

**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 5136, jeweils 08.00–12.00 Uhr**  
**sport@pszh.ch**  
[www.pszh.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport](http://www.pszh.ch)  
 > 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	CHF 70.– (5 × 50 Minuten)
NACH KURS- DAUER	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



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.

// 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 5131.](http://www.pszh.ch) // INFORMATIONSVERANSTALTUNG Unverbindliche Informationsveranstaltung mit Musterlektion am Freitag, 29. November 2013, 18.15–19.45 Uhr in Zürich.

Mehr Infos dazu siehe Detailinformationen.

### 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

### 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

### 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	Rhythmkraum Schulhaus Feld
LEITUNG	Monika Descombes

### 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 Kirchgemeinde- haus, Liebestrasse 3
LEITUNG	Petra Erb

### 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

### 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 Limmattalstrasse 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.

&gt;&gt;

## 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 Lütscher
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 Lütscher
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.

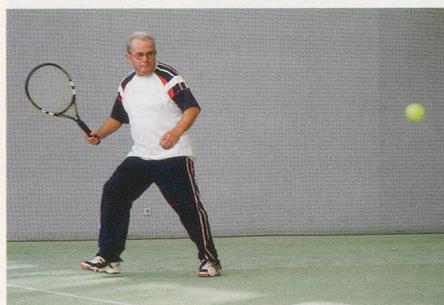
### Tennis in Bachenbülach

WANN	Montagmorgen 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 <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 Laufende Kursperiode Neue Kurse ab Februar 2014
EINSTIEG	Jederzeit möglich
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)

### 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 Bubikonerstrasse 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](mailto:a.schnetzer@hispeed.ch)  
oder Hans Guldimann  
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/	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a

### 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 Lindenholzstrasse 1 8180 Bülach
LEITUNG	Bernhard Elsener Fahrlehrer mit eigener Fahrschule
INFO/	PSZH, DC Unterland/Furttal
ANMELDUNG	Veronika Eggenberger 058 451 53 00 <a href="mailto:veronika.eggenberger@pszh.ch">veronika.eggenberger@pszh.ch</a>
HINWEIS	Gültiger Fahrausweis