

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2016)
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: 04.05.2025

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

ROUND DANCE

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGORT	TAG	ZEIT	LEITER/LEITERIN	TELEFON
Zürich, Kreis 6	Kirchgemeindehaus Unterstrass	Jeden 2. Freitag	13:00–15:00 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08
		Gute Grundkenntnisse erforderlich		Susanna Knobel	044 833 35 53
		Jeden 2. Freitag für Fortgeschrittene	13:30–15:30 Uhr	Susanna Knobel	044 833 35 53
Zürich, Kreis 10	Kirchgemeindehaus Höngg	Jeden 2. Mittwoch	16:30–18:00 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08
		Gute Grundkenntnisse erforderlich			
Zürich, Kreis 11	Kirchgemeindehaus Glaubten	Jeden 2. Freitag für Fortgeschrittene	09:15–11:30 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74



NORDIC WALKING UND WALKING

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. Der Einsatz der Stöcke macht aus dem klassischen Walking ein wirkungsvolles Ganzkörpertraining, das die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv reduziert. Die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich wird gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur werden gelöst. 32 Gruppen sind im Kanton Zürich regelmässig unterwegs.

VELOFAHREN

19 Velogruppen sind im Kanton Zürich 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 Mehrtages- und Mountainbiketouren an. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach

Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch im Winter. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben sowie die Fahrzeiten finden Sie in den Detailprogrammen.

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 einmal bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch im Winter. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben, die Wanderzeiten sowie die Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen finden Sie in den Detailprogrammen.

VORSCHAU SOMMERWOCHE

Detaillausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung ab Februar unter: www.pszh.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen oder 058 451 51 31 (Mo bis Do)

Aktiv-Sportwoche

WANN	Sonntag bis Freitag, 7.–12.8.
ORT	Splügen/Rheinwald
WAS	Nordic Walking, Fitness, Wandern, Wellness

SPORTKURSE

Nebst den offenen Sportgruppen (siehe Seite 4) finden in ausgewählten Sportarten auch fortlaufende oder abschliessende 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

Forchstr. 145, 8032 Zürich

058 451 51 36, 8–12 Uhr

sport@psz.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.

BEWEGUNG
UND SPORT



Für Gesundheit und Kontakt

Die Sportgruppenangebote bieten gute Gelegenheiten für gemeinsame Aktivitäten und Kontakte. Erlebnisse werden geteilt, der Körper wird trainiert und die Kameradschaft gepflegt.


EVERDANCE®

Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partner/Partnerin 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.

Laufende Kurse Februar bis April

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.)
BEKLEIDUNG	Bequeme Kleidung und Schuhe
ANMELDUNG	Sekretariat PSZH (siehe Seite 7)

Adliswil

WANN	Freitag, 14–14:50 Uhr 4.3.–22.4. (ausser 25.3.) 7 × 50 Min.
LEITUNG	Susana Barranco
KURSORTE	Stiftung für Altersbauten (SABA), Mehrzweckraum Badstr. 6

Affoltern am Albis

WANN	Montag, 10:10–11 Uhr Montag, 11:10–12 Uhr 7.3.–18.4. (ausser 28.3.) 6 × 50 Min.
LEITUNG	Martina Foster-Achermann
KURSORTE	werk eins, Werkstr. 1


Bassersdorf

WANN	Donnerstag, 11–11:50 Uhr 10.3.–21.4. (7 × 50 Min.)
LEITUNG	Margrith Nagel
KURSORTE	Pflegezentrum Bächli, Im Bächli

Birmensdorf

WANN	Dienstag, 13:30–14:20 Uhr 8.3.–19.4. (7 × 50 Min.)
LEITUNG	Monika Descombes
KURSORTE	Gemeindezentrum Brüelmann, Dorfstr. 10

Bonstetten

WANN	Dienstag, 13–13:50 Uhr 8.3.–19.4. (7 × 50 Min.)
LEITUNG	Claudia Kindschi Meuli
KURSORTE	Turnhalle S1, Kreuzung Schachenstr./Schachenrain

