenn nichts angegeben, über:

Pro Senectute Kanton Zürich
Bewegung und Sport
Forchstr. 145, 8032 Zürich
Tel. 058 451 51 36 (Mo bis Do 8–12 Uhr)
sport@pszh.ch
www.pszh.ch > Unser Angebot
> Bewegung und Sport

EVERDANCE

Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partnerin oder Partner tanzen. Einfache Tanzschritte werden zu kleinen Choreografien verbunden, die Sie allein in der Gruppe tanzen.

Laufende Kurse Mai bis Juli

DATEN/ KURSORTE	Siehe bei den Ortschaften
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KOSTEN	CHF 56.– (4 × 50 Min.)
	CHF 70.– (5 × 50 Min.)
	CHF 84.– (6 × 50 Min.)
	CHF 98.– (7 × 50 Min.)
	CHF 112.– (8 × 50 Min.)
	CHF 126.– (9 × 50 Min.)
	CHF 140.– (10 × 50 Min.)
BEKLEIDUNG	Bequeme Kleidung und Schuhe

Adliswil

WANN	Freitag, 14:00–14:50 Uhr 13.5.–15.7., 10 × 50 Min.
LEITUNG	Susana Barranco
KURSORT	Stiftung für Altersbauten (SABA), Badstr. 6

Affoltern am Albis

WANN	Montag, 10:10–11:00 Uhr Montag, 11:10–12:00 Uhr 9.5.–11.7. (ohne 16.5.) 9 × 50 Min
LEITUNG	Martina Foster-Achermann
KURSORT	werk eins, Werkstr. 1

Bassersdorf

WANN	Donnerstag, 11:00–11:50 Uhr 19.5.–30.6., 7 × 50 Min.
LEITUNG	Margrith Nagel
KURSORT	Pflegezentrum Bächli im Bächli 1

Birmensdorf

WANN	Dienstag, 13:30–14:20 Uhr 10.5.–12.7., 10 × 50 Min.
LEITUNG	Monika Descombes
KURSORT	Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstr. 10

Bonstetten

WANN	Dienstag, 13:00–13:50 Uhr 10.5.–12.7., 10 × 50 Min.
LEITUNG	Claudia Kindschi Meuli
KURSORT	Turnhalle S1, Kreuzung Schachenstr./Schachenrain

Dietikon

WANN	Dienstag, 15:30–16:20 Uhr 10.5.–12.7., 10 × 50 Min.
LEITUNG	Monika Descombes
KURSORT	Alters- und Gesundheitszentrum, Gymnastikraum Oberdorfstr. 15

Dübendorf

WANN	Montag, 14:00–14:50 Uhr 9.5.–27.6. (ohne 16.5.) 7 × 50 Min.
LEITUNG	Thera Hildebrand-Feierabend
KURSORT	Ev. Ref. Kirchengemeinde Glockensaal, Bahnhofstr. 37

Horgen

WANN	Dienstag, 10:00–10:50 Uhr 10.5.–12.7., 10 × 50 Min.
LEITUNG	Susana Barranco
KURSORT	Alterssiedlung Tannenbach Speerstr. 9

Kloten

WANN	Mittwoch, 17:00–17:50 Uhr 11.5.–13.7. (ohne 6.7.) 9 × 50 Min.
LEITUNG	Werner Niederhäuser
KURSORT	Tanzschule Kloten Schaffhauserstr. 126

Lindau

WANN	Montag, 15:00–15:50 Uhr 9.5.–11.7. (ohne 16.5., 20.6., 27.6.), 7 × 50 Min.
LEITUNG	Ursula Müller
KURSORT	Kindergarten Mehrzweckraum Fischeracherstr. 80

Meilen

WANN	Mittwoch, 10:00–10:50 Uhr Mittwoch, 11:00–11:50 Uhr 11.5.–13.7., 10 × 50 Min.
KURSORT	Kirchenzentrum Leue Restaurant Löwen, Kirchgasse 2
WANN	Donnerstag, 9:55–10:45 Uhr 12.5.–14.7., 10 × 50 Min.
KURSORT	KiBa FiTa Meilen, Tanz- und Pilatesschule, Alte Landstr. 153
LEITUNG	Verena Pickart-Demont

