

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2017)  
**Heft:** 1: Was uns glücklich macht : ältere Leute sind zufriedener mit dem Leben : warum das so ist und wie man sich bis ins hohe Alter dem Glück öffnet : Menschen in Zürich berichten

**Register:** Bewegung und Sport

### **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:** 22.01.2025

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

## Aqua-Fitness

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Bülach	Sportzentrum Hirslen	Jeden 2. Donnerstag 9.15–9.45 Uhr	Simona Covini	079 460 86 79	simona.covini@bluewin.ch
Dielsdorf	Lernschwimmbad Früeblistrasse	Dienstag 19.15–20.00 Uhr	Christin Dennler	079 273 27 62	christin.dennler@gmx.ch
Feuerthalen	Schulhaus Feuerthalen	Mittwoch 12.00–12.45 Uhr	Silvia Marty	052 659 24 31	smarty@swissworld.com
Männedorf	Hallenbad Männedorf	Donnerstag 17.30–18.15 Uhr	Madeleine Maurer	076 321 62 20	move2balance@outlook.com
	Hallenbad Männedorf	Donnerstag 18.15–19.00 Uhr	His Frei	044 920 52 60	freihis@hispeed.ch
Meilen	Hallenbad Meilen	Montag 12.15–13.00 Uhr	Heidi Hug	044 915 14 19	hug.herrliberg@hispeed.ch
	Hallenbad Meilen	Montag 13.00–13.45 Uhr	Heidi Hug	044 915 14 19	hug.herrliberg@hispeed.ch
Oberengstringen	Sportanlage Brunewiis	Montag 7.15–8.00 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
	Sportanlage Brunewiis	Montag 8.05–8.50 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
	Sportanlage Brunewiis	Dienstag 16.15–17.00 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
	Sportanlage Brunewiis	Dienstag 17.05–17.50 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
	Sportanlage Brunewiis	Mittwoch 7.15–8.00 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
	Sportanlage Brunewiis	Freitag 7.15–8.00 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
Opfikon-Glattbrugg	Hallenbad Bruggwiesen	Dienstag 9.20–11.00 Uhr	Madeleine Huwiler	056 288 09 90	huwima@bluewin.ch
	Hallenbad Bruggwiesen	Dienstag 10.15–10.45 Uhr	Madeleine Huwiler	056 288 09 90	huwima@bluewin.ch
Schwerzenbach	Schulschwimmbad	Mittwoch 18.30–19.30 Uhr	Lisa Lenherr	052 343 19 90	lisa.lenherr@bluewin.ch
Seegräben	Villa Ra	Mittwoch 9.00–9.45 Uhr	Simona Covini	079 460 86 79	simona.covini@bluewin.ch
Seuzach	Schulhaus Birch	Montag 16.15–17.15 Uhr, Oktober bis April	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
Uster	Hallenbad Buchholz	Montag 9.00–9.45 Uhr	Priska Jansen	044 941 42 31	priska.jansen@gmx.ch
	Hallenbad Buchholz	Montag 10.00–10.45 Uhr	Priska Jansen	044 941 42 31	priska.jansen@gmx.ch
Wald	Hallenbad Wald	Freitag 14.45–15.45 Uhr	Willy Schuler	055 246 31 30	w.schuler1@bluewin.ch
	Hallenbad Wald	Samstag 9.30–10.30 Uhr	Willy Schuler	055 246 31 30	w.schuler1@bluewin.ch
Weisslingen	Schulschwimmbad	Montag 7.55–8.45 Uhr	Susi Fetsch	052 384 19 58	susi@fetsch.ch
Wetzikon	IWAZ Hallenbad	Mittwoch 10.50–11.30 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88	prisca.invidia@sunrise.ch
	IWAZ Hallenbad	Freitag 10.05–10.45 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88	prisca.invidia@sunrise.ch
	IWAZ Hallenbad	Freitag 10.50–11.30 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88	prisca.invidia@sunrise.ch
	Schulhausbad Feld	Donnerstag 19.15–20.00 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88	prisca.invidia@sunrise.ch
Winterthur	Schulschwimmbekken Veltheim	Mittwoch 13.30–14.15 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
	Schulschwimmbekken Veltheim	Mittwoch 14.30–15.15 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
	Schulschwimmbekken Veltheim	Mittwoch 15.30–16.15 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
	Hallenbad Brühlgut	Freitag 8.30–9.20 Uhr	Iris Müller	052 222 06 65	irisc.mueller@bluewin.ch
	Hallenbad Brühlgut	Freitag 9.20–10.10 Uhr	Iris Müller	052 222 06 65	irisc.mueller@bluewin.ch
Zürich Kreis 3	Schulschwimmanlage Aemtlar	Mittwoch 17–18 Uhr	Anita Hunziker	079 370 04 57	anita.hunziker@epost.ch
	Schulschwimmanlage am Uetliberg	Mittwoch 17.00–17.30 Uhr	Barbara Krucher	044 371 53 25	barbara.krucher@bluewin.ch
Zürich Kreis 9	Schulhallenbad Altweg	Mittwoch 14.45–15.30 Uhr	Barbara Graf-Lochner	044 701 16 52	wasserplausch@hispeed.ch
Zürich Kreis 10	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Mittwoch 13.45–14.30 Uhr	Yvonne Brand	076 331 00 08	yvonne.brand@hispeed.ch
	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Mittwoch 14.30–15.15 Uhr	Yvonne Brand	076 331 00 08	yvonne.brand@hispeed.ch
	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Mittwoch 15.15–16.00 Uhr	Yvonne Brand	076 331 00 08	yvonne.brand@hispeed.ch
	Wärmebad Käferberg	Donnerstag 8–12 Uhr, jede halbe Stunde	Regina Bisig Heidi Hug Nicole Feldmann	044 750 05 59 044 915 14 19 076 563 60 49	reginabisig@hispeed.ch
	Wärmebad Käferberg	Freitag 8.30–10.30 Uhr, jede halbe Stunde	Rosi Jehli Beatrice Senn	044 321 39 06 044 321 39 74	rjehli@gmx.ch

## Internationale Tänze und Round Dance

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei trainieren Sie spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion.

Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und zu einem «Ganzen» zusammengefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Einige Gruppen machen auch American Rounds. Figuren aus den Gesellschaftstänzen Englischer Walzer, Twostep, Cha-Cha-Cha und Rumba werden

dabei sorgfältig eingeführt und paarweise – auch Frauen tanzen zusammen – von allen Tänzerinnen und Tänzern gleichzeitig und nach Ansage der Tanzleiterin ausgeführt. Zu bekannten Melodien wird Gelerntes repetiert und Neues dazugelernt. Sie sind auch ohne Partnerin oder Partner willkommen.

## Internationale Tänze

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Bauma	Kath. Kirchgemeindesaal	Dienstag 9.15–10.45 Uhr	Brigitte Geissbühler	044 482 83 61	br.geissbuehler@bluewin.ch
Dietikon	Alters- und Gesundheitszentrum	Montag 14.00–15.30 Uhr	Silvia Rugginenti	056 242 10 88	silvia.rugginenti@gmail.com
Dübendorf	Obere Mühle Saal	Jeden 1. + 3. Mittwoch 14–16 Uhr	Johanna Frauenfelder	044 817 16 51	johanna.frauenfelder@gmx.ch
Egg/Esslingen	KGH Esslingen	Montag 9–11 Uhr	Johanna Frauenfelder	044 817 16 51	johanna.frauenfelder@gmx.ch
Elsau	KGH	Dienstag 14.00–15.30 Uhr	Christine Stingelin	044 833 48 92	Kein E-Mail
Erlenbach	KGH	Montag 14.15–15.45 Uhr	Rosmarie Fehlmann	044 921 17 45	rofedorf@bluewin.ch
	KGH	Donnerstag 14.30–16.00 Uhr	Rosmarie Fehlmann	044 921 17 45	rofedorf@bluewin.ch
Henggart	Gemeindesaal	Jeden 2. + 4. Donnerstag 13.45–15.30 Uhr	Rosmarie Hugentobler	052 316 13 19	rosmarie.hugentobler@bluewin.ch
Hombrechtikon	Kath. Kirchgemeindesaal	Dienstag 9.15–11.00 Uhr	Analuisa Steiner	044 926 32 33	analuisas@bluewin.ch
Meilen	DOP (Unt.) Turnhalle Dorf	Donnerstag 15–17 Uhr	Marlies Witzig	044 926 26 07	Kein E-Mail
Oberrieden	Zürcher Haus	Montag 14.00–15.30 Uhr	Elisabeth Baier	044 720 43 16	a.e.baier@bluewin.ch
Pfäffikon	Kath. Pfarreizentrum	Mittwoch 9.45–11.00 Uhr	Lisbeth Schnorf	044 954 01 91	l.schnorf-pabst@sunrise.ch
	Singsaal Mettlen	Samstag (auf Anfrage) 19.00–20.50 Uhr	Elsbeth Graber	044 930 05 62	elsbethgraber@bluewin.ch
Rümlang	Haus am Dorfplatz	Donnerstag 9.00–10.30 Uhr	Johanna Frauenfelder	044 817 16 51	johanna.frauenfelder@gmx.ch
