

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2010)

**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:** 26.01.2026

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

## SPORTGRUPPEN, SPORRTREFFS

**Regelmässiges Bewegungstraining fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Die offenen Sportgruppen und Sporrtreffs 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 bei: Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung uns Sport, Postfach 1381, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 31, sport@zh.pro-senectute.ch.**

## 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. American Rounds sind Paartänze, welche zu lässiger amerikanischer Musik getanzt werden. Die Schrittfolgen und die einzelnen Figuren sind auf eine bestimmte Musik choreografiert und werden zuerst mit Übungstänzen gelernt und dann im Original getanzt. Sie tanzen Round Dances in Two Step, Walzer, Rumba und Cha-Cha-Cha.

Unten aufgelistet sind die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen, welche sich in der Regel einmal wöchentlich treffen. Gruppen, welche Round Dance tanzen, sind speziell vermerkt. Sie sind herzlich willkommen, jederzeit auch für eine Schnupperlektion! Setzen Sie sich bitte 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	13.45–15.15 Uhr	Silvia Rugginenti	056 242 10 88
Dübendorf	Obere Mühle	Mittwoch	14.00–16.00 Uhr	Doris Fischer	044 980 15 17
Effretikon	Tanz-Studio	Mittwoch	14.15–15.15 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	Ref. Kirchgemeindehaus	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
Küschnacht	Kirchgemeindehaus	Montag	14.00–15.30 Uhr	Regula Seidel	044 923 49 79
Meilen	Schulhaus Dorf	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	Alter Gemeindesaal	Dienstag (alle 14 Tage)	14.30–16.00 Uhr	Rosmarie Sigrist	052 315 14 18
Regensdorf	Ref. 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 Schuelhäusli	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. Pfarrsaal	Dienstag (alle 14 Tage)	09.00–10.30 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53
Turbenthal	Chiletreff	Dienstag (alle 14 Tage)	14.00–15.45 Uhr	Ruth Truninger	052 385 25 40
Urdorf	Schulhaus am Bach	Donnerstag	14.00–16.00 Uhr	Regula Isenschmid	044 734 26 92
Wädenswil	Schulhaus, Rotweg 11	Freitag	14.00–16.00 Uhr	Theo Forster	044 781 35 83
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 (inkl. 1×pro Monat Round Dance)	Mittwoch	14.00–16.00 Uhr	Heidi Blumer	044 930 31 05
Wetzikon	Alterssiedlung Kreuzackerstrasse	Donnerstag	09.30–11.00 Uhr	Edith Wälti	044 930 37 77
Winterthur (Ober-)	KiBeZ St. Marien	Donnerstag	16.00–17.00 Uhr	Daniela Regnani	052 212 62 51

ORTSCHAFT	ADRESSE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
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 (alle 14 Tage)	14.00–15.30 Uhr	Rös Moser	052 213 17 24
Zollikerberg	Ref. Kirchgemeindehaus	Dienstag (alle 14 Tage)	14.15–15.45 Uhr	Verena Bucher	044 391 68 95
Zürich, Kreis 4	Forum Zentrum Hardau	Montag	14.00–16.00 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53
Zürich, Kreis 6	Gemeinschaftszentrum Buchegg	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 7	Altersheim Klus Park	Mittwoch	14.30–16.00 Uhr	Helen Rüegg	044 382 22 28
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)	14.15–16.15 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08
Zürich, Kreis 10	Ref. Kirchgemeindehaus Höngg (Round Dance)	Mittwoch (alle 14 Tage)	16.30–18.15 Uhr	Silvia Siegfried	045 341 83 08
Zürich, Kreis 11	Ref. Kirchgemeindehaus Affoltern	Donnerstag	14.00–15.45 Uhr	Elisabeth Hediger	044 940 73 90
Zürich, Kreis 11	Kath. Kirchgemeindehaus Glaubten (Round Dance für Fortgeschrittene)	Freitag (alle 14 Tage)	09.30–10.30 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74

