Zeitschrift: Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2013)

Heft: 1

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: 26.11.2025

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



SPORTKURSE

Nebst den offenen Sportgruppen (siehe Seite 4) finden in ausgewählten Sportarten auch fortlaufende oder abgeschlossene Kurse statt. Sie werden von ausgebildeten Fachpersonen unterrichtet. In fast allen Kursen können Sie auch nach Kursstart einsteigen. Auskunft, Anmeldung und Rechnungstellung erfolgen über das Sekretariat:

Pro Senectute Kanton Zürich Bewegung und Sport Forchstrasse 145, 8032 Zürich 058 451 51 36 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport

- > Die Angebote richten sich an Interessierte 60 plus.
- > Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

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 Frühlingsferien 2013 fortgesetzt.

Kurse Februar bis A	muil anda
KIITSE FEDTIJAT DIS A	NTII 2012

KURSDATEN/ -ORTE	Siehe nachstehend
EINSTIEG	Jederzeit möglich
ANMELDUNG	An PSZH
KOSTEN JE NACH KURS- DAUER	CHF 70.— $(5 \times 50 \text{ Minuten})$ CHF 84.— $(6 \times 50 \text{ Minuten})$ CHF 98.— $(7 \times 50 \text{ Minuten})$ CHF 112.— $(8 \times 50 \text{ Minuten})$ CHF 126.— $(9 \times 50 \text{ Minuten})$ CHF 140.— $(10 \times 50 \text{ Minuten})$
BEKLEIDUNG	Bequeme Kleidung und passende Schuhe

Affoltern a	am Albis
WANN	Montag, 10.00 – 10.50 Uhr 04.03.–15.04. (6×, ohne 1.04.)
KURSORT	werk eins (vis-à-vis Jumbo) Werkstrasse 1
LEITUNG	Martina Foster
Bassersdo	rf
WANN	Montag, 09.30 – 10.20 Uhr 04.03.– 15.04. (5×, ohne 25.03., 01.04)
KURSORT	Bungertstube (Frauenverein)
LEITUNG	Andrea Reutimann
Dübendor	f
WANN	Montag, 14.15–15.05 Uhr 25.02.–15.04. (6×, ohne 01.04., 08.04.)
KURSORT	Ev. Ref. Kirchengemeindehaus Bahnhofstrasse 37

LEITUNG	Lotti Rufer
Kloten	
WANN	Mittwoch, 17.00-17.50 Uhr 13.0317.04. (6×)
KURSORT	Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126
LEITUNG	Werner Niederhäuser
CONTRACTOR OF THE PROPERTY OF THE PARTY OF T	

LEITUNG	Verena Pickart Demont
KURSORT	Schulhaus Dorf, Turnhalle Schulhausstrasse 17
	16.00-16.50 Uhr
	15.00-15.50 Uhr
	(7×, ohne 29.03.)
	Freitag, 01.0319.04.
	11.00-11.50 Uhr,
	10.00-10.50 Uhr
WANN	Mittwoch, 27.0217.04. (8×)
Meilen	

WANN	Montag, 14.00-14.50 Uhr
	25.0215.04.
	(7×, ohne 01.04.)
KURSORT	Studio Allegria
	Kempttalstrasse 26
LEITUNG	Caroline Gfeller

OFT
Dienstag, 09.30-10.20 Uhr
12.0316.04. (6×)

KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18
LEITUNG	Monika Stirnimann
Stäfa	
WANN	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 27.02.–17.04. (8×)
KURSORT	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstrasse 35
LEITUNG	Verena Pickart Demont
Uster	and the second second
WANN	Montag, 14.00-14.50 Uhr 11.0315.04. (5×, ohne 01.04.)
KURSORT	Zirkuszelt Filacro, beim Zeughaus, Berchtholdstrasse
LEITUNG	Marianne Matousek
Volketswil	
WANN	Freitag, 11.10-12.00 Uhr Freitag, 12.10-13.00 Uhr 08.0319.04. (6×, ohne 29.03.)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum in der Au, In der Au 1
LEITUNG	Marianne Matousek
Wädenswil	
WANN	Mittwoch, 09.00-09.50 Uhr 13.0310.04. (5×)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5
LEITUNG	Bianca Bamert
Winterthur	-Hegi
WANN	Donnerstag, 14.00-14.50 Uhr 21.0218.04. (9×)
KURSORT	Ortsverein Hegi/Hegifeld Reismühleweg 48
LEITUNG	Petra Erb

WANN	Donnerstag, 14.00-14.50 Uhr
WAININ	
	21.02.–18.04. (9×)
KURSORT	Ortsverein Hegi/Hegifeld
	Reismühleweg 48
LEITUNG	Petra Erb

	ır (Kongress- und eindehaus Liebestrasse)
WANN	Dienstag, 14.00-14.50 Uhr Dienstag, 15.00-15.50 Uhr 26.0206.04. (8×)
KURSORT	Kongress- und Kirchgemein- dehaus, Liebestrasse 3
LEITUNG	Caroline Gfeller

* bewegung und sport

Winterthur (Kirchgemeinde Mattenbach)

LEITUNG	René Marty
	Unterer Deutweg 13
	Mattenbach
KURSORT	Evang. Ref. Kirchgemeinde
	(7×, ohne 29.03.)
	22.0212.04.
	Freitag, 10.10-11.00 Uhr
WANN	Freitag, 09.10-10.00 Uhr

