

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

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: 12.01.2026

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

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@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 Sportferien 2014 fortgesetzt.

Laufende Kurse Oktober 2013 bis Februar 2014

| | |
|--------------------------|--|
| KURSDATEN/-ORTE | Siehe nachstehend |
| EINSTIEG | Jederzeit möglich |
| ANMELDUNG | An PSZH |
| KOSTEN JE NACH KURSDAUER | 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 21.10.–27.01. (12×, ohne 16.12., 23.12., 30.12.) |
| KURSORT | werk eins (vis-à-vis Jumbo) Werkstrasse 1 |
| LEITUNG | Martina Foster |

Bonstetten

| | |
|---------|--|
| WANN | Dienstag, 13.00–13.50 Uhr 22.10.–28.01. (13×, ohne 24.12., 31.12.) |
| KURSORT | Turnhalle S1 Kreuzung Schachenstrasse/Schachenrain |
| LEITUNG | Martina Foster |

Dübendorf

| | |
|---------|---|
| WANN | Montag, 14.15–15.05 Uhr 21.10., 28.10., 18.11., 25.11., 09.12., 16.12., 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02. (11×) |
| KURSORT | Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus Bahnhofstrasse 37 |
| LEITUNG | Lisa Pfister bis Ende 2013 Lotti Rufer ab 2014 |

Everdance® kompetent unterrichten – Vierter Ausbildungslehrgang



// ZIELPUBLIKUM Angesprochen sind Bewegungslehrer/-innen (die Ausbildung Everdance® dauert für diese Teilnehmenden neun Tage) und Paartanzlehrer/-innen (die Ausbildung Everdance® dauert für diese Teilnehmenden fünf Tage).
// DETAILINFORMATIONEN Detaillierte Ausschreibung und Anmeldeformular unter www.pszh.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Everdance®, sport@pszh.ch oder 058 451 51 31. // INFORMATIONSVANSTALTUNG Unverbindliche Informationsveranstaltung mit Musterlektion am Freitag, 29. November 2013, 18.15–19.45 Uhr in Zürich.

Mehr Infos dazu siehe Detailinformationen.

Bei diesem von Pro Senectute Kanton Zürich für das Zielpublikum 60plus entwickelten Angebot werden Schritte des modernen Paartanzes in einfachen Choreografien und losen Gruppen getanzt. Mann beziehungsweise Frau ist somit nicht auf eine Tanzpartnerin oder

einen Tanzpartner angewiesen! Diese Tanzform zu bekannten Musikhits erfreut sich sehr grosser Beliebtheit. Von Januar bis Mai 2014 findet der vierte Ausbildungslehrgang für Bewegungs- und Tanzlehrpersonen in Zürich statt.

Horgen

| | |
|---------|--|
| WANN | Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 05.11.–04.02. (12×, ohne 24.12., 31.12.) |
| KURSORT | Alterssiedlung Tannenbach Speerstrasse 9 |
| LEITUNG | Margrit Flumini bis Ende 2013 Susana Barranco ab 2014 |

Kloten

| | |
|---------|--|
| WANN | Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 23.10.–29.01. (13×, ohne 25.12., 01.01.) |
| KURSORT | Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126 |
| LEITUNG | Werner Niederhäuser |

Meilen

| | |
|---------|--|
| WANN | Mittwoch, 23.10.–05.02. (14×, ohne 25.12., 01.01.) 10.00–10.50 Uhr 11.00–11.50 Uhr, Freitag, 25.10.–07.02. (14×, ohne 27.12., 03.01.) 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 21.10.–27.01. (12×, ohne 28.10., 23.12., 30.12.) |
| KURSORT | Studio Allegria Kempttalstrasse 26 |
| LEITUNG | Caroline Gfeller |

Regensdorf

| | |
|---------|--|
| WANN | Dienstag, 09.30–10.20 Uhr 22.10.–18.02. (16×, ohne 24.12., 31.12.) |
| KURSORT | Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18 |
| LEITUNG | Monika Stirnimann |

Stäfa

| | |
|---------|--|
| WANN | Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 23.10.–05.02. (14×, ohne 25.12., 01.01.) |
| KURSORT | Mehrzweckhalle Beewies Etzelstrasse 35 |
| LEITUNG | Verena Pickart Demont |



