

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 1

**Register:** Sportgruppen, Sporttreffs

### **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:** 15.04.2026

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

## SPORTGRUPPEN, SPORTTREFFS

Regelmässiges Bewegungstraining fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Die offenen Sportgruppen und Sporttreffs laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Kommen Sie vorbei und machen Sie mit!

Alle Sportgruppen werden von ausgebildeten Seniorensportleitenden geleitet. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlohnung. Um die anfallenden Kosten für Miete, Spesen und Sportmaterial zu decken, berechnet Ihnen Ihre Sportleitung jeweils einen kleinen Unkostenbeitrag. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Haben auch Sie Interesse an dieser bereichernden Leitertätigkeit? Dann verlangen Sie bitte die Informationsbroschüre unter: Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung & Sport, Postfach 1381, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 31, [sport@zh.pro-senectute.ch](mailto:sport@zh.pro-senectute.ch)

## AQUA-FITNESS

Das abwechslungsreiche Training schont die Gelenke, stärkt die Muskulatur und den Herzkreislauf. Die Lektionen bestehen aus Wassergymnastik, Schwimmen und Spielen. Unten aufgelistet finden Sie die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen, welche sich in der Regel einmal wöchentlich treffen. Sie sind herzlich willkommen! Setzen Sie sich einfach mit der entsprechenden Sportleitung in Verbindung.

ORTSCHAFT	ADRESSE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Aadorf	Hallenbad Aadorf	jeden 2. Montag	16.00–17.00 Uhr	Petra Müller	052 233 55 73
Dielsdorf	Lernschwimmbad Früebli	Dienstag (nur Schwimmen)	19.15–19.45 Uhr	Margrit Rahm	044 853 14 78
Erlenbach	Altersheim Gehren	Freitag	15.00–16.00 Uhr 16.00–17.00 Uhr	Cora Kerst	044 929 14 95
Feuerthalen	Schulhaus	Mittwoch	10.00–11.00 Uhr	Sylvia Marti	052 659 24 31
Humlikon	Heilpädagogische Schule	Dienstag	17.20–20.05 Uhr	Iris Kuster Pia Eschbach	052 317 29 11 052 318 22 71
Männedorf	Hallenbad Männedorf	Donnerstag	17.30–18.10 Uhr 18.15–18.45 Uhr	Christina Schlegel His Frei	044 920 36 29 044 920 52 60
Meilen	Hallenbad Meilen	Montag	12.15–13.00 Uhr 13.00–13.45 Uhr	Ruth Mathis His Frei	044 920 72 82 044 920 52 60
Oberengstringen	Sportanlage Brunnenwiis	Montag Montag Dienstag Mittwoch Freitag	07.30–08.15 Uhr 08.15–09.05 Uhr 16.15–17.05 Uhr 07.30–08.15 Uhr 07.30–08.15 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59
Opfikon-Glattbrugg	Hallenbad Bruggwiesen	Dienstag	09.30–10.00 Uhr 10.15–10.45 Uhr	Annelies Grünig	044 830 74 19
Pfäffikon	Schulschwimmanlage Schäracker	Mittwoch	16.00–17.00 Uhr	Leimgruber Barbara	052 286 13 71
Rüti	Schwimmbad Schulhaus Lindenberg	Mittwoch	13.45–14.45 Uhr	Erna Berthele	055 212 35 76
Seegräben	Villa Ra, Sack Seegräben	Mittwoch	09.15–09.45 Uhr	Simona Figi	044 932 60 39
Uster	Hallenbad Uster	Mittwoch	ab 10.15 Uhr	Priska Jansen	044 941 42 31
Wald	Hallenbad Wald	Freitag Samstag	15.15–16.15 Uhr 09.00–10.00 Uhr	Willy Schuler	055 246 31 30
Wetzswil	Schulhaus Wolfetsloh	Freitag	16.15–17.00 Uhr 17.05–17.50 Uhr 17.55–18.40 Uhr	Susi Anker	079 518 70 61
Winterthur	Schulschwimmbad Veltheim	Mittwoch	13.30–14.15 Uhr 14.30–15.15 Uhr 15.30–16.15 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03
Winterthur	Hallenbad Brühlgut	Freitag	08.15–09.10 Uhr 09.10–10.00 Uhr	Ruth Baltensperger	052 222 67 00
Zürich, Kreis 1	Hallenbad Zürich-Versicherung, Alfred-Escher-Strasse 50	Freitag	08.30–09.00 Uhr 09.00–09.30 Uhr 09.30–10.00 Uhr 10.00–10.30 Uhr	Angela Kläusler	044 431 43 67
Zürich, Kreis 2	Hallenbad Leimbach	Dienstag	09.00–09.45 Uhr 10.00–10.30 Uhr 10.30–11.10 Uhr	Lotti Furrer	044 482 38 61
Zürich, Kreis 2	Swiss Re, Mythenquai 50/60	Dienstag	14.00–14.30 Uhr 14.30–15.00 Uhr	Brigitte Kollmar	044 482 87 84