Zürich-Albisrieden

WANN	Montag, 16.00–16.50 Uhr 25.02.–15.04. (7×, ohne 01.04.)
KURSORT	Backstage Studio Hardstrasse 81 8004 Zürich
LEITUNG	Monika Bühlmann (Ausbildnerin Everdance®)

Zürich-Altstetten

WANN	Montag, 13.30–14.20 Uhr 25.02.–08.04. (6×, ohne 01.04.)
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 25.02.–08.04. (4×, ohne 18.03., 01.04, 08.04.)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Hottingen Gemeindestrasse 54 8032 Zürich
LEITUNG	Helen Rüegg

Zürich-Oberstrass

Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 27.02.–17.04. (8×)
Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2, 8006 Zürich
Monika Stirnimann

Zürich-Oerlikon

Zurich-Verlikon	
WANN	Montag, 16.25–17.15 Uhr 25.02.–08.04. (6×, ohne 01.04)
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Edith Bonomo

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 27.02. – 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 Gleichgewicht halten können und mögliche Sturzursachen kennen. In einem abwechslungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicher.

Sicher Gehen in Hinwil

WANN	Montag, 14.00 –15.30 Uhr 27.05. – 15.07.
KURSORT	Alters- und Pflegeheim, Dürntnerstrasse 12
LEITUNG	Maja Stebler
KOSTEN	CHF 180.— (8 × 90 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

Sicher Gehen in Zürich-Affoltern

WANN	Mittwoch, 14.30—16.00 Uhr 23.10.—11.12.
KURSORT	Schulhaus Schauenberg Lerchenhalde 40, 8046 Zürich
LEITUNG	Eveline Kipfer
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 26.02 16.04.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Quartiertreff Hirslanden Forchstrasse 248, 8032 Zürich
LEITUNG	Verena Vaucher und Alexander Dreher
KOSTEN	CHF 216 (8×120 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

TAIJI/QI GONG NEU

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

Donnerstag, 10.30-11.20 Uhr 28.0218.04.
Jederzeit möglich
Galactic Dance
Albulastrasse 47, 8048 Zürich
Alfons Lötscher
CHF 152.— (8 × 50 Minuten)
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

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 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.

WANN	Montagmorgen zwischen
	08.00 und 12.00 Uhr
	gemäss Einteilung,
	neue Kursperiode ab 22.04.
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 \times 60 Min., inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Lilo Gubelmann und
	Ursula Schrepfer
INFO/	Lilo Gubelmann, 044 860 08 48
ANMELDUNG	www.tennisambiance.ch
	Manager Coste W 615 Std Hallis.
Tennis in Bu	uchs/ZH

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

Aktiv-Sportwoche in Valbella-Lenzerheide



Die einzigartige Ferienregion Valbella-Lenzerheide (1500 Meter über Meer) bietet ideale Voraussetzungen für Bewegung und Sport. Anfang Woche finden Lektionen für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene in der Hauptsportart Nordic Walking statt. Tägliche Morgengymnastik bringt Sie in Schwung und Sie wandern in zwei Stärkeklassen vier bis fünf Stunden in teils anspruchsvollem Gelände. Die Wellness-Oase lädt zum Entspannen ein. Zudem besteht die Möglichkeit, verschiedene Sportarten wie Tennis, Biken, Boccia usw. auszuprobieren.

WANN So-Fr, 11.–16.08.2013
ORT Valbella-Lenzerheide,
Hotel Valbella Inn KOSTEN Pauschal
ab CHF 715. – ANREISE individuell
LEITUNG/AUSKUNFT Walter Isaak,
044 869 12 57, iisaak@bluewin.ch,
Beatrice Frischknecht, 055 243 23 07
AUSSCHREIBUNG über PSZH
ANMELDUNG an PSZH bis 10.06.

Winterperioden:
CHF 210.— pro Person
bei 4er-Gruppe,
CHF 264 pro Person
bei 3er-Gruppe
(8×60 Min., inkl. Platzmiete)
Fredi Schnorf und Peter Nell
Fredi Schnorf
044 844 22 32/079 245 86 52
f.schnorf@bluewin.ch
www.tennis-buchs.ch

Tennis in Dürnten

08.00-09.00 Uhr 09.00-10.00 Uhr 10.00-11.00 Uhr 11.00-12.00 Uhr Laufende Kursperiode: 11.0119.04. (ohne Sportferien) Nächste Kursperiode:
10.05.—30.08. (ohne Sommerferien)
Laufende Kurse, Einstieg jederzeit möglich
Tennishalle Dürnten Bubikonerstrasse 43a 8635 Dürnten
Sommer- und Winterperioden: CHF 264 pro Person (12×60 Min., inkl. Platzmiete)
Toni Schnetzer, 044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch oder Hans Guldimann 044 937 25 38

BILDUNG UND KULTUR

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich, DC für Dienstleistungscenter und OV für Ortsvertretung.

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

Fitness für Ihr Gedächtnis in Bülach

Mit regelmässigem Training kann die Gedächtnisleistung unterstützt und verbessert werden. Aktivieren Sie Ihre individuellen Fähigkeiten in einer geselligen Runde!

WANN	Montag, 09.30-11.00 Uhr 18.03., 25.03., 08.04., 15.04., 22.04.
KURSORT	Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach
LEITUNG	Susanne Fritschi, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 150 (5×90 Min.)
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch