Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2020)

Heft: 3: Echte Teamarbeit : weshalb Grosseltern und Enkelkinder meist hervorragend harmonieren - und wie beide voneinander profitieren

Register: Bewegung und Sport

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: 13.07.2025

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

Im Alltag eine gute Balance zu halten ist schon für jüngere Semester nicht immer ganz einfach. Auf dem Wasser ist dies noch etwas schwieriger. Wie gut kommen ältere Menschen damit klar?
Erstaunlich gut. Um gleich von Anfang an Erfolg zu haben, empfehle ich einen Kurs zu belegen. Einfacher geht es auf stilleren Gewässern, zum Beispiel auf kleineren Seen mit wenig Wind.

Wieviel Zeit wird ungefähr benötigt, bis sich ältere Personen relativ sicher auf dem Brett halten, ohne ins Wasser zu fallen?
Nach zwei bis drei Kursstunden klappt das. Senioren mit Vorkenntnissen im Wassersport (Windsurfen, Kanu, Kajak oder Wasserski) fühlen sich schnell sicher.

Pro Senectute Kanton Zürich bietet SUP Kurse an. Wie läuft ein solcher Kurs konkret ab?
Nach einer gründlichen Einführung an Land begeben wir uns vorsichtig ins Wasser. Die ersten Übungen erfolgen in kniender Position. Sobald sich die Teilnehmenden etwas gelockert fühlen und an Brett und Paddel gewöhnt sind, stehen wir auf und lernen richtig zu paddeln. Wichtige Bestandteile des Kurses sind auch die Sicherheit und Einhaltung der Vorschriften auf dem Wasser. Wir geben auch Erklärungen zum gesamten Material ab. Ist der See noch kalt, erhalten die Teilnehmenden einen Kälteschutzanzug und die Auftriebsweste ist selbstverständlich immer dabei.

Im Kurs stellen Sie den Teilnehmenden das Paddelbrett zur Verfügung. Ab wann lohnt es sich für ältere Menschen, ein eigenes Paddelbrett zu kaufen?
Die Anschaffung einer Ausrüstung aus Brett, Paddel, Leine und Weste kann gleich nach dem Kurs erfolgen. Manche testen zuvor ein paar Bretter und Paddel, andere bleiben bei der Miete (Abonnement oder Einzelmiete).
Nach den ersten Erfahrungen mit einem gemieteten Brett empfehle ich einen Aufbaukurs oder eine bis zwei Privatstunden zu nehmen.

Worauf sollten Seniorinnen und Senioren achten, wenn sie sich selber ein Paddelbrett anschaffen möchten?
Selbstverständlich auf gute Beratung beim Spezialisten, der über eine grosse Auswahl an Brettern verfügt und gleich alles gut instruieren kann. Der Kauf von Billigprodukten lohnt sich nicht. Das Brett sollte steif sein, das Paddel nicht sinken.

Kursbeschrieb und Anmeldung:
Siehe Seite 6

Foto: PSZH

Impressum
Beilage zu Visit 3/2020
Verlag und Redaktion
Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich
Telefon 058 451 51 00
Spendenkonto 80-79784-4
IBAN CH94 0900 0000 8768 0192 1

Für wen

Das Angebot von Pro Senectute Kanton Zürich richtet sich an Menschen ab 60 Jahren. Alle Interessierten heissen wir zu unseren Angeboten herzlich willkommen.

Versicherung

Versicherung ist Sache der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer.

Zusatzkosten

Preise für Material und Lehrmittel sind in den angegebenen Kurskosten nicht enthalten.

Legende Symbole

50% **Preisreduktion**
EL-Bezügerinnen und EL-Bezüger erhalten eine Reduktion von 50 Prozent auf die ausgeschriebenen Kurskosten. Wer aus finanziellen Gründen einen Kurs nicht besuchen kann, wende sich bitte an die Sozialberatung eines unserer Dienstleistungscenter.

Schnupperlektion
Der Besuch einer Schnupperlektion ist unverbindlich möglich.

