

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** 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:** 11.04.2026

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

## ORIENTIERUNGSWANDERN

Die Wanderungen mit Anlaufen verschiedener Stationen dauern jeweils ungefähr zwei Stunden und können alleine oder in Gruppen, langsam oder rascher ausgeführt werden. Die Wanderungen finden nur bei Gewitter oder Sturm nicht statt.

WANN/ TREFFPUNKT	Montag, 03.09., 13.30 Uhr Ref. Kirche Schöfflisdorf
WANN/ TREFFPUNKT	Montag, 01.10., 13.30 Uhr Tramstation Milchbuck Zürich
LEITUNG/ INFO	Heinrich Sprecher 044 860 07 40 hesprechersa@hotmail.com
KOSTEN	CHF 10.–
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

## THÉ DANSANT

Mit Bistrobetrieb und der beliebten «Gino Happy Band».

WANN	Dienstag, 18.09., 16.10., 20.11.
ZEIT	14.00–17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 10.–
ORT	Dance Academy Klubschule Binzmühlestrasse 81 8050 Zürich, direkt hinter dem Bahnhof Oerlikon

## SPORTKURSE

In ausgewählten Sportarten finden fortlaufende oder abgeschlossene Kurse statt. Sie werden von ausgebildeten Fachpersonen unterrichtet. Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Auskunft, Anmeldung und Rechnungstellung erfolgen über das Sekretariat Bewegung und Sport von Pro Senectute Kanton Zürich unter: [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport resp. [www.pszh-sport.ch](mailto:sport@zh.pro-senectute.ch) [sport@zh.pro-senectute.ch](mailto:sport@zh.pro-senectute.ch)  
058 451 51 31

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich.

## EVERDANCE®

Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partner/-in tanzen! Einfache Tanzschritte werden zu kleinen Choreografien verbunden, die Sie alleine in der Gruppe tanzen. Sie können jederzeit in einen laufenden Kurs einsteigen. Die Kurse werden nach den Herbstferien fortgesetzt.

### Kurse August bis Oktober

KURSDATEN/ -ORTE	Siehe unten
KURSDAUER	Eine Kursperiode dauert in der Regel fünf bis zehn Wochen mit einer wöchentlichen Lektion à 50 Minuten.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
ANMELDUNG	An PSZH
KOSTEN	CHF 56.– (4 × 50 Minuten) CHF 70.– (5 × 50 Minuten) CHF 84.– (6 × 50 Minuten) CHF 98.– (7 × 50 Minuten)
BEKLEIDUNG	Bequeme Kleidung und passende Schuhe

### Neu // Affoltern am Albis

WANN	Montag, 10.00–10.50 Uhr 20.08.–01.10. (7 ×)
KURSORT	werk eins (beim Jumbo/Manor) Werkstrasse 1
LEITUNG	Martina Foster

### Neu // Bassersdorf

WANN	Montag, 09.30–10.20 Uhr 20.08.–01.10. (6 ×, ohne 24.09.)
KURSORT	Bungertstube (Frauenverein)
LEITUNG	Andrea Reutimann

### Bülach

WANN	Donnerstag, 09.00–09.50 Uhr Donnerstag, 10.00–10.50 Uhr Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr 23.08.–04.10. (7 ×)
KURSORT	Kath. Pfarreizentrum Scheuchzerstrasse 1
LEITUNG	Doris und René Marty

### Dübendorf

WANN	Montag, 14.15–15.05 Uhr 27.08.–01.10. (5 ×, ohne 03.09)
------	---

KURSORT	Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus Bahnhofstrasse 37
LEITUNG	Lotti Rufer

### Horgen

WANN	Dienstag, 10.15–11.05 Uhr 21.08.–18.09. (5 ×)
KURSORT	Baumgärtlihof Baumgärtlistrasse 12
LEITUNG	Bianca Bamert

### Kloten

WANN	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 29.08.–03.10. (6 ×)
KURSORT	Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126
LEITUNG	Werner Niederhäuser

