

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

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2012)

**Heft:** 2

**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:** 31.01.2026

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

## SPORTGRUPPEN, SPORRTREFFS

**Die offenen Sportgruppen und Sporrtreffs 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.

### NORDIC WALKING UND WALKING

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. Dank des Einsatzes der Stöcke wird aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining, bei dem die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv reduziert wird. Gleichzeitig werden die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur gelöst. Um die korrekte und gelenkschonende Technik zu erlernen, empfehlen wir Ihnen den Besuch eines Technikkurses. Siehe Rubrik «Sportkurse» Seite 12.

Unten aufgelistet finden Sie die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen Nordic Walking und Walking, welche sich in der Regel einmal wöchentlich treffen (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich). Sie sind herzlich willkommen! Setzen Sie sich einfach mit der entsprechenden Sportleitung in Verbindung.

ORTSCHAFT	NORDIC WALKING/ WALKING	TREFFORT	TAG/ZEIT	LEITER/-IN	TELEFON/E-MAIL
Bonstetten	Nordic Walking und Walking	Schützenhaus Aumülistrasse	Montag und Mittwoch 08.30–10.30 Uhr	Raymond Tavernier	044 700 34 32 raymond.tavernier@bluewin.ch
Dübendorf	Nordic Walking	Kirche Wil beim Brunnen	Freitag 09.00–10.30 Uhr	Jsabella Heller	044 946 21 46 jsabella.heller@gmx.ch
Dürnten / Tann	Walking	Schulhaus Blatt	Freitag 09.00–10.30 Uhr	Ursula Kunz	055 240 61 06 fam-kunz8@bluewin.ch
Ebmatingen	Nordic Walking	Parkplatz Süessblätz	Donnerstag, 09.00–10.30 Uhr (im Sommer) 13.30–15.00 Uhr (im Winter)	Susanne Marti	044 980 03 58 susannemarti@ggaweb.ch
Forch	Walking	Parkplatz Restaurant Krone	Dienstag 09.00–10.30 Uhr	Susanne Marti	044 980 03 58 susannemarti@ggaweb.ch
Forch	Walking	Parkplatz Restaurant Krone	Donnerstag 09.00–10.15 Uhr	Bettina Keller	043 495 62 44
Geroldswil	Nordic Walking	Sportplatz Werd	Montag 09.00 –10.30 Uhr	Monica Bamert	077 468 30 12 monica.bamert@telannet.ch
Hausen a. A.	Nordic Walking und Walking	Vitaparcours	Dienstag 09.00–10.15 Uhr	Irma Sutz	044 764 04 14
Hedingen	Nordic Walking und Walking	Am Weiher	Montag 08.30–09.30 Uhr	Uta Koch	044 761 34 50 hpukoch@sunrise.ch
Hinwil	Nordic Walking und Walking	Parkplatz Sport Trend Shop	Montag 09.00–10.30 Uhr	Toni Schnetzer	044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch
Langnau a. A.	Nordic Walking	Dorfplatz	Mittwoch 08.45–10.00 Uhr	Brigitte Troller	044 713 39 28
Meilen	Walking	Parkplatz Hallenbad	Montag 09.00–10.00 Uhr	Ruth Mathis	044 920 72 82
Ossingen	Walking	Bahnhof	Montag 09.00–10.00 Uhr	Monika Dünki	052 317 38 91
Pfäffikon	Nordic Walking	Parkplatz GerAtrium	Montag 09.00–10.30 Uhr	Peter Müller	079 426 00 11 mpe1@bluewin.ch

