Zeitschrift: Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2012)

Heft: 4

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: 12.12.2025

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

oto: Pro Senectute Kanton Zürich (Sabine Rock)

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
	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 6oplus. 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

KURSDATEN/ -ORTE	Siehe unten
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 passende Schuhe

Affoltern am Albis

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

Bassersdo	rf
WANN	Montag, 09.30 – 10.20 Uhr 22.10. – 28.01.
	(11 \times , ohne 29.10. und 19.11.)
KURSORT	Bungertstube (Frauenverein)
LEITUNG	Andrea Reutimann
Kloten	
WANN	Mittwoch, 17.00 – 17.50 Uhr
	24.1013.02.
	(11×, ohne 19.12.)
KURSORT	Tanzschule Kloten
	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. Mail jeweils 09.00 - 16.30 Uhr/ *ohne Paartanzlehrer/-innen // ORT Zürich-Oerlikon // DETAIL-INFORMATIONEN Detaillierte Ausschreibung und Anmeldeformular unter www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Everdance®, sport@zh.prosenectute.ch oder 058 451 51 31 // INFORMATIONSVERANSTAL-TUNG 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.



Meilen	
WANN	Mittwoch, 24.1006.02 (14×)
	10.00-10.50 Uhr
	11.00-11.50 Uhr, Freitag, 26.1008.02. (14×)
	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
	22.10. – 04.02. (13×ohne 17.12.)
KIIDCODT	
KURSORT	Studio Allegria Kempttalstrasse 26
LEITUNG	Caroline Gfeller
ie der AKTI	
Regensdorf	
WANN	Dienstag, 09.30-10.20 Uhr
	23.1019.02.
	(15×ohne 29.01.)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18
LEITUNG	Monika Stirnimann
Stäfa	
WANN	Mittwoch, 16.30-17.20 Uhr
	24.1006.02. (14×)
KURSORT	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstrasse 35
LEITUNG	Verena Pickart Demont
	A NETER THE PARTY OF THE PARTY
Uster	
WANN	Montag, 14.00-14.50 Uhr 22.1011.02. (15×)
KURSORT	Zirkuszelt Filacro, beim
LEITING	Zeughaus, Berchtholdstrasse
LEITUNG	Marianne Matousek
Volketswil	
VOIRELSWII	
WANN	Freitag, 11.10-12.00 Uhr
	Freitag, 12.10-13.00 Uhr
	26.1015.02.
WINDOOD	(14×, ohne 16.11.)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum in der Au, In der Au 1
LEITUNG	Marianne Matousek
LEITUNG	mananne matousek

WANN	Mittwoch, 09.00-09.50 Uhr
	24.1013.02.
	(14× ohne 30.01.)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus
	Rosenmatt, Gessnerweg 5
LEITUNG	Bianca Bamert

Neu // Winterthur-Hegi	
WANN	Donnerstag, $14.00-14.50$ Uhr $25.1031.01.$ ($13\times$)
KURSORT	Ortsverein Hegi/Hegifeld Reismühleweg 48
LEITUNG	Petra Erb

WANN Dienstag, 14.00–14.50 Uhr

	23.10. – 29.01.
	(10×ohne 06.11., 27.11., 18.12.)
KURSORT	Kongress- und Kirchgemein- dehaus, Liebestrasse 3
LEITUNG	Caroline Gfeller

Winterthur (Kirchgemeinde Mattenbach)

WANN	Freitag, 08.45 – 09.35 Uhr Freitag, 09.40 – 10.30 Uhr Freitag, 10.30 – 11.20 Uhr 09.11. – 01.02. (10 × ohne 30.11.)
KURSORT	Evang. Ref. Kirchgemeinde Mattenbach Unterer Deutweg 13
LEITUNG	René Marty

Zürich-Albisrieden

WANN	Montag, 16.00–16.50 Uhr 22.10.–04.02. (14×)
KURSORT	Backstage Studio Hardstrasse 81 8004 Zürich
LEITUNG	Monika Bühlmann (Ausbildnerin Everdance)

Zürich-Altstetten

WANN	Montag, $13.30-14.20$ Uhr $22.1028.01.$ ($13\times$)
KURSORT	Tanzschule Galactic Dance Albulastrasse 47, 8048 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

WANN	Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr
	29.1004.02. (13×)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum
	Hottingen
	Gemeindestrasse 54
	8032 Zürich
LEITUNG	Helen Rüegg
EITUNG	Helen Rüegg

WANN	Mittwoch, 10.00-10.50 Uhr
	24.1006.02. (14×)
KURSORT	Tanzschule Dance it
	Stäblistrasse 2, 8006 Zürich
LEITUNG	Monika Stirnimann

Zürich-Oerlikon	
WANN	Montag, 16.25 – 17.15 Uhr 22.10. – 04.02. (12×, ohne 26.11. und 03.12.)
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.

Zürich-Oerlikon	
WANN	Mittwoch, 09.30-10.30 Uhr 27.0217.04. (ohne 10.04.)
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Theresa Martinelli
KOSTEN	CHF 112 (7×60 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

SICHER GEHEN

Sicheres Laufen bedeutet Selbstständigkeit. Was es dazu braucht? Genügend Muskelkraft in den Beinen, das Gleichgewicht halten können und mögliche Sturzursachen kennen. In einem abwechslungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicher.

Hinwil	
WANN	Montag, 14.00 –15.30 Uhr 14.01. – 04.03.
KURSORT	Alters- und Pflegeheim, Dürntnerstrasse 12
LEITUNG	Maja Stebler
KOSTEN	CHF 180.— (8 × 90 Minuten)
ANMELDUNG	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.

