

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

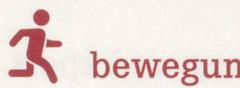
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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 > 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-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



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 | 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 | 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 f.schnorf@bluewin.ch www.tennis-buchs.ch |

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.schnetzer@hispeed.ch oder Hans Guldmann 044 937 25 38 |