

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

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2012)

**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:** 13.02.2026

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

## FITNESS/GYMNASTIK



Erkundigen Sie sich bitte nach dem grossen Angebot in Ihrer Region bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16), über [www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Fitness und Gymnastik](#) oder in der AKTIV-Ausgabe 3/2011 (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

## NORDIC WALKING UND WALKING

Eine Liste der Gruppen Nordic Walking und Walking ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16), über [www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Nordic Walking und Walking](#) oder wird publiziert in der AKTIV-Ausgabe 2/2012 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich).

## ORIENTIERUNGSWANDERN

Orientierungswandern fördert die Ausdauer und die geistige Beweglichkeit und ist immer wieder ein Erlebnis. Beim Treffpunkt wird den Teilnehmenden eine Karte mit eingezeichneter Route abgegeben. Mehrere erfahrene Leiter führen die Teilnehmenden auf Wunsch in die Kunst des Kartenlesens ein. Die Wanderungen mit Anlaufen verschiedener Stationen dauern jeweils ungefähr zwei Stunden und können alleine oder in Gruppen, langsam oder rascher ausgeführt werden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Wanderungen finden nur bei Gewitter oder Sturm nicht statt. Der Unkostenbeitrag pro Tour beträgt CHF 10.–. Detail-

informationen zu den einzelnen Routen und der Ausrüstung erhalten Sie über [www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Orientierungswandern](#) oder beim Leiter.

WANN/	Montag, 02.04., 13.45 Uhr
TREFFPUNKT	Männedorf, Schützenhaus Widensbad
WANN/	Montag, 07.05., 13.40 Uhr
TREFFPUNKT	Brütten, Gemeindehaus
LEITUNG/	Heinrich Sprecher
INFO	044 860 07 40 hesprechersa@hotmail.com

## THÉ DANSANT

Mit Live-Musik: Die beliebte «Gino Happy Band» spielt Oldies, Evergreens und Schlager und lässt Sie das Tanzbein bei Walzer, Swing oder Rock'n'Roll schwingen. Mit Bistrobetrieb.

WANN	Jeden 3. Dienstag im Monat 20.03., 17.04., 15.05.
ZEIT	14.00–17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 10.–
ORT	Dance Academy Klubschule Binzmühlestrasse 81 8050 Zürich Direkt hinter dem Bahnhof Oerlikon
INFO	Klubschule, 044 317 53 53 Pro Senectute, 058 451 51 31 <a href="#">www.zh.pro-senectute.ch</a>

## VELOFAHREN



Eine Liste der Velogruppen und -leitenden ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16), über

[www.pszh-sport.ch](#) oder wird publiziert in der AKTIV-Ausgabe 2/2012 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich). Die Detailprogramme der einzelnen Velotouren sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](#) oder können direkt bei den Velo-leitenden bezogen werden.

## WANDERN

Eine Liste der Wandergruppen und -leitenden ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16), über [www.pszh-sport.ch](#) oder wird publiziert in der AKTIV-Ausgabe 2/2012 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich). Die Detailprogramme der einzelnen Wanderungen sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](#) oder können direkt bei den Wanderleitenden bezogen werden.

## WIR BITTEN ZUM TANZ

Von Walzer bis Rock'n'Roll – ein bunter Strauss an Evergreens erwartet Sie.

WANN	Mittwoch, 29.02.
ZEIT	14.00–17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 15.– pro Person, CHF 25.– für Paare
ORT	Festsaal Kirchgemeindehaus Liebestrasse 3 8400 Winterthur
INFO	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29, <a href="mailto:astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch">astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch</a>

## SPORTKURSE

In ausgewählten Sportarten finden fortlaufende oder abgeschlossene Kurse statt. Sie werden von ausgebildeten Fachpersonen unterrichtet. Auskunft, Anmeldung und Rechnungsstellung erfolgen über das Sekretariat **Bewegung und Sport von Pro Senectute Kanton Zürich**. Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