Einstieg jederzeit möglich
Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

NEU **Neue Kurse**
Immer wieder werden neue Kurse angeboten. Lassen Sie sich überraschen.

GRATIS **Kostenlose Kurse**
Nomen est omen: Kursangebote, die nichts kosten.

\+ **BSV-subventionierte Kurse und Touren**
Diese Angebote sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Legende Abkürzungen

PSZH	Pro Senectute Kanton Zürich
DC	Dienstleistungscenter von Pro Senectute Kanton Zürich
KGH	Kirchgemeindehaus
MZH	Mehrzweckhalle
GZ	Gemeinschaftszentrum

Sportgruppen

Die Sportgruppen laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden Erwachsenensport Schweiz geführt. In allen Sportgruppen können Sie jederzeit einsteigen und sind herzlich willkommen. Auskunft, Anmeldung und Rechnungsstellung erfolgen über:

Pro Senectute Kanton Zürich
Bewegung und Sport
Forchstrasse 145, 8032 Zürich
Telefon 058 451 51 66 / 35
sport@pszh.ch
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Bewegung und Sport

Fitness und Gymnastik

50%

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagentraining. Es verbessert das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. Der ganze Körper wird bewegt und der Bewegungsradius bleibt erhalten. Das erleichtert die Alltagsarbeit und erhöht die Lebensqualität. Fit/Gym gibt es in drei Anforderungsstufen.
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Fitness

Aqua-Fitness

50%

Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Das Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herzkreislauf. Der Widerstand und der Auftrieb des Wassers entlasten die Gelenke.
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Fitness

Aqua-Zumba

50%

Aqua Zumba verbindet Übungen der klassischen Wassergymnastik mit Tanzchoreographien und ist ein ausgewogenes, intensives Training für Körperbewusste.
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Fitness

Internationale Tänze

50%

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. Figuren aus den Gesellschaftstänzen Englischer Walzer, Twostepp, 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.
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Tanz

Nordic Walking und Walking

50%

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.
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Outdoorsport > Nordic Walking/Walking

Informationen zum Coronavirus auf Seite 2. Legende zu den Symbolen auf Seite 3.

Touren

Einzelne Touren (ausschliesslich leichte) innerhalb der Gruppen sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern. Diese sind im Kursprogramm ab Seite 14 gekennzeichnet.

Velofahren

Auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrovelos, 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.
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Outdoorsport > Velofahren

Mountainbike

Mountainbiken ist ein idealer Sport – besonders auch für Seniorinnen und Senioren. Bei minimaler Belastung der Gelenke ist es ein optimales Kreislauf- und Gleichgewichtstraining, um auch im Alter fit und beweglich zu bleiben.
Das Angebot richtet sich an sportliche Seniorinnen und Senioren, die sich gerne auf dem Mountainbike abseits vielbefahrener Wege bewegen möchten und bereit sind, das Mountainbike auch einmal zu schieben und die Herausforderung nicht scheuen, ab und zu einen kürzeren Trail zu fahren.
Angeboten werden einfachere Halbtagestouren (geeignet auch für Einsteigerinnen und Einsteiger) bis zu eher anspruchsvolleren Tagestouren, die eine gewisse Fahrtechnik und Kondition voraussetzen.
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Outdoorsport > Mountainbike

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.
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Outdoorsport > Wandern

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. Die Touren und Anforderungen finden Sie in den Detailprogrammen.
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Outdoorsport > Schneeschuhlaufen

Langlauf

Unsere Langlauftouren werden je nach Schneeverhältnissen und Witterung angepasst. Sie werden sowohl in der klassischen Technik wie auch im Skaten angeboten. Auf Anfrage bieten wir auch Technikkurse an (Gruppe Interregio).
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Outdoorsport > Langlauf

Alle Angebote finden Sie unter www.pszh.ch

Sportkurse

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

Pro Senectute Kanton Zürich
Bewegung und Sport
Forchstrasse 145, 8032 Zürich
Telefon 058 451 51 66
sport@pszh.ch
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Bewegung und Sport

Everdance

50%

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.
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Tanz

Line Dance

50%

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.**
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Tanz

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) für Frauen ab 60 Jahren

50%

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.
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Tanz

Kursprogramm ab Seite 14.