Regensdorf

WANN	Dienstag, 9:30–10:20 Uhr 10.5.–12.7. (ohne 31.5.) 9 × 50 Min.
LEITUNG	Monika Stirnimann
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstr. 18

Richterswil

WANN	Freitag, 9:00–9:50 Uhr 13.5.–15.7., 10 × 50 Min.
LEITUNG	Susana Barranco
KURSORT	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestr. 19

Rüti

WANN	Montag, 16:00–16:50 Uhr 23.5.–4.7., 7 × 50 Min.
LEITUNG	Margrith Nagel
KURSORT	Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4

Stäfa

WANN	Mittwoch, 16:30–17:20 Uhr 11.5.–13.7., 10 × 50 Min.
LEITUNG	Verena Pickart-Demont
KURSORT	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstr. 35

Fotos: PSZH

Thalwil

WANN	Donnerstag, 15:00–15:50 Uhr 12.5.–14.7., 10 × 50 Min.
LEITUNG	Susana Barranco
KURSORT	Pfisterschüür, Alte Landstr. 104

Urdorf

WANN	Montag, 11:00–11:50 Uhr 9.5.–11.7. (ohne 16.5., 13.6.) 8 × 50 Min. Dienstag, 10:30–11:20 Uhr 10.5.–12.7., 10 × 50 Min.
LEITUNG	Monika Descombes
KURSORT	Schulhaus Feld 1 Rhythmikraum

Uster

WANN	Montag, 14:10–15:00 Uhr 9.5.–11.7. (ohne 16.5.) 9 × 50 Min.
LEITUNG	Susana Barranco
KURSORT	friz Freizeit- und Jugendzentrum Zürichstr. 30

Volketswil

WANN	Mittwoch, 12:00–12:50 Uhr 11.5.–13.7. (ohne 22.6., 29.6.) 8 × 50 Min.
LEITUNG	Ursula Müller
KURSORT	Gemeinschaftszentrum In der Au 1

Wädenswil

WANN	Mittwoch, 9:00–9:50 Uhr 11.5.–13.7., 10 × 50 Min.
LEITUNG	Susana Barranco
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5

Winterthur

WANN	Dienstag, 14:00–14:50 Uhr Dienstag, 15:00–15:50 Uhr 10.5.–12.7. (ohne 14.6., 21.6.) 8 × 50 Min.
KURSORT	Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestr. 3
WANN	Freitag, 9:10–10:00 Uhr 13.5.–15.7., 10 × 50 Min.
LEITUNG	Petra Erb
KURSORT	Gate 27, Theaterstr. 27

Zürich-Aussersihl

WANN	Montag, 15:00–15:50 Uhr Montag, 16:00–16:50 Uhr 9.5.–27.6. (ohne 16.5.) 7 × 50 Min
LEITUNG	Monika Bühlmann
KURSORT	Backstage Studio, Hardstr. 81

Zürich-Altstetten

WANN	Montag, 13:30–14:20 Uhr Montag, 14:30–15:20 Uhr 9.5.–11.7. (ohne 16.5., 30.5.) 8 × 50 Min.
LEITUNG	Isabella Ladner
KURSORT	Tanzschule Galactic Dance Albulastr. 47

Zürich-Höngg

WANN	Dienstag, 9:30–10:20 Uhr 10.5.–12.7., 10 × 50 Min.
LEITUNG	Claudia Kindschi Meuli
KURSORT	GZ Höngg, Limmattalstr. 214

Zürich-Hottingen

WANN	Montag, 14:00–14:50 Uhr Montag, 15:00–15:50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 9.5.–4.7. (ohne 16.5.) 8 × 50 Min.
LEITUNG	Helen Rüegg
KURSORT	GZ Hottingen, Gemeindestr. 54

Zürich-Oberstrass

WANN	Mittwoch, 10:00–10:50 Uhr Mittwoch, 16:00–16:50 Uhr 11.5.–13.7. (ohne 1.6.) 9 × 50 Min.
LEITUNG	Monika Stirnimann
KURSORT	Tanzschule Dance it Stäblistr. 2

Zürich-Oerlikon

WANN	Montag, 16:30–17:20 Uhr 9.5.–11.7. (ohne 16.5., 30.5.) 8 × 50 Min.
LEITUNG	Isabella Ladner
KURSORT	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Wollishofen

