

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 4  
  
**Register:** Sportgruppen

### **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:** 11.01.2026

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



## SPORTGRUPPEN

Die offenen Sportgruppen für

- > Aqua-Fitness
- > Fitness/Gymnastik
- > Internationale Tänze
- > Nordic Walking und Walking
- > Schneeschuhlaufen
- > Velofahren
- > Wandern

laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlohnung. Um die anfallenden Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, berechnet Ihnen Ihre Sportleitung jeweils einen Unkostenbeitrag. Da unter-

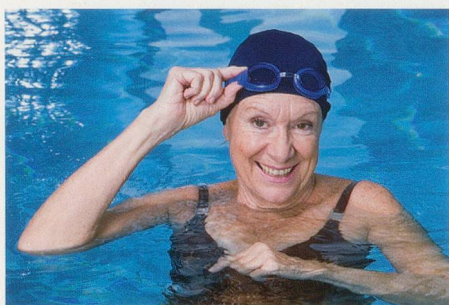
schiedlich hohe Kosten anfallen, können die Beiträge von Gruppe zu Gruppe variieren. Sie sind in allen Sportgruppen herzlich willkommen.

- > Für eine Teilnahme kontaktieren Sie bitte die Leiterin/den Leiter der Sportgruppe.
- > Die Listen der Sportgruppen und Leiter/-innen aller oben erwähnten Sportarten sind erhältlich
  - bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16);
  - über [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport;

– oder werden jährlich einmal publiziert im AKTIV.

- > Schneeschuhlaufen, Velofahren inklusive Mountainbiking, Wandern: Die Detailprogramme der einzelnen Touren sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei der Leiterin/dem Leiter bezogen werden.
- > Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus.
- > Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

### 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 Herz-Kreislauf. Dank des Widerstandes und des Auftriebes 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 Grundlagen-Training. 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.



Die Sportgruppenangebote bieten gute Gelegenheiten für gemeinsame Aktivitäten und Kontakte. Erlebnisse werden geteilt, der Körper wird trainiert und die Kameradschaft gepflegt.

### INTERNATIONALE TÄNZE UND ROUND DANCE

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Sie sind in allen 41 Gruppen herzlich willkommen. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei werden spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion trainiert. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und dann zu einem «Ganzen» gefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Einige Gruppen machen auch American Rounds. Figuren aus den Gesellschaftstänzen Englisch-Walzer, Two Step, Cha-Cha-Cha und Rumba werden dabei sorgfältig eingeführt und paarweise – auch Frauen tanzen zusammen – von allen Tänzerinnen und Tänzern gleichzeitig und immer nach Ansage der Tanzleiterin ausgeführt. Zu bekannten, lässigen Tanzmelodien wird Gelerntes repetiert und auch immer wieder Neues dazugelernt. Sie sind auch ohne Partner/-in willkommen.



## NORDIC WALKING UND WALKING

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zü-  
giges Marschieren mit Oberkörpereinsatz.  
Nordic Walking ist sportliches Gehen mit  
speziellen Stöcken. Dank des Einsatzes der  
Stöcke wird aus dem klassischen Walking  
ein wirksames Ganzkörpertraining, bei  
dem die Belastung von Knie- und Hüft-  
gelenken massiv reduziert wird. Gleich-  
zeitig werden die Muskulatur im Schul-  
ter-, Brust- und Rückenbereich gestärkt  
und Verspannungen der Nackenmusku-  
latur gelöst. 38 Gruppen sind im Kanton  
Zürich regelmässig unterwegs.

## SCHNEESCHUHLAUFEN

Während der ganzen Wintersaison fin-  
den rund 40 Schneeschuhtouren in ver-  
schiedenen Anforderungsstufen statt. Sie  
sind herzlich willkommen, sporadisch  
oder regelmässig in den Gruppen Ihrer  
Wahl teilzunehmen. Das Gelände wird  
je nach Schneeverhältnissen und Witte-  
rung auch kurzfristig gewählt oder an-  
gepasst. Die Touren und die Anforderun-  
gen in Laufzeit und Höhenmeterangaben  
sind jeweils in den Detailprogrammen be-  
schrieben. Diese sind aufgeschaltet unter  
[www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt  
bei der Leiterin/ dem Leiter der drei Grup-  
pen (siehe rechts) angefordert werden.