Thalwil	Abwechselnd kath. Pfarreisaal oder Kirchbodenstrasse 60	Dienstag 9.00–10.30 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53	schnegg.ziegler@bluewin.ch
Uster	Gemeinschaftszentrum Rehbühl	Montag 14.15–16.00 Uhr	Elisabeth Hediger	044 940 73 90	ehu.hediger@ggaweb.ch
Wädenswil	Turnhalle Fuhr	Freitag 14–16 Uhr	Theo Forster	044 781 35 83	theo.forster@gmx.ch
	Schulhaus Eidmatt 3	Donnerstag 18.30–20.15 Uhr	Theo Forster	044 781 35 83	theo.forster@gmx.ch
Wallisellen	Kath. Kirchenzentrum	Montag 14–16 Uhr, alle zwei Wochen	Deli Hirtz-Lardi	052 343 96 65	deli@gmx.ch
Weiningen	Schlössli	Jeden 1. + 3. Donnerstag 14.00–15.45 Uhr	Ruth Ducrey	056 634 42 16	ruthducrey@bluewin.ch
Wetzikon	Alterssiedlung Kreuzackerstrasse	Donnerstag 9.30–11.00 Uhr	Edith Wälti	044 930 37 77	Kein E-Mail
Winterthur	KiBez St. Marien	Donnerstag 16–17 Uhr	Daniela Regnani	052 212 62 51	daniela.regnani@bluewin.ch
Winterthur Töss	KGH Töss	Montag 14.30–16.00 Uhr, alle zwei Wochen	Rosmarie Hugentobler	052 316 13 19	rosmarie.hugentobler@bluewin.ch
Zollikerberg	Ref. KGH	Dienstag 14.30–16.00 Uhr, alle zwei Wochen	Helen Rüegg	044 382 22 28	helenatanz@gmail.com
Zürich Kreis 4	Stöckli Hardau	Montag 14–16 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53	schnegg.ziegler@bluewin.ch
Zürich Kreis 6	Gemeinschaftszentrum Buchegg	Dienstag 14.00–15.45 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74	tmartinelli@bluewin.ch
	KGH Paulus	Donnerstag 14.00–15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Kein E-Mail
Zürich Kreis 9	Evang. KGH Altstetten	Donnerstag 14.00–15.30 Uhr	Helena Stöckling	079 302 28 36	st.helena@bluewin.ch

## Round Dance

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Zürich Kreis 6	KGH Unterstrass	Jeden 2. Freitag 12–14 Uhr, für Fortgeschrittene	Susanna Knobel	044 833 35 53	susanna.knobel@bluewin.ch
	KGH Unterstrass	Jeden 2. Freitag 12–14 Uhr, gute Grundkenntnisse erforderlich	Silvia Siegfried Susanna Knobel	044 341 83 08 044 833 35 53	silvia.siegfried@bluewin.ch susanna.knobel@bluewin.ch
Zürich Kreis 10	KGH Höngg	Jeden 2. Mittwoch 16.30–18.00 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08	silvia.siegfried@bluewin.ch
Zürich Kreis 11	KGH Glaubten	Jeden 2. Freitag 9.15–11.30 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74	tmartinelli@bluewin.ch



## 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 wirksames 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.

