

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 3  
  
**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:** 14.02.2026

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

## SPORTKURSE

Nebst den offenen Sportgruppen (siehe Seite 2) 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@pszh.ch  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.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 Herbstferien 2013 fortgesetzt.

### Laufende Kurse August bis Oktober 2013

KURSDATEN/ -ORTE	Siehe nachstehend
EINSTIEG	Jederzeit möglich
ANMELDUNG	An PSZH
KOSTEN JE 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

### Affoltern am Albis

WANN	Montag, 10.00–10.50 Uhr 19.08.–30.09. (7 ×)
KURSORT	werk eins (vis-à-vis Jumbo) Werkstrasse 1
LEITUNG	Martina Foster

### Pfäffikon

WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr 19.08.–30.09. (7 ×)
KURSORT	Studio Allegria Kempttalstrasse 26
LEITUNG	Lisa Pfister

### Bonstetten

WANN	Dienstag, 13.00–13.50 Uhr 20.08.–01.10. (7 ×)
KURSORT	Turnhalle S1 Kreuzung Schachenstrasse/Schachenrain
LEITUNG	Martina Foster

### Regensdorf

WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr 20.08.–01.10. (5 ×, ohne 03.09 und 10.09.)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18
LEITUNG	Monika Stirnimann

### Dübendorf

WANN	Montag, 14.15–15.05 Uhr 19.08.–30.09. (6 ×, ohne 02.09.)
KURSORT	Ev.-Ref. Kirchengemeindehaus Bahnhofstrasse 37
LEITUNG	Lotti Rufer

### Richterswil NEU

WANN	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 20.08.–01.10. (7 ×)
KURSORT	Alterszentrum Im Wisli 20–22
LEITUNG	Susana Barranco

### Horgen NEU

WANN	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 20.08.–01.10. (7 ×)
KURSORT	Alterssiedlung Tannenbach Speerstrasse 9
LEITUNG	Margrit Flumini

### Stäfa

WANN	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 21.08.–02.10. (6 ×, ohne 28.08.)
KURSORT	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstrasse 35
LEITUNG	Verena Pickart Demont

### Kloten

WANN	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 21.08.–25.09. (6 ×)
KURSORT	Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126
LEITUNG	Werner Niederhäuser

### Urdorf NEU

WANN	Dienstag, 10.30–11.20 Uhr 20.08.–01.10. (7 ×)
KURSORT	Rhythmkraum Schulhaus Feld
LEITUNG	Monika Descombes

### Meilen

WANN	Mittwoch, 21.08.–02.10. (6 ×, ohne 28.08.) 10.00–10.50 Uhr 11.00–11.50 Uhr, Freitag, 23.08.–04.10. (6 ×, ohne 30.08.) 15.00–15.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
KURSORT	Schulhaus Dorf, Turnhalle Schulhausstrasse 17
LEITUNG	Verena Pickart Demont

### Uster

WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr 19.08.–30.09. (7 ×)
KURSORT	Zirkuszelt Filacro, beim Zeughaus, Berchtoldstrasse
LEITUNG	Marianne Schütz

### Volketswil

WANN	Freitag, 11.10–12.00 Uhr 23.08.–04.10. (7 ×)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum In der Au 1
LEITUNG	Marianne Schütz



### Wädenswil

WANN	Mittwoch, 09.00–09.50 Uhr 21.08.–02.10. (7 ×)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5
LEITUNG	Susana Barranco

### Winterthur (Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse)

WANN	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 20.08.–01.10. (7 ×)
KURSORT	Kongress- und Kirchgemeindehaus, Liebestrasse 3
LEITUNG	Petra Erb

### Winterthur (Kirchgemeinde Mattenbach)

WANN	Freitag, 09.10.–10.00 Uhr Freitag, 10.10.–11.00 Uhr 23.08.–04.10. (7 ×)
KURSORT	Evang.-Ref. Kirchgemeinde Mattenbach Unterer Deutweg 13
LEITUNG	Petra Erb

### Zürich-Albisrieden

WANN	Montag, 16.00–16.50 Uhr 02.09.–30.09. (5 ×)
KURSORT	Backstage Studio Hardstrasse 81 8004 Zürich
LEITUNG	Monika Bühlmann (Ausbildnerin Everdance®)