ORTSCHAFT	ADRESSE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Zürich, Kreis 3	Schulschwimmanlage Borrweg	Mittwoch	16.45–17.30 Uhr	Brigitte Kollmar	044 482 87 84
Zürich, Kreis 4	Schulschwimmanlage Hardau	Mittwoch	16.00–17.00 Uhr	Ruth Mühlebach	044 492 89 68
Zürich, Kreis 6	Schulschwimmanlage Riedtli	Mittwoch	15.30–16.30 Uhr 16.30–17.30 Uhr 18.00–18.30 Uhr 19.00–19.45 Uhr	Angela Kläusler Angela Kläusler Irmgard Weber Irmgard Weber	044 431 43 67 044 431 43 67 044 272 30 46 044 272 30 46
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg	Montag	14.00–14.30 Uhr 14.30–15.00 Uhr 15.00–15.30 Uhr 15.30–16.00 Uhr	Heidi Hug	044 915 14 19
Zürich, Kreis 10	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Mittwoch	13.45–14.25 Uhr 14.30–15.15 Uhr 15.15–16.00 Uhr	Marta Hunziker	044 341 21 06
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg	Donnerstag	08.00–08.30 Uhr 08.30–09.00 Uhr 09.00–09.30 Uhr 09.30–10.00 Uhr 10.00–10.30 Uhr 10.30–11.00 Uhr 11.00–11.30 Uhr 11.30–12.00 Uhr	Regina Bisig Heidi Hug Carola Eugster	044 750 05 59 044 915 14 19 044 371 43 12
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg	Freitag	08.45–09.15 Uhr 09.15–09.45 Uhr 09.45–10.15 Uhr 10.15–10.45 Uhr	Rosi Jehli Beatrice Senn	044 321 39 06 044 321 39 74

## VOLKSTANZ

Sie haben Freude an Musik, Bewegung und Gruppengefühl? Internationale Volkstänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei trainieren Sie spielerisch Balance, Gedächtnis und Reaktion. Unten aufgelistet finden Sie die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen, welche sich in der Regel einmal wöchentlich treffen. Sie sind herzlich willkommen, jederzeit auch für eine Schnupperlektion! Setzen Sie sich mit der entsprechenden Sportleitung in Verbindung.