Bülach

WANN	Mittwoch, 11–11:50 Uhr 2.3.–25.5. (ausser 9.3., 30.3., 13.4., 4.5.) 9 × 50 Min.
LEITUNG	Renata Biagini
KURSORTE	Ref. Kirchgemeindehaus, Grampenweg 5

Dietikon

WANN	Dienstag, 15:30–16:20 Uhr 1.3.–19.4. (8 × 50 Min.)
LEITUNG	Monika Descombes
KURSORTE	Alters- und Gesundheits- zentrum, Oberdorfstr. 15

Dübendorf

WANN	Montag, 13–13:50 Uhr Montag, 14–14:50 Uhr 29.2.–18.4. (ausser 28.3.) 7 × 50 Min.
LEITUNG	Thera Hildebrand-Feierabend
KURSORTE	Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus, Bahnhofstr. 37

Horgen

WANN	Dienstag, 10–10:50 Uhr 1.3.–19.4. (8 × 50 Min.)
LEITUNG	Susana Barranco
KURSORTE	Alterssiedlung Tannenbach, Speerstr. 9

Kloten

WANN	Mittwoch, 17–17:50 Uhr 9.3.–20.4. (ausser 23.3.) 6 × 50 Min.
LEITUNG	Werner Niederhäuser
KURSORTE	Tanzschule Kloten, Schaffhauserstr. 126

Lindau

WANN	Montag, 15–15:50 Uhr 22.2.–18.4. (ausser 7.3., 21.3., 28.3.) 6 × 50 Min.
LEITUNG	Ursula Müller
KURSORTE	Mehrzweckraum im Kinder- garten, Fischeracherstr. 80

Meilen

WANN	Mittwoch, 10–10:50 Uhr Mittwoch, 11–11:50 Uhr 2.3.–20.4. (ausser 6.4.) 7 × 50 Min.
LEITUNG	Verena Pickart Demont
KURSORTE	Kirchenzentrum Leue, Restaurant Löwen, Kirchgasse 2

WANN	Donnerstag, 9:55–10:45 Uhr Donnerstag, 10:55–11:45 Uhr 3.3.–21.4. (8 × 50 Min.)
LEITUNG	Verena Pickart Demont
KURSORTE	Tanz- und Pilatesschule, Alte Landstr. 153

Pfäffikon

WANN	Montag, 14–14:50 Uhr 7.3.–18.4. (ausser 28.3.) 6 × 50 Min.
LEITUNG	Margrith Nagel
KURSORTE	Studio Allegria, Kempttalstr. 26



Regensdorf

WANN	Dienstag, 9:30–10:20 Uhr 15.3.–19.4. (6 × 50 Min.)
LEITUNG	Monika Stirnimann
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus, Watterstr. 18

Richterswil

WANN	Freitag, 9–9:50 Uhr 4.3.–22.4. (ausser 25.3.) 7 × 50 Min.
LEITUNG	Susana Barranco
KURSORT	Freizeitzentrum Bürgi, Gerbestr. 19

Rüti ^{NEU}

WANN	Montag, 16–16:50 Uhr 4.4.–18.4. (3 × 50 Min.)
LEITUNG	Margrith Nagel
KURSORT	Amthofstr. 4

Stäfa

WANN	Mittwoch, 16:30–17:20 Uhr 2.3.–20.4. (8 × 50 Min.)
LEITUNG	Verena Pickart Demont
KURSORT	Mehrzweckhalle Beewies, Etzelstr. 35

Thalwil

WANN	Donnerstag, 15–15:50 Uhr 3.3.–21.4. (8 × 50 Min.)
LEITUNG	Susana Barranco
KURSORT	Pfisterschüür, Alte Landstr. 104

Urdorf

WANN	Montag, 11–11:50 Uhr 29.2.–18.4. (ausser 28.3.) 7 × 50 Min. Dienstag, 10:30–11:20 Uhr 1.3.–19.4. (8 × 50 Min.)
LEITUNG	Monika Descombes
KURSORT	Rhythmikraum, Schulhaus Feld