## Velofahren

Auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrovlos, 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 und die Fahrzeiten finden Sie in den Detailprogrammen.

## Wandern

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Die 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, Wanderzeiten sowie Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen finden Sie in den Detailprogrammen.

## Vorschau Sommersportwoche

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung ab Februar 2017 unter: [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Bewegung und Sport > Outdoor oder 058 451 51 31

## Aktiv-Sportwoche

Was	Nordic Walking, Fitness, Wandern und Wellness
Wann	Sonntag bis Freitag, 16.–21.7.
Wo	Sils-Maria (Graubünden)

## Sportkurse

Zusätzlich zu den offenen Sportgruppen (siehe Seite 4) finden auch fortlaufende oder abschliessende Kurse statt. Diese führen ausgebildete Fachpersonen. Auskunft, Anmeldung und Rechnungsstellung erfolgen, wenn nichts angegeben, über:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Bewegung und Sport  
Forchstr. 145, 8032 Zürich  
058 451 51 36 (Mo bis Fr 8–12 Uhr)  
[sport@pszh.ch](mailto:sport@pszh.ch)  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)



## 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

	Februar bis April
Daten/Kursorte	Siehe bei den Ortschaften
Einstieg	Jederzeit möglich
Kosten	CHF 75.– (5 × 50 Min.) CHF 90.– (6 × 50 Min.) CHF 105.– (7 × 50 Min.) CHF 120.– (8 × 50 Min.)

Bekleidung Bequeme Kleider und Schuhe

## Adliswil

Wann	Freitag, 14.00–14.50 Uhr 3.3.–7.4. (6 × 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 6.3.–10.4. (6 × 50 Min.)
Leitung	Martina Foster-Achermann
Kursort	werk eins, Werkstr. 1

## Bassersdorf

Wann	Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr 23.2.–30.3. (ohne 16.3.) 6 × 50 Min.
Leitung	Margrith Nagel
Kursort	Pflegezentrum Bächli Im Bächli 1

## Birmensdorf

Wann	Dienstag, 13.25–14.15 Uhr 7.3.–11.4. (6 × 50 Min.)
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstr. 10

## Bonstetten

Wann	Dienstag, 13.30–14.20 Uhr 7.3.–11.4. (6 × 50 Min.)
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Turnhalle S1, Kreuzung Schachenstr./Schachenrain

## Bülach

Wann	Dienstag, 11.10–12.00 Uhr 28.2.–11.4. (ohne 7.3.) 6 × 50 Min.
Leitung	Silvia Zengaffinen
Kursort	Reformiertes KGH Grampenweg 5

## Dietikon

Wann	Dienstag, 15.30–16.20 Uhr 7.3.–11.4. (6 × 50 Min.)
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Alters- und Gesundheitszentrum Gymnastikraum, Oberdorfstr. 15

## Dübendorf

Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr 27.2.–10.4. (7 × 50 Min.)
Leitung	Thera Hildebrand-Feierabend
Kursort	Ev.-ref. KGH, Glockensaal Bahnhofstr. 37

## Horgen

Wann	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 28.2.–11.4. (7 × 50 Min.)
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Begegnungszentrum Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12

## Kloten

Wann	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 8.3.–19.4. (ohne 5.4.) 6 × 50 Min.
Leitung	Werner Niederhäuser
Kursort	Tanzschule Kloten Schaffhauserstr. 126

## Lindau

Wann	Montag, 15.00–15.50 Uhr 20.2.–10.4. (8 × 50 Min.)
Leitung	Ursula Müller
Kursort	Kindergarten-Mehrzweckraum Fischeracherstr. 80