Thalwil NEU

| | |
|---------|--|
| WANN | Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 24.10.–06.02. (14×, ohne 24.12., 06.01.) |
| KURSORT | Pfisterschüür Alte Landstrasse 104 |
| LEITUNG | Susana Barranco |

Urdorf

| | |
|---------|--|
| WANN | Montag, 11.00–11.50 Uhr 21.10.–16.12. (9×) Dienstag, 10.30–11.20 Uhr 22.10.–17.12. (9×) |
| KURSORT | Rhythmikraum Schulhaus Feld |
| LEITUNG | Monika Descombes |

Uster

| | |
|---------|--|
| WANN | Montag, 14.00–14.50 Uhr 07.10.–10.02. (17×, ohne 24.12., 31.12.) |
| KURSORT | friz Freizeit- und Jugend- zentrum, Zürichstrasse 30 |
| LEITUNG | Marianne Schütz |

Volketswil

| | |
|---------|---|
| WANN | Freitag, 11.10–12.00 Uhr 25.10.–14.02. (15×, ohne 27.12., 03.01.) |
| KURSORT | Gemeinschaftszentrum In der Au 1 |
| LEITUNG | Marianne Schütz |

Wädenswil

| | |
|---------|--|
| WANN | Mittwoch, 09.00–09.50 Uhr 23.10.–12.02. (14×, ohne 25.12., 01.01.) |
| KURSORT | Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5 |
| LEITUNG | Susana Barranco |

Winterthur (Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse)

| | |
|---------|--|
| WANN | Dienstag, 14.00–14.50 Uhr 22.10.–28.01. (12×, ohne 12.11., 24.12., 31.12.) |
| KURSORT | Kongress- und Kirchgemein- dehaus, Liebestrasse 3 |
| LEITUNG | Petra Erb |

Winterthur (Kirchgemeinde Mattenbach)

| | |
|---------|--|
| WANN | Freitag, 09.10–10.00 Uhr 01.11.–31.01. (7×, ohne 29.11., 27.12., 03.01.) |
| KURSORT | Evang.-Ref. Kirchgemeinde Mattenbach Unterer Deutweg 13 |
| LEITUNG | Petra Erb |

Zürich-Albisrieden

| | |
|---------|--|
| WANN | Montag, 16.00–16.50 Uhr 21.10.–03.02. (14×, ohne 23.12., 30.12.) |
| KURSORT | Backstage Studio Hardstrasse 81, 8004 Zürich |
| LEITUNG | Monika Bühlmann (Ausbildnerin Everdance®) |

Zürich-Altstetten

| | |
|---------|--|
| WANN | Montag, 21.10.–27.01. (13 ×, ohne 23.12., 30.12.) 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, 21.10.–03.02. (14 ×, ohne 23.12., 30.12.) 14.00–14.50 Uhr 15.00–15.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr |
| KURSORT | Gemeinschaftszentrum Hottingen Gemeindestrasse 54 8032 Zürich |
| LEITUNG | Helen Rüegg |

Zürich-Höngg

| | |
|---------|--|
| WANN | Dienstag, 09.30–10.20 Uhr Daten auf Anfrage |
| KURSORT | Gemeinschaftszentrum Höngg Limmatalstrasse 214 8049 Zürich |
| LEITUNG | Claudia Kindschi Meuli |

Zürich-Oberstrass

| | |
|---------|---|
| WANN | Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 23.10.–05.02. (14 ×, ohne 25.12., 01.01.) |
| KURSORT | Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2, 8006 Zürich |
| LEITUNG | Monika Stirnimann |

Zürich-Oerlikon

| | |
|---------|---|
| WANN | Montag, 16.25–17.15 Uhr 21.10.–03.02. (12 ×, ohne 25.11., 02.12., 23.12., 30.12.) |
| 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, 23.10.–05.02. (ohne 25.12., 01.01.) 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 224.– (14 × 60 Minuten) |
| ANMELDUNG | An PSZH |

TAIJI/QI GONG

Die 9er-Form (Taiji) steht im Zentrum dieses Kurses. Schon nach wenigen Lektionen können Sie für sich eine vollständige Taiji-Form üben. Die 5 vorbereitenden Qi-Gong-Übungen lösen Blockaden und mehren Ihre Lebensenergie. Und ganz von alleine verbessern Sie Ihre Koordination, stärken den Kreislauf, festigen die Knochen und fühlen sich wohl.