### Zürich-Altstetten

WANN	Montag, 19.08.–30.09. (6 ×, ohne 09.09.) 13.30–14.20 Uhr 14.30–15.20 Uhr
KURSORT	Tanzschule Galactic Dance Albulastrasse 47, 8048 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

### Zürich-Hottingen

WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 19.08.–16.09. (5 ×)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Hottingen Gemeindestrasse 54 8032 Zürich
LEITUNG	Helen Rüegg

### Zürich-Höngg NEU

WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr 20.08.–01.10. (7 ×)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Höngg Limmattalstrasse 214 8049 Zürich
LEITUNG	Claudia Kindschi

### Zürich-Oberstrass

WANN	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 21.08.–02.10. (5 ×, ohne 04.09. und 11.09.)
KURSORT	Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2, 8006 Zürich
LEITUNG	Monika Stirnimann

### Zürich-Oerlikon

WANN	Montag, 16.25–17.15 Uhr 02.09.–30.09. (5 ×)
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, 04.09.–02.10. 09.15–10.15 Uhr für Leute mit Tanzerfahrung, 10.45–11.45 Uhr für Tanz-Unerfahrene
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Theresa Martinelli
KOSTEN	CHF 80.– (5 × 60 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

### Zweite Sonntagswanderung 2013



Die Wanderung findet am 29. September 2013 (verschoben vom 15. September) auf dem Ruinenweg Kradolf-Schönenberg statt. Auskunft erteilt die Wanderleiterin Hilde Fricker, 044 937 48 77, 079 812 14 39, hilde.fricker@sunrise.ch.

### SICHER GEHEN

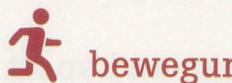
Sicheres Laufen bedeutet Selbstständigkeit. Was es dazu braucht? Genügend Muskelkraft in den Beinen, das Gleichgewicht halten können und mögliche Sturzursachen kennen. In einem abwechslungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicher.

### 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

### Sicher Gehen in Zürich-Aussersihl-Hard

WANN	Donnerstag, 09.45–11.15 Uhr 19.09.–21.11. (ohne 10.10. und 17.10.)
KURSORT	Kirchgemeindehaus St. Felix und Regula Hardstrasse 76, 8004 Zürich
LEITUNG	Helene Artho
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 Neue Kurse ab Herbst 2013
KURSORT	Quartiertreff Hirslanden Forchstrasse 248, 8032 Zürich
LEITUNG	Verena Vaucher und Alexander Dreher

## TAIJI/QI GONG



Die 9er-Form (Taiji) steht im Zentrum dieses Kurses. Schon nach wenigen Lektio- nen können Sie für sich eine vollständige Taiji-Form üben. Die 5 vorbereitenden Gi- Gong-Übungen lösen Blockaden und meh- ren Ihre Lebensenergie. Und ganz von al- leine verbessern Sie Ihre Koordination, stärken den Kreislauf, festigen die Kno- chen und fühlen sich wohl.

## Zürich-Hottingen

WANN	Montag, 13.30–14.20 Uhr 19.08.–30.09.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Vini Yoga Schule Olivengasse 8 8032 Zürich
LEITUNG	Alfons Lütscher
KOSTEN	CHF 133.– (7 × 50 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

## Zürich-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 14.00–14.50 Uhr 21.08.–02.10.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Alfons Lütscher
KOSTEN	CHF 133.– (7 × 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 Wintersaison ab 23.09.
KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	Winterperioden: CHF 210.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 264.– pro Person bei 3er-Gruppe, inkl. Platzmiete (8 × 60 Minuten)
LEITUNG	Lilo Gubelmann und Ursula Schrepfer
INFO/	Lilo Gubelmann, 044 860 08 48
ANMELDUNG	<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	Winterperioden: CHF 210.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 264.– pro Person bei 3er-Gruppe, inkl. Platzmiete (8 × 60 Minuten)
LEITUNG	Fredi Schnorf und Peter Nell
INFO/	Fredi Schnorf
ANMELDUNG	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	Freitagmorgen 08.00–09.00 Uhr 09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr 11.00–12.00 Uhr Laufende 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, inkl. Platzmiete (12 × 60 Minuten)
INFO/	Toni Schnetzer, 044 937 11 42
ANMELDUNG	<a href="mailto:a.schnetzer@hispeed.ch">a.schnetzer@hispeed.ch</a> oder Hans Guldmann 044 937 25 38