↑

Rafz	Nordic Walking	Brünneli im Tal (alter Vitaparcours)	Montag 09.00–10.30 Uhr	Walter Isaak	044 869 12 57 iisaak@bluewin.ch
Rüti	Walking	Fussballplatz Rüti	Dienstag 09.00–10.10 Uhr	Max Blum	055 240 40 00 maxx.blum@gmx.net
			Donnerstag 09.00–10.15 Uhr	Cornelia Blum	044 926 23 41 blumcor@bluewin.ch
Schlieren	Walking	Parkplatz Trublerhütte	Dienstag, 09.00–10.30 Uhr (April–September) 13.30–15.00 Uhr (Oktober–März)	Elfi Scheurer	044 730 59 77 elfischeurer@bluewin.ch
Schönenberg	Nordic Walking	Parkplatz Sonne	Dienstag 14.00–15.15 Uhr	Rosmarie Horath	044 788 22 62 paul.horath1@bluewin.ch
Schwerzenbach	Nordic Walking	Tennishaus	Dienstag 09.00–11.00 Uhr	Erika Schaffert	044 825 41 48 erika.schaffert@ggaweb.ch
Stadel	Nordic Walking und Walking	Oberstufen-Schulhaus	Donnerstag 18.30–19.30 Uhr	Elisabeth Graf	044 858 23 40
Steinmaur	Nordic Walking und Walking	Schützenhaus	Dienstag 16.30–17.45 Uhr (im Sommer) 14.00–15.15 Uhr (im Winter)	Bettina Imfeld	044 853 35 27 bettina.imfeld@bluewin.ch
Thalwil	Nordic Walking	Sportanlage Brand	Dienstag 09.00–10.30 Uhr	Günther Antesberger	079 688 13 75 nordicttrainer@bluewin.ch
Uitikon	Walking	Im Spilhöfler	Dienstag 09.00–10.15 Uhr	Kay Sokoll	044 491 46 42 k.sokoll@bluewin.ch
Urdorf	Nordic Walking	Parkplatz Zwischenbächen	Dienstag 16.00 Uhr oder 17.30 Uhr (je nach Jahreszeit)	Ernst Moser	044 734 36 34 ernst.moser43@bluewin.ch
Volketswil	Nordic Walking	Quartieranlage Kindhausen	Dienstag 18.00–19.30 Uhr	Isabella Heller	044 946 21 46 jsabella.heller@gmx.ch
Winterthur (Ober-)	Nordic Walking	Bäumli Goldenberg	Dienstag 09.00–10.15 Uhr	Lilli Meyenhofer- Baltensperger	052 338 33 88 baltensperger@hotmail.com
Winterthur (Töss)/Dätttnau	Nordic Walking	Bushaltestelle Freizeitanlage	Donnerstag 09.00–10.30 Uhr	Heidi Villiger	052 233 01 16 hehp.villiger@hispeed.ch
Winterthur (Wülflingen)	Walking	Kath. Kirche St. Laurentius	Dienstag 14.00–15.30 Uhr Donnerstag 09.00–10.30 Uhr	Brigitte Lyner Edith Geeler	052 222 09 63 052 222 17 14
Wolfhausen	Walking	Parkplatz Landi Tankstelle	Mittwoch 08.30–10.00 Uhr	Ruth Marty	055 243 29 89
Zürich, Kreis 6	Walking	Oberstrass, Spielplatz hinter Restaurant Rigiblick	Mittwoch 18.15–19.30 Uhr (nur im Sommer)	Paula Hitz	044 384 93 43 p_s_hitz@bluewin.ch
Zürich, Kreis 7	Nordic Walking	Witikon, Bus- Endstation Kienastenwiesweg (Nr. 34) hinter städt. Pflege- zentrum im Garten	Montag 13.00–14.30 Uhr Samstag 10.00–11.30 Uhr	Margrit Ziebold	043 499 94 92 ziebi@bluewin.ch
Zürich, Kreis 7	Nordic Walking und Walking	Witikon, städtische Sportanlage bei Katzenschwanzstrasse	Dienstag 09.00–10.00 Uhr 10.15–11.15 Uhr	Gertrud Weibel	044 381 60 39
Zürich, Kreis 11	Walking	Seebach, Bushaltestelle Schönaurring (Nr. 75)	Montag 09.00–10.30 Uhr Mittwoch 09.00–10.30 Uhr	Lydia und Ernst Rütti	044 302 49 82 lydia.ruetti@gmx.ch ernst.ruetti@gmx.ch
Zürich, Kreis 11	Nordic Walking	ETH Hönggerberg	Mittwoch 18.45–20.00 Uhr (nur Oktober bis März)	Eveline Kipfer	079 391 10 17 eveline.kipfer@bluewin.ch
Zürich, Kreis 11	Walking	Affoltern, Parkplatz Sportplatz Fronwald	Donnerstag 09.00–10.15 Uhr	Esther Mohr	044 341 47 17 esther.mohr@bluewin.ch

