

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2011)
Heft: 1

Register: Sportwoche Sommer

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: 22.01.2026

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

| | |
|--------------------|--|
| WANN | Dienstag, 10.30–12.30 Uhr 01.03.–19.04. |
| 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/ ANMELDUNG | Verena Vaucher, 044 422 93 13 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 | Montagsmorgen 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/ ANMELDUNG | Lilo Gubelmann 044 860 08 48 www.tennisambiance.ch |

Tennis in Buchs/ZH

| | |
|--------------------|--|
| 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/ ANMELDUNG | Peter Nell 044 845 06 16 / 079 335 48 04 isynell@bluewin.ch www.tennis-buchs.ch |

Tennis in Dürnten

| | |
|--------------------|---|
| WANN | Freitag, 13.05.–02.09. (ohne Ferien 22.07.–19.08.) 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 Bubikonstrasse 43 a 8635 Dürnten |
| KOSTEN | CHF 250.– (12×60 Minuten, inkl. Platzmiete) |
| INFO/ ANMELDUNG | Toni Schnetzer, 044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch oder Hans Guldinmann 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/ ANMELDUNG | Theresa Moser 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 26.05.–30.06. |
| EINSTIEG | Auf Kursbeginn, bitte telefonisch anmelden |
| KURSORT | Nähe Stauffacher / Bahnhof Selnau |
| KOSTEN | CHF 200.– (6×90 Minuten) |
| INFO/ ANMELDUNG | Carlo Vella 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 Verwöhhotel Goies lädt zum Entspannen ein. Interessante Informationen über Gesundheit, Bewegung, Natur, Land und Leute runden das Programm ab.

Die Detailausschreibung inkl. Anmeldedaten kann bezogen werden über Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung und Sport, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Tel. 058 451 51 31 oder sport@zh.pro-senectute.ch oder www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen.

| | |
|----------------------|---|
| WANN | So–Fr, 26.06.–01.07.2011 |
| ORT | Ladis/Tirol (Österreich), Verwöhnhotel Goies |
| KOSTEN | Pauschal CHF 640.– (DZ mit Dusche, WC) |
| ANREISE | Individuell |
| LEITUNG/ AUSKUNFT | Walter Isaak, 044 869 12 57 iisaak@bluewin.ch und Beatrice Frischknecht 055 243 23 07 |
| ANMELDUNG | Pro Senectute Kanton Zürich bis 14.05. |

BILDUNG UND KULTUR

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich, DC für Dienstleistungszentrum.

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

Grundkurs «Geistige Fitness» in Zürich

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen verbessern Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit.

| | |
|--------------------------------|---|
| WANN | Dienstag, 09.30–11.45 Uhr 29.03.–24.05. (ohne 26.04.) |
| LEITUNG | Ines Moser-Will, Gedächtnis- trainerin (SVGT), Buchautorin |
| KOSTEN | CHF 220.– (8×120 Minuten) |
| KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG | PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94 a 8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 15.03. |

Gedächtnis-Club / Träff

Sie halten die Gehirnfunktion durch Training fit und aktivieren die geistige Leistungsfähigkeit. Sie üben in anregender Gemeinschaft und auf unterhaltsame Art.

Gedächtnis-Club in Winterthur

| | |
|---------|--|
| WANN | Mittwoch, 09.30–11.30 Uhr 23.02., 30.03., 27.04., 18.05., 29.06. |
| KURSORT | Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur |

| | |
|------------|--|
| LEITUNG | Gertrud Knöpfli, Gedächtnis- trainerin (SVGT) und Ruedi Egli, liz. SIMA®-Trainer |
| KOSTEN | CHF 20.– pro Morgen |
| INFO | PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch |
| ANMELDUNG | Nicht erforderlich |
| SPEZIELLES | Voraussetzung für den Clubbesuch ist ein besuchter Gedächtnistrainingskurs |

Gedächtnis-Club in Meilen

| | |
|--------------------|--|
| WANN | Freitag, 09.00–11.00 Uhr ab 04.03., 14-tägig |
| KURSORT | PSZH, DC Pfannenstiel Dorfstrasse 78, 8706 Meilen |
| LEITUNG | Maya Hinder-Middendorp, Erwachsenenbildnerin und Denktrainerin |
| KOSTEN | CHF 90.– (5×120 Minuten) |
| INFO/ ANMELDUNG | PSZH Ortsvertretung Meilen Verena Kutasi, 044 923 10 31 verena.kutasi@bluewin.ch |
| SPEZIELLES | Anmeldung jeweils für fünf Treffen |

Gedächtnis-Club in Bülach

| | |
|--------------------------------|--|
| WANN | Montag, 13.30–15.00 Uhr 07.03., 11.04., 09.05., 06.06., 2 Termine nach den Ferien |
| LEITUNG | Susanne Fritschi, Gedächtnistrainerin (SVGT) |
| KOSTEN | CHF 160.– (6×90 Minuten) |
| KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG | PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch |

MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL



Computerkurse in Bülach Alle Kurse

| | |
|--------------------|--|
| KURSORT | Berufsschule Bülach Schwergrubenstrasse 28 8180 Bülach |
| LEITUNG | Lehrpersonen der Berufsschule Bülach |
| INFO/ ANMELDUNG | PSZH, DC Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch |
| WAS | PC-Grundlagen Einstieg |
| WANN | Dienstag, 15.50–17.40 Uhr 01.03.–19.04., (Kurs 6110) Mittwoch, 09.30–11.20 Uhr 18.05.–13.07., (Kurs 6111) |
| KOSTEN | CHF 310.– (8×110 Minuten) |
| HINWEIS | Keine Vorkenntnisse erforderlich |
| WAS | PC-Grundlagen Vertiefung |
| WANN | Mittwoch, 09.30–11.20 Uhr 02.03.–20.04., (Kurs 6210) Dienstag, 15.50–17.40 Uhr 17.05.–12.07., (Kurs 6211) |
| KOSTEN | CHF 310.– (8×110 Minuten) |
| HINWEIS | Besuchter Kurs PC-Grundlagen Einstieg oder gleichwertige Kenntnisse |
| WAS | Internet und E-Mail Grundlagen |
| WANN | Mittwoch, 13.50–15.40 Uhr 18.05.–13.07., (Kurs 6240) |
| KOSTEN | CHF 310.– (8×110 Minuten) |
| HINWEIS | Besuchte Kurse PC-Grundlagen Einstieg und Vertiefung oder gleichwertige Kenntnisse |
| WAS | Word 2007 – Grundlagen (Kleingruppe) |
| WANN | Mittwoch, 13.50–15.40 Uhr 02.03.–06.04. (Kurs 6331) |
| KOSTEN | CHF 295.– (6×110 Minuten) |
| HINWEIS | Besuchte Kurse PC-Grundlagen Einstieg und Vertiefung oder gleichwertige Kenntnisse |
| WAS | Digitale Bildbearbeitung und Fotografie |
| WANN | Mittwoch, 15.50–17.40 Uhr 02.03.–20.04. (Kurs 6170) |
| KOSTEN | CHF 310.– (8×110 Minuten) |
| HINWEIS | Besuchte Kurse PC-Grundlagen Einstieg und Vertiefung oder gleichwertige Kenntnisse |