Zeitschrift: Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2011)

Heft: 1

Register: Sportkurse

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: 07.12.2025

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



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, 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
	04.0308.04.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Praxisgemeinschaft im
	Zentrum, Gerichtsstrasse 1
	8610 Uster
KOSTEN	CHF 23 pro Einzellektion
	CHF 22 pro Lektion bei
	ganzem Kursbesuch
INFO/	Brigitt Schaub, 044 940 83 89
ANMELDUNG	brigitt@schaub.ws

BADMINTON

Sie lernen die Technik, damit Sie den Federball so spielen können, dass Ihre «Gegner/-innen» ins Schwitzen kommen. Sie verbessern Ihre Sicherheit im Alltag durch Spiel, Spass, Reaktion, Koordination und Beweglichkeit.

Badminton in Uster

Kurs für Einsteiger/-innen
Donnerstag, 13.00-14.00 Uhr
Jeden Donnerstag möglich
Badmintonhalle Blue Shuttle
Hallenbadweg 15, 8610 Uster
CHF 25/Lektion à 60 Min.
Schnupperlektion gratis
Traugott Wapp, 078 658 92 40
info@badmintonkurse.ch

Badminton in Zürich

WANN	Kurs für Einsteiger/-innen
	Dienstag, 15.30-16.15 Uhr
EINSTIEG	Jeden Dienstag möglich

KURSORT	Yonex Badmintonhalle Letzigrund, Flüelastrasse 27 8047 Zürich
KOSTEN	CHF 25/Lektion à 45 Min. Schnupperlektion gratis
INFO/ ANMELDUNG	Traugott Wapp, 078 658 92 40 info@badmintonkurse.ch

NEU // EVERDANCE



«Das macht einfach so Freude!», ist eine der begeisterten Rückmeldungen einer Teilnehmerin nach einer Musterlektion in Everdance. Interessiert auch Sie das neue Tanzangebot? Gerne informieren wir Sie über die Angebote in Ihrer Region (siehe AKTIV Seiten 2 und 3).

GESTII SCHAFTSTANZ

Von den ersten Schritten Cha-Cha-Cha und Walzer bis zu anspruchsvolleren Tanzfiguren – Sie werden sich auf dem Parkett wohlfühlen.

Gesellschaftstanz in Rüti

WANN	Laufend neue Kurse für
	Anfänger/-innen und
	Fortgeschrittene
EINSTIEG	Jederzeit möglich,
of the same of the	auch nach Kursstart
KURSORT	solvida Tanzschule
	Werkstrasse 4, 8630 Rüti
KOSTEN	CHF 100 (6×75 Minuten)
INFO/	solvida Tanzschule
ANMELDUNG	Fides Schmuki, 055 241 10 10
	info@solvida.ch
	www.solvida.ch

LINE DANCE

Wollten Sie schon lange wieder einmal tanzen, haben aber keinen passenden Tanzpartner? Dann ist Line Dance das Richtige für Sie! Line Dance wird zu vielen Musikstilen und Rhythmen getanzt. Ein Tanz wird aus verschiedenen Schrittkombinationen aufgebaut, die sich nach einer gewissen Zahl von Schritten wiederholen. Tempo und Schwierigkeitsgrad werden dabei dem Können der Tänzerinnen und Tänzer angepasst.

Line Dance in Zürich

WANN	Montag, 14.30-15.30 Uhr
	ab 14.03.
	Freitag, 10.00-11.00 Uhr
	ab 17.03.
	Donnerstag, 12.00-13.00 Uhr
	ab 07.04.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Tanzschule Yvonne
	Winterthurerstrasse 92
	8006 Zürich
KOSTEN	CHF 135 (6×60 Minuten)
INFO/	Yvonne Kohler
ANMELDUNG	043 233 94 59/079 218 75 64
	info@tanzschule-yvonne.ch
	www.tanzschule-yvonne.ch

NORDIC WALKING

Nach dem Kurs können Sie die optimale und wirkungsvolle Technik in unterschiedlichem Gelände anwenden und haben Stöcke und Sportart unverbindlich ausprobiert.

