

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2013)
Heft: 2

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: 23.02.2026

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



AQUA-FITNESS

Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Das abwechslungsreiche Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herz-Kreislauf. Dank des Widerstandes und des Auftriebs des Wassers werden die Gelenke gleichzeitig gut entlastet. Der Einstieg in eine der über 70 Gruppen ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen.

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.

INTERNATIONALE TÄNZE UND ROUND DANCE

Tanzbeschreibungen siehe Beschreibungen Seiten 2 und 3. Sie sind in allen 41 Gruppen herzlich willkommen, jederzeit auch für eine Schnupperlektion.

SCHNEESCHUHLAUFEN

Während der ganzen Wintersaison finden Schneeschuhtouren in verschiedenen Anforderungsstufen statt. Die Touren Daten werden ab ca. November 2013 aufgeschaltet.

ORIENTIERUNGSWANDERN

Orientierungswandern ist immer wieder ein Erlebnis und fördert die Ausdauer und die geistige Beweglichkeit. Beim Treffpunkt wird den Teilnehmenden eine Karte mit eingezeichneter Route abgegeben. Mehrere erfahrene Leiter führen die Teilnehmenden auf Wunsch in die Kunst des Kartenlesens ein. Die Wanderungen mit Anlaufen verschiedener Stationen dauern jeweils ungefähr zwei Stunden und können alleine oder in Gruppen, langsam oder rascher ausgeführt werden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Wanderungen finden nur bei Gewitter oder Sturm nicht statt. Der Unkostenbeitrag pro Tour beträgt CHF 10.–. Für weitere Informationen beachten Sie bitte die Detailausschreibung.

WANN/ TREFFPUNKT	Montag, 03.06., 13.30 Uhr Stäfa, Parkplätze Mühleholzli
WANN/ TREFFPUNKT	Montag, 01.07., 13.30 Uhr Affoltern am Albis, Coop Parkplatz
LEITUNG/ INFO	Heinrich Sprecher 044 860 07 40 hesprechersa@hotmail.com

THÉ DANSANT

Mit Bistrobetrieb und der beliebten «Gino Happy Band».

WANN	Dienstag, 18.06.
ZEIT	14.00–17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 10.–
ORT	Dance Academy Klubschule Binzmühlestrasse 81 8050 Zürich, direkt hinter dem Bahnhof Oerlikon

BEWEGUNG
UND SPORT



Für Gesundheit und Kontakt

Die Sportgruppenangebote bieten gute Gelegenheiten für gemeinsame Aktivitäten und Kontakte. Erlebnisse werden geteilt, der Körper wird trainiert und die Kameradschaft gepflegt.

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, jeweils 08.00–12.00 Uhr
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. Siehe auch Tanzbeschreibung auf Seiten 2 und 3. Sie können jederzeit in einen laufenden Kurs einsteigen oder unverbindlich eine Schnupperlektion besuchen. Die Kurse werden nach den Sommerferien 2013 fortgesetzt.

Laufende Kurse April bis Juli 2013

KURSDATEN/ Siehe nachstehend
-ORTE

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 Schuhe

EVERDANCE®

Affoltern am Albis

WANN Montag, 10.00–10.50 Uhr
06.05.–08.07.
(9×, ohne 20.05.)

KURSORT werk eins (vis-à-vis Jumbo)
Werkstrasse 1

LEITUNG Martina Foster

Bassersdorf

WANN Montag, 09.30–10.20 Uhr
06.05.–08.07.
(9×, ohne 20.05.)

KURSORT Bungertstube (Frauenverein)

LEITUNG Andrea Reutimann

Bonstetten ^{NEU}

WANN Dienstag, 13.00–13.50 Uhr
07.05.–09.07.
(10×)

KURSORT Turnhalle S1 Kreuzung
Schachenstrasse/Schachenrain

LEITUNG Martina Foster

Dübendorf

WANN Montag, 14.15–15.05 Uhr
13.05.–01.07.
(6×, ohne 20.05. und 27.05.)

KURSORT Ev.-Ref. Kirchengemeindehaus
Bahnhofstrasse 37

LEITUNG Lotti Rufer

Kloten

WANN Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr
15.05.–10.07. (9×)

KURSORT Tanzschule Kloten
Schaffhauserstrasse 126

LEITUNG Werner Niederhäuser

Meilen

WANN Mittwoch, 08.05.–10.07.
(9×, ohne 26.06.)
10.00–10.50 Uhr
11.00–11.50 Uhr,
Freitag, 17.05.–12.07.
(7×, ohne 07.06. und 28.06)
15.00–15.50 Uhr
16.00–16.50 Uhr

Den Sonntag gemeinsam geniessen



Möchten Sie neue Menschen 60plus kennen lernen, und sind Sie gerne zu Fuss unterwegs? Dann interessieren Sie vielleicht unsere neuen Sonntagswanderungen. Die erfahrene Leiterin Hilde Fricker hat zwei schöne Touren ausgesucht und freut sich auf Ihre Teilnahme.

