

**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:** 10.04.2026

**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/ Siehe nachstehend  
-ORTE

EINSTIEG Jederzeit möglich

ANMELDUNG An PSZH

KOSTEN JE CHF 70.– (5 × 50 Minuten)

NACH KURS- CHF 84.– (6 × 50 Minuten)

DAUER 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

### Bonstetten

WANN Dienstag, 13.00–13.50 Uhr  
20.08.–01.10. (7 ×)

KURSORT Turnhalle S1 Kreuzung  
Schachenstrasse/Schachenrain

LEITUNG Martina Foster

### 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

### Horgen <sup>NEU</sup>

WANN Dienstag, 10.00–10.50 Uhr  
20.08.–01.10. (7 ×)

KURSORT Alterssiedlung Tannenbach  
Speerstrasse 9

LEITUNG Margrit Flumini

### Kloten

WANN Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr  
21.08.–25.09. (6 ×)

KURSORT Tanzschule Kloten  
Schaffhauserstrasse 126

LEITUNG Werner Niederhäuser

### 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

### Pfäffikon

WANN Montag, 14.00–14.50 Uhr  
19.08.–30.09. (7 ×)

KURSORT Studio Allegria  
Kempthalstrasse 26

LEITUNG Lisa Pfister

### Regensdorf

WANN Dienstag, 09.30–10.20 Uhr  
20.08.–01.10.  
(5 ×, ohne 03.09 und 10.09.)

KURSORT Ref. Kirchengemeindehaus  
Watterstrasse 18

LEITUNG Monika Stirnimann

### Richterswil <sup>NEU</sup>

WANN Dienstag, 10.00–10.50 Uhr  
20.08.–01.10. (7 ×)

KURSORT Alterszentrum  
Im Wisli 20–22

LEITUNG Susana Barranco

### 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

### Urdorf <sup>NEU</sup>

WANN Dienstag, 10.30–11.20 Uhr  
20.08.–01.10. (7 ×)

KURSORT Rhythmikraum Schulhaus Feld

LEITUNG Monika Descombes

### Uster

WANN Montag, 14.00–14.50 Uhr  
19.08.–30.09. (7 ×)

KURSORT Zirkuszelt Filacro, beim  
Zeughaus, Berchtholdstrasse

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<br>21.08.–02.10. (7 ×)  |
| KURSORT | Ref. Kirchgemeindehaus<br>Rosenmatt, Gessnerweg 5 |
| LEITUNG | Susana Barranco                                   |

**Winterthur (Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse)**

|         |   |
|---------|---|
| WANN    | Dienstag, 14.00–14.50 Uhr<br>Dienstag, 15.00–15.50 Uhr<br>20.08.–01.10. (7 ×) |
| KURSORT | Kongress- und Kirchgemein-<br>dehaus, Liebestrasse 3                          |
| LEITUNG | Petra Erb   |

**Winterthur (Kirchgemeinde Mattenbach)**

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

**Zürich-Albisrieden**

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

**Zürich-Altstetten**

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

**Zürich-Hottingen**

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

**Zürich-Höngg <sup>NEU</sup>**

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

**Zürich-Oberstrass**

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

**Zürich-Oerlikon**

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

**Zweite Sonntags-  
wanderung 2013**

Die Wanderung findet am 29. September 2013 (verschoben vom 15. September) auf dem Ruinenweg Kradolff-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<br>23.10.–11.12.            |
| KURSORT   | Schulhaus Schauenberg<br>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<br>19.09.–21.11.<br>(ohne 10.10. und 17.10.) |
| KURSORT   | Kirchgemeindehaus<br>St. Felix und Regula<br>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 Argentin- o wird im Paar getanzt. Einzeltänzer/- innen sind willkommen und werden in die Partnerwechsel integriert.

### Zürich

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

## TAIJI/QI GONG



Die 9er-Form (Taiji) steht im Zentrum die- ses 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<br>19.08.–30.09.         |
| EINSTIEG  | Jederzeit möglich                                |
| KURSORT   | Vini Yoga Schule<br>Olivengasse 8<br>8032 Zürich |
| LEITUNG   | Alfons Lötscher                                  |
| KOSTEN    | CHF 133.– (7 × 50 Minuten)                       |
| ANMELDUNG | An PSZH  |

### Zürich-Oerlikon

|           |  |
|-----------|--|
| WANN      | Mittwoch, 14.00–14.50 Uhr<br>21.08.–02.10.                   |
| EINSTIEG  | Jederzeit möglich  |
| KURSORT   | Zürcher Gemeinschaftszentren<br>Gubelstrasse 10, 8050 Zürich |
| LEITUNG   | Alfons Lötscher  |
| 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               | Montagsmorgen zwischen<br>08.00 und 12.00 Uhr<br>gemäss Einteilung<br>Wintersaison ab 23.09.  |
| KURSORT            | Tennishalle Ambiance<br>8184 Bachenbülach<br>gegenüber Jumbo-Markt  |
| KOSTEN             | Winterperioden:<br>CHF 210.– pro Person<br>bei 4er-Gruppe,<br>CHF 264.– pro Person<br>bei 3er-Gruppe,<br>inkl. Platzmiete<br>(8 × 60 Minuten) |
| LEITUNG            | Lilo Gubelmann und<br>Ursula Schrepfer  |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Lilo Gubelmann, 044 860 08 48<br>www.tennisambiance.ch  |

### Tennis in Buchs ZH

|                    |   |
|--------------------|---|
| WANN               | Donnerstag (und evtl.<br>Mittwochmorgen), zwischen<br>08.00 und 11.00 Uhr<br>gemäss Einteilung  |
| EINSTIEG           | Neue Kurse auf Anfrage  |
| KURSORT            | Tenniscenter Furtbach<br>Furtbachstrasse 22<br>8107 Buchs<br>www.tennis-buchs.ch  |
| KOSTEN             | Winterperioden:<br>CHF 210.– pro Person<br>bei 4er-Gruppe,<br>CHF 264.– pro Person<br>bei 3er-Gruppe,<br>inkl. Platzmiete<br>(8 × 60 Minuten) |
| LEITUNG            | Fredi Schnorf und Peter Nell  |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Fredi Schnorf<br>044 844 22 32/079 245 86 52<br>f.schnorf@bluewin.ch<br>www.tennis-buchs.ch   |

### Tennis in Dürnten

|                    |  |
|--------------------|--|
| WANN               | Freitagmorgen<br>08.00–09.00 Uhr<br>09.00–10.00 Uhr<br>10.00–11.00 Uhr<br>11.00–12.00 Uhr<br>Laufende Kursperiode:<br>06.09.–06.12.<br>(ohne Herbstferien) |
| EINSTIEG           | Laufende Kurse,<br>Einstieg jederzeit möglich  |
| KURSORT            | Tennishalle Dürnten<br>Bubikonstrasse 43a<br>8635 Dürnten  |
| KOSTEN             | Sommer- und Winterperioden:<br>CHF 264.– pro Person,<br>inkl. Platzmiete<br>(12 × 60 Minuten)  |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Toni Schnetzer, 044 937 11 42<br>a.schnetzer@hispeed.ch<br>oder Hans Guldimann<br>044 937 25 38  |