

**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:** 30.01.2026

**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 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

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

KURSDATEN/ Siehe unten  
-ORTE

**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

#### 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, Berchtoldstrasse

**LEITUNG** Marianne Matousek

#### 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

#### 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

#### 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

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 (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

## Winterthur (Kongress- und Kirchgemeindehaus 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 Kirchgemeindehaus, Liebestrasse 3
LEITUNG	Caroline Gfeller

## 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

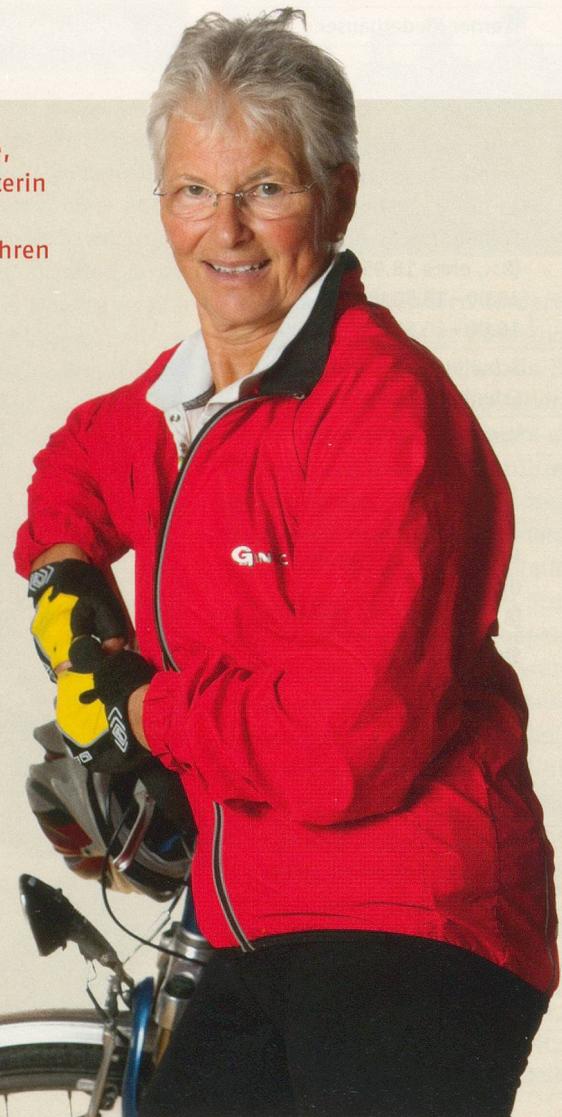
WANN	Montag, 16.25–17.15 Uhr 07.05.–25.06. (7×, ohne 28.05.)
ORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Edith Bonomo

## 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	Montagmorgen 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 <a href="http://www.tennisambiance.ch">www.tennisambiance.ch</a>

### 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	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 <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	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	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 href="mailto:a.schnetzer@hispeed.ch">a.schnetzer@hispeed.ch</a> oder Hans Guldemann 044 937 25 38

INFO/  
ANMELDUNG PSZH, DC Winterthur  
Astrid Schöni Graf  
058 451 54 29  
[astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch](mailto: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.

## 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, Gedächtnistrainerin SVGT, und Ruedi Egli, liz. SIMA®-Trainer
KOSTEN	CHF 20.– pro Morgen Im Abo von 5 und 10 Trainingseinheiten

WANN Montag, 14.15 Uhr  
04.06.

KURSORT Pfarreizentrum Heilig Geist  
Langfurenstrasse 10  
8620 Wetzikon

LEITUNG Dr.h.c. Heinz Keller  
Ehem. Direktor Eidg. Sportschule Magglingen und ehem. Direktor des Bundesamtes für Sport

KOSTEN Unkostenbeitrag erwünscht

ANMELDUNG Nicht erforderlich

INFO Senioren-Forum  
Zürcher Oberland  
[www.senioren-forum-zo.ch](http://www.senioren-forum-zo.ch)