Sonntagswanderung vom 9. Juni 2013

WANDERROUTE 7-Riedenweg Hin-
wil ZEIT 07.45 Uhr ab Zürich HB,
17.20 Uhr an Zürich HB ANFORDE-
RUNG Wanderzeit ca. 3,5 Stunden,
auf- und abwärts je ca. 250 Höhen-
meter. Technisch ohne Anforderun-
gen, dafür abwechslungsreich und
romantisch KOSTEN Reisekosten ca.
CHF 12.–, Teilnahmebeitrag CHF 8.–
VERPFLEGUNG Zwischenverpfle-
gung aus dem Rucksack, Mittagessen
im Restaurant Turbolino im Ver-
kehrssicherheitszentrum des TCS
DETAILAUSSCHREIBUNG ist auf-

geschaltet unter www.pszh-sport.ch
> Wandern > Überregionale Angebo-
te oder kann bei der Leiterin bestellt
werden

ANMELDUNG bis 5. Juni 2013 an
Hilde Fricker, Erwachsenensportleite-
rin Wandern, 044 937 48 77, 079
812 14 39, hilde.fricker@sunrise.ch

Sonntagswanderung vom 15. September 2013

WANDERROUTE Ruinenweg
Kradolf-Schönenberg ZEIT 08.15 Uhr
ab Winterthur Bahnhof, 17.30 Uhr
an Winterthur Bahnhof ANFORDE-
RUNG Wanderzeit ca. 3,5 Stunden,
auf- und abwärts ja ca. 250 Höhen-
meter. Technisch ohne grosse Anfor-
derungen KOSTEN Reisekosten ca.
CHF 16.–, Teilnahmebeitrag CHF 8.–
VERPFLEGUNG Zwischenverpfle-
gung aus dem Rucksack, Mittagessen
im Restaurant Sonne in Neukirch
DETAILAUSSCHREIBUNG ist auf-
geschaltet unter www.pszh-sport.ch
> Wandern > Überregionale Angebo-
te oder kann bei der Leiterin bestellt
werden ANMELDUNG bis
11. September 2013 an Hilde Fricker,
Erwachsenensportleiterin Wandern,
044 937 48 77, 079 812 14 39,
hilde.fricker@sunrise.ch

KURSORT Schulhaus Dorf, Turnhalle
Schulhausstrasse 17

LEITUNG Verena Pickart Demont

Pfäffikon

WANN Montag, 14.00–14.50 Uhr
06.05.–08.07.
(9×, ohne 20.05.)

KURSORT Studio Allegria
Kempttalstrasse 26

LEITUNG Caroline Gfeller

Regensdorf

WANN Dienstag, 09.30–10.20 Uhr
07.05.–09.07.
(9×, ohne 25.06.)

KURSORT Ref. Kirchengemeindehaus
Watterstrasse 18

LEITUNG Monika Stirnimann

Stäfa

WANN Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr
08.05.–10.07.
(9×, ohne 26.06.)

KURSORT Mehrzweckhalle Beewies
Etzelstrasse 35

LEITUNG Verena Pickart Demont

Uster

WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr 06.05.–08.07. (9×, ohne 20.05.)
KURSORT	Zirkuszelt Filacro, beim Zeughaus, Berchtholdstrasse
LEITUNG	Marianne Matousek

Volketswil

WANN	Freitag, 11.10–12.00 Uhr 10.05.–12.07. (10×)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum In der Au 1
LEITUNG	Marianne Matousek

Wädenswil

WANN	Mittwoch, 09.00–09.50 Uhr 15.05.–03.07. (10×)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5
LEITUNG	Bianca Bamert

Winterthur (Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse)

WANN	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 07.05.–09.07. (9×, ohne 21.05.)
KURSORT	Kongress- und Kirchgemein- dehaus, Liebestrasse 3
LEITUNG	Caroline Gfeller

Winterthur (Kirchgemeinde Mattenbach)

WANN	Freitag, 09.10–10.00 Uhr Freitag, 10.10–11.00 Uhr 10.05.–12.07. (8×, ohne 24.05. und 31.05.)
KURSORT	Evang.-Ref. Kirchgemeinde Mattenbach Unterer Deutweg 13
LEITUNG	Petra Erb

Zürich-Albisrieden

WANN	Montag, 16.00–16.50 Uhr 06.05.–24.06. (7×, ohne 20.05.)
KURSORT	Backstage Studio Hardstrasse 81 8004 Zürich
LEITUNG	Monika Bühlmann (Ausbildnerin Everdance®)

Zürich-Altstetten

WANN	Montag, 13.30–14.20 Uhr 06.05.–08.07. (9×, ohne 20.05.)
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 06.05.–01.07. (8×, ohne 20.05.)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Hottingen Gemeindestrasse 54 8032 Zürich
LEITUNG	Helen Rüegg

Zürich-Oberstrass

WANN	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 08.05.–10.07. (9×, ohne 26.06.)
KURSORT	Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2, 8006 Zürich
LEITUNG	Monika Stirnimann

Zürich-Oerlikon

WANN	Montag, 16.25–17.15 Uhr 06.05.–24.06. (7×, ohne 20.05.)
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Edith Bonomo

LINE DANCE

Kursbeschreibung siehe Seiten 2 und 3.

Zürich-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 09.30–10.30 Uhr 08.05.–26.06.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Theresa Martinelli
KOSTEN	CHF 128.– (8× 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 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 Argentin- o wird im Paar getanzt. Einzeltänzer/- innen sind willkommen und werden in die Partnerwechsel integriert.

Zürich

WANN	Dienstag, 10.30–12.30 Uhr Neue Kurse ab Herbst 2013
KURSORT	Quartiertreff Hirslanden Forchstrasse 248, 8032 Zürich
LEITUNG	Verena Vaucher und Alexander Dreher

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-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 14.00–14.50 Uhr 08.05.–26.06.
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 Laufende Kursperiode: 22.04–17.06. Nächste Kursperiode: ab Oktober
KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	Sommerperioden: CHF 170.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 215.– 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	Sommerperioden: CHF 170.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 215.– 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: 10.05.–30.08. (ohne Sommerferien) Nächste Kursperiode: 06.09.–06.12. (ohne Herbstferien)
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 Guldemann 044 937 25 38

**Susy Kappeler, 78 Jahre,
Velofahrerin**