## VELOFAHREN

20 Velogruppen sind im Kanton Zürich verteilt aktiv: auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrovelos, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen. Einzelne Gruppen bieten auch Mountainbiketouren an. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben sowie die Fahrzeiten sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben. Diese sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei der Veloleitung/beim Veloleiter bezogen werden. Die Velogruppen und -leitenden sind unten aufgelistet (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

VELOGRUPPE	TOURENTAG UND TOURENTYP	HÄUFIGKEIT	LEITER/-IN	TELEFON	E-MAIL
Bülach	Dienstag Halbtages- oder Tagestour, Montag Mountainbiketour (MTB)	Wöchentlich, MTB 2x pro Monat April–Oktober	Marliese Rüeger	044 867 09 58 076 546 93 34	<a href="mailto:marliese.rueeger@bluewin.ch">marliese.rueeger@bluewin.ch</a>
Dielsdorf	Mittwoch Tagestour, Dienstag Trainingstour	Tagestour 2. Mittwoch im Monat, Trainings- tour wöchentlich, je April–Oktober	Lisbeth Burren	044 853 02 42 079 742 80 41	<a href="mailto:hn.burren@bluewin.ch">hn.burren@bluewin.ch</a>
Dübendorf	Freitag Halbtagestour	2x pro Monat April–Oktober	Rolf Andenmatten	043 333 45 16 079 405 69 72	<a href="mailto:rolfandenmatten@bluewin.ch">rolfandenmatten@bluewin.ch</a>
Entlisberg	Mittwoch	2x pro Monat März–Oktober	Günther Antesberger	044 720 50 65 079 688 13 75	<a href="mailto:nordictrainer@bluewin.ch">nordictrainer@bluewin.ch</a>
Furttal/ Regensdorf	Dienstag Halbtages- oder Tagestour und Fitnessparcours	Wöchentlich März–Oktober	Pierre-André Liechti	044 840 44 43 079 784 50 23	<a href="mailto:liechti.pa@bluewin.ch">liechti.pa@bluewin.ch</a>
Gossau	Dienstag	2x pro Monat April–Oktober	Robert Mächler	044 935 20 21 076 356 20 60	<a href="mailto:robmac45@hispeed.ch">robmac45@hispeed.ch</a>
Hinwil	Mittwoch	Wöchentlich März–November	Urmi Mischler	044 937 37 18 078 741 38 40	<a href="mailto:urmi.ruth@mischler.ch">urmi.ruth@mischler.ch</a>
Illnau-Effretikon	Dienstag Halbtages- oder Tagestour oder Mountainbiketour	Wöchentlich April–November	Margrit Obrist	052 345 28 92 079 247 58 55	<a href="mailto:margritobrist@bluewin.ch">margritobrist@bluewin.ch</a>
Limmattal	Dienstag und / oder Donnerstag	2–3x pro Monat April–Oktober	Monica Bamert	044 740 48 37 077 468 30 12	<a href="mailto:monica.bamert@telannet.ch">monica.bamert@telannet.ch</a>
Mettmenstetten	Donnerstag	1.+3. Woche April–Oktober	John Cohen	044 768 23 13	<a href="mailto:john.cohen@hispeed.ch">john.cohen@hispeed.ch</a>
Oberamt	Mittwoch Tagestour, Donnerstag Verschiebungs- datum	1x pro Monat April–Oktober	Martin Elmiger	044 764 00 02 079 297 22 00	<a href="mailto:familie.elmiger@gmx.ch">familie.elmiger@gmx.ch</a>
Pfannenstiel	Donnerstag	1x pro Monat April–Oktober	Walter Kuster	044 984 18 56	<a href="mailto:wm@ggaweb.ch">wm@ggaweb.ch</a>
Rechtes Zürichseeufer/ Meilen	Donnerstag	1x pro Monat Mai–Oktober	Kurt Metzler	044 773 19 90 079 403 21 93	<a href="mailto:kmetzler@hispeed.ch">kmetzler@hispeed.ch</a>
Uster / Pfäffikon	Donnerstag	Wöchentlich April–Oktober	Erich Peyer	044 942 36 25 079 716 91 47	<a href="mailto:erich.peyer@bluewin.ch">erich.peyer@bluewin.ch</a>
Wald / Fischenthal	Donnerstag, weitere Touren (auch Mountainbike) auf Ansage	2.+4. Woche April–Oktober	Willy Schuler	055 246 31 30 079 545 76 10	<a href="mailto:w.schuler1@bluewin.ch">w.schuler1@bluewin.ch</a>
Winterthur	Dienstag Halbtages- oder Tagestour, Freitagvormittag leichte Tour	Wöchentlich April–Oktober	Peter Sauter	052 242 65 74 079 460 24 17	<a href="mailto:p.i.sauter@bluewin.ch">p.i.sauter@bluewin.ch</a>
Zimmerberg	Dienstag Genusstour, Donnerstag Tagestour	April–Oktober	Werner Wäfler	044 784 51 89 079 437 70 87	<a href="mailto:wernerwaefler@gmail.com">wernerwaefler@gmail.com</a>
Zürich Nord	Mittwoch	1–2x pro Monat April–Oktober	Niklaus Sigrist	043 233 72 31 079 744 97 01	<a href="mailto:nik.sigrist@bluewin.ch">nik.sigrist@bluewin.ch</a>
Zürich Süd	Donnerstag	April–Oktober	Jacqueline Larcher- Sauvain	044 463 06 24 076 412 06 24	<a href="mailto:j.larcher@gmx.ch">j.larcher@gmx.ch</a>
Zürich West	Donnerstag	2–3x pro Monat April–Oktober	Martin Suter	044 364 19 13	<a href="mailto:bemasu@bluewin.ch">bemasu@bluewin.ch</a>