WANN	Mittwoch, 10:00–10:50 Uhr 11.5.–13.7., 10 × 50 Min.
LEITUNG	Brigitte Mühlestein
KURSORT	GZ Neubühl, Erligatterweg 53

LINE DANCE

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

Volketswil

WANN	Mittwoch, 13:30–13:30 Uhr Mittwoch, 14:40–15:40 Uhr 11.5.–13.7. (ohne 22.6., 29.6.) Keine Vorkenntnisse nötig
KOSTEN	CHF 128.– (8 × 60 Min.)
LEITUNG	Trudy Facetti
KURSORT	Gemeinschaftszentrum In der Au 1

Zürich-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 9:15–10:15 Uhr Tanzerfahrung von ca. 3 Jahren nötig Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr Tanzerfahrung von ca. 2 Jahren nötig 11.5–6.7.
KOSTEN	CHF 144.– (9 × 60 Min.)
LEITUNG	Theresa Martinelli
KURSORT	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Unterstrass

WANN	Dienstag, 12:30–13:30 Uhr 10.5–5.7. Tanzerfahrung von ca. 1 Jahr nötig
KOSTEN	CHF 144.– (9 × 60 Min.)
LEITUNG	Theresa Martinelli
KURSORT	GZ Buchegg, Bucheggstr. 93

TAI CHI/QI GONG

Die 9er-Form (Tai Chi) steht im Zentrum des Kurses. Schon nach wenigen Lektionen können Sie für sich eine vollständige Tai-Chi-Form üben. Die fünf vorbereitenden Qi-Gong-Übungen lösen Blockaden und mehren Ihre Lebensenergie. Ganz von allein verbessern Sie Ihre Koordination, stärken den Kreislauf, festigen die Knochen und fühlen sich wohl.

Zürich-Oerlikon

WANN	Montag, 14:30–15:20 Uhr 9.5.–11.7. (ohne 16.5.)
KOSTEN	CHF 171.– (9 × 50 Min.)
LEITUNG	Alfons Lötscher
KURSORT	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

TENNIS

Dieser Ballsport ist überaus geeignet für Beginnende und Geübte. Sie verbessern damit Ihre Koordination und Kondition. Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Niveaueinstufung beraten. Einstieg nach Schnupperstunde möglich.

Tennis in Bachenbülach

WANN	Montag, 8–12 Uhr (gemäss Einteilung) Neue Kursperiode auf Anfrage 8 × 60 Min.
KOSTEN	3er-Gruppe: CHF 215.–/Person 4er-Gruppe: CHF 170.–/Person inkl. Platzmiete
LEITUNG	Lilo Gubelmann Ursula Schrepfer
KURSORT	Tennishalle Ambiance Bachenbülach
ANMELDUNG	Lilo Gublemann 044 860 08 48

Tennis in Buchs

WANN	Donnerstag, 9–12 Uhr (gemäss Einteilung) Neue Kursperiode auf Anfrage 8 × 60 Min.
KOSTEN	Sommer/Winter (inkl. Platzmiete) 3er-Gruppe: CHF 215.–/264.–/Person 4er-Gruppe: CHF 170.–/210.–/Person
LEITUNG	Fredi Schnorf, Peter Nell
KURSORT	Tenniscenter Furtbach Furtbachstr. 22
ANMELDUNG	Fredi Schnorf 079 245 86 52 f.schnorf@bluewin.ch Peter Nell, 079 335 48 04 isynell@bluewin.ch

Tennis in Dürnten

WANN	Freitag, 8–9 Uhr, 9–10 Uhr, 10–11 Uhr, 11–12 Uhr 6.5.–26.8. (ohne Sommerferien) 12 × 60 Min.
KOSTEN	CHF 264.–/Person inkl. Platzmiete
LEITUNG	Urs Senn, Walter Meyer
KURSORT	Tennishalle Dürnten Bubikonerstr. 43a
ANMELDUNG	Urs Senn urs.senn@swissgmx.ch 055 240 96 60, 079 209 51 00

BILDUNG UND KULTUR

Wo im Kursprogramm nicht anders erwähnt, finden die Kurse im Bereich Bildung und Kultur je Region an folgenden Kursorten statt, und die Anmeldung erfolgt über die angegebenen Kontakte:

