

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2012)

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: 30.01.2026

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

SPORTGRUPPEN, SPORRTREFFS

Die offenen Sportgruppen und Sporttreffs für **Aqua-Fitness, Fitness/Gymnastik, Internationale Tänze, Nordic Walking und Walking, Schneeschuhlaufen, Velofahren und Wandern** laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Sportgruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlohnung. Um die anfallenden Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, berechnet Ihnen Ihre Sportleitung jeweils einen Unkostenbeitrag. Da unterschiedlich hohe Kosten anfallen, können die Beiträge von Gruppe zu Gruppe variieren.

Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

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

AQUA-FITNESS

Das abwechslungsreiche Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herzkreislauf. Dank des Widerstandes und des Auftriebs des Wassers werden die Gelenke gleichzeitig gut entlastet. Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik und teilweise Spielen und Schwimmen. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Unten aufgelistet sind die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen, welche sich in der Regel einmal wöchentlich treffen. Sie sind in allen Gruppen herzlich willkommen, jederzeit auch für eine Schnupperlektion. Die entsprechenden Leiter/-innen geben Ihnen gerne Auskunft.

ORTSCHAFT	ADRESSE	TAG	ZEIT	LEITER/-IN	TELEFON
Dielsdorf	Lernschwimmbad Früebli	Dienstag	19.15–19.45 Uhr	Katharina Grissemann	044 844 65 48
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 Andrea Fässler	052 317 29 11 052 534 43 29
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	044 920 72 82
Oberengstringen	Sportanlage Brunnenwiis	Montag Dienstag Mittwoch Freitag	07.25–08.10 Uhr 07.25–08.10 Uhr 16.15–17.05 Uhr 17.05–17.50 Uhr 07.25–08.10 Uhr 07.25–08.10 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59
Opfikon-Glattbrugg	Hallenbad Bruggwiesen	Dienstag	09.30–10.00 Uhr 10.15–10.45 Uhr	Annelies Grünig	044 830 74 19
Pfäffikon	Hallenbad Steinacker	Dienstag	16.00–16.45 Uhr (Oktober–April)	Barbara Leimgruber	052 386 13 71
Rüti	Schwimmhalle Schulhaus Lindenbergs	Mittwoch	13.45–14.45 Uhr	Erna Berthele	055 212 35 76
Seegräben	Villa Ra, Sack Seegräben	Mittwoch	09.00–09.40 Uhr 09.45–10.40 Uhr	Simona Figi	044 932 60 39
Seuzach	Schulhaus Birch	Montag	16.15–17.15 Uhr (Oktober–April)	Marianne Baumann	052 316 21 03
Uster	Hallenbad Uster	Mittwoch	ab 10.15 Uhr	Priska Jansen	044 941 42 31
Wald	Hallenbad Wald	Freitag Samstag	14.45–15.45 Uhr 09.30–10.30 Uhr	Willy Schuler	055 246 31 30
Weisslingen	Schulschwimmbad	Montag	08.00–08.45 Uhr	Anita Rufener Susanne Fetsch	052 384 17 56 052 384 19 58
Wettswil	Schulhaus Wolfetsloh	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	13.30–14.15 Uhr 14.30–15.15 Uhr 15.30–16.15 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03
Winterthur	Hallenbad Brühlgut	Freitag	08.15–09.05 Uhr 09.10–10.00 Uhr	Iris Müller	052 222 06 65
Zürich, Kreis 2	Hallenbad Zürich-Versicherung Alfred-Escher-Strasse 50	Freitag	08.30–09.00 Uhr 09.00–09.30 Uhr 09.30–10.00 Uhr 10.00–10.30 Uhr	Angela Kläusler	044 431 43 67
Zürich, Kreis 2	Hallenbad Leimbach	Dienstag	09.00–09.45 Uhr 10.00–10.30 Uhr 10.30–11.00 Uhr	Lotti Furrer Trix Romer Samantha O'Connor	044 482 38 61 044 481 58 40 043 364 01 64
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	17.00–17.30 Uhr	Barbara Krucher	044 371 53 25
Zürich, Kreis 6	Schulschwimmanlage Riedtli	Mittwoch	15.30–16.30 Uhr 16.30–17.30 Uhr	Angela Kläusler	044 431 43 67
Zürich, Kreis 6	Schulschwimmanlage Riedtli	Mittwoch	18.00–18.45 Uhr 18.45–19.30 Uhr 19.30–20.15 Uhr	Priska Irenen	079 714 83 18
Zürich, Kreis 9	Hallenbad Altstetten	Montag	07.30–08.15 Uhr 08.15–09.00 Uhr	Yvonne Brand	076 331 00 08
Zürich, Kreis 10	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Mittwoch	13.45–14.30 Uhr 14.30–15.15 Uhr 15.15–16.00 Uhr	Yvonne Brand	076 331 00 08
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg	Donnerstag	08.00–12.00 Uhr jede halbe Stunde	Regina Bisig Brunetta Botti Heidi Hug	044 750 05 59 044 371 65 76 044 915 14 19
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg	Freitag	08.30–10.30 Uhr jede halbe Stunde	Rosi Jehli Beatrice Senn	044 321 39 06 044 321 39 74
Zollikon	Schwimmbad Fohrbach	Mittwoch	08.20–09.10 Uhr	Beatrice Lüthy	044 261 69 35
Zumikon	Schulschwimmbad Juch	Mittwoch	14.30–15.30 Uhr	Beatrice Lüthy	044 261 69 35

