

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 4

**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, SPORTTREFFS

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 Listen der Gruppen aller oben erwähnten Sportarten sind 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 bzw. [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder werden jährlich einmal publiziert in den AKTIV-Ausgaben 1/2013 bis 4/2013.

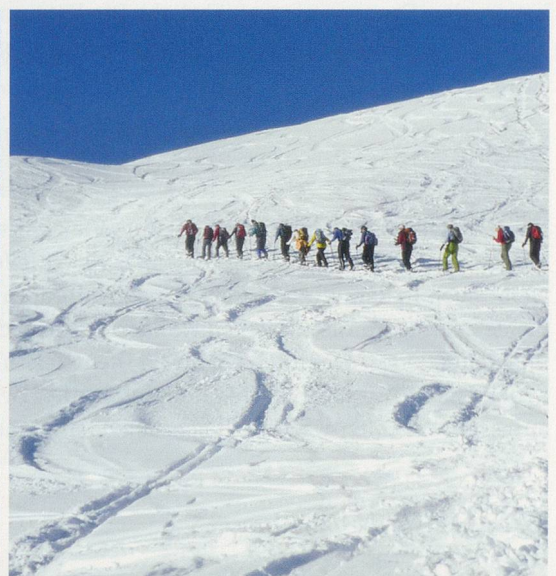
## SCHNEESCHUHLAUFEN

Während der ganzen Wintersaison finden Schneeschuhtouren in verschiedenen Anforderungsstufen statt. Sie sind herzlich willkommen, sporadisch oder regelmässig in den Gruppen Ihrer Wahl teilzunehmen. Das Gelände wird je nach Schneeverhältnissen und Witterung gewählt oder angepasst. Die Detailinformationen der Touren sind aufgeschaltet unter [www.sport-pszh.ch](http://www.sport-pszh.ch). Sie können die Ausschreibungen auch gerne bei den unten aufgeführten Leiterinnen und Leitern anfordern. Zusätzliche Touren sind möglich und werden auf der Website aufgeschaltet.

| WANN         | TAG        | ORT   | GRUPPE/ LEITUNG               | KONTAKT  |
|--------------|------------|---|-------------------------------|--|
| 6. Dezember  | Donnerstag | Ort offen   | Interregio<br>Robert Müller   | 044 940 50 80<br>079 301 34 02<br><a href="mailto:robert.mu@bluewin.ch">robert.mu@bluewin.ch</a>     |
| 11. Dezember | Dienstag   | Einführungstour,<br>Adlerhorst                    | Zimmerberg<br>Hans Gonzenbach | 044 780 85 34<br><a href="mailto:hans.gonzenbach@bluewin.ch">hans.gonzenbach@bluewin.ch</a>          |
| 13. Dezember | Donnerstag | Ybrig/ Adlerhorst                                 | Zimmerberg<br>Albert Steiger  | 044 680 45 72<br><a href="mailto:albertsteiger138@gmail.com">albertsteiger138@gmail.com</a>          |
| 13. Dezember | Donnerstag | Ort offen   | Interregio<br>Robert Müller   | 044 940 50 80<br>079 301 34 02<br><a href="mailto:robert.mu@bluewin.ch">robert.mu@bluewin.ch</a>     |
| 20. Dezember | Donnerstag | Ort offen   | Zimmerberg<br>Erich Horn      | 044 780 40 15<br><a href="mailto:ermaho@bluewin.ch">ermaho@bluewin.ch</a>                            |
| 20. Dezember | Donnerstag | Ort offen   | Interregio<br>Jürg Graf       | 044 768 31 32<br>079 620 46 00<br><a href="mailto:jugraf@bluewin.ch">jugraf@bluewin.ch</a>           |
| 27. Dezember | Donnerstag | Vollmondtour mit Fondue,<br>Unteriberg-Hochgütsch | Zimmerberg<br>Werner Wäfler   | 044 784 51 89<br><a href="mailto:wernerwaefler@gmail.com">wernerwaefler@gmail.com</a>                |
| 3. Januar    | Donnerstag | Ort offen   | Interregio<br>Jürg Graf       | 044 768 31 32<br>079 620 46 00<br><a href="mailto:jugraf@bluewin.ch">jugraf@bluewin.ch</a>           |
| 9. Januar    | Mittwoch   | Einführungstour,<br>Ort offen                     | Winterthur<br>Maria Germann   | 052 222 57 18<br><a href="mailto:mariagermann@bluewin.ch">mariagermann@bluewin.ch</a>                |
| 10. Januar   | Donnerstag | Ort offen   | Interregio<br>Robert Müller   | 044 940 50 80<br>079 301 34 02<br><a href="mailto:robert.mu@bluewin.ch">robert.mu@bluewin.ch</a>     |
| 17. Januar   | Donnerstag | Ort offen   | Zimmerberg<br>Erich Horn      | 044 780 40 15<br><a href="mailto:ermaho@bluewin.ch">ermaho@bluewin.ch</a>                            |
| 17. Januar   | Donnerstag | Ort offen   | Interregio<br>Jürg Graf       | 044 768 31 32<br>079 620 46 00<br><a href="mailto:jugraf@bluewin.ch">jugraf@bluewin.ch</a>           |
| 23. Januar   | Mittwoch   | Ort offen   | Winterthur<br>Maria Germann   | 052 222 57 18<br><a href="mailto:mariagermann@bluewin.ch">mariagermann@bluewin.ch</a>                |
| 24. Januar   | Donnerstag | Ort offen   | Interregio<br>Niklaus Sigrist | 043 233 72 31<br>079 744 97 01<br><a href="mailto:nik.sigrist@bluewin.ch">nik.sigrist@bluewin.ch</a> |