## BEWEGUNG UND SPORT

### Meilen

Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr 1.3.–12.4. (7 × 50 Min.)
Kursort	Kirchenzentrum Leue Restaurant Löwen, Kirchgasse 2
Wann	Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr 2.3.–13.4. (7 × 50 Min.)
Kursort	KiBa FiTa Meilen, Tanz- und Pilateschule, Alte Landstr. 153
Leitung	Verena Pickart-Demont

### Regensdorf

Wann	Dienstag, 9.30–10.20 Uhr 14.3.–11.4. (5 × 50 Min.)
Leitung	Monika Stirnimann
Kursort	Ref. KGH, Watterstr. 18

### Richterswil

Wann	Freitag, 9.00–9.50 Uhr 3.3.–7.4. (6 × 50 Min.)
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestr. 19

### Rüti

Wann	Montag, 16.00–16.50 Uhr 20.2.–27.3. (6 × 50 Min.)
Leitung	Margrith Nagel
Kursort	Tanz-Center Rüti Werkstr. 4

### Stäfa

Wann	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 1.3.–12.4. (7 × 50 Min.)
Leitung	Verena Pickart-Demont
Kursort	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstr. 35

### Thalwil

Wann	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 2.3.–13.4. (7 × 50 Min.)
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Pfisterschüür Alte Landstr. 104

### Urdorf

Wann	Montag, 11.00–11.50 Uhr 6.3.–10.4. (6 × 50 Min.) Dienstag, 10.30–11.20 Uhr 7.3.–11.4. (6 × 50 Min.)
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Schulhaus Feld 1 Rhythmikraum

### Wädenswil

Wann	Montag, 8.50–9.40 Uhr 27.2.–10.4. (ohne 6.3.) 6 × 50 Min.
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Ref. KGH Rosenmatt Gessnerweg 5

### Winterthur

Wann	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 21.2.–11.4. (8 × 50 Min.)
Kursort	Kongress- und Kirchgemein- dehaus Liebestr. 3
Wann	Freitag, 9.10–10.00 Uhr 24.2.–7.4. (ohne 17.3.) 6 × 50 Min.
Leitung	Petra Erb
Kursort	Gate 27, Theaterstr. 27
Wann	Freitag, 9.30–10.20 Uhr 24.2.–7.4. (7 × 50 Min.)
Leitung	Katrin Metzener
Kursort	Ref. KGH Töss Stationsstr. 3a

### Zürich-Aussersihl

Wann	Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 27.2.–10.4. (ohne 10.3.) 6 × 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 27.2.–10.4. (7 × 50 Min.)
Leitung	Isabella Ladner
Kursort	Tanzschule Galactic Dance Albulastr. 47

### Zürich-Höngg

Wann	Dienstag, 9.20–10.10 Uhr 28.2.–11.4. (7 × 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 27.2.–10.4. (7 × 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 Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 1.3.–12.4. (7 × 50 Min.)
Leitung	Monika Stirnimann
Kursort	Tanzschule dance it, Stäblistr. 2

### Zürich-Oerlikon

Wann	Montag, 16.30–17.20 Uhr 27.2.–10.4. (7 × 50 Min.)
Leitung	Isabella Ladner
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

### Zürich-Wollishofen

Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 1.3.–12.4. (7 × 50 Min.)
Leitung	Brigitte Mühlestein
Kursort	GZ Neubühl, Erligatterweg 53

### Line Dance

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

### Weisslingen

Wann	Dienstag, 15.45–16.45 Uhr Anfängerkurs 4.4.–6.6. (9 × 60 Min.)
Kosten	CHF 144.–
Leitung	Tina Schwendemann
Kursort	]] Lodge, Dorfstrasse 6a

### Volketswil

Wann	Mittwoch, 13.30–14.30 Uhr Tanzerfahrung von ca. 1 Jahr 8.3.–12.4. (6 × 60 Min.)
Kosten	CHF 96.–
Leitung	Trudy Facetti
Kursort	Gemeinschaftszentrum In der Au 1

