

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: 31.01.2026

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

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 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

KURSDATEN/ -ORTE	Siehe unten
EINSTIEG	Jederzeit möglich
ANMELDUNG	An PSZH
KOSTEN JE	CHF 140.– (10 × 50 Minuten)
NACH KURS- DAUER	CHF 154.– (11 × 50 Minuten) 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

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.

Bassersdorf

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

Kloten

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

Meilen

WANN	Mittwoch, 24.10.–06.02. (14×) 10.00–10.50 Uhr 11.00–11.50 Uhr, Freitag, 26.10.–08.02. (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.)
KURSORT	Studio Allegria Kempttalstrasse 26
LEITUNG	Caroline Gfeller

Regensdorf

WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr 23.10.–19.02. (15× ohne 29.01.)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18
LEITUNG	Monika Stirnimann

Stäfa

WANN	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 24.10.–06.02. (14×)
KURSORT	Mehrzwekhalle Beewies Etzelstrasse 35
LEITUNG	Verena Pickart Demont

Uster

WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr 22.10.–11.02. (15×)
KURSORT	Zirkuszelt Filacro, beim Zeughaus, Berchtholdstrasse
LEITUNG	Marianne Matousek

Volketswil

WANN	Freitag, 11.10–12.00 Uhr Freitag, 12.10–13.00 Uhr 26.10.–15.02. (14×, ohne 16.11.)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum in der Au, In der Au 1
LEITUNG	Marianne Matousek

Wädenswil

WANN	Mittwoch, 09.00–09.50 Uhr 24.10.–13.02. (14× ohne 30.01.)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5
LEITUNG	Bianca Bamert

Neu // Winterthur-Hegi

WANN	Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr 25.10.–31.01. (13×)
KURSORT	Ortsverein Hegi/Hegifeld Reismühleweg 48
LEITUNG	Petra Erb

Winterthur (Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse)

WANN	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 23.10.–29.01. (10× ohne 06.11., 27.11., 18.12.)
KURSORT	Kongress- und Kirchgemeindehaus, 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 22.10.–28.01. (13×)
KURSORT	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 29.10.–04.02. (13×)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Hottingen Gemeindestrasse 54 8032 Zürich
LEITUNG	Helen Rüegg

Zürich-Oberstrass

WANN	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 24.10.–06.02. (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 Country-musik hören.

Zürich-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 09.30–10.30 Uhr 27.02.–17.04. (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 Gleichge-

wicht 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 ×) 26.02. – 16.04. (8 ×)
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Quartiertreff Hirslanden Forchstrasse 248, 8032 Zürich
LEITUNG	Verena Vaucher und Alexander Dreher
KOSTEN	CHF 162.– (5 × 120 Minuten) CHF 216.– (8 × 120 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

NEU // TAIJI/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.

Zürich-Altstetten

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

Zürich-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 14.00 – 14.50 Uhr 27.02. – 17.04.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Alfons Lütscher
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

Sonja Wunderlin, 80 Jahre,
Teilnehmerin Internationale Tänze



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	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

Tennis in Dürnten

WANN	11.01.–19.04. (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/ ANMELDUNG	Toni Schnetzer, 044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch oder Hans Guldimann 044 937 25 38
--------------------	---

SPORTWOCHE

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, Begrüssungs-apéro, 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 Robert Müller mit Anmeldetalon gemäss Detailausschreibung bis 01.01.2013
-----------	---