Nordic-Walking-Einführungskurs in Bonstetten

WANN	Freitag, 09.00-10.30 Uhr
	Kurs 1: 18.03-15.04.
	Kurs 2: 06.0503.06.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Sportzentrum Schachen
	Heumattstrasse, Bonstetten
KOSTEN	CHF 90 (5×90 Minuten,
	inkl. Stockmiete)
LEITUNG/	Raymond Tavernier
INFO	044 700 34 32
	raymond.tavernier@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31
	sport@zh.pro-senectute.ch
	www.zh.pro-senectute.ch

Nordic-Walking-Einführungskurs in Langnau am Albis

WANN	Donnerstag, 09.30-11.00 Uhr
He can be	07.0405.05.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Bushaltestelle Schwerzi
	Langnau a.A.
KOSTEN	CHF 90 (5×90 Minuten,
	inkl. Stockmiete)
LEITUNG/	Rosmarie Horath
INFO	044 788 22 62
	paul.horath1@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31
	sport@zh.pro-senectute.ch
	www.zh.pro-senectute.ch
-	

NEU // Nordic-Walking-Einführungskurs in Esslingen

255	
WANN	Dienstag, 09.15-10.45 Uhr
	03.0531.05.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Bahnhof Esslingen
	(P+R-Garage)
KOSTEN	CHF 90 (5×90 Minuten,
	inkl. Stockmiete)
LEITUNG/	Peter Wettstein
INFO	044 948 13 23
	wettstein.peter@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31
	sport@zh.pro-senectute.ch
	www.zh.pro-senectute.ch

ORIENTALISCHER TANZ

In ungezwungener und humorvoller Umgebung lernen Sie das Abc des orientalischen Tanzes. Vielseitige Musik und einfache Choreografien gehören zum abwechslungsreichen Programm.

Orientalischer Tanz in Zürich

WANN	Dienstag, 10.00-11.30 Uhr
EINSTIEG	Einstieg und Schnupperlektion
	jederzeit möglich
KURSORT	orient dance studio maya
	Wyssgasse 6, 8004 Zürich
KOSTEN	CHF 350 (10×90 Minuten)
	CHF 260 (7×90 Minuten)
INFO/	Katharina Müller
ANMELDUNG	ORIENTAL DANCE bellyqueeny
	079 688 38 39
	info@bellyqueeny.ch
	www.bellyqueeny.ch

PILATES



Pilates ist ein gelenkschonendes, ganzheitliches Körpertraining. Es kräftigt vor allem die tief liegenden Körpermuskeln im Rumpfbereich, also Bauch- und Rückenmuskeln. Pilates auf dem Stuhl eignet sich für Personen, die lieber sitzend als auf dem Boden ihre aufrechte Körperhaltung verbessern möchten.

Pilates in Stäfa

WANN	Donnerstag, 16.15-17.15 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Reasana GmbH
	Bahnhofstrasse 10, 8712 Stäfa
KOSTEN	CHF 280 (10×60 Minuten)
HINWEIS	10-Wochen-Programm
	mit max. 5 Personen
INFO/	Manuela Biner, 055 216 28 22
ANMELDUNG	manuela.biner@bluewin.ch
	www.manuela-biner.ch

Pilates und Pilates auf dem Stuhl in Zürich-Altstetten

WANN	Pilates: Dienstag,
	10.00-11.00 Uhr
	Donnerstag und Freitag,
	14.00-15.00 Uhr
	Pilates auf dem Stuhl:
	Dienstag, 14.00-15.00 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	LivingUp Center
	Im Struppen 7, 8048 Zürich
KOSTEN	CHF 280 (10×60 Minuten)
HINWEIS	10-Wochen-Programm mit
	max. 6 Personen. Geeignet für
	Personen mit Gehbeschwer-
	den, Gelenkproblemen und
	sonstigen Rückenleiden.
INFO/	Danny Birchler, 078 665 60 25
ANMELDUNG	info@livingup.ch
	www.livingup.ch

QI GONG UND TAI-CHI

Oi Gong und Tai-Chi sind chinesische Gesundheitsübungen mit meditativem Charakter. Die weich fliessenden Bewegungen im Einklang mit dem Atem führen zu innerer Ruhe und Kraft. Im Oi Gong wiederholen Sie typische Bewegungen immer wieder. Im Tai-Chi – als Schattenboxen bekannt – erleben Sie traditionelle Abfolgen definierter Bewegungsformen.

ROSMARIE SULLIGER, 74 JAHRE, EHEMALIGE HAUSFRAU

«Volkstanz und Turnen von Pro Senectute halten mich auf Trab.»





Qi Gong – eine Oase der Ruhe finden in Affoltern am Albis

WANN	Freitag, 15.00-16.15 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Katholisches Pfarreizentrum
	Seewadelstrasse 13
	8910 Affoltern a. A.
KOSTEN	CHF 23/Lektion à 75 Min.
INFO/	Monika Klauser, 044 938 12 75
ANMELDUNG	monikagymoklauser@gmx.ch

Qi Gong und Feldenkrais® in Pfäffikon

WANN	Montag, 09.00-10.00 Uhr
EINSTIEG	Neue Kursteilnehmende sind
	jederzeit willkommen!
KURSORT	Gymnastikstudio Allegria
	8330 Pfäffikon
KOSTEN	CHF 20/Lektion à 60 Min.
	Quartalsweise abgerechnet
INFO/	Maria Kistler
ANMELDUNG	043 288 80 70 / 076 349 90 88
	sinnfonie@feldenkrais.ch

Qi Gong und F. M. Alexander-Technik in Zürich

WANN	Dienstag, 10.30-11.45 Uhr
	Dienstag, 12.15-13.30 Uhr
	Kursperiode 2: 01.0312.04.
	(ohne 15.03.)
	Kursperiode 3: 10.0512.07.
EINSTIEG	Einstieg laufend, Vorkenntnisse
	sind keine erforderlich
KURSORT	Obere Zäune 14, 8001 Zürich
KOSTEN	CHF 35/Lektion à 75 Min.
INFO/	Marianne Stucki-Wildermuth
ANMELDUNG	(ist bis 12.04. Vertretung
	für Marianne Bär)
	052 242 11 38
	marian.stucki@bluewin.ch
	www.alexandertechnik-baer.ch

Tai ji quan (Chen-Stil) in Zürich

WANN	Mittwoch, 10.00-11.00 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Dojo Zürich 6
	Riedtlistrasse 27
	8006 Zürich
KOSTEN	CHF 195 (10×60 Minuten)
INFO/	Alfons Lötscher, 044 350 11 71
ANMELDUNG	alfons@dojozuerich6.ch
	www.dojozuerich6.ch

SALSA UND CHA-CHA-CHA



Mit viel Leichtigkeit und Spass beherrschen Sie bald die ersten Schritte und Drehungen – ohne Stress, dafür mit viel Taktgefühl und Humor. Geeignet für Einzelpersonen und Paare, getanzt wird in Paaren.

Salsa und Cha-Cha-Cha in Zürich

KURSORT/	GZ Wollishofen
WANN	Bachstrasse 7, 8038 Zürich:
	Niveau Mittelstufe
	Mittwoch, 19.45 Uhr.
	Gymnastikraum Kluspark
	Asylstrasse 130, 8032 Zürich:
	Niveau Mittelstufe
	Freitag, 14.00 Uhr,
	Niveau Fortgeschrittene
	Freitag, 15.30 Uhr.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KOSTEN	CHF 150 (6×75 Minuten)
HINWEIS	Schnupperlektion für
	Frauen (Anfängerinnen) in
	Salsa (kein Paartanz!):
	Freitag, 04.03., 13.00 Uhr
	GZ Wollishofen
INFO/	Rodolfo Müller, 079 462 78 68
ANMELDUNG	info@salsa123.ch
	www.salsa123.ch

SICHER GEHEN

Möglichst lange selbstständig zu Fuss sein und sich zu Hause und draussen gut auf den Beinen fühlen – das erhöht die Lebensqualität! Was es dazu braucht? Genügend Muskelkraft in den Beinen, das Gleichgewicht halten können und mögliche Sturzursachen kennen. In einem abwechslungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicher. Weitere Kursdaten über www.zh.pro-senectute.ch

- > Unser Angebot > Bewegung und Sport
- > Sicher Gehen oder über 058 451 51 31.

Alle Kurse

EINSTIEG	Auf Kursbeginn
EINSTIEG	
KOSTEN	CHF 174 (8×90 Minuten)
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, rutsch-
	feste Socken oder Schlärpli
INFO/	Pro Senectute, 058 451 51 31
ANMELDUNG	sport@zh.pro-senectute.ch
	www.zh.pro-senectute.ch

NEU // Sicher Gehen in Bülach

WANN	Dienstag, 15.00-16.30 Uhr
	17.0505.07.
KURSORT	Alterszentrum Im Grampen
	Allmendstrasse 1
	8180 Bülach
LEITUNG/	Nora Suter-Billo
INFO	044 814 00 46
	n-h-suter@bluewin.ch

NEU // Sicher Gehen in Forch/Maur

Donnerstag, 14.00-15.30 Uhr
24.0326.05.
(ohne Ferien 28.04 und
05.05.)
Oberstufenschulhaus Looren
Aeschstrasse, 8127 Forch
Maja Stebler, 044 821 10 41
stebler@glattnet.ch

STEPPTANZ

Schon nach wenigen einfachen Schritten beherrschen Sie erste Schrittkombinationen und erzeugen eine mitreissende Dynamik. Stepptanz fördert ausgezeichnet Ihr Gedächtnis und Ihr Gleichgewicht.

Stepptanz in Zürich-Oerlikon

WANN	Donnerstag, 15.30–16.30 Laufend neue Kurse
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Rhythm and Tap School
	Schaffhauserstrasse 351
	8050 Zürich
KOSTEN	CHF 210 (10×60 Minuten)
SCHUHE	Steppschuhe, falls vorhanden, sonst bequeme Strassenschuhe mit leichtem Absatz
INFO/	René Fürstenfeld
ANMELDUNG	Rhythm and Tap School
	044 312 51 52
	info@tapdance.ch
	www.tapdance.ch

TANGO ARGENTINO

Die Tango Practica besteht aus einem angeleiteten Übungsteil mit Schwerpunktthema und einem anschliessenden Teil mit individueller Beratung für alle Niveaus. Tango Argentino wird im Paar getanzt. Einzeltänzer/-innen sind willkommen und werden in die Partnerwechsel integriert.

Tango Argentino Practica in Zürich

The second secon	
WANN	Dienstag, 10.30-12.30 Uhr 01.0319.04.
EINSTIEG	Laufender Kurs,
	Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Quartiertreff Hirslanden
	Forchstrasse 248
	8008 Zürich
KOSTEN	CHF 200 (8×120 Minuten)
	CHF 30 für einzelne
	Practicas (Practicas à 120 Min.)
LEITUNG	Verena Vaucher und
	Alexander Dreher
INFO/	Verena Vaucher, 044 422 93 13
ANMELDUNG	vevaucher@bluewin.ch

TENNIS

Dieser Ballsport ist überaus geeignet für Beginnende und Geübte; verbessern Sie doch Ihre Koordination und Kondition! Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Niveaueinstufung beraten.

