Zeitschrift: Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2014)

Heft: 1

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: 10.12.2025

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

AKTIV-SPORTWOCHE

Detailausschreibungen über: www.pszh.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen oder 058 451 51 31.

Adelboden



Adelboden ist ein Ort der Kraft, ist mehr als Ferien- und Freizeitvielfalt. Entdecken Sie das Berner Oberland von seiner ursprünglichsten Seite. Anfang Woche finden Lektionen für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene in der Hauptsportart Nordic Walking statt. Täglich bringen Sie die Leitenden mit Gymnastik in Schwung, und Sie wandern in zwei Stärkeklassen vier bis fünf Stunden in teils anspruchsvollem Gelände.

WANN	So-Fr, 0308. August 2014
ORT	Hotel Steinmattli ****
	Adelboden
KOSTEN	Pauschal ab CHF 785 (DZ),
	inkl. reichhaltiger Halbpension,
	Benutzung von Fitnessraum,
	Bergbahnen, Ortsbusse und
	Hallenbad, Unterricht und
	Betreuung durch ausgebildete
	Sportleitende

ANREISE	Individuell
LEITUNG/	Walter Isaak, 044 869 12 57
AUSKUNFT	iisaak@bluewin.ch
	Beatrice Frischknecht,
	055 243 23 07
ANMELDUNG	Schriftlich an PSZH mit
	Anmeldetalon gemäss
	Detailausschreibung bis
	30.04.2014

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 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 60 plus.
- > 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 Frühlingsferien 2014 fortgesetzt.

Laufende Kurse Februar bis April 2014

KURSDATEN/ -ORTE	Siehe nachstehend	
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)	
BEKLEIDLING	Requeme Kleidung und Schuhe	

Affoltern	am Albis
WANN	Montag, 10.00-10.50 Uhr 03.0314.04. (7×)
KURSORT	werk eins (vis-à-vis Jumbo) Werkstrasse 1
LEITUNG	Martina Foster

Birmensd	orf ^{NEU}
WANN	Donnerstag, 13.30–14.20 Uhr 06.03.–17.04. (6×, ohne 10.04.)
KURSORT	Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstrasse 10
LEITUNG	Jutta Moser









Erhöhtes Risiko?

Ab heute HALIBUT osteo.

Vitamin D dient der Erhaltung von und reguliert



Bonstetten	
WANN	Dienstag, 13.00-13.50 Uhr 04.0315.04. (7×)
KURSORT	Turnhalle S1 Kreuzung Schachenstrasse/Schachenrain
LEITUNG	Martina Foster
SANN.	THE DAMES ASSESSED.
Dübendorf	
WANN	Montag, 14.15-15.05 Uhr 24.0224.03. (5×)
KURSORT	EvRef. Kirchgemeindehaus Bahnhofstrasse 37
LEITUNG	Lotti Rufer
	2019:110 - 194 190 18 141 - 12 14 190
Embrach NE	U
WANN	Montag, 16.30–17.20 Uhr 10.03.–14.04. (6×)
KURSORT	KZU Kompetenzzentrum Pflege und Gesundheit Römerweg 51
LEITUNG	Margrith Nagel
Horgen	
WANN	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 25.02.–15.04. (8×)
KURSORT	Alterssiedlung Tannenbach Speerstrasse 9
LEITUNG	Susana Barranco
Kloten	
WANN	Mittwoch, 17.00-17.50 Uhr 05.0316.04. (7×)
KURSORT	Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126
LEITUNG	Lisa Pfister
	gemäss Einteilung
Meilen	
WANN	Mittwoch, 26.02. – 16.04. (8 × 10.00 – 10.50 Uhr
	11.00-11.50 Uhr, Freitag, 28.0211.04. (7×) 15.00-15.50 Uhr 16.00-16.50 Uhr
KURSORT	Schulhaus Dorf, Turnhalle Schulhausstrasse 17
Labore 1200	
Labore 1200	Schulhausstrasse 17
Labore 1200	Schulhausstrasse 17
KURSORT LEITUNG Pfäffikon WANN	Schulhausstrasse 17

Drei Tage Everdance® über dem Walensee

Sind Sie bereits begeisterte/-r Teilnehmer/-in in einem Kurs oder möchten Sie Everdance®, siehe Beschreibung auf Seite 8, erstmals erleben? An drei Tagen tanzen Sie in vier Workshops durch eine breite Schritt- und Musikpalette. Sie geniessen die herrliche Panoramalage, die marktfrische Küche und die Gemeinschaft mit anderen Frauen und Männern 60plus.