|                   |                       |  |                               |  |
|-------------------|-----------------------|--|-------------------------------|--|
| 30. – 31. Januar  | Mittwoch – Donnerstag | Zweitagestour,<br>Ort offen                | Zimmerberg<br>Albert Steiger  | 044 680 45 72<br>albertsteiger138@gmail.com              |
| 31. Januar        | Donnerstag            | Ort offen                                  | Interregio<br>Robert Müller   | 044 940 50 80<br>079 301 34 02<br>robert.mu@bluewin.ch   |
| 5. Februar        | Dienstag              | Ort offen                                  | Zimmerberg<br>Werner Wäfler   | 044 784 51 89<br>wernerwaefler@gmail.com                 |
| 6. Februar        | Mittwoch              | Ort offen                                  | Winterthur<br>Maria Germann   | 052 222 57 18<br>mariagermann@bluewin.ch                 |
| 7. Februar        | Donnerstag            | Ort offen                                  | Interregio<br>Leonhard Lyss   | 044 926 10 78<br>lyss@goldnet.ch                         |
| 14. Februar       | Donnerstag            | Ort offen                                  | Interregio<br>Monica Bamert   | 044 740 48 37<br>monica.bamert@telannet.ch               |
| 14. Februar       | Donnerstag            | Ort offen                                  | Zimmerberg<br>Albert Steiger  | 044 680 45 72<br>albertsteiger138@gmail.com              |
| 20. Februar       | Mittwoch              | Ort offen                                  | Winterthur<br>Maria Germann   | 052 222 57 18<br>mariagermann@bluewin.ch                 |
| 21. Februar       | Donnerstag            | Ort offen                                  | Interregio<br>Niklaus Sigrist | 043 233 72 31<br>079 744 97 01<br>nik.sigrist@bluewin.ch |
| 21. Februar       | Donnerstag            | Ort offen                                  | Zimmerberg<br>Hans Gonzenbach | 044 780 85 34<br>hans.gonzenbach@bluewin.ch              |
| 26. – 28. Februar | Dienstag – Donnerstag | Dreitagestour in der Region<br>Glaubenberg | Interregio<br>Niklaus Sigrist | 043 233 72 31<br>079 744 97 01<br>nik.sigrist@bluewin.ch |
| 26. – 8. Februar  | Dienstag – Donnerstag | Dreitagestour in der Region<br>Splügen     | Zimmerberg<br>Werner Wäfler   | 044 784 51 89<br>wernerwaefler@gmail.com                 |
| 28. Februar       | Donnerstag            | Ort offen                                  | Interregio<br>Martin Suter    | 044 364 19 13<br>bemasu@bluewin.ch                       |
| 7. März           | Donnerstag            | Ort offen                                  | Interregio<br>Monica Bamert   | 044 740 48 37<br>monica.bamert@telannet.ch               |
| 12. März          | Dienstag              | Ort offen                                  | Zimmerberg<br>Albert Steiger  | 044 680 45 72<br>albertsteiger138@gmail.com              |
| 14. März          | Donnerstag            | Ort offen                                  | Interregio<br>Martin Suter    | 044 364 19 13<br>bemasu@bluewin.ch                       |
| 20. – 21. März    | Mittwoch – Donnerstag | Zweitagestour,<br>Region Riemenstalden     | Interregio<br>Niklaus Sigrist | 043 233 72 31<br>079 744 97 01<br>nik.sigrist@bluewin.ch |
| 21. März          | Donnerstag            | Ort offen                                  | Interregio<br>Monica Bamert   | 044 740 48 37<br>monica.bamert@telannet.ch               |
| 26. März          | Dienstagnachmittag    | Schlusshöck                                | Zimmerberg<br>Werner Wäfler   | 044 784 51 89<br>wernerwaefler@gmail.com                 |
| 28. März          | Donnerstag            | Ort offen                                  | Interregio<br>Martin Suter    | 044 364 19 13<br>bemasu@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 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 wird publiziert in der nächsten AKTIV-Ausgabe 1/2013 (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

## FITNESS UND 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 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 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. 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 wird publiziert in der nächsten AKTIV-Ausgabe 1/2013 (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

## VELOFAHREN

Die 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. Eine Liste der Velogruppen und -leitenden ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16), über [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder wird publiziert in der AKTIV-Ausgabe 2/2013 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich). Die Detailprogramme der einzelnen Velotouren sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei den Veleitenden bezogen werden.

