

**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:** 14.04.2026

**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 60plus.
- > 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 April 2013

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

## Affoltern 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

## Bassersdorf

WANN Montag, 09.30–10.20 Uhr  
04.03.–15.04.  
(5 ×, ohne 25.03., 01.04.)

KURSORT Bungertstube (Frauenverein)

LEITUNG Andrea Reutimann

## Dübendorf

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  
13.03.–17.04. (6 ×)

KURSORT Tanzschule Kloten  
Schaffhauserstrasse 126

LEITUNG Werner Niederhäuser

## Meilen

WANN Mittwoch, 27.02.–17.04. (8 ×)  
10.00–10.50 Uhr  
11.00–11.50 Uhr,  
Freitag, 01.03.–19.04.  
(7 ×, ohne 29.03.)  
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  
25.02.–15.04.  
(7 ×, ohne 01.04.)

KURSORT Studio Allegria  
Kempttalstrasse 26

LEITUNG Caroline Gfeller

## Regensdorf

WANN Dienstag, 09.30–10.20 Uhr  
12.03.–16.04. (6 ×)

KURSORT Ref. Kirchengemeindehaus  
Watterstrasse 18

LEITUNG Monika Stirnimann

## Stäfa

WANN Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr  
27.02.–17.04. (8 ×)

KURSORT Mehrzweckhalle Beewies  
Etelzelstrasse 35

LEITUNG Verena Pickart Demont

## Uster

WANN Montag, 14.00–14.50 Uhr  
11.03.–15.04.  
(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  
08.03.–19.04.  
(6 ×, ohne 29.03.)

KURSORT Gemeinschaftszentrum in  
der Au, In der Au 1

LEITUNG Marianne Matousek

## Wädenswil

WANN Mittwoch, 09.00–09.50 Uhr  
13.03.–10.04. (5 ×)

KURSORT Ref. Kirchengemeindehaus  
Rosenmatt, Gessnerweg 5

LEITUNG Bianca Bamert

## Winterthur-Hegi

WANN Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr  
21.02.–18.04. (9 ×)

KURSORT Ortsverein Hegi/Hegifeld  
Reismühleweg 48

LEITUNG Petra Erb

Winterthur (Kongress- und  
Kirchengemeindehaus Liebestrasse)

WANN Dienstag, 14.00–14.50 Uhr  
Dienstag, 15.00–15.50 Uhr  
26.02.–06.04. (8 ×)

KURSORT Kongress- und Kirchengemein-  
dehaus, Liebestrasse 3

LEITUNG Caroline Gfeller



### Winterthur (Kirchgemeinde Mattenbach)

WANN Freitag, 09.10–10.00 Uhr  
Freitag, 10.10–11.00 Uhr  
22.02.–12.04.  
(7×, ohne 29.03.)

KURSORT Evang. Ref. Kirchgemeinde  
Mattenbach  
Unterer Deutweg 13

LEITUNG René Marty

### 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

WANN Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr  
27.02.–17.04. (8×)

KURSORT Tanzschule Dance it  
Stäblistrasse 2, 8006 Zürich

LEITUNG Monika Stirnimann

### Zürich-Oerlikon

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-Übungs- teil 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

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

### 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.

### Tennis in Bachenbülach

WANN	Montagsmorgen 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 × 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

## 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.

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	08.00–09.00 Uhr 09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr 11.00–12.00 Uhr Laufende Kursperiode: 11.01.–19.04. (ohne Sportferien) Nächste Kursperiode: 10.05.–30.08. (ohne Sommerferien)
EINSTIEG	Laufende Kurse, Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Dürnten Bubikonstrasse 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

## BILDUNG UND KULTUR

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