

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 2

**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:** 09.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.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 Dienstleistungszentrum (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 Dienstleistungszentrum (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 Dienstleistungszentrum (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).

## 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

WANN/ TREFFPUNKT Montag, 02.07., 13.45 Uhr  
Henggart  
LEITUNG/ INFO Heinrich Sprecher  
044 860 07 40  
[hsprechersa@hotmail.com](mailto:hsprechersa@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 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  
[www.zh.pro-senectute.ch](http://www.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 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

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 Sommerferien fortgeführt, wenn immer möglich an den gleichen Tagen und zu den gleichen Zeiten wie bisher. Für die Kursdaten der Periode von August bis Dezember wenden Sie sich bitte an die Infoadresse.

### Kurse Mai bis Juli

KURS DATEN/ -ORTE	Siehe unten
KURSDAUER	Eine Kursperiode dauert in der Regel fünf bis zehn 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) CHF 140.- (10 × 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 08.05.–19.06. (6 ×, ohne 29.05.)
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 31.05.–12.07. (7 ×, ohne 28.06.)
ORT	Kath. Pfarreizentrum Scheuchzerstrasse 1
LEITUNG	Doris und René Marty

### Dübendorf

WANN	Montag, 14.15–15.05 Uhr 07.05.–11.06. (5 ×, ohne 28.05.)
ORT	Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus Bahnhofstrasse 37
LEITUNG	Lotti Rufer

### Horgen

WANN	Mittwoch, 15.30–16.20 Uhr 16.05.–11.07. (7 ×, ohne 30.05. und 06.06.)
ORT	Baumgärtlihof Baumgärtlistrasse 12
LEITUNG	Bianca Bamert

### Kloten

WANN	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 09.05.–11.07. (10 ×)
ORT	Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126
LEITUNG	Werner Niederhäuser

### Meilen

WANN	Mittwoch, 09.05.–04.07. (9 ×) 10.00–10.50 Uhr 11.00–11.50 Uhr, Freitag, 11.05.–06.07. (8 ×, ohne 18.05.) 15.00–15.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
ORT	Schulhaus Dorf, Turnhalle Schulhausstrasse 17
LEITUNG	Verena Pickart Demont

### Pfäffikon

WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr 07.05.–09.07. (8 ×, ohne 28.05. und 11.06.)
ORT	Studio Allegria Kempttalstrasse 26
LEITUNG	Caroline Gfeller

### Regensdorf

WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr Dienstag, 10.30–11.20 Uhr 08.05.–10.07. (10 ×)
ORT	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18
LEITUNG	René Marty

### Uster

WANN	Montag, 13.00–13.50 Uhr Montag, 14.00–14.50 Uhr 07.05.–09.07. (9 ×, ohne 28.05.)
ORT	Zirkuszelt Filacro, beim Zeughaus, Berchtholdstrasse
LEITUNG	Marianne Matousek

### Volketswil

WANN	Freitag, 11.10–12.00 Uhr 25.05.–13.07. (7 ×, ohne 29.06.)
ORT	Gemeinschaftszentrum in der Au, In der Au 1
LEITUNG	Marianne Matousek

Elisabeth Wüst, 64 Jahre,  
ehemalige kaufmännische  
Angestellte, Teilnehmerin  
Internationale Tänze



### Wädenswil

WANN	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 22.05.–10.07. (7 ×, ohne 12.06.), Mittwoch, 14.00–14.50 Uhr 16.05.–11.07. (7 ×, ohne 30.05. und 06.06.)
ORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5
LEITUNG	Bianca Bamert

### Winterthur (Kongress- und Kirchengemeindehaus Liebestrasse)

WANN	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 08.05.–10.07. (9 ×, ohne 12.06.)
ORT	Kongress- und Kirchengemeindehaus, 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 11.05.–13.07. (9 ×, ohne 18.05.)
ORT	Seniorenzentrum Wiesengrund Wülflingerstrasse 7
LEITUNG	René Marty

### Zürich-Albisrieden

WANN	Montag, 16.00–16.50 Uhr 07.05.–09.07. (9 ×, ohne 28.05.)
ORT	Backstage Studio Hardstrasse 81 8004 Zürich
LEITUNG	Monika Bühlmann (Ausbildnerin Everdance)

### Zürich-Altstetten

WANN	Montag, 13.30–14.20 Uhr 07.05.–09.07. (9 ×, ohne 28.05.)
ORT	Tanzschule Galactic Dance Albulastrasse 47, 8048 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

### Zürich-Hottingen

WANN	Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 07.05.–09.07. (9 ×, ohne 28.05.)
ORT	Gemeinschaftszentrum Hottingen, Gemeindestrasse 54 8032 Zürich
LEITUNG	Helen Rüegg

### Zürich-Oerlikon

WANN	Montag, 16.25–17.15 Uhr 07.05.–25.06. (7 ×, ohne 28.05.)
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 Freitag, 17.08.–14.09.
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 bis 10.08.

Maja Plüer, 66 Jahre,  
ehemalige Mitarbeiterin  
in einer Arztpraxis,  
Teilnehmerin Velofahren



## 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, neue Kursperiode ab 17.09.
KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	Winterperioden: CHF 210.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 264.– pro Person bei 3er-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	Sommerperioden: CHF 160.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 200.– pro Person bei 3er-Gruppe. Winterperioden: CHF 210.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 264.– pro Person bei 3er-Gruppe (8×60 Min., inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Fredi Schnorf und Peter Nell
INFO/ ANMELDUNG	Fredi Schnorf 044 844 22 32/079 245 86 52 f.schnorf@bluewin.ch www.tennis-buchs.ch

### Tennis in Dürnten

WANN	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 Bubikonstrasse 43a 8635 Dürnten
KOSTEN	Sommer- und Winterperioden: CHF 250.– pro Person, ab Oktober CHF 264.– (12×60 Minuten, inkl. Platzmiete)
INFO/ ANMELDUNG	Toni Schnetzer, 044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch oder Hans Guldemann 044 937 25 38

## BILDUNG UND KULTUR

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

## GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

### Gedächtnis-Club in Winterthur

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

WANN	Mittwoch, 09.30–11.30 Uhr 20.06., 19.09.
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
--------------------	--

### «Frisch, fromm, fröhlich und frei»: Vom Wertewandel im Sport



Eine gedankliche Wanderung durch das 19. und 20. Jahrhundert mit kritischem Blick auf das heutige Sportgeschehen. An konkreten Beispielen werden Veränderungen von der persönlichen Einstellung zur Bewegung und zum Körper in unterschiedlichen Lebensphasen diskutiert.

WANN	Montag, 14.15 Uhr 04.06.
KURSORT	Pfarrzentrum Heilig Geist Langfurrenstrasse 10 8620 Wetzikon
LEITUNG	Dr. h. c. Heinz Keller Ehem. Direktor Eidg. Sport-schule Magglingen und ehem. Direktor des Bundes-amtes für Sport
KOSTEN	Unkostenbeitrag erwünscht
ANMELDUNG	Nicht erforderlich
INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland www.senioren-forum-zo.ch