## 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. Eine Liste der Wandergruppen und -leitenden ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16), über [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder wird publiziert in der AKTIV-Ausgabe 2/2013 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich). Die Detailprogramme der einzelnen Wanderungen sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei den Wanderleitenden bezogen werden.



## THÉ DANSANT

Mit Bistrobetrieb und der beliebten «Gino Happy Band».

|          |   |
|----------|---|
| WANN     | Dienstag, 18.12.12  |
| ZEIT     | 14.00–17.00 Uhr   |
| EINTRITT | CHF 10.–  |
| ORT      | Dance Academy Klubschule<br>Binzmühlestrasse 81<br>8050 Zürich, direkt hinter<br>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:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Bewegung und Sport  
Forchstrasse 145  
8032 Zürich  
058 451 51 31  
sport@zh.pro-senectute.ch  
www.zh.pro-senectute.ch >  
Unser Angebot > Bewegung und Sport  
bzw. www.pszh-sport.ch

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 oder unverbindlich eine Schnupperlektion besuchen. Die Kurse werden nach den Sportferien 2013 fortgesetzt.

### Kurse Oktober 2012 bis Februar 2013

|             |   |
|-------------|---|
| KURS DATEN/ | Siehe unten                             |
| -ORTE       |   |
| EINSTIEG    | Jederzeit möglich                       |
| ANMELDUNG   | An PSZH                                 |
| KOSTEN JE   | CHF 140.– (10 × 50 Minuten)             |
| NACH KURS-  | CHF 154.– (11 × 50 Minuten)             |
| DAUER       | CHF 168.– (12 × 50 Minuten)             |
|             | CHF 182.– (13 × 50 Minuten)             |
|             | CHF 196.– (14 × 50 Minuten)             |
|             | CHF 210.– (15 × 50 Minuten)             |
| BEKLEIDUNG  | Bequeme Kleidung und<br>passende Schuhe |

### Affoltern am Albis

|         |  |
|---------|--|
| WANN    | Montag, 10.00 – 10.50 Uhr<br>22.10. – 28.01.<br>(12 × ohne 17.12.) |
| KURSORT | werk eins (vis-à-vis Jumbo)<br>Werkstrasse 1                       |
| LEITUNG | Martina Foster   |

### Bassersdorf

|         |  |
|---------|--|
| WANN    | Montag, 09.30 – 10.20 Uhr<br>22.10. – 28.01.<br>(11 ×, ohne 29.10. und 19.11.) |
| KURSORT | Bungertstube (Frauenverein)  |
| LEITUNG | Andrea Reutimann   |

### Kloten

|         |   |
|---------|---|
| WANN    | Mittwoch, 17.00 – 17.50 Uhr<br>24.10. – 13.02.<br>(11 ×, ohne 19.12.) |
| KURSORT | Tanzschule Kloten<br>Schaffhauserstrasse 126                          |
| LEITUNG | Werner Niederhäuser   |

## Everdance® kompetent unterrichten – Dritter Ausbildungslehrgang



Bei diesem von Pro Senectute Kanton Zürich für das Zielpublikum 60plus entwickelten Angebot werden Schritte des modernen Paartanzes in einfachen Choreografien und losen Gruppen getanzt. Mann bzw. Frau ist somit nicht auf eine/-n Tanzpartner/-in angewiesen. Diese Tanzform zu bekannten Musikhits erfreut sich sehr grosser Beliebtheit. Im Frühling 2013 findet der dritte Ausbildungslehrgang für zukünftige Kursleitende Everdance® statt.

// ZIELPUBLIKUM Angesprochen sind Bewegungslehrer/-innen (die Ausbildung Everdance® dauert für diese Teilnehmenden sieben Tage) und Paartanzlehrer/-innen (die Ausbildung Everdance® dauert für diese Teilnehmenden vier Tage).  
// DATEN/ZEIT Freitag, 8. März\*, Freitag, 22. März\*, Freitag, 5. April, Samstag, 6. April\*, Freitag, 19. April, Samstag, 20. April, Samstag, 4. Mai/ jeweils 09.00 – 16.30 Uhr/ \*ohne Paartanzlehrer/-innen // ORT Zürich-Oerlikon // DETAIL- INFORMATIONEN Detaillierte Beschreibung und Anmeldeformular unter [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Everdance®, [sport@zh.pro-senectute.ch](mailto:sport@zh.pro-senectute.ch) oder 058 451 51 31  
// INFORMATIONSV ERANSTALTUNG Unverbindliche Informationsveranstaltungen mit Musterlektion an den Freitagen 23. November 2012 und 1. Februar 2013 jeweils 18.15 – 19.45 Uhr in Zürich. Infos dazu siehe Detailinformationen.