ORTSCHAFT	ADRESSE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Adliswil	Kirchgemeindehaus	Dienstag	14.30–16.30 Uhr	Trudi Schriber	044 700 22 60
Bauma	Kath. Kirchgemeindesaal	Dienstag	09.15–10.45 Uhr	Brigitte Geissbühler	044 482 83 61
Dietikon	Alters- und Gesundheitszentrum	Montag	14.00–15.30 Uhr	Silvia Rugginenti	056 242 10 88
Dübendorf	Obere Mühle	Mittwoch	14.00–16.00 Uhr	Doris Fischer	044 980 15 17
Effretikon	Altersheim Burgwies	Mittwoch	14.30–15.30 Uhr	Lisbeth Schnorf	044 954 01 91
Elsau-Räterschen	Kirchgemeindehaus	Dienstag (alle 14 Tage)	14.30–16.00 Uhr	Christine Stingelin	044 833 48 92
Erlenbach	Kirchgemeindehaus	Montag Donnerstag	14.15–15.45 Uhr 14.30–16.30 Uhr	Rosmarie Fehlmann	044 921 17 45
Esslingen	Esslingersaal	Montag	14.15–16.15 Uhr	Helen Hofmann	044 948 02 25
Hombrechtikon	Kirchgemeindehaus	Dienstag	09.30–11.00 Uhr	Ana Luisa Steiner	044 926 32 33
Küsnacht	Kirchgemeindehaus	Montag	14.00–15.30 Uhr	Regula Seidel	044 923 49 79
Meilen	Schulhaus Dorf, Singsaal, 1. Stock	Donnerstag	14.00–16.00 Uhr	Helen Hofmann	044 948 02 25
Oberrieden	Zürcher Haus	Montag	14.00–15.30 Uhr	Elisabeth Baier	044 720 43 16
Ottenbach	Gemeindesaal	Donnerstag	14.00–15.30 Uhr	Kathrin Noser	044 761 26 96
Pfäffikon	Kath. Pfarrsaal	Mittwoch	09.45–11.00 Uhr	Lisbeth Schnorf	044 954 01 91
Pfungen	Alt. Gemeindesaal	Montag (alle 14 Tage)	14.30–16.00 Uhr	Rosmarie Sigrüst	052 315 14 18
Regensdorf	Kirchgemeindehaus	Montag	14.30–16.00 Uhr	Traute Baas	044 853 26 36
Rümlang	Alterszentrum Lindenhof	Donnerstag	08.30–10.00 Uhr	Madeleine Michel	044 817 09 21
Schlieren	Altes Schuelhüsli	Mittwoch	14.00–15.30 Uhr	Ruth Keller	044 730 07 67
Stäfa	Kirchgemeindehaus	Dienstag	14.00–15.30 Uhr	Regula Seidel	044 923 49 79
Thalwil	Kath. Pfarreisaal	Dienstag (alle 14 Tage)	09.00–10.30 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53
Turbenthal	Chiletreff	Dienstag	14.00–16.00 Uhr	Ruth Truninger	052 382 25 40

ORTSCHAFT	ADRESSE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Urdorf	Schulhaus am Bach	Donnerstag	14.00–16.00 Uhr	Regula Isenschmid	044 734 26 92
Wädenswil	Pavillon, Schulhaus Glärnisch	Freitag	14.00–16.00 Uhr	Theo Forster Marlies Dorfschmid	044 781 35 83 044 780 61 12
Wallisellen	Kath. Kirchenzentrum	Montag (alle 14 Tage)	14.00–16.00 Uhr	Frasquita Geier	044 830 40 15
Weiningen	Schlössli	1.+3. Donnerstag des Monats	14.00–15.30 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74
Wetzikon	Alterssiedlung Kempten	Mittwoch Donnerstag	09.30–11.00 Uhr 14.15–16.00 Uhr	Heidi Blumer Edith Wälti	044 930 31 05 044 930 37 77
Winterthur (Ober-)	Kibez St. Marien	Donnerstag	16.00–17.00 Uhr	Daniela Regnani	052 212 62 51
Winterthur-Töss	Kirchgemeindehaus Töss	Montag (alle 14 Tage)	14.30–16.00 Uhr	Erika Pestalozzi-Biefer	052 202 68 01
Winterthur-Veltheim	Kirchgemeindehaus Rosenberg	Dienstag	14.00–15.30 Uhr	Rös Moser	052 213 17 24
Zollikerberg	Ref. Kirchgemeindehaus	Dienstag (alle 14 Tage)	13.45–15.45 Uhr	Verena Bucher	044 391 68 95
Zürich, Kreis 1	Altersheim Klus Park, Clubhaus	Mittwoch	14.30–16.00 Uhr	Helen Rüegg	044 382 22 28
Zürich, Kreis 2	Kirchgemeindehaus Wollishofen	Mittwoch	14.30–16.00 Uhr	Thomas Karcher	044 362 22 80
Zürich, Kreis 4	Forum Zentrum Hardau	Montag	14.00–16.00 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53
Zürich, Kreis 6	Gemeinschaftszentrum Buechegg	Dienstag	14.15–16.00 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74
Zürich, Kreis 6	Kirchgemeindehaus Paulus	Donnerstag	14.00–15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47
Zürich, Kreis 8	Kirchgemeindehaus Hottingen	Mittwoch	19.30–10.45 Uhr	Thomas Karcher	044 362 22 80
Zürich, Kreis 9	Ref. Kirchgemeindehaus Altstetten	Freitag	14.00–15.30 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53
Zürich, Kreis 10	Ref. Kirchgemeindehaus Höngg	Dienstag (alle 14 Tage)	14.15–16.00 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08
Zürich, Kreis 10	Ref. Kirchgemeindehaus Zürich-Affoltern	Donnerstag	14.00–15.30 Uhr	Elisabeth Hediger	044 940 73 90
Zürich, Kreis 10	Kath. Kirchgemeindehaus Glaubten (Round-Dance-Gruppe)	Freitag (alle 14 Tage)	09.30–10.30 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74