## EVERDANCE

Einfache Tanzschritte und Musik zum Mitsingen und in Erinnerungen schwelgen: Everdance ist eine neue Tanzform, die keinen Tanzpartner braucht. Cha-Cha-Cha, Disco Fox, Samba oder Wiener Walzer laden ein zum abwechslungsreichen Tanzen in der Gruppe. Die Grundschriften werden mit sogenannten Verbindungs-schriften zu leicht erlernbaren Choreografien verbunden. Vorkenntnisse braucht es keine. Unten sind die Kursdaten der Periode von Februar bis April publiziert. Der Einstieg in einen laufenden Kurs ist jederzeit möglich! Es werden lediglich die Lektionen bis zum Ende der Kursperiode in Rechnung gestellt. Die Kurse werden nach den Frühlingsferien fortgeführt, wenn immer möglich an den gleichen Tagen und zu den gleichen Zeiten wie bisher. Für die neuen Kursdaten der Periode von April bis Juli wenden Sie sich bitte an die Infoadresse.

### Kurse ab Februar bis April

KURSDATEN/ -ORTE	Siehe unten
KURSDAUER	Eine Kursperiode dauert in der Regel fünf bis neun Wochen mit einer wöchentlichen Lektion à 50 Minuten.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KOSTEN	CHF 70.– (5 × 50 Minuten) CHF 84.– (6 × 50 Minuten) CHF 98.– (7 × 50 Minuten) CHF 112.– (8 × 50 Minuten) CHF 126.– (9 × 50 Minuten)
BEKLEIDUNG	Bequeme Kleidung und passende Schuhe
INFO/ ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

### Adliswil

WANN	Dienstag, 16.20–17.10 Uhr Dienstag, 17.20–18.10 Uhr 06.03.–17.04 (6 ×, ohne 27.03.)
ORT	Ref. Kirchgemeindehaus, Kirchstrasse 2
LEITUNG	Barbara Krucher

### Bülach

WANN	Donnerstag, 09.00–09.50 Uhr Donnerstag, 10.00–10.50 Uhr Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr 01.03., 15.03., 22.03. 29.03., 19.04. (5 ×)
ORT	Kath. Pfarramt Scheuchzerstrasse 1
LEITUNG	Doris und René Marty

### Dübendorf

WANN	Montag, 14.15–15.05 Uhr 27.02.–02.04. (6 ×)
ORT	Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus Bahnhofstrasse 37
LEITUNG	Lotti Rufer

### Horgen

WANN	Mittwoch, 15.30–16.20 Uhr 29.02.–18.04. (8 ×)
ORT	Baumgärtlihof Baumgärtlistrasse 12
LEITUNG	Bianca Bamert

### Kloten

WANN	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 29.02.–18.04. (8 ×)
ORT	Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126
LEITUNG	Werner Niederhäuser

### Meilen

WANN	Mittwoch, 29.02.–18.04. (8 ×) 10.00–10.50 Uhr 11.00–11.50 Uhr Freitag, 02.03.–20.04. (7 ×, ohne 06.04.) 15.00–15.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
ORT	Schulhaus Dorf, Turnhalle Schulhausstrasse 17
LEITUNG	Verena Pickart Demont

### Obfelden

WANN	Dienstag, 16.00–16.50 Uhr Dienstag, 17.00–17.50 Uhr Dienstag, 18.00–18.50 Uhr 06.03.–17.04. (6 ×, ohne 13.03., Einstieg in laufende Kurse)
------	---

ORT	Schulhaus Chilefeld Dorfstrasse 65
LEITUNG	Helen Spörri

### Pfäffikon

WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr 27.02.–16.04. (7 ×, ohne 09.04.)
ORT	Studio Allegria Kempttalstrasse 26
LEITUNG	Caroline Gfeller

### Regensdorf

WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr Dienstag, 10.30–11.20 Uhr 13.03.–24.04. (6 ×, ohne 20.03.)
ORT	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18
LEITUNG	René und Doris Marty

### Uster

WANN	Montag, 13.00–13.50 Uhr Montag, 14.00–14.50 Uhr 05.03.–16.04. (6 ×, ohne 09.04.)
ORT	Zirkuszelt Filacro, beim Zeug- haus, Berchtholdstrasse
LEITUNG	Marianne Matousek

### Volketswil

WANN	Freitag, 11.10–12.00 Uhr 02.03.–20.04. (6 ×, ohne 13.04.)
ORT	Gemeinschaftszentrum in der Au, In der Au 1
LEITUNG	Marianne Matousek

### Wädenswil

WANN	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 28.02.–17.04. (8 ×) Mittwoch, 14.00–14.50 Uhr 29.02.–18.04. (8 ×)
ORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5
LEITUNG	Bianca Bamert

### Winterthur (Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse)

WANN	Dienstag, 14.30–15.20 Uhr Dienstag, 15.30–16.20 Uhr 28.02., 13./20./27.03., 03./10.04. (6 ×)
------	---

ORT	Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse Liebestrasse 3
LEITUNG	Caroline Gfeller

#### **Winterthur (Seniorencentrum Wiesengrund)**

WANN	Freitag, 08.45–09.35 Uhr Freitag, 09.40–10.30 Uhr Freitag, 10.30–11.20 Uhr 02.03.–20.04. (7x, ohne 06.04.)
ORT	Seniorencentrum Wiesengrund Wülflingerstrasse 7
LEITUNG	René Marty

#### **Zürich-Albisrieden**

WANN	Montag, 16.00–16.50 Uhr Montag, 17.00–17.50 Uhr 27.02.–02.04. (6x)
ORT	Backstage Studio Hardstrasse 81 8004 Zürich
LEITUNG	Monika Bühlmann (Ausbildnerin Everdance)

#### **Zürich-Alstetten**

WANN	Montag, 13.30–14.20 Uhr 27.02.–02.04. (6x)
ORT	Tanzschule Galactic Dance, Saal Grosser Bär Albulastrasse 47, 8048 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

#### **Zürich-Hottingen**

WANN	Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 27.02.–02.04. (6x)
ORT	Gemeinschaftszentrum Hottingen, Gemeindestrasse 54 8032 Zürich
LEITUNG	Helen Rüegg

#### **Zürich-Oerlikon**

WANN	Montag, 16.30–17.20 Uhr 27.02.–02.04. (6x)
ORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Edith Bonomo

#### **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	09.00–10.30 Uhr Kurs 1: Freitag, 09.03.–13.04. Kurs 2: Dienstag, 10.04.–15.05. (ohne 01.05.)
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Sportzentrum Schachen Heumattstrasse, Bonstetten
KOSTEN	CHF 90.– (5 × 90 Minuten, inkl. Stockmiete)
LEITUNG/ INFO	Raymond Tavernier 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 Anmelden Kurs 1 bis 02.03. Kurs 2 bis 03.04.

#### **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, ab 16.04.
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 <a href="http://www.tennisambiance.ch">www.tennisambiance.ch</a>

#### **Musicalworkshop 60+**

Haben Sie Freude am Singen, Tanzen und Schauspielern? Wollten Sie schon immer einmal in einem Musical mitwirken und im Scheinwerferlicht auf der Bühne stehen? Dann ist der Musicalworkshop 60+ das Richtige für Sie! Unter professioneller Leitung erarbeiten wir gemeinsam während eines Semesters ein Musical, das dann öffentlich aufgeführt wird. Lieder für Solo- und Chorgesang sowie einfache Choreografien auf Basis von Standardtänzen bilden neben den Schauspielszenen den Inhalt des Musicals.

#### **Die Leitenden**



Roland Körner (Schauspiel)



Bianca Bamert Sopko (Tanz)



Mark B. Lay (Gesang)

PROBEN jeweils Freitag, 13.00–15.30 Uhr // ORT Gemeinschaftszentrum Riesbach in Zürich // START 7. September 2012 // AUFFÜHRUNG Februar 2013 // KOSTEN CHF 1250.– (20 Kursnachmittage, Abschlussproben und Aufführung) // VORAUSSETZUNG Spass am Singen, Tanzen und Schauspielern // WEITERE INFOS UND ANMELDUNG [www.musicalworkshop.ch](http://www.musicalworkshop.ch), [kontakt@musicalworkshop.ch](mailto:kontakt@musicalworkshop.ch), Bianca Bamert Sopko unter Tel. 076 202 30 01