### Schneeschuhgruppe Interregio

KONTAKT- Niklaus Sigrist  
PERSONEN 043 233 72 31, 079 744 97 01  
nik.sigrist@bluewin.ch,  
Monica Bamert  
044 740 48 37, 077 468 30 12  
monica.bamert@telannet.ch

### Schneeschuhgruppe Winterthur

KONTAKT- Maria Germann  
PERSON 052 222 57 18, 079 680 38 43  
mariagermann@bluewin.ch

### Schneeschuhgruppe Zimmerberg

KONTAKT- Werner Wäfler  
PERSON 044 784 51 89, 079 437 70 87  
sg.zimmerberg@gmail.com

## Spuren im Sonntagsschnee

Erleben Sie die Winterlandschaft in einer  
anderen Dimension. Auf Schneeschu-  
hen sind Sie ungebunden und bewegen  
sich frei durch die Natur. Ein Leiterteam  
wird Ihnen an zwei Sonntagen zeigen,  
wie man sich auf den Schneeschuhen  
bewegt und das Gelände ausnützt. Sie  
sind gemeinsam unterwegs und erleben  
Kameradschaft und Geselligkeit.

// TERMINE Sonntag, 5. Januar 2014  
und Sonntag, 9. Februar 2014.

// ROUTE Wenn es die äusseren  
Bedingungen zulassen, finden beide  
Touren im Raum Einsiedeln – Ro-  
thenturm – Hoch Ybrig statt, Mit-  
tagshalt in einem Restaurant.

// ANFORDERUNGSSTUFE leicht/  
mittel. Das heisst, bis 4,5 Stunden  
Wanderzeit mit Auf- und Abstieg  
je ca. 500 Höhenmeter. // KOSTEN  
Persönliche Reise- und Verpfle-  
gungskosten, Teilnahmebeitrag  
// SCHNEESCHUHE «Schnupperin-  
nen und Schnuppern» werden  
Schneeschuhe zur Verfügung gestellt.  
Bitte dem Leiter mitteilen.

// DETAILAUSSCHREIBUNG ist  
ein paar Tage vor dem Anlass auf-  
geschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch)  
> Schneeschuhwandern. Auskunft  
erteilt auch der Leiter Werner Wäfler,  
044 784 51 89 / 079 437 70 87,  
sg.zimmerberg@gmail.com



### Kurzbericht einer Tour von letztem Winter

Die Teilnehmenden der Schneeschuh-  
gruppe Interregio sind bereit, den Auf-  
stieg auf den Schnabelspitz (z.T. im Hin-  
tergrund ersichtlich, siehe Bild) unter die  
Füsse zu nehmen. Zuerst müssen natür-  
lich die Schneeschuhe montiert und die  
Stöcke auf die richtige Länge eingestellt  
werden. So, jetzt kann es losgehen. Am  
Anfang führt der Weg noch relativ flach  
durch das Tal, so richtig zum Aufwärmen.  
Bald verschwinden die wärmenden Ja-  
cken im Rucksack, der Aufstieg heizt ein.  
Nach einer Stunde gibt es eine kurze Ver-  
schnauzpause: Tee trinken, Nüsse essen,

und schon geht es wieder weiter, bis es  
Zeit wird, das Picknick und die schöne  
Aussicht zu geniessen. Noch ein kurzer  
Aufstieg, und das Tagesziel, der Schna-  
belspitz, ist erreicht. Schnee, Berge, Son-  
ne und Genuss pur. Beim Abstieg durch  
den Neuschnee ziehen alle Teilnehmen-  
den ihre eigene Spur. Was für ein Erleb-  
nis! Am Ziel angekommen, sind wir uns  
einig: Das war eine schöne Tour, bei der  
nächsten sind wir auch wieder dabei.

Monica Bamert, Erwachsenenportleiterin Schnee-  
schuhlaufen, Nordic Walking und Velo fahren



## VELOFAHREN

Die 20 Velogruppen sind im Kanton Zürich verteilt aktiv: auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrovers, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen. Einzelne Gruppen bieten auch Mehrtages- und Mountainbiketouren an. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben sowie die Fahrzeiten sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben.

## WANDERN

Natur, Bewegung und Geselligkeit: 38 Wandergruppen mit motivierten Leitenden laden zu kürzeren und längeren, auch mehrtägigen Touren ein. Die Wanderungen finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben, die Wanderzeiten sowie die Anmelde- termine für die einzelnen Wanderungen sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben.

## THÉ DANSANT



Mit Bistrobetrieb und Live-Musik.