UNTERLAND UND FURTTAL

KURSORT	Lern- und Begegnungszentrum (LBZ) Lindenhofstr. 1, Bülach
ANMELDUNG	PSZH, DC Unterland und Furttal 058 451 53 00 katja.scheiber@pszh.ch

WINTERTHUR UND WEINLAND

KURSORT	Königshof Neumarkt 4, Winterthur
ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur und Weinland, 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch

ZIMMERBERG

KURSORT	Alterszentrum Serata Seminarraum Gattikon Tischenloostr. 55, Thalwil
ANMELDUNG	PSZH, DC Zimmerberg 058 451 52 20 dc.zimmerberg@pszh.ch www.pszh.ch

STADT ZÜRICH

KURSORT	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, Zürich
ANMELDUNG	058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch www.pszh.ch

USTER – ZÜRCHER OBERLAND

ANMELDUNG	Senioren-Netz Uster Kurssekretariat Marlies Sigg 044 940 24 77 oder 044 940 51 40 sigg.oase@bluewin.ch oder seniorennetz-uster@bluewin.ch www.seniorennetz-uster.ch

WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

ANMELDUNG	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

STADT ZÜRICH

Gedächtnis-Träff

KURS 02.2016.02

Der monatliche Gedächtnis-Träff ist eine Möglichkeit, in einer motivierten Gruppe geistig «am Ball zu bleiben». Mit Freude und Spass trainieren Sie Ihre Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung und Sinneswahrnehmung.

WANN	Montag, 14–16 Uhr 13.6., 15.8., 19.9., 10.10., 14.11.
KOSTEN	CHF 135.– (5 × 120 Min.)
LEITUNG	Margrit Madlener Gedächtnistrainerin SVTG

Grundkurs Geistige Fitness

KURS 01.2016.04

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen verbessern Sie Ihre Merkfähigkeit, Wortfindung und Sinneswahrnehmung. Sie erleben, dass das Gedächtnis bis ins hohe Alter lernfähig ist.

WANN	Montag, 9:30–11:30 Uhr 5.9.–31.10.
KOSTEN	CHF 220.– (8 × 120 Min.)
LEITUNG	Annelies Roncari Gedächtnistrainerin SVTG

Aufbaukurs Geistige Fitness

KURS 01.2016.05

Den Grundkurs haben Sie bereits besucht. Im Aufbaukurs werden Sie durch neue Übungen geistig gefordert. Trainiert werden insbesondere Merkfähigkeit, Wortfindung, Sinneswahrnehmung und logisches Denken.

WANN	Montag, 14–16 Uhr 5.9.–31.10.
KOSTEN	CHF 220.– (8 × 120 Min.)
LEITUNG	Annelies Roncari Gedächtnistrainerin SVTG

Docupass-Workshop: Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Sie erhalten Informationen und Unterstützung in der Anwendung dieses umfassenden Vorsorgedossiers.

KURS 05/16	Dienstag, 9–11 Uhr, 21.6., 5.7.
KURS 06/16	Freitag, 14–16 Uhr, 8.7., 22.7.
KURS 07/16	Donnerstag, 14–16 Uhr 18.8., 8.9.
KOSTEN	CHF 80.– exkl. Docupass (2 × 120 Min.)
LEITUNG	Barbara Läuchli Sozialarbeiterin Pro Senectute Kanton Zürich
ANMELDUNG	Kurs 05/16 bis 13.6. Kurs 06/16 bis 30.6. Kurs 07/16 bis 10.8.

Docupass-Workshop: Patientenverfügung ausfüllen

Im Workshop erhalten Sie wertvolle Informationen, die Ihnen beim Ausfüllen der einzelnen Punkte helfen werden. Sie können die Patientenverfügung vor Ort ausfüllen oder sich auch «nur» Notizen machen.

KURS 14/16	Mittwoch, 15.6., 14–16 Uhr
KURS 15/16	Dienstag, 28.6., 9–11 Uhr
KURS 16/16	Freitag, 2.9., 9–11 Uhr
KOSTEN	CHF 40.– exkl. Docupass
LEITUNG	Barbara Läuchli Sozialarbeiterin Pro Senectute Kanton Zürich
ANMELDUNG	Kurs 14/16: bis 7.6. Kurs 15/16 bis 20.6. Kurs 16/16 bis 25.8.