### Zürich-Oerlikon

Wann	Mittwoch, 9.15–10.15 Uhr Tanzerfahrung von ca. 3 Jahren Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr Tanzerfahrung von ca. 2 Jahren 1.3.–12.4. (7 × 60 Min.)
Kosten	CHF 112.–
Leitung	Theresa Martinelli
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Unterstrass

Wann Dienstag, 12.30-13.30 Uhr  
Tanzerfahrung von ca. 1 1/2 Jahren  
28.2.-11.4. (7 x 60 Min.)  
Kosten CHF 112.-  
Leitung Theresa Martinelli  
Kursort GZ Bucheggplatz  
Bucheggstr. 93



Tai Chi/Qi Gong

Die 9er-Form (Tai Chi) steht im Zentrum des Kurses. Nach wenigen Lektionen können Sie für sich eine vollständige Tai-Chi-Form üben. Die Qi-Gong-Übungen unterstützen Ihre Lebensenergie, verbessern die Koordination und stärken den Kreislauf.

Zürich-Oerlikon

Wann Montag, 14.30-15.20 Uhr  
6.2.-10.4. (10 x 50 Min.)  
Kosten CHF 190.-  
Leitung Alfons Lötscher  
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Fluntern

Wann Donnerstag, 14.00-14.50 Uhr  
2.2.-13.4. (11 x 50 Min.)  
Kosten CHF 209.-  
Leitung Alfons Lötscher  
Kursort Dance Light Studios  
Gladbachstr. 119

TAI CHI – fließende Bewegungen

Sie führen langsame und fließende Bewegungen im Einklang mit dem Atem durch. Das führt zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit und Sie steigern zudem Kraft, Konzentration und Ausdauer. Durch regelmässiges Üben lösen Sie Spannungen und die Energie kann wieder frei fließen.

Uster

Wann Donnerstag, 10.45-11.45 Uhr  
9.3.-13.4. (6 x 60 Min.)  
Kosten CHF 114.-  
Leitung Vivienne Schmid-Greenwood  
Kursort frjz Freizeit- und Jugendzentrum  
Zürichstr. 30

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) für Frauen ab 60 Jahren

Der Orientalische Tanz bietet ein ideales Training für Vitalität, Beweglichkeit, Haltung, Gleichgewicht und Beckenbodenaktivierung. Er ermöglicht den positiven Zugang zum eigenen Körper und das Erleben von Sinnlichkeit, Schönheit und Harmonie. Getanzt wird in der Gruppe, jedoch ohne Tanzpartner. Voraussetzung: Freude am Tanzen in der Gruppe.

Affoltern a. A.

Wann Montag, 13.30-14.45 Uhr  
13.3.-10.4. (5 x 75 Min.)  
Kosten CHF 95.-  
Leitung Marianne Zimmerli  
Kursort Bewegungstherapie  
Theres Bachmann, Werkstrasse 1

Qi Gong: Lebenskraft und Leichtigkeit im Alltag

Qi Gong heisst «Übung der Lebensenergie» und ist eine alte chinesische Meditationsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Einfache und harmonische Bewegungsabläufe, bewusste ruhige Atmung und die Lenkung der Vorstellungskraft lösen Energieblockaden im Körper und aktivieren die körpereigenen Regenerationskräfte. Das sanfte Training verbessert das Körpergefühl sowie die Körperbalance, steigert die Konzentration und das Wohlbefinden, fördert die körperliche, seelische und geistige Beweglichkeit.

Horgen

Wann Donnerstag, 9.30-10.30 Uhr  
16.3.-13.4. (5 x 60 Min.)  
Kosten CHF 85.-  
Leitung Laura Keller-Rosnati  
Kursort Iyengar Yoga Horgen  
Seestr. 147

Yoga

Yoga befasst sich mit Körperübungen, die sich positiv auf Ihre Gesundheit und die Lebensqualität auswirken. Der Kurs beinhaltet Atemübungen, Kräftigung der Muskeln, Dehnungen, Gleichgewichts- und Entspannungsübungen. Mit Yoga fühlen Sie sich beweglicher, entspannter und steigern Ihre Lebensfreude. Die Übungen erfolgen im Sitzen und Stehen.