## FITNESS/GYMNASTIK



Das gymnastische Training ist geeignet für Frauen und Männer mit sehr guter Fitness wie auch für Personen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Gefördert werden Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Ausdauer, Sicherheit, Entspannung und Regeneration. Die Sportgruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich unter Anleitung von speziell ausgebildeten Seniorensportleitenden. Unzählige treue, gute Bekanntschaften und Freundschaften haben sich in den letzten Jahrzehnten gebildet. Der Einstieg in eine neue Gruppe ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion be-

suchen. Erkundigen Sie sich nach dem reichen Angebot in Ihrer Region bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16) oder unter [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > unser Angebot > Bewegung & Sport > Sportangebote in Ihrer Region.

## NORDIC WALKING/ WALKING



Walking bedeutet zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz und ist einfach zu erlernen. Beim Nordic Walking setzen Sie zudem Stöcke ein und machen so das Laufen zum Ganzkörpertraining. Eine Liste der Treffs für Walking und Nordic Walking im Kanton Zürich ist erhältlich bei Ihrem

Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16) oder unter [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > unser Angebot > Bewegung & Sport > Walking/Nordic Walking.

## ORIENTIERUNGS- WANDERN

Sie begeben sich mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder privaten Autos zum jeweils angegebenen Treffpunkt. Dort wird Ihnen eine Karte mit eingezeichneter Route abgegeben. Mehrere erfahrene Leute unterstützen Sie. Die Wanderungen dauern ungefähr zwei Stunden und können alleine oder in Gruppen, langsam oder rascher ausgeführt werden.

WANN 6. April, Pfannenstiel  
13.20 Uhr  
4. Mai, Windlach-Raat  
13.25 Uhr

INFO Detailinformationen unter [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > unser Angebot > Bewegung & Sport > Orientierungswandern, oder im Dienstleistungszentrum Unterland/Furtal (Adresse auf Seite 16)

## THÉ DANSANT



Das Tanzbein zu alten und neuen Hits schwingen, bei Evergreens mitsingen und mit Gleichgesinnten zusammen sein. Der Tanznachmittag mit Bistrobetrieb erfreut sich grosser Beliebtheit. Kommen Sie einfach vorbei, wir freuen uns auf Sie! Dieses Angebot findet in Zusammenarbeit mit der Dance Academy Klubschule Migros Zürich statt. Neu: Crashkurs zum Auffrischen oder Erlernen von Tanzschritten unter Anleitung eines Tanzlehrers.

WANN	Jeden 3. Dienstag im Monat: 17. März, 21. April, 19. Mai
ZEIT	Von 14–17 Uhr, Crashkurs von 13.30–14.00 Uhr
EINTRITT	CHF 10.– CHF 20.– inkl. Crashkurs
ORT	Dance Academy, Binzmühle- strasse 81, 8050 Zürich. Direkt hinter dem Bahnhof Oerlikon.

## VELOTOUREN

Die Velogruppen von Pro Senectute sind aktiv! Sei es auf kurzen oder längeren Touren, in langsamem oder flottem Tempo: Es gibt für Sie sicher eine geeignete Velogruppe in Ihrer Region. Informieren Sie sich über die aktuellen Angebote unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16)

## WANDERN



Natur, Bewegung und Geselligkeit: Eine Vielzahl von Wandergruppen und motivierten Wanderleitenden im Kanton lädt zu kürzeren und längeren Touren ein. Erkundigen Sie sich nach den aktuellen Angeboten unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16).

## SPORTKURSE

Die folgenden Sportkurse werden von ausgewählten Fachpersonen und Institutionen in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich angeboten. Bitte wenden Sie sich für Anmeldung und Auskunft direkt an die aufgeführten Kontaktpersonen.