Uster

WANN	Montag, 14:10–15 Uhr Montag, 15:10–16 Uhr 7.3.–18.4. (ausser 28.3.) 6 × 50 Min.
LEITUNG	Marianne Schütz
KURSORT	friz Freizeit- und Jugend- zentrum, Zürichstr. 30

Volketswil

WANN	Freitag, 12–12:50 Uhr 11.3.–22.4. (ausser 25.3.) 6 × 50 Min.
LEITUNG	Marianne Schütz
KURSORT	Gemeinschaftszentrum, In der Au 1

Wädenswil

WANN	Mittwoch, 9–9:50 Uhr 2.3.–20.4. (8 × 50 Min.)
LEITUNG	Susana Barranco
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5

Winterthur

WANN	Dienstag, 14–14:50 Uhr Dienstag, 15–15:50 Uhr 23.2.–19.4. (ausser 15.3.) 8 × 50 Min.
LEITUNG	Petra Erb
KURSORT	Kongress- und Kirchgemeinde- haus, Liebestr. 3

WANN	Freitag, 9:10–10 Uhr 26.2.–22.4. (ausser 18.3., 25.3.) 7 × 50 Min.
------	---

LEITUNG	Petra Erb
KURSORT	Gate 27, Theaterstr. 27

Zürich-Aussersihl

WANN	Montag, 15–15:50 Uhr Montag, 16–16:50 Uhr 29.2.–18.4. (ausser 28.3.) 7 × 50 Min.
LEITUNG	Monika Bühlman, Ausbildnerin Everdance®
KURSORT	Backstage Studio, Hardstr. 81

Zürich-Altstetten

WANN	Montag, 13:30–14:20 Uhr Montag, 14:30–15:20 Uhr 7.3.–11.4. (ausser 28.3.) 5 × 50 Min.
LEITUNG	Isabella Ladner
KURSORT	Tanzschule Galactic Dance, Albulastr. 47

Zürich-Höngg

WANN	Dienstag, 9:30–10:20 Uhr 1.3.–19.4. (8 × 50 Min.)
LEITUNG	Claudia Kindschi Meuli
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Höngg, Lila Villa, Limmattalstr. 214

Zürich-Hottingen

WANN	Montag, 14–14:50 Uhr Montag, 15–15:50 Uhr Montag, 16–16:50 Uhr 29.2.–11.4. (ausser 28.3.) 6 × 50 Min.
LEITUNG	Helen Rüegg
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Hottingen, Gemeindestr. 54

Zürich-Oberstrass

WANN	Mittwoch, 10–10:50 Uhr Mittwoch, 16–16:50 Uhr 2.3.–20.4. (8 × 50 Min.)
LEITUNG	Monika Stirnimann
KURSORT	Tanzschule Dance it, Stäblistr. 2

Zürich-Oerlikon

WANN	Montag, 16:30–17:20 Uhr 7.3.–11.4. (ausser 28.3.) 5 × 50 Min.
LEITUNG	Isabella Ladner
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren, Gubelstr. 10

Zürich-Wollishofen

WANN	Mittwoch, 10–10:50 Uhr 2.3.–20.4. (8 × 50 Min.)
LEITUNG	Brigitte Mühlestein
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Neubühl, Erligatterweg 53

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 Countrymusik mögen.

Zürich-Unterstrass

WANN	Dienstag, 12:30–13:30 Uhr 1.3.–19.4. (Tanzerfahrung von 5 Monaten) Einstieg nach Schnupperstunde möglich
KOSTEN	CHF 128.– (8 × 60 Min.)
LEITUNG	Theresa Martinelli
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren, Bucheggstr. 93
ANMELDUNG	Sekretariat PSZH (siehe Seite 7)