WANN	Dienstag, 19.11., 17.12.
ZEIT	14.00–17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 10.–
ORT	Tanzwerk101, Pfingstweid- strasse 101, 8005 Zürich







## WINTERWOCHEN

Detailausschreibungen über:

[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot >

Bewegung und Sport > Sportwochen

oder 058 451 51 31.

### Schneeschuhlaufen in Alt St. Johann

Unter kundiger Führung des Leiters Robert Müller verbringen Sie fünf erlebnisreiche Tage in freier Natur. Die Unterkunft geniessen Sie im gemütlichen Hotel Schweizerhof mit 3-Sterne-Komfort in Alt St. Johann. Sie lernen in einer kleinen Gruppe das wunderschöne Alpstein- und Churfirtengebiet kennen. Die täglichen Schneeschuhwanderungen in mittlerem Anforderungsniveau dauern jeweils drei bis vier Stunden, etwas Kondition ist von Vorteil.

WANN	So–Fr, 19.–24. Januar 2014
KOSTEN	Pauschal ab CHF 670.– (DZ) mit Dusche und WC, Radio, Telefon und TV, inkl. Halbpension mit gepflegtem 5-Gang-Nachessen, Begrüssungsapéro, täglich Tee und Obst für unterwegs, Fondueabend, eine Toggenburger Spezialität als Abschiedsgeschenk, Tourenleitung. Schneeschuhe werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt.
ANREISE	Individuell
LEITUNG/ AUSKUNFT	Robert Müller 044 940 50 80 oder 079 301 34 02
ANMELDUNG	Schriftlich an Robert Müller mit Anmeldetalon gemäss Detailausschreibung bis 01.01.2014

### Ski Alpin in Bivio

In Bivio, der Perle am Julierpass, wo die Luft voller Würze ist, das Auge sich weitet und das Herz mitgeht. Nach Herzenslust kurven auf den Traumpisten und im knietiefen Pulverschnee, unbeschwert und unvergesslich. Geniesser/-innen und Könnler/-innen sind herzlich willkommen (bis zu drei Stärkeklassen). Das Skigebiet ist überschaubar, keine Hektik, keine Wartezeiten, nur zwei Gehminuten zum Lift, Mittagessen im gemütlichen Berghaus Camon. Der letzte Schwung endet

vor dem Hotel Post mit 3-Sterne-Komfort, und schliesslich ist Entspannung total im Dampfbad oder in der Sauna angesagt.

WANN	So–Fr, 12.–17. Januar 2014
KOSTEN	Pauschal CHF 865.– (DZ und EZ) mit Dusche/Bad und WC, inkl. reichhaltiger Halbpension, Benutzung von Sauna und Dampfbad, Leitung. Exkl. Skipass ca. CHF 100.–
ANREISE	Individuell
LEITUNG/ AUSKUNFT	Walter Isaak, 044 869 12 57 iisaak@bluewin.ch Eugen Stähli, 044 767 09 23 eugen@staehli.net
ANMELDUNG	Schriftlich an PSZH mit Anmeldetalon gemäss Detailausschreibung bis 06.12.2013

### Ski Alpin in Grindelwald

In Grindelwald können Sie die einmalige Landschaft und die wunderbaren Skipisten geniessen. Die Skiregionen Kleine Scheidegg-Männlichen und First bieten für Fahrerinnen und Fahrer aller Stufen

eine passende Piste. Verschiedene Bergrestaurants am Pistenrand laden zu einem gemütlichen Kaffee oder kleinen Imbiss ein. Beschneite Abfahrten ermöglichen auch bei etwas weniger Schnee eine genussvolle Heimfahrt zur Talstation. Die guten Bahn- und Busverbindungen bringen Sie von dort sicher zum Hotel. Von Geniesser/-innen bis Könnler/-innen sind alle herzlich willkommen (bis zu drei Stärkeklassen).

WANN	So–Fr, 09.–14. März 2014
KOSTEN	Pauschal ab CHF 1140.– (DZ) mit Dusche und WC, inkl. Halbpension, 5-Tages-Skipass, Fondueabend, Leitung. Fakultativer Ausflug auf das Jungfrauoch (ca. CHF 58.–).
ANREISE	Individuell
LEITUNG/ AUSKUNFT	Ernst und Charlotte Fiechter 044 844 13 80 ernstf@bluewin.ch
ANMELDUNG	Schriftlich an PSZH mit Anmeldetalon gemäss Detailausschreibung bis 25.01.2014

Ruedi Wenger, 74 Jahre,  
Teilnehmer Schneeschuhlaufen

