

**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 Herzkreislauf. 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 Tourendaten 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/	Montag, 03.06., 13.30 Uhr
TREFFPUNKT	Stäfa, Parkplätze Mühleholzli
WANN/	Montag, 01.07., 13.30 Uhr
TREFFPUNKT	Affoltern am Albis, Coop Parkplatz
LEITUNG/	Heinrich Sprecher
INFO	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



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](http://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/ -ORTE	Siehe nachstehend
EINSTIEG	Jederzeit möglich
ANMELDUNG	An PSZH
KOSTEN JE	CHF 70.– (5 × 50 Minuten)
NACH KURS- DAUER	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. (9x, 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. (9x, ohne 20.05.)
KURSORT	Bungertstube (Frauenverein)
LEITUNG	Andrea Reutimann

### Bonstetten NEU

WANN	Dienstag, 13.00–13.50 Uhr 07.05.–09.07. (10x)
KURSORT	Turnhalle S1 Kreuzung Schachenstrasse/Schachenrain
LEITUNG	Martina Foster

### Dübendorf

WANN	Montag, 14.15–15.05 Uhr 13.05.–01.07. (6x, 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. (9x)
KURSORT	Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126
LEITUNG	Werner Niederhäuser

### Meilen

WANN	Mittwoch, 08.05.–10.07. (9x, ohne 26.06.) 10.00–10.50 Uhr 11.00–11.50 Uhr, Freitag, 17.05.–12.07. (7x, 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 Hinwil ZEIT 07.45 Uhr ab Zürich HB, 17.20 Uhr an Zürich HB ANFORDERUNG Wanderzeit ca. 3,5 Stunden, auf- und abwärts je ca. 250 Höhenmeter. Technisch ohne Anforderungen, dafür abwechslungsreich und romantisch KOSTEN Reisekosten ca. CHF 12.–, Teilnahmebeitrag CHF 8.– VERPFLEGUNG Zwischenverpflegung aus dem Rucksack, Mittagessen im Restaurant Sonne in Neukirch DETAILEDREIBUNG ist aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) > Wandern > Überregionale Angebote 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](mailto:hilde.fricker@sunrise.ch)

geschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) > Wandern > Überregionale Angebote oder kann bei der Leiterin bestellt werden

ANMELDUNG bis 5. Juni 2013 an Hilde Fricker, Erwachsenensportleiterin Wandern, 044 937 48 77, 079 812 14 39, [hilde.fricker@sunrise.ch](mailto: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 ANFORDERUNG Wanderzeit ca. 3,5 Stunden, auf- und abwärts ja ca. 250 Höhenmeter. Technisch ohne grosse Anforderungen KOSTEN Reisekosten ca. CHF 16.–, Teilnahmebeitrag CHF 8.– VERPFLEGUNG Zwischenverpflegung aus dem Rucksack, Mittagessen im Restaurant Sonne in Neukirch DETAILEDREIBUNG ist aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) > Wandern > Überregionale Angebote 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](mailto:hilde.fricker@sunrise.ch)

### Regensdorf

WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr 07.05.–09.07. (9x, ohne 25.06.)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18
LEITUNG	Monika Stirnimann

### Stäfa

WANN	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 08.05.–10.07. (9x, ohne 26.06.)
KURSORT	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstrasse 35
LEITUNG	Verena Pickart Demont

**Uster**

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

**Volketswil**

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

**Wädenswil**

WANN	Mittwoch, 09.00–09.50 Uhr 15.05.–03.07. (10x)
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. (9x, ohne 21.05.)
KURSORT	Kongress- und Kirchgemeindehaus, 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. (8x, 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. (7x, 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. (9x, 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. (8x, 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. (9x, 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. (7x, 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.– (8x 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.– (8x 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 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 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 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 <a href="http://www.tennisambiance.ch">www.tennisambiance.ch</a>

## 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 <a href="http://www.tennis-buchs.ch">www.tennis-buchs.ch</a>
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 <a href="mailto:f.schnorf@bluewin.ch">f.schnorf@bluewin.ch</a> <a href="http://www.tennis-buchs.ch">www.tennis-buchs.ch</a>

## 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 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 href="mailto:a.schnetzer@hispeed.ch">a.schnetzer@hispeed.ch</a> oder Hans Guldmann 044 937 25 38

Susy Kappeler, 78 Jahre,  
Velofahrerin