## WANDERN

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Eine Vielzahl von Wandergruppen und motivierten Leitenden lädt zu kürzeren und längeren Touren ein. Die Wanderungen finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben, die Wanderzeiten sowie die Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben. Diese sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei der Wanderleiterin/beim Wanderleiter bezogen werden. Die Wandergruppen und -leitenden sind unten aufgelistet (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

WANDERGRUPPE	LEITER / -IN	TELEFON	E-MAIL
Bäretswil	Jörg Albrecht	044 939 11 80	js.albrecht@bluewin.ch
Buchs	Sonja Schmid	044 844 02 12	
Dägerlen	Annemarie Zehnder	052 316 18 33	annemarie.zehnder@bluewin.ch
Dällikon	Stefanie Huber	044 844 06 68	stefanie_hubер@bluewin.ch
Dänikon / Hüttikon	Ernst Fiechter	044 844 13 80	ernst.f@bluewin.ch
Dielsdorf	Walter Trottmann	044 853 08 24	walter.trottmann@bluewin.ch
Egg	Werner Kunz	044 984 05 52	wo.kunz@bluewin.ch
Eglisau	Walter Schibli	044 867 06 63	waschi118@bluewin.ch
Elsau	Hans Erzinger	052 363 19 61	vh.erzinger@bluewin.ch
Embrach	Erika Furrer	044 865 53 82	e.furrer@swissonline.ch
Gossau	Lisa Rohrer	043 833 94 59	lisarohrer@bluewin.ch
Hausen a. A.	Hansruedi Billeter	044 764 03 73	r.h.billeter@bluewin.ch
Henggart	Hedi Zolliker	052 316 18 44	
Hettlingen	Max Ziegler	052 316 16 45	postmags@bluewin.ch
Hinwil	Hildegard Fricker	044 937 48 77	hilde.fricker@sunrise.ch
Kilchberg	Helmut Strub	044 715 52 16	helmut.strub@bluewin.ch
Maur, inkl. Ebmatingen, Binz, Aesch / Forch, Uessikon	Oskar Bachmann	044 980 11 74	oskar.bachmann@ggaweb.ch
Meilen	Trudi Schmid	044 910 08 89	trudy.n.schmid@bluewin.ch
Mettmenstetten	Hanna Keller	044 767 01 20	hanna.keller@bluewin.ch
Oetwil am See	Werner Rennhard	043 844 91 02	werennhard@freesurf.ch
Otelfingen	Marylise Erni	044 844 30 12	marerni@hispeed.ch
Russikon	Margreth Baer	044 954 07 05	juema.baer@bluewin.ch
Rüti	Yvonne Blöchliger	055 240 43 09	y.bloechliger@gmail.com
Schlieren	Irma Reimann	044 730 67 93	irmareimann@bluewin.ch
Schwerzenbach	Hansruedi Erzberger	044 887 17 45	h.r.erzberger@bluewin.ch
Seuzach	Ernst Buchmann	052 335 27 03	ernst.buchmann@bluewin.ch
Stäfa	Elsbeth Schnyder	044 926 34 48	schnyder.elsbeth@bluewin.ch
Stallikon	Fritz Brändli	044 700 05 28	
Urdorf	Marion Schlatter	044 734 38 88	marion.schlatter7@bluewin.ch
Uster	Elisabeth Surbeck	044 940 90 96	esurbeck@bluewin.ch
Wallisellen	Bruno Lisser	044 830 13 27	b.lisser@glattnet.ch
Weisslingen	Werner Rüd	052 384 17 34	wm.rued@bluewin.ch
Wetzikon	Werner Jordi	044 940 72 05	werner.jordi@greenmail.ch
Zimmerberg	Walter Krüsi	044 784 24 33	w.kruesi@bluewin.ch
Zollikerberg	Karl Lang	044 391 61 26	kklang@bluewin.ch