## ATEM UND BEWEGUNG

Mit einfachen Atemübungen erfahren Sie den eigenen Atem und lernen, ihn bewusst wahrzunehmen. Der Atemrhythmus reguliert sich, und das vegetative Nervensystem wird ausgeglichener. Die Übungen werden in Ruhe und in der Bewegung, sitzend, stehend, gehend und liegend ausgeführt. Sie lassen sich gut in den Alltag integrieren und führen zu innerer Ruhe und körperlicher Vitalität.

### Atem und Bewegung in Stäfa

WANN	Montag 14.00–15.00 Uhr Dienstag 09.30–10.30 Uhr Dienstag 14.00–15.00 Uhr Freitag 09.00–10.00 Uhr
EINSTIEG	Eintritt ist nach Vereinbarung jederzeit möglich, Kursperioden: Jan.–April, Okt.–Dez.
KURSORT	WMS–Siedlung Tränkebach- strasse 5–7 (Gemeinschafts- raum), 8712 Stäfa
KOSTEN	CHF 22.– Einzellektion CHF 105.– 5er–Abonnement CHF 200.– 10er–Abonnement
INFO/ ANMELDUNG	Germaine Dhur Spillmann Tel. 044 926 11 37 <a href="mailto:germaine.dhur@bluewin.ch">germaine.dhur@bluewin.ch</a> <a href="http://www.profrauen.ch">www.profrauen.ch</a>

### Atem und Bewegung in Uster

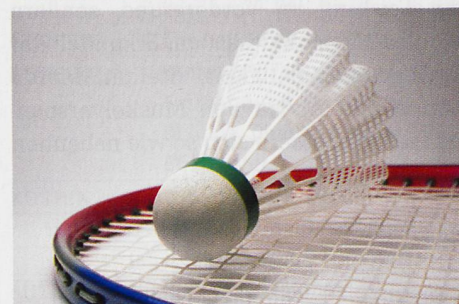
WANN	Freitag, 08.30–09.30 Uhr 20.02.–17.04.
EINSTIEG	Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Praxisgemeinschaft im Zentrum, Gerichtsstrasse 1, 8610 Uster, 1. Stock

KOSTEN	CHF 23.– für Einzellektion CHF 132.– für 6 Lektionen
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Socken, keine Strassenschuhe
INFO/ ANMELDUNG	Brigitt Schaub Tel. 044 940 83 89 <a href="mailto:brigitt@schaub.ws">brigitt@schaub.ws</a>

### Atem und Bewegung in Winterthur

WANN	Freitag, 09.15–10.15 Uhr
EINSTIEG	Kurs momentan ausgebucht. Neuer Kurs auf Anfrage, Laufzeit 10 Wochen
KURSORT	Wartstrasse 23, 8400 Winterthur
KOSTEN	CHF 200.– für 10 Lektionen à 60 Minuten
INFO/ ANMELDUNG	Sabine Huber Tel. 052 202 65 68 <a href="mailto:sabinehuber@bluewin.ch">sabinehuber@bluewin.ch</a> <a href="http://www.atempraxis-huber.ch">www.atempraxis-huber.ch</a>

## BADMINTON



In lockerer Art bewegen Sie sich mit dem leichten Racket und weisen dem Federball die richtige Richtung. Im Einzel und im Doppel setzen Sie die gelernte Technik und Taktik um und freuen sich über gelungene Schläge und Punkte. Die verbesserte Reaktion, Balance und Orientierung verhilft zudem zu mehr Sicherheit im Alltag. Beim anschliessenden Kaffee wird gelacht und geplaudert.

### Badminton/Federball in Schlieren für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

WANN	Dienstag, 14.30–16.00 Uhr
ZEIT	Einstieg jeden Dienstag um 14.30 Uhr möglich
KURSORT	VITIS Badmintonhalle, Wiesen- strasse 8, 8952 Schlieren
KOSTEN	CHF 30.–/Lektion à 90 Min. CHF 25.–/Lektion à 60 Min. Schnupperlektion gratis
INFO/ ANMELDUNG	Traugott Wapp Tel. 078 658 92 40 <a href="http://www.vitis.ch">www.vitis.ch</a>