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: 11.12.2025

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.-. Detailinformationen 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
	Widenbad
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 www.zh.pro-senectute.ch

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.pszhsport.ch oder können direkt bei den Veloleitenden 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, astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch

SPORTKURSE

In ausgewählten Sportarten finden fortlaufende oder abgeschlossene Kurse statt. Sie werden von ausgebildeten Fachpersonen unterrichtet.
Auskunft, Anmeldung und Rechnungstellung erfolgen über das Sekretariat Bewegung und Sport von Pro Senectute Kanton Zürich. Die Angebote richten sich an Interessierte 6oplus. 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 Grundschritte werden mit sogenannten Verbindungsschritten 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 Fel	oruar bis April
KURSDATEN/ -ORTE	Siehe unten
KURSDAUER	Eine Kursperiode dauert in der Regel fünf bis neun Wochen mit einer wöchent- lichen Lektion à 50 Minuten.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KOSTEN	CHF 70.— $(5 \times 50 \text{ Minuten})$ CHF 84.— $(6 \times 50 \text{ Minuten})$ CHF 98.— $(7 \times 50 \text{ Minuten})$ CHF 112.— $(8 \times 50 \text{ Minuten})$ CHF 126.— $(9 \times 50 \text{ Minuten})$
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 06.0317.04 (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.,
नाई है।	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	EvRef. Kirchgemeindehaus Bahnhofstrasse 37
LEITUNG	Lotti Rufer
Horgen	
WANN	Mittwoch, 15.30-16.20 Uhr
and a de	29.0218.04. (8×)
ORT	Baumgärtlihof Baumgärtlistrasse 12
LEITUNG	Bianca Bamert
Kloten	
WANN	Mittwoch, 17.00-17.50 Uhr
1111111	29.0218.04. (8×)
ORT	Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126
LEITUNG	Werner Niederhäuser
Meilen	
WANN	Mittwoch, 29.0218.04. (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
0bfelden	
WANN	Dienstag, 16.00-16.50 Uhr
	Dienstag, 17.00-17.50 Uhr
	Dienstag, 18.00—18.50 Uhr
	06.0317.04. (6×, ohne 13.03., Einstieg
	in laufende Kurse)

ORT	Schulhaus Chilefeld Dorfstrasse 65
LEITUNG	Helen Spörri
Dell'es I	
Pfäffikon	
WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr 27.02.–16.04. (7×, ohne 09.04.)
ORT	Studio Allegria Kempttalstrasse 26
LEITUNG	Caroline Gfeller
Da manual auf	
Regensdorf	21 22 22 22 22 22
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	gowen and relative between
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
	(Kongress- und ndehaus Liebestrasse)
WANN	Dienstag, 14.30–15.20 Uhr
	Dienstag, 15.30–16.20 Uhr 28.02., 13./20./27.03.,
massi Oi	03./10.04. (6×)

ORT	Kongress- und Kirchgemein-	
	dehaus Liebestrasse	
	Liebestrasse 3	
LEITUNG	Caroline Gfeller	

Winterthur (Seniorenzentrum Wiesengrund)

WANN	Freitag, 08.45-09.35 Uhr
	Freitag, 09.40-10.30 Uhr
	Freitag, 10.30-11.20 Uhr
	02.0320.04.
	(7×, ohne 06.04.)
ORT	Seniorenzentrum Wiesengrund Wülflingerstrasse 7
LEITUNG	René Marty

Zürich-Albisrieden

Montag, 16.00-16.50 Uhr
Montag, 17.00-17.50 Uhr
27.0202.04. (6×)
Backstage Studio
Hardstrasse 81
8004 Zürich
Monika Bühlmann
(Ausbildnerin Everdance)

Zürich-Alstetten

WANN	Montag, $13.30-14.20$ Uhr $27.0202.04.$ (6×)
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
	27.0202.04. (6×)
ORT	Gemeinschaftszentrum
	Hottingen, Gemeindestrasse 54
	8032 Zürich
LEITUNG	Helen Rüegg

Zürich-Oerlikon

WANN	Montag, 16.30-17.20 Uhr
	27.0202.04. (6×)
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, 09.0313.04. Kurs 2: Dienstag, 10.0415.05. (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

* I T I A T A T	
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/	Lilo Gubelmann, 044 860 08 48
ANMELDUNG	www.tennisambiance.ch

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.

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) // VORAUS-SETZUNG Spass am Singen, Tanzen und Schauspielern // WEITERE INFOS UND ANMELDUNG www.musicalworkshop.ch, kontakt@musicalworkshop.ch, Bianca Bamert Sopko unter Tel. 076 202 30 01

Die Leitenden





Roland Körner (Schauspiel) Bianca Bamert Sopko (Tanz) Mark B. Lay (Gesang)



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	Fredi Schnorf und Peter Nell
INFO/	Fredi Schnorf
ANMELDUNG	044 844 22 32/079 245 86 52
	f.schnorf@bluewin.ch
	www.tennis-buchs.ch

Tennis in Dürnten	
WANN	06.0120.04.
	(ohne Sportferien)
	11.0531.08.
	(ohne Sommerferien)
	07.0907.12.
	(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/	Toni Schnetzer, 044 937 11 42
ANMELDUNG	a.schnetzer@hispeed.ch
	oder Hans Guldimann
	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. Anmeldetalon 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.

So-Fr, 0914.09.2012
Saas-Almagell/Wallis Hotel Kristall-Saphir
Pauschal ab CHF 670.– (DZ Elegance mit Dusche, WC)
Individuell
Walter Isaak, 044 869 12 57 iisaak@bluewin.ch und Beatrice Frischknecht 055 243 23 07
Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch

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.

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 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch Anmelden bis 07.03.

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/	PSZH, DC Bülach
INFO/	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
ANMELDUNG	Veronika Eggenberger
	058 451 53 00
	veronika.eggenberger@
	zh.pro-senectute.ch

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, Gedächtnis- trainerin 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 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch

Grundkurs Geistige Fitness in Zürich	
WANN	Dienstag, 09.30–11.45 Uhr 08.05.–03.07. (ohne 12.06.)
LEITUNG	Ines Moser-Will, Gedächtnis- trainerin SVGT, Buchautorin