Zürich	
WANN	Dienstag, $10.30-12.30$ Uhr $08.01 05.02.$ $(5 \times)$ $26.02 16.04.$ $(8 \times)$
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Quartiertreff Hirslanden Forchstrasse 248, 8032 Zürich
LEITUNG	Verena Vaucher und Alexander Dreher
KOSTEN	CHF 162.— (5 \times 120 Minuten) CHF 216.— (8 \times 120 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH
THE RESERVE OF THE PARTY OF THE	

NEU // TAIII/QI GONG

Mit seinen schönen und langsamen Bewegungen erhält Taiji (auch Tai Chi geschrieben) Ihre Koordination und Trittsicherheit. Die vorbereitenden Übungen «Öffnen der sechs Meridianpaare» und «Stehende Säule» (Übungen Qi Gong) vermehren Ihre Lebensenergie. Die kurze 19er-Form Taiji bereitet dann Freude und Wohlbefinden.

WANN	Donnerstag, 10.30 – 11.20 Uhr 28.02. – 18.04.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Galactic Dance Albulastrasse 47, 8048 Zürich
LEITUNG	Alfons Lötscher
KOSTEN	CHF 152.— (8×50 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

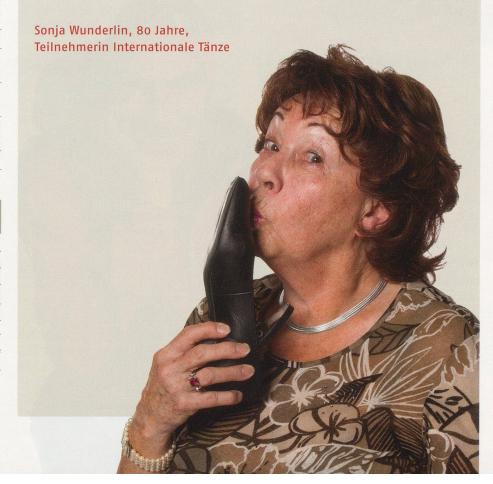
Zürich-Hottingen	
WANN	Montag, 13.30 – 14.20 Uhr 18.02., 25.02., 04.03., 11.03., 25.03., 15.04., 22.04.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Hottin- gen, Gemeindestrasse 54, 8032 Zürich
LEITUNG	Alfons Lötscher
KOSTEN	CHF 133 (7 × 50 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

WANN	Mittwoch, 14.00-14.50 Uhr 27.0217.04.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Alfons Lötscher
KOSTEN	CHF 152.— (8 × 50 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

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 07.01.
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/	Lilo Gubelmann, 044 860 08 48
ANMELDUNG	www.tennisambiance.ch

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/	Fredi Schnorf
ANMELDUNG	044 844 22 32/079 245 86 52
	f.schnorf@bluewin.ch
	www.tennis-buchs.ch

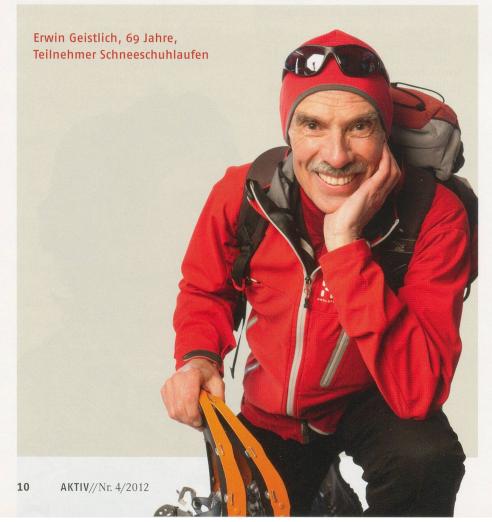
WANN	11.0119.04.
	(ohne Sportferien)
	08.00-09.00 Uhr
	09.00-10.00 Uhr
	10.00-11.00 Uhr
	11.00-12.00 Uhr
EINSTIEG	Laufende Kurse,
	Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Dürnten
	Bubikonerstrasse 43a
	8635 Dürnten
KOSTEN	Sommer- und Winterperioden:
	CHF 264.— pro Person
	(12×60 Min., inkl. Platzmiete)
INFO/	Toni Schnetzer, 044 937 11 42
ANMELDUNG	a.schnetzer@hispeed.ch oder
	Hans Guldimann
	044 937 25 38

SPORTWOCHEN WINTER 2012/13

Die Detailausschreibungen beider
Sportwochen können bezogen werden
bei: 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 >
Sportwochen

SCHNEESCHUHLAUFEN

Unter kundiger Führung des Leiters Robert Müller verbringen Sie fünf erlebnisreiche Tage in freier Natur. Die Unterkunft geniessen Sie im gemütlichen Hotel Schweizerhof mit 3-Sterne-Komfort in Alt St. Johann. Sie lernen in einer kleinen Gruppe das wunderschöne Alpstein- und Churfirstengebiet kennen. Die täglichen Schneeschuhwanderungen in mittlerem Anforderungsniveau dauern jeweils drei bis vier Stunden, etwas Kondition ist von Vorteil.



Schneeschuhlaufen in Alt St. Johann / Toggenburg

WANN So-Fr, 20.01.- 25.01.2013

KOSTEN	Pauschal ab CHF 670.— (DZ) mit Dusche und WC, Radio, Telefon und TV, inkl. Halbpension mit gepflegtem 5-Gang-Nachtessen, Begrüssungsapéro, täglich Tee und Obst für unterwegs, Fondueabend, einer Toggenburger Spezialität als Abschiedsgeschenk, Tourenleitung. Schneeschuhe werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt.
ANREISE	Individuell
LEITUNG	Robert Müller
AUSKUNFT	044 940 50 80 oder 079 301 34 02
ANMELDUNG	Anmeldung schriftlich an Ro- bert Müller mit Anmeldetalon gemäss Detailausschreibung bis 01.01.2013