## 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	Schwimmhalle Aadorf (Teilnehmergruppe aus Schlatt)	Montag (alle 14 Tage)	16.00–17.00 Uhr	Petra Müller	052 233 55 73
Dielsdorf	Lernschwimmbad Früebli	Dienstag	19.15–19.45 Uhr	Margrit Rahm	044 853 14 78
Erlenbach	Schwimmbad Altersheim Gehren	Freitag	15.00–16.00 Uhr 16.00–17.00 Uhr	Cora Kerst	044 929 14 95
Feuerthalen	Schulhaus Feuerthalen	Mittwoch	12.00–12.45 Uhr	Sylvia Marti	052 659 24 31
Humlikon	Heilpädagogische Schule	Dienstag	18.50–20.05 Uhr	Iris Kuster und Pia Eschbach	052 317 29 11 052 318 22 71
Männedorf	Hallenbad Männedorf	Donnerstag	17.30–18.10 Uhr 18.10–18.55 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	07.25–08.10 Uhr 08.15–09.00 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59
		Dienstag	16.15–17.05 Uhr		
		Mittwoch	07.25–08.10 Uhr		
		Freitag	07.25–08.10 Uhr		
Opfikon-Glattbrugg	Hallenbad Bruggwiesen	Dienstag	09.30–10.00 Uhr 10.15–10.45 Uhr	Annelies Grünig	044 830 74 19
Pfäffikon	Hallenbad Steinacker	Mittwoch	16.00–17.00 Uhr	Barbara Leimgruber	052 286 13 71
Seegräben	Villa Ra, Sack Seegräben	Mittwoch	09.00–09.40 Uhr 09.45–10.15 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	15.15–16.15 Uhr	Willy Schuler	055 246 31 30
		Samstag	09.00–10.00 Uhr		
Wettswil	Schulhaus Wolfetsloch	Freitag	16.15–17.00 Uhr 17.05–17.50 Uhr 17.55–18.40 Uhr	Susi Anker	079 518 70 61
Winterthur	Schulschwimmbecken Veltheim	Mittwoch	13.30–14.30 Uhr 14.30–15.30 Uhr 15.30–16.30 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03

ORTSCHAFT	ADRESSE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Winterthur	Hallenbad Brühlgut	Freitag	08.00–09.00 Uhr 09.00–10.00 Uhr	Ruth Baltensperger	052 222 67 00
Zürich, Kreis 1	Hallenbad Zürich–Versicherung, Alfred-Escher-Strasse 50	Freitag	08.30–10.30 Uhr jede halbe Stunde	Angela Kläusler	044 431 43 67
Zürich, Kreis 2	Hallenbad Leimbach	Dienstag	09.00–09.45 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
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	Regula Hiltebrand	044 761 51 52
Zürich, Kreis 6	Schulschwimmanlage Riedtli	Mittwoch	16.30–17.30 Uhr 17.30–18.30 Uhr	Angela Kläusler	044 431 43 67
Zürich, Kreis 6	Schulschwimmanlage Riedtli	Mittwoch	18.00–18.30 Uhr 19.00–19.45 Uhr	Irmgard Weber	044 272 30 46
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg	Montag (bis Mitte 2010)	14.00–16.00 Uhr jede halbe Stunde	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	08.00–12.00 Uhr jede halbe Stunde	Regina Bisig und Heidi Hug und Carola Schöne	044 750 05 59 044 915 14 19 044 371 43 12
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg	Freitag	08.45–10.45 Uhr jede halbe Stunde	Rosi Jehli und Beatrice Senn	044 321 39 06 044 321 39 74
Zollikerberg	Schwimmbad Fohrbach	Mittwoch	08.15–09.10 Uhr	Beatrice Lüthy	044 261 69 35
Zumikon	Schulschwimmbad Juch	Mittwoch	14.30–15.30 Uhr	Beatrice Lüthy	044 261 69 35

## FITNESS/GYMNASTIK



Das gymnastische Training ist geeignet für Frauen und Männer mit sehr guter Fitness wie auch für Personen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Der Einstieg in eine neue Gruppe ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen. Erkundigen Sie sich nach dem reichen Angebot in Ihrer Region bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 15) oder über [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Fitness und Gymnastik.

bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 15) oder über [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Walking/Nordic Walking.

## ORIENTIERUNGSWANDERN

Am Treffpunkt erhalten Sie eine Karte mit eingezeichneter Route. Herumirren müssen Sie bei der rund zweistündigen Wanderung nicht, erfahrene Leitende führen Sie auf Wunsch ins Kartenlesen ein. In Gruppen oder alleine sind Sie unterwegs. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Detailinformationen über [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Orientierungswandern oder über 058 451 51 31.

WANN/  
TREFFPUNKT Montag, 12.04., Chlosterwald  
13.30 Uhr, Wagen SG  
Bushaltestelle Käserei

WANN/  
TREFFPUNKT Montag, 03.05., Kyburg  
13.30 Uhr, Parkplatz Dorfeingang Kyburg (Richtung Süden)

INFO Heinrich Sprecher  
044 860 07 40  
[hesprechersa@hotmail.com](mailto:hesprechersa@hotmail.com)

## SCHNEESCHUHWANDERN



Die beliebten Schneeschuhwanderungen führen, je nach Schneeverhältnissen, in das Gelände Zürcher Oberland, Toggenburg oder Innerschweiz. Sie sind auf jeder Tour herzlich willkommen! Die Leitung gibt am Vortag ab 13 Uhr gerne Auskunft über die Wanderung. Detailinformationen über [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Schneeschuhwandern oder über 058 451 51 31.