Zumikon	Heinz Rähmi	044 918 27 74	hraehmi@bluewin.ch
Zürich	Rosmarie Meyer	044 253 20 55	meyer.ro@bluewin.ch
Zürich (Nord)	Elsi Kranz	044 302 46 38	elsikranz@bluewin.ch

## 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. Eine Liste der Gruppen Aqua-Fitness ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16), über [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Aqua-Fitness oder wurde publiziert in der AKTIV-Ausgabe 1/2012 (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

## FITNESS/GYMNASTIK

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagentraining. Es verbessert das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. Der ganze Körper wird bewegt, und der Bewegungsradius der Gelenke bleibt erhalten. Sonst wenig genutzte Muskeln werden kräftiger. Dadurch wird die Alltagsarbeit erleichtert und die Lebensqualität erhöht. Fit/Gym wird in vier Anforderungsstufen angeboten. Der Einstieg in eine der über 320 Gruppen ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen. Erkundigen Sie sich bitte nach dem grossen Angebot in Ihrer Region bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16), über [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Fitness und Gymnastik oder in der nächsten AKTIV-Ausgabe 3/2012 (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

## 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 Ge-

dächtnis 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. Einige Gruppen machen auch American Rounds. Das sind Paartänze, welche zu lässiger amerikanischer Musik im Kreis getanzt werden. Eine Liste der Gruppen Internationale Tänze ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16), über [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Internationale Tänze oder wurde publiziert in der AKTIV-Ausgabe 1/2012 (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

WANN / TREFFPUNKT	Montag, 02.07., 13.45 Uhr Henggart
LEITUNG / INFO	Heinrich Sprecher 044 860 07 40 <a href="mailto:hesprechersa@hotmail.com">hesprechersa@hotmail.com</a>

## 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	Dienstag, 19.06.
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="http://www.zh.pro-senectute.ch">www.zh.pro-senectute.ch</a>

## 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](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Orientierungswandern oder beim Leiter.

WANN / TREFFPUNKT	Montag, 04.06., 13.30 Uhr Bushaltestelle Rest. Schlossberg, Madetswil
-------------------	---

## 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 Grundschritte werden mit sogenannten Verbindungsschritten zu leicht erlernbaren Choreografien verbunden. Vorkenntnisse braucht es keine. Nachfolgend sind die Kursdaten der Periode von Mai bis Juli