### Meilen

WANN	Mittwoch, 09.05.–04.07. (6 ×) 10.00–10.50 Uhr 11.00–11.50 Uhr, Freitag, 11.05.–06.07. (6 ×) 15.00–15.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
KURSORT	Schulhaus Dorf, Turnhalle Schulhausstrasse 17
LEITUNG	Verena Pickart Demont

### Pfäffikon

WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr 20.08.–01.10. (7 ×)
KURSORT	Studio Allegria Kempttalstrasse 26
LEITUNG	Caroline Gfeller

### Regensdorf

WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr Dienstag, 10.30–11.20 Uhr 21.08.–02.10. (7 ×)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18
LEITUNG	René Marty

### Neu // Stäfa

WANN	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 22.08., 05.09., 12.09., 19.09., 26.09., 03.10. (6 ×)
KURSORT	MZH Beewies Etzelstrasse 35, 8712 Stäfa
LEITUNG	Verena Pickart Demont

<b>Uster</b>	
WANN	Montag, 09.00–09.50 Uhr Montag, 14.00–14.50 Uhr 20.08.–01.10. (7×)
KURSORT	Zirkuszelt Filacro, beim Zeughaus, Berchtholdstrasse
LEITUNG	Marianne Matousek

<b>Volketswil</b>	
WANN	Freitag, 11.10–12.00 Uhr 17.08.–05.10. (7×, ohne 21.09.)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum in der Au, In der Au 1
LEITUNG	Marianne Matousek

<b>Wädenswil</b>	
WANN	Mittwoch, 09.00–09.50 Uhr 22.08.–19.09. (5×)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5
LEITUNG	Bianca Bamert

<b>Neu // Winterthur- Hegi</b>	
WANN	Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr 23.08.–04.10. (7×)
KURSORT	Ortsverein Hegi/Hegifeld Reismühleweg 48
LEITUNG	Petra Erb

<b>Winterthur (Kongress- und Kirch- gemeindehaus Liebestrasse)</b>	
WANN	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 21.08.–02.10. (7×)
KURSORT	Kongress- und Kirchgemein- dehaus, Liebestrasse 3
LEITUNG	Caroline Gfeller

<b>Winterthur (Kirchgemeinde Mattenbach)</b>	
WANN	Freitag, 08.45–09.35 Uhr Freitag, 09.40–10.30 Uhr Freitag, 10.30–11.20 Uhr 24.08.–05.10 (7×)
KURSORT	Evang. Ref. Kirchgemeinde Mattenbach am Bach 40
LEITUNG	René Marty

<b>Zürich-Albisrieden</b>	
WANN	Montag, 16.00–16.50 Uhr 03.09.–01.10. (5×)

KURSORT	Backstage Studio Hardstrasse 81 8004 Zürich
LEITUNG	Monika Bühlmann (Ausbildnerin Everdance)

<b>Zürich-Altstetten</b>	
WANN	Montag, 13.30–14.20 Uhr 20.08.–01.10. (6×, ohne 10.09.)
KURSORT	Tanzschule Galactic Dance Albulastrasse 47, 8048 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

<b>Zürich-Hottingen</b>	
WANN	Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 27.08.–01.10. (4×, ohne 10.09. und 17.09.)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Hottingen, Gemeindestrasse 54 8032 Zürich
LEITUNG	Helen Rüegg

<b>Neu // Zürich-Oberstrass</b>	
WANN	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 22.08.–03.10. (6×, ohne 26.09.)
KURSORT	Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2, 8006 Zürich
LEITUNG	Monika Stirnimann

<b>Zürich-Oerlikon</b>	
WANN	Montag, 16.25–17.15 Uhr 03.09.–01.10. (4×, ohne 10.09.)
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Edith Bonomo

**NEU // LINE DANCE**

Getanzt wird zu Country und Popmusik in Linien neben- und hintereinander. Jeder tanzt «solo», aber gleichzeitig synchron mit den anderen. Willkommen sind alle, die Spass am Tanzen haben, Herausforderungen lieben und gerne Countrymusik hören.