WANN/  
LEITUNG 25.02., 11.03., 25.03.  
Niklaus Sigrist  
043 233 72 31/079 744 97 01

04.03./18.03.  
Martin Suter, 044 364 19 13  
[big\\_ben@gmx.ch](mailto:big_ben@gmx.ch)

## NORDIC WALKING/ WALKING

Eine Liste der Treffs für Walking und Nordic Walking im Kanton Zürich ist erhältlich

## VELOFAHREN

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 über [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 15).

## 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 über [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 15).

## PRO SENECTUTE BITTET ZUM TANZ

Das Orchester Evergreen spielt für Sie auf. Schwingen Sie das Tanzbein und geniessen Sie das Zusammensein mit Gleichgesinnten.

WANN	Mittwoch, 24.03.
ZEIT	14 bis 17 Uhr
EINTRITT	Türöffnung 13.30 Uhr
ORT	CHF 15.– pro Person
INFO	CHF 25.– für Paare
WANN	Kirchgemeindehaus
ZEIT	Liebestrasse 3
EINTRITT	8400 Winterthur
ORT	DC Winterthur
INFO	Astrid Schöni Graf
	058 451 54 29
	<a href="mailto:astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch">astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch</a>

## SALSA-PARTY

Endlich ein Party-Angebot für Salsa-Begeisterte über 50 Jahre!

WANN	23.02., 09.03., 23.03.
ZEIT	Dienstag, 16.50–18.50 Uhr
ORT	Mellow-Club, Albisstrasse 84
KOSTEN	8038 Zürich-Wollishofen
HINWEIS	CHF 10.–
INFO/ANMELDUNG	Tram 7, Haltestelle Post
	Rodolfo Müller, 079 462 78 68
	<a href="mailto:info@salsa123.ch">info@salsa123.ch</a>
	<a href="http://www.salsa123.ch">www.salsa123.ch</a>

## THÉ DANSANT



Der Tanznachmittag mit Bistrobetrieb erfreut sich grosser Beliebtheit. Kommen Sie einfach vorbei, wir freuen uns auf Sie!

WANN	Jeden 3. Dienstag im Monat: 16.03., 20.04., 18.05.
ZEIT	14 bis 17 Uhr
EINTRITT	CHF 10.–
ORT	Dance Academy Binzmühlestrasse 81 8050 Zürich Direkt hinter dem Bahnhof Oerlikon
INFO	Klubschule, 044 317 53 53 Pro Senectute Kanton Zürich 058 451 51 31

## 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.**

## ANTARA®

Das moderne Training verbindet neuste wissenschaftliche Erkenntnisse mit bewährten Elementen der Bewegung, Atmung und Entspannung. Antara® führt zu einem kräftigen Rücken und einem flachen Bauch, einer starken Mitte und attraktiver Körperhaltung.

WANN	Donnerstag, 16.00–17.00 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zentrum für Bewegung Hofwiesenstrasse 22 8634 Hombrechtikon
KOSTEN	CHF 130.– für 9 Lektionen à 60 Min.

## INFO

Beatrice Frischknecht  
055 243 23 07  
[beatrice.frischknecht@gmx.ch](mailto:beatrice.frischknecht@gmx.ch)

INFO/ANMELDUNG  
Pro Senectute, 058 451 51 31  
[sport@zh.pro-senectute.ch](mailto:sport@zh.pro-senectute.ch)  
[www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch)

## ATEM UND BEWEGUNG

Mit einfachen, gezielten Atemübungen lernen Sie, Ihren Atem bewusst wahrzunehmen. Die Übungen werden in Ruhe und in der Bewegung ausgeführt und lassen sich gut in den Alltag integrieren.

## Atem und Bewegung in Uster

WANN	Freitag, 08.30–09.30 Uhr Neuer Kurs ab 16.04.
EINSTIEG	Nach telefonischer Voranmeldung jederzeit möglich
KURSORT	Praxisgemeinschaft im Zentrum, Gerichtsstrasse 1 8610 Uster, 1. Stock
KOSTEN	CHF 23.– für Einzellektion CHF 22.– pro Lektion bei ganzem Kursbesuch
INFO/ANMELDUNG	Brigitte Schaub, 044 940 83 89 <a href="mailto:brigitte@schaub.ws">brigitte@schaub.ws</a>

## BADMINTON



In lockerer Art bewegen Sie sich mit dem leichten Racket und setzen im Einzel und im Doppel die gelernte Technik und Taktik um. Die verbesserte Reaktion, Balance und Orientierung verhilft Ihnen zu mehr Sicherheit im Alltag.

## Badminton/Federball in Zürich-Altstetten

für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

WANN	Dienstag, 14.00–15.30 Uhr und 15.30–16.15 Uhr
EINSTIEG	Jeden Dienstag um 15.30 Uhr möglich
KURSORT	Yonex Badmintonhalle Altstetten, Flüelastrasse 27, 8047 Zürich