## 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 <a href="http://www.tennis-buchs.ch">www.tennis-buchs.ch</a>
KOSTEN	CHF 200.– pro Person bei 3er-Gruppe, CHF 160.– pro Person bei 4er-Gruppe (8 × 60 Min., inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Fredi Schnorf und Peter Nell
INFO/ ANMELDUNG	Fredi Schnorf 044 844 22 32/079 245 86 52 <a href="mailto:f.schnorf@bluewin.ch">f.schnorf@bluewin.ch</a> <a href="http://www.tennis-buchs.ch">www.tennis-buchs.ch</a>

## Tennis in Dürnten

WANN	06.01.–20.04. (ohne Sportferien) 11.05.–31.08. (ohne Sommerferien) 07.09.–07.12. (ohne Herbstferien) 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 43a 8635 Dürnten
KOSTEN	CHF 250.– (12 × 60 Minuten, inkl. Platzmiete)
INFO/ ANMELDUNG	Toni Schnetzer, 044 937 11 42 <a href="mailto:a.schnetzer@hispeed.ch">a.schnetzer@hispeed.ch</a> oder Hans Guldmann 044 937 25 38

## SPORTWOCHE SOMMER

## AKTIV-SPORTWOCHE

Die beliebte Sportwoche findet in diesem Jahr im wildromantischen Saastal (1600 m.ü.M.) statt. Inmitten der mächtigen Viertausender sind ideale Vorausset-

zungen für Bewegung und Sport in einem abwechslungsreichen Programm gegeben. Anfang Woche finden Lektionen für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene in der Hauptsportart Nordic Walking statt. Täglich bringen Sie sich mit Gymnastik in Schwung und wandern teils in hochalpinem Gelände (2500 m. ü. M.). Die Wellness-Oase im Dreisternehotel lädt zum Entspannen ein. Interessante Informationen über Gesundheit, Bewegung, Natur, Land und Leute runden das Programm ab. Die Detailausschreibung inkl. Anmelde talon 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](mailto:sport@zh.pro-senectute.ch) oder [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen.

WANN	So–Fr, 09.–14.09.2012
ORT	Saas-Almagell/Wallis Hotel Kristall-Saphir
KOSTEN	Pauschal ab CHF 670.– (DZ Elegance mit Dusche, WC)
ANREISE	Individuell
LEITUNG/ AUSKUNFT	Walter Isaak, 044 869 12 57 <a href="mailto:iisaak@bluewin.ch">iisaak@bluewin.ch</a> und Beatrice Frischknecht 055 243 23 07
ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 <a href="mailto:sport@zh.pro-senectute.ch">sport@zh.pro-senectute.ch</a> <a href="http://www.zh.pro-senectute.ch">www.zh.pro-senectute.ch</a> bis 04.07.

## BILDUNG UND KULTUR

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

## GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

### Gedächtnistraining Kurse und Club

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen trainieren Sie Ihre Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung und Sinneswahrnehmung.

### Grundkurs Gedächtnistraining in Bülach

WANN	Donnerstag, 16.00–17.45 Uhr 15.03., 22.03., 29.03., 12.04., 19.04., 26.04.
LEITUNG	Susanne Fritschi, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 160.– (6 × 90 Minuten plus Pause)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 <a href="mailto:veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch">veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch</a> Anmelden bis 07.03.

### Gedächtnis-Träff in Bülach

WANN	Montag, 13.30–15.00 Uhr 19.03., 16.04., 21.05., 18.06.
LEITUNG	Susanne Fritschi, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 110.– (4 × 90 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 <a href="mailto:veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch">veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch</a>

### Gedächtnis-Club in Winterthur

WANN	Mittwoch, 09.30–11.30 Uhr 14.03., 18.04.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Maria Holenstein, Gedächtnistrainerin SVGT, und Ruedi Egli, liz. SIMA®–Trainer
KOSTEN	CHF 20.– pro Morgen Im Abo von 5 und 10 Trainingseinheiten
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 <a href="mailto:astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch">astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch</a>

### Grundkurs Geistige Fitness in Zürich

WANN	Dienstag, 09.30–11.45 Uhr 08.05.–03.07. (ohne 12.06.)
LEITUNG	Ines Moser-Will, Gedächtnistrainerin SVGT, Buchautorin