Zürich-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 9:15–10:15 Uhr 2.3.–20.4. (ausser 16.3.) Tanzerfahrung von 2 Jahren Einstieg nach Schnupperstunde möglich
WANN	Mittwoch, 10:45–11:45 Uhr 2.3.–20.4. (ausser 16.3.) Tanzerfahrung von 1 Jahr Einstieg nach Schnupperstunde möglich
KOSTEN	CHF 112.– (7 × 60 Min.)
LEITUNG	Theresa Martinelli
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren, Gubelstr. 10
ANMELDUNG	Sekretariat PSZH (siehe Seite 7)

Volketswil ^{NEU}

WANN	Mittwoch, 13:30–14:30 Uhr Mittwoch, 14:30–15:30 Uhr 16.3.–20.4. (Anfänger/-innen ohne Tanzerfahrung)
WANN	Mittwoch, 10:45–11:45 Uhr 2.3.–20.4.
KOSTEN	CHF 96.– (6 × 60 Min.)
LEITUNG	Trudy Facetti
KURSORT	Gemeinschaftszentrum, Studio, In der Au 1
ANMELDUNG	Sekretariat PSZH (siehe Seite 7)

TAI-CHI/QIGONG

Immer mehr wissenschaftliche Studien belegen die gesundheitlichen Erfolge durch regelmässiges Tai-Chi-Training. Die 9er-Form (Tai-Chi) steht im Zentrum dieses Kurses. Schon nach wenigen Lektionen können Sie eine vollständige Tai Chi-Form üben. Die fünf vorbereitenden Qigong-Übungen lösen Blockaden und vermehren Ihre Lebensenergie. Sie verbessern Ihre Koordination, stärken den Kreislauf und festigen die Knochen.

Zürich-Oerlikon

WANN	Montag, 14:30–15:20 Uhr 29.2.–18.4. (ausser 28.3.) Einstieg jederzeit möglich
KOSTEN	CHF 133.– (7 × 50 Min.)
LEITUNG	Alfons Lötscher
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren, Gubelstr. 10
ANMELDUNG	Sekretariat PSZH (siehe Seite 7)



TENNIS

Dieser Ballsport eignet sich für Anfänger und Geübte. Verbessern Sie Ihre Koordination und Kondition. Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Niveaueinstufung beraten.

Tennis in Bachenbülach

WANN	Montag, 8–12 Uhr (gemäss Einteilung) Ab 18.4. Einstieg jederzeit möglich
KOSTEN	3er-Gruppe: CHF 215.– pro Person 4er-Gruppe: CHF 170.– pro Person inkl. Platzmiete (8 × 60 Min.)
LEITUNG	Lilo Gubelmann Ursula Schrepfer
KURSORT	Tennishalle Ambiance, Bachenbülach
ANMELDUNG	Lilo Gubelmann 044 860 08 48

Tennis in Buchs ZH

WANN	Donnerstag, 9–12 Uhr (gemäss Einteilung) Neue Kursperioden auf Anfrage Einstieg jederzeit möglich
KOSTEN	Sommer/Winter (inkl. Platzmiete) 3er-Gruppe: CHF 215.–/264.– pro Person

4er-Gruppe:

CHF 170.–/210.– pro Person
(8 × 60 Min.)

KURSORT	Tenniscenter Furtbach, Furtbachstr. 22
LEITUNG	Fredi Schnorf, Peter Nell
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	Freitag, 8–9 Uhr, 9–10 Uhr, 10–11 Uhr, 11–12 Uhr 6.5.–26.8. (ohne Sommer- ferien) Einstieg jederzeit möglich
KOSTEN	Sommer und Winter: CHF 264.– pro Person, inkl. Platzmiete (12 × 60 Min.)
KURSORT	Tennishalle Dürnten, Bubikonstr. 43a
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

Gedächtnis-Grundkurs

Das Gedächtnis steuert die Fähigkeiten, Informationen zu speichern, zu ordnen und wieder abzurufen. Nicht nur Denkprozesse werden angeregt, auch das Wohlbefinden wird nachhaltig verbessert. Geistige Fitness ist keine Frage des Alters, vielmehr eine Frage der Aktivität. Regelmässiges Training kann die Gedächtnisleistung unterstützen und ver-

>>