WANN	ab Mittwoch, 24.10.2012 vormittags
LEITUNG	Theresa Martinelli

**NORDIC WALKING**

Nach diesem Einführungskurs können Sie die optimale und wirkungsvolle Technik in unterschiedlichem Gelände anwenden und haben Stöcke und Sportart unverbindlich ausprobiert.

WANN	Freitag, 09.00–10.30 Uhr 12.10.–10.11.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Sportzentrum Schachen Heumattstrasse 8906 Bonstetten
KOSTEN	CHF 90.– (5×90 Minuten, inkl. Stockmiete)
LEITUNG/ INFO	Raymond Tavernier 044 700 34 32 raymond.tavernier@ bluewin.ch
ANMELDUNG	Bis 05.10. an PSZH

**SICHER GEHEN**

<b>Dübendorf</b>	
WANN	Mittwoch, 14.30–16.00 Uhr 05.09.–24.10.
TREFFPUNKT	Kulturzentrum Obere Mühle Oberdorfstrasse 15 8600 Dübendorf
KOSTEN	CHF 180.– (8×90 Minuten)
LEITUNG/ INFO	Maja Stebler, 044 821 10 41 stebler@glattnet.ch
ANMELDUNG	Bis 22.08. an PSZH

<b>Zürich-Affoltern</b>	
WANN	Mittwoch, 14.30–16.00 Uhr 24.10.–12.12.
TREFFPUNKT	Schulhaus Schauenberg Lerchenhalde 40, 8046 Zürich
KOSTEN	CHF 180.– (8×90 Minuten)
LEITUNG/ INFO	Eveline Kipfer 044 371 38 48 eveline.kipfer@bluewin.ch
ANMELDUNG	Bis 10.10. an PSZH

<b>Zürich-Aussersihl-Hard</b>	
WANN	Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr 20.09.–22.11. (ohne 11.10. und 18.10.)

TREFFPUNKT	Kirchgemeindehaus St. Felix und Regula Hirzelstrasse 22, 8004 Zürich
KOSTEN	CHF 180.– (8 × 90 Minuten)
LEITUNG/ INFO	Helen Artho, 044 241 33 79 hc.artho@bluewin.ch
ANMELDUNG	Bis 06.09. an PSZH

## TANGOSANO PRACTICA



Diese Tango Practica besteht aus einem angeleiteten Tango Argentino Übungsteil mit Schwerpunktthema und einem anschliessenden Teil mit individueller Beratung für alle Niveaus. Tango Argentino wird im Paar getanzt. Einzeltänzer/-innen sind willkommen und werden in die Partnerwechsel integriert.

WANN	Dienstag, 10.30–12.30 Uhr 23.10.–11.12. (8 ×)
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Quartiertreff Hirslanden Forchstrasse 248, 8032 Zürich
LEITUNG	Verena Vaucher und Alexander Dreher
KOSTEN	CHF 216.– (8 ×)

## 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. Mitt- wochmorgen), 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	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	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.schnetzer@hispeed.ch oder Hans Guldimann 044 937 25 38

## VORSCHAU WINTERWOCHE

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung ab Ende September unter [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen oder unter 058 451 51 31

## SCHNEESCHUHLAUFEN

WANN	So–Fr, 20.–25. Januar 2013
ORT	Alt St. Johann/Toggenburg

## SKI ALPIN

WANN	So–Fr, 13.–18. Januar 2013
ORT	Bivio / Graubünden

## BILDUNG UND KULTUR

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

## GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

### SinnVolles GehirnTraining in Affoltern a. A.

KURSDATEN	Halbjahr 2012/2013 14-tägig, 09.00–11.00 Uhr 1. Mittwochgruppe: 10.10.12 bis 06.03.13 2. Mittwochgruppe: 17.10.12 bis 13.03.13 1. Donnerstaggruppe: 11.10.12 bis 07.03.13 2. Donnerstaggruppe (neu: Einführungskurs): 01.11.12 bis 28.03.13
KURSORT	Ref. Kirchgemeinde Zürichstrasse 94 8910 Affoltern a. A.
LEITUNG	Ruth Schärer-Wicki Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 250.– (10 × 120 Minuten)