Tennis in Bachenbülach

WANN	Montagmorgen zwischen
	08.00 und 12.00 Uhr
	gemäss Einteilung
EINSTIEG	Neue Kurse ab 17.04.
KURSORT	Tennishalle Ambiance
	8184 Bachenbülach
	gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	CHF 200 pro Person
	bei 3er-Gruppe,
	CHF 160 pro Person
	bei 4er-Gruppe
	(8×60 Min., inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Lilo Gubelmann und
	Ursula Schrepfer
INFO/	Lilo Gubelmann
ANMELDUNG	044 860 08 48
	www.tennisambiance.ch

Tennis in Buchs/ZH

	D
WANN	Donnerstag (und evtl.
	Mittwochmorgen), zwischen
	08.00 und 11.00 Uhr
	gemäss Einteilung
EINSTIEG	Neue Kurse auf Anfrage
KURSORT	Tenniscenter Furtbach
	Furtbachstrasse 22
	8107 Buchs
	www.tennis-buchs.ch
KOSTEN	CHF 200. – pro Person
	bei 3er-Gruppe,
	CHF 160. – pro Person
	bei 4er-Gruppe
	(8×60 Min., inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Peter Nell und Alfred Schnorf
INFO/	Peter Nell
ANMELDUNG	044 845 06 16 / 079 335 48 04
	isynell@bluewin.ch
	www.tennis-buchs.ch

Tennis in Dürnten

WANN	Freitag, 13.0502.09.
	(ohne Ferien 22.0719.08.)
	08.00-09.00 Uhr
	09.00-10.00 Uhr
	10.00-11.00 Uhr
	11.00-12.00 Uhr
EINSTIEG	Laufende Kurse
	Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Dürnten
	Bubikonerstrasse 43 a
	8635 Dürnten
KOSTEN	CHF 250 (12×60 Minuten,
	inkl. Platzmiete)
INFO/	Toni Schnetzer, 044 937 11 42
ANMELDUNG	a.schnetzer@hispeed.ch
	oder Hans Guldimann
	044 937 25 38

YOGA

Die Lektionen umfassen eine Aufwärmphase, Yoga-Stellungen für Koordination, Kraft und Beweglichkeit sowie Atemübungen und Entspannungstechniken. Zur Unterstützung der Ausführungen können gezielt Hilfsmittel eingesetzt werden.

Hatha Yoga in Zürich

WANN	Freitag, 14.30-15.30 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich auf
	telefonische Voranmeldung
KURSORT	Yogastudio Yoganation
	Seefeldstrasse 7a, 8008 Zürich
KOSTEN	CHF 25/Lektion à 60 Min.
	CHF 230 (10×60 Minuten)
INFO/	Theresa Moser
ANMELDUNG	043 499 88 75 / 079 340 45 93
	dancing_theresa@yahoo.com
	www.theresamoser.ch

Hatha Yoga in Zürich

WANN	Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr
	26.0530.06.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn,
	bitte telefonisch anmelden
KURSORT	Nähe Stauffacher/Bahnhof
	Selnau
KOSTEN	CHF 200 (6×90 Minuten)
INFO/	Carlo Vella
ANMELDUNG	044 211 73 56

SPORTWOCHE SOMMER

AKTIV-SPORTWOCHE



Das Sonnenplateau Serfaus-Fiss-Ladis im Tirol bietet ideale Voraussetzungen für Bewegung und Sport in einem abwechslungsreichen Programm. Täglich finden Lektionen für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene in der Hauptsportart Nordic Walking statt. Weiter haben Sie die Möglichkeit, an Wanderungen und/oder Lektionen in Fitness und Gymnastik teilzunehmen. Die einzigartige Wellness- und Beautywelt im Verwöhnhotel Goies lädt zum Entspannen ein. Interessante Informationen über Gesundheit, Bewegung, Natur, Land und Leute runden das Programm ab.