Winterthur

Wann Donnerstag, 9.30-10.30 Uhr  
2.3.-13.4. (7 x 60 Min.)  
Kosten CHF 119.-  
Leitung Bettina Enser  
Kursort Yoga-In, Untertor 1

Zürich-Fluntern

Wann Mittwoch, 10.30-11.30 Uhr  
1.3.-12.4. (7 x 50 Min.)  
Kosten CHF 119.-  
Leitung Bernhard Riedi  
Kursort Dance Light Studios  
Gladbachstrasse 119

Sicher durch den Alltag

Sicheres Laufen bedeutet Selbständigkeit. Dazu braucht es genügend Kraft in den Beinen und die Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten, um mögliche Sturzursachen zu erkennen. In einem abwechslungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicher.

Rüti ZH

Wann Donnerstag, 15.30-16.30 Uhr  
16.3.-11.5. (ohne 20.4.)  
8 x 60 Min.  
Kosten CHF 150.-  
Leitung Béatrice Frischknecht  
Kursort Ev.-ref. KGH Rüti  
Amthofstr. 12

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)  
ab 24.4. (8 x 60 Min.)  
Kosten 3er-Gruppe: CHF 210.-/Person  
4er-Gruppe: CHF 170.-/Person  
inkl. Platzmiete  
Leitung Lilo Gubelmann  
Ursula Schrepfer  
Kursort Tennishalle Ambiance  
Bachenbülach  
Anmeldung Lilo Gubelmann  
044 860 08 48



**Tennis in Embrach**

NEU

Wann Montag, 9–12 Uhr (gemäss Einteilung)  
8.5–3.7. (ohne 5.6.)  
8 x 60 Min.

Kosten 3er-Gruppe: CHF 210.-/Person  
4er-Gruppe: CHF 170.-/Person  
inkl. Platzmiete

Leitung Gaby Pils

Kursort Tennisclub Embrach, Im Talegg

Anmeldung Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstr. 145, 8032 Zürich  
058 451 51 36  
Mo bis Fr, 8–12 Uhr  
sport@pszh.ch

**Tennis in Dürnten**

Wann 8–12 Uhr (gemäss Einteilung)  
21.4.–25.8. (ohne Frühlings- und Sommerferien)  
12 x 60 Min.

Weitere  
Kurse finden  
Sie unter  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

Kosten CHF 264.-/Person  
inkl. Platzmiete

Leitung Urs Senn, Walter Meyer

Kursort Tennishalle Dürnten  
Bubikonstr. 43a

Anmeldung Urs Senn  
urs.senn@swissgmx.ch  
055 240 96 60, 079 209 51 00

**Einführungskurs  
Stand Up Paddling (SUP)**

Stand Up Paddling ist leicht zu lernen und die Touren auf dem Wasser machen Spass. Gleichzeitig trainiert der Wassersport Koordination, Gleichgewicht und die Muskeln am ganzen Körper. An zwei Morgen lernen Sie den richtigen Umgang mit Brett und Paddle.

**Kilchberg**

Wann Kurs 1: Freitag  
10.00–11.30 Uhr  
23. + 30.6.  
Kurs 2: Freitag  
10.00–11.30 Uhr  
14. + 21.7.  
Kurs 3: Freitag  
10.00–11.30 Uhr  
18. + 25.8.

Kosten CHF 120.- pro Kurs  
(2 x 90 Minuten)  
inkl. Board, Paddle, Auftriebsweste, Neoprenanzug bei Kälte

Leitung Trainer von  
2 Legends by Spinout

Kursort 2 Legends by Spinout  
Seestrasse 184

Voraussetzung Schwimmkenntnisse

Anmeldung Pro Senectute Kanton Zürich  
Dienstleistungszentrum  
Zimmerberg, Alte Landstrasse 24  
8810 Horgen, 058 451 52 20