INTERNATIONALE TÄNZE

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei werden spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion trainiert. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und dann zu einem «Ganzen» gefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Unten aufgelistet sind die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen, welche sich in der Regel einmal wöchentlich treffen. Sie sind in allen Gruppen herzlich willkommen, jederzeit auch für eine Schnupperlektion. Bitte kontaktieren Sie die aufgeführte Leitung.

ORTSCHAFT	ADRESSE	TAG	ZEIT	LEITER/-IN	TELEFON
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
Egg	Kirchgem. Esslingen	Montag	09.00–11.00 Uhr	Helen Hofmann	044 948 02 25
Effretikon	Tanz-Studio	Mittwoch	14.15–15.15 Uhr	Lisbeth Schnorf	044 954 01 91
Elsau	Kirchgemeindehaus	Montag	14.00–15.30 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
Henggart	Gemeindesaal	Donnerstag (2. und 4. des Monats)	13.45–15.30 Uhr	Rosmarie Hugentobler	052 316 13 19
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
Regensdorf	Ref. Kirchgemeindehaus	Montag	14.30–16.00 Uhr	Traute Baas	044 853 26 36
Rümlang	Alterszentrum Lindenhof	Donnerstag	08.30–10.00 Uhr	Johanna Frauenfeder	044 817 16 51
Schlieren	Altes Schuelhäusli	Mittwoch (1. und 3. des Monats)	14.00–15.30 Uhr	Ruth Keller	044 730 07 67
Thalwil	Kath. Pfarreisaal	Dienstag (alle 14 Tage)	09.00–10.30 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53
Urdorf	Schulhaus am Bach	Donnerstag	14.00–16.00 Uhr	Regula Isenschmid	044 734 26 92
Wädenswil	Schulhaus Glärnisch	Freitag	14.00–16.00 Uhr	Theo Forster	044 781 35 83
Wallisellen	Kath. Kirchenzentrum	Montag (alle 14 Tage)	14.00–16.00 Uhr	Deli Hirtz-Lardi	052 343 96 65
Weiningen	Schlössli	Donnerstag (1. und 3. des Monats)	14.00–15.30 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74
Wetzikon	Alterssiedlung Kempten	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
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)	14.30–16.00 Uhr	Helene Rüegg	044 382 22 28
Zürich, Kreis 4	Stöckli 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	14.30–16.15 Uhr	Helen Rüegg	044 382 22 28
Zürich, Kreis 9	Kath. KGH Heilig Kreuz	Freitag	14.00–15.30 Uhr	Helena Stöckling	079 302 28 36
Zürich, Kreis 10	Ref. Kirchgemeindehaus Höngg	Dienstag (alle 14 Tage)	14.15–16.15 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08
Zürich, Kreis 11	Ref. Kirchgemeindehaus Affoltern	Donnerstag	14.00–15.30 Uhr	Elisabeth Hediger	044 940 73 90

ROUND DANCE

Round Dance ist eine Form des Gesellschaftstanzes, wo Walzer, Two-Step, Cha-Cha-Cha und Rumba paarweise in der Gruppe getanzt wird. Die Figuren werden sorgfältig aufgebaut und von allen Tänzerinnen und Tänzern gleichzeitig und immer nach Schrittansagen der Tanzleiterin ausgeführt. Dabei kann eine kreisförmige Gruppenform entstehen, daher der Begriff «Round». Sie sind auch ohne Partner oder Partnerin herzlich willkommen. Unten aufgelistet sind die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen. Bitte setzen Sie sich für die Teilnahme oder eine Schnupperlektion mit der entsprechenden Leiterin in Verbindung.

ORTSCHAFT	ADRESSE	TAG	ZEIT	LEITER/-IN	TELEFON
Zürich, Kreis 10	Ref. Kirchgemeindehaus Höngg	Mittwoch (alle 14 Tage), Grundkenntnisse vorausgesetzt	16.30–18.00 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08
Zürich, Kreis 11	Dance Academy Oerlikon	Freitag (alle 14 Tage), für Einsteiger/-innen	12.15–13.45 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08
Zürich, Kreis 11	Dance Academy Oerlikon	Freitag (monatlich), gute Grundkenntnisse vorausgesetzt	14.00–16.00 Uhr	Susanna Knobel	044 833 35 53
Zürich, Kreis 11	Kath. Kirchgemeindehaus Glaubten	Freitag, für Fortgeschrittene	09.15–11.30 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74

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 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.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, 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 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.