Augentraining

50%

Haben Sie müde, trockene oder tränende Augen? Das ganzheitliche Augentraining kann die Stärkung und Erhaltung Ihrer Sehkraft unterstützen. Entspannte Augen geben Ihnen mehr Sicherheit und Lebensqualität.
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Entspannung

Feldenkrais® Bewusstheit durch Bewegung

50%

Bei der Feldenkrais-Methode schenken Sie funktionellen Bewegungen gezielte Aufmerksamkeit. Die Feldenkrais-Methode setzt bei der Bewegung an, geht aber darüber hinaus und beeinflusst das ganze Menschsein. Verspannungen können nachhaltig gelöst werden. Körper und Geist kommen in Einklang, was zu einem besseren Wohlbefinden führt.
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Entspannung

bellicon® HEALTH (Minitrampolin-Training)

50%

Das Schwingen auf dem bellicon® HEALTH Trampolin macht fit, munter und glücklich. Ein hervorragendes Gleichgewichts-, Koordinations- und Haltungstraining. Auf spielerische Weise wird die Körperwahrnehmung verbessert. Das bellicon® HEALTH Training eignet sich bestens als Osteoporose- und Sturzprophylaxe.
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Fitness

Pilates

Pilates ist eine bewährte Methode für ein umfassendes Ganzkörpertraining. Es unterstützt den Aufbau und die Festigung von Haltungskraft, Beweglichkeit, Koordination und Balance mit Fokus auf den Beckenboden, Bauch und Rücken. Der Kurs beinhaltet langsame, tiefenwirksame Übungen, die mit sorgfältig ausgewählter Musik begleitet sind.
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Fitness

Tai Chi/Qi Gong

50%

Tai Chi wirkt gesundheitsfördernd auf Körper und Geist, entspannend auf die Muskulatur und verbessert die Organ-, Atem- und Kreislauftätigkeit. Qi Gong unterstützt Ihre Lebensenergie, verbessert die Koordination und stärkt den Kreislauf. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Tai Chi- und Qi Gong-Übungen.
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Entspannung

Qi Gong

50%

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.
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Entspannung

Yoga

50%

Diese Form von Yoga befasst sich ausschliesslich mit Körperübungen und soll positiv auf die Gesundheit und Lebensqualität einwirken. Atemübungen, Kräftigung der Muskeln, Dehnen sowie Gleichgewichts- und Entspannungsübungen sind Inhalte dieses Kurses. Damit Sie sich kräftiger, mobiler, entspannter und voller Lebensfreude fühlen.
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Entspannung

Sturzprävention

NEU 50%

Sicheres Gehen bedeutet Selbständigkeit. Dazu braucht es genügend Kraft in den Beinen und die Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten, um Stürze zu verhindern. In einem abwechslungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicherer.
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Sturzprävention

Yoga Sturzprävention Sicher durch den Alltag

50%

Yoga ist ein abwechslungsreiches Kraft- und Beweglichkeitstraining, das Geist und Körper anregt. Zur Sturzprävention konzentrieren wir uns dabei spielerisch auf die Fuss- und Beinmuskulatur und kombinieren dies mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen.
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Sturzprävention

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. Tennisschläger können gemietet werden.
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Tennis

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 Vormittagen lernen Sie den richtigen Umgang mit Brett und Paddel. Voraussetzung: Schwimmkenntnisse.
Anmeldung siehe Aufbaukurs unten

Aufbaukurs Stand up Paddling (SUP)

Vertiefung der Basis-Kenntnisse im SUP. Zusammen paddeln wir eine kleine Tour auf dem Zürichsee. Voraussetzung: Besuch Einführungskurs oder einige Stunden praktische SUP-Erfahrung. Sie können 1,5 Stunden am Stück auf dem Wasser sein.

Anmeldung Einführungs- und Aufbaukurs
Pro Senectute Kanton Zürich
Dienstleistungscenter Zimmerberg
Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen
Telefon 058 451 52 20