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: 20.11.2025

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/ TREFFPUNKT	Montag, 03.06., 13.30 Uhr Stäfa, Parkplätze Mühlehölzli
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



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 6oplus.
- > 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 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 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

Bassersdo	orf
WANN	Montag, 09.30 – 10.20 Uhr 06.05. – 08.07. (9 ×, ohne 20.05.)
KURSORT	Bungertstube (Frauenverein)
LEITUNG	Andrea Reutimann
BEETS OF SERVICE	I S. C. December 1980 and 1982 sever a comment

n ^{NEU}
Dienstag, 13.00-13.50 Uhr 07.0509.07. (10×)
Turnhalle S1 Kreuzung Schachenstrasse/Schachenrain
Martina Foster

Dübendorf	
WANN	Montag, 14.15 – 15.05 Uhr 13.05. – 01.07. (6×, ohne 20.05. und 27.05.)
KURSORT	EvRef. Kirchengemeindehaus Bahnhofstrasse 37
LEITUNG	Lotti Rufer

WANN	Mittwoch, 17.00-17.50 Uhr 15.0510.07. (9 ×)
KURSORT	Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126
LEITUNG	Werner Niederhäuser

WANN	Mittwoch, 08.0510.07.
	(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 60 plus 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 Turbolino im Verkehrssicherheitszentrum des TCS DETAILAUSSCHREIBUNG ist auf-

geschaltet unter 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

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 Höhenmeter. Technisch ohne grosse Anforderungen KOSTEN Reisekosten ca. CHF 16.-, Teilnahmebeitrag CHF 8.-VERPFLEGUNG Zwischenverpflegung aus dem Rucksack, Mittagessen im Restaurant Sonne in Neukirch DETAILAUSSCHREIBUNG ist aufgeschaltet unter 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

KURSORT	Schulhaus Dorf, Turnhalle Schulhausstrasse 17
LEITUNG	Verena Pickart Demont
Pfäffikon	Valls (rb) (IT allos De G Tortos De Prips
WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr 06.05.–08.07. (9×, ohne 20.05.)
KURSORT	Studio Allegria

Kempttalstrasse 26

Caroline Gfeller

LEITUNG

Dienstag, 09.30 – 10.20 Uhr 07.05. – 09.07. (9×, ohne 25.06.)
Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18
Monika Stirnimann
Mittwoch, 16.30-17.20 Uhr 08.0510.07. (9×, ohne 26.06.)
Mehrzweckhalle Beewies Etzelstrasse 35
Ltzcistiusse ss

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

WANN	Freitag, 11.10-12.00 Uhr
	10.0512.07. (10×)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum
	In der Au 1
LEITUNG	Marianne Matousek

Wädensw	
WANN	Mittwoch, $09.00-09.50$ Uhr $15.0503.07$. $(10 \times)$
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5
LEITUNG	Bianca Bamert

	eindehaus 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

(Kirchgen	neinde Mattenbach)
WANN	Freitag, 09.10-10.00 Uhr Freitag, 10.10-11.00 Uhr 10.0512.07. (8 ×, ohne 24.05. und 31.05.)
KURSORT	EvangRef. Kirchgemeinde Mattenbach Unterer Deutweg 13
LEITUNG	Petra Erb

Winterthur

	oisrieden
WANN	Montag, 16.00-16.50 Uhr 06.0524.06.
	(7×, ohne 20.05.)
KURSORT	Backstage Studio
	Hardstrasse 81
	8004 Zürich
LEITUNG	Monika Bühlmann
	(Ausbildnerin Everdance®)

Montag, 13.30–14.20 Uhr 06.05.–08.07. (9×, ohne 20.05.)
Tanzschule Galactic Dance Albulastrasse 47, 8048 Zürich
Isabella Ladner

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

WANN	Mittwoch, 10.00-10.50 Uhr 08.0510.07. (9×, ohne 26.06.)
KURSORT	Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2, 8006 Zürich
LEITUNG	Monika Stirnimann

Zürich-0e	rlikon
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	
Mittwoch, 09.30-10.30 Uhr 08.0526.06.	
Jederzeit möglich	
Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich	
Theresa Martinelli	
CHF 128.— (8×60 Minuten)	
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 Gehe	en in Zürich-Affoltern
WANN	Mittwoch, 14.30-16.00 Uhr 23.1011.12.
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 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 08.0526.06.	
EINSTIEG	Jederzeit möglich	
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich	
LEITUNG	Alfons Lötscher	
KOSTEN	CHF 152 (8 × 50 Minuten)	
ANMELDUNG	An PSZH	

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: 10.0530.08. (ohne Sommerferien) Nächste Kursperiode: 06.0906.12. (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.schnetzer@hispeed.ch oder Hans Guldimann 044 937 25 38	

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 www.tennisambiance.ch	