Veronika Moser, 69 Jahre,
Teilnehmerin Fit/Gym



**Zürich-Hottingen**

| | |
|-----------|---|
| WANN | Montag, 13.30–14.20 Uhr 25.10.–07.02. (ohne 22.11., 27.12., 03.01.) |
| EINSTIEG | Jederzeit möglich |
| KURSORT | Raum für Körperweg Minervastrasse 23/25 8032 Zürich |
| LEITUNG | Alfons Lötscher |
| KOSTEN | CHF 247.– (13 × 50 Minuten) |
| ANMELDUNG | An PSZH |

Zürich-Oerlikon

| | |
|-----------|---|
| WANN | Mittwoch, 14.00–14.50 Uhr 23.10.–05.02. (ohne 25.12., 03.01.) |
| EINSTIEG | Jederzeit möglich |
| KURSORT | Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich |
| LEITUNG | Alfons Lötscher |
| KOSTEN | CHF 266.– (14 × 50 Minuten) |
| ANMELDUNG | An PSZH |

TENNIS

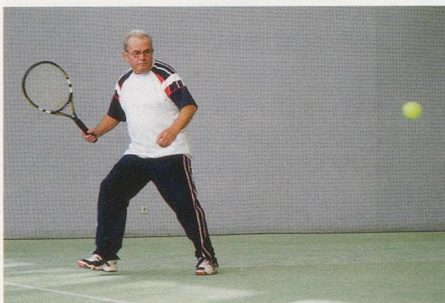
Dieser Ballsport ist überaus geeignet für Beginnende und Geübte, verbessern Sie doch Ihre Koordination und Kondition! Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Niveaueinstufung beraten.

Tennis in Bachenbülach

| | |
|--------------------|---|
| WANN | Montagsmorgen zwischen 08.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung Laufende Kursperiode Neue Kurse ab 06.01. |
| 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/ ANMELDUNG | Lilo Gubelmann, 044 860 08 48 www.tennisambiance.ch |

Tennis in Buchs ZH

| | |
|--------------------|---|
| WANN | Donnerstag (und evtl. Mittwochmorgen) zwischen 08.00 und 11.00 Uhr gemäss Einteilung Laufende Kursperiode Neue Kurse ab Februar 2014 |
| EINSTIEG | Jederzeit möglich |
| 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/ ANMELDUNG | Fredi Schnorf 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 bis 06.12. Neue Kurse ab Januar 2014 |
| EINSTIEG | Jederzeit möglich |
| KURSORT | Tennishalle Dürnten Bubikerstrasse 43a 8635 Dürnten |
| KOSTEN | Sommer- und Winterperioden: CHF 264.– pro Person, inkl. Platzmiete (12 × 60 Minuten) |
| INFO/ ANMELDUNG | Toni Schnetzer, 044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch oder Hans Guldinmann 044 937 25 38 |

BILDUNG UND KULTUR

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich, DC für Dienstleistungscenter und OV für Ortsvertretung.

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION**Geistige Fitness, Aufbaukurs in Zürich**

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen verbessern Sie Ihre Merkfähigkeit, Wortfindung und Sinneswahrnehmung.

| | |
|--------------------------------|---|
| WANN | Dienstag, 09.30–11.45 Uhr 14.01.–18.02.2014 |
| LEITUNG | Annette Zanoni Gedächtnistrainerin SVGT |
| KOSTEN | CHF 175.– (6 × 120 Min.) |
| KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG | PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch |

Autofahren im Alter – sicher ans Ziel!

Mit diesem Kurs gewinnen Sie mehr Sicherheit im Verkehr! 50 Minuten Fahrtraining mit Ihrem Auto gehören dazu.

| | |
|--------------------|--|
| WANN | Montag, 08.30–11.45 Uhr 07.04.2014 |
| KOSTEN | CHF 320.– (inkl. Kursunterlagen) |
| KURSORT | Lern- und Begegnungszentrum Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach |
| LEITUNG | Bernhard Elsener Fahrlehrer mit eigener Fahrschule |
| INFO/ ANMELDUNG | PSZH, DC Unterland/Furtal Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch |
| HINWEIS | Gültiger Fahrausweis |