// WANN Donnerstag—Samstag,
17.—19. April 2014 // WO Seminarhotel Lihn in Filzbach // ANREISE
Individuell // LEITUNG Hotelier
Hannes Hochuli und Everdance®Leiterin Monika Stirnimann
// KOSTEN ab CHF 380.— inkl. Vollpension, Tanzworkshop, Mineralwasser und Früchte // INFORMATION UND ANMELDUNG Seminarhotel Lihn, www.lihn.ch/everdance,
055 614 64 64

KURSORT	Studio Allegria
	Kempttalstrasse 26
LEITUNG	Caroline Gfeller
Regensdo	orf
WANN	Dienstag, 09.30-10.20 Uhr
WAININ	$11.0308.04.(5\times)$
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18
LEITUNG	Monika Stirnimann
Stäfa	
WANN	Mittwoch, 16.30-17.20 Uhr 26.0216.04. (8×)
KURSORT	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstrasse 35
LEITUNG	Verena Pickart Demont
on i nenso	n'i esh maerizar Tupiztar A da
Thalwil	
WANN	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 27.02.–17.04. (8×)
KURSORT	Pfisterschüür
	Alte Landstrasse 104
LEITUNG	Susana Barranco
Urdorf	Hanlama Smargarite . Harotte
WANN	Montag, 11.00-11.50 Uhr
factoria	24.0214.04. (8×)
	Dienstag, 10.30–11.20 Uhr 25.02.–15.04. (9×)
KURSORT	Rhythmikraum Schulhaus Feld
LEITUNG	Monika Descombes
Uster	

WANN

	ARREN BUSHN
KURSORT	friz Freizeit- und Jugend-
	zentrum, Zürichstrasse 30
LEITUNG	Marianne Schütz
	(Fx. ohne OAUL)
Volketswi	
WANN	Freitag, 12.10-13.00 Uhr
	07.0311.04. (6×)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum
	In der Au 1
LEITUNG	Marianne Schütz
	5 a 223 km reint - 1 a 19 th (713
Wädenswi	il de la companya de
WANN	Mittwoch, 09.00-09.50 Uhr
	26.0216.04. (8×)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus
	Rosenmatt, Gessnerweg 5
LEITUNG	Susana Barranco
	onsologia? ShooM OVUTE
Winterthu	r (Kongress- und
	eindehaus Liebestrasse)
WANN	Dienstag, 18.02. – 08.04.
	(7×, ohne 18.03.)
	14.00-14.50 Uhr
	15.00-15.50 Uhr
KURSORT	Kongress- und Kirchgemeinde
	haus, Liebestrasse 3
LEITUNG	Petra Erb
Winterthu	r
(Kirchgem	einde Mattenbach)
WANN	Freitag, 09.10-10.00 Uhr
	21.0211.04. (8×)
KURSORT	EvangRef. Kirchgemeinde
	Mattenbach
	Unterer Deutweg 13

Montag, 24.02.-14.04. (8×)

14.00-14.50 Uhr 16.10-17.00 Uhr

WANN	Montag, 16.00–16.50 Uhr 24.02.–14.04. (8×)
KURSORT	Backstage Studio Hardstrasse 81, 8004 Zürich
LEITUNG	Monika Bühlmann (Ausbildnerin Everdance®)

Zurich-Ali	stetten
WANN	Montag, 24.0214.04. (8×) 13.30-14.20 Uhr 14.30-15.20 Uhr
KURSORT	Tanzschule Galactic Dance Albulastrasse 47, 8048 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

WANN	Montag, 24.0214.04
MATATA	O.
	$(7 \times$, ohne 07.04.)
	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

erstrass
Mittwoch, 10.00 – 10.50 Uhr 26.02. – 16.04. (8×)
Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2, 8006 Zürich
Monika Stirnimann

WANN	Montag, 16.25–17.15 Uhr 24.02.–14.04. (8×)
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

WANN	Mittwoch, 10.00 – 10.50 Uhr 26.02. – 16.04.
	$(7 \times$, ohne 09.04.)
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Neubühl, Erligatterweg 85
	8038 Zürich
LEITUNG	Brigitte Mühlestein

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.

WANN	Mittwoch, 26.0216.04.
	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 112.— (7×60 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 Oi-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.

WANN	Mittwoch, 14.00-14.50 Uhr 26.0216.04.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Alfons Lötscher
KOSTEN	CHF 152.— (8×50 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

TENNIS

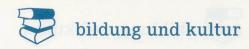
Dieser Ballsport ist überaus geeignet für Beginnende und Geübte, verbessern Sie doch Ihre Koordination und Kondition! Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Niveaueinstufung beraten.

Tennis in Ba	achenbülach
WANN	Montagmorgen zwischen 08.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung Laufende Kursperiode Neue Kurse ab 14. April 2014
KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	Sommerperioden: CHF 170.— pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 215.— pro Person bei 3er-Gruppe, inkl. Platzmiete (8×60 Minuten)
LEITUNG	Lilo Gubelmann und Ursula Schrepfer
INFO/ ANMELDUNG	Lilo Gubelmann, 044 860 08 48

Tennis in Buchs ZH



WANN	Donnerstag (und evtl. Mittwochmorgen) zwischen 08.00 und 11.00 Uhr gemäss Einteilung Laufende Kursperiode ab 20. Februar 2014 (und evtl. 19. Februar)
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tenniscenter Furtbach Furtbachstr. 22, 8107 Buchs www.tennis-buchs.ch
KOSTEN	Sommerperioden: CHF 170.— pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 215.— 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 D	ürnten
WANN sing	Freitagmorgen 08.00-09.00 Uhr 09.00-10.00 Uhr 10.00-11.00 Uhr 11.00-12.00 Uhr Laufende Kursperiode: 10.0111.04. (ohne Sportferien) Nächste Kursperiode: 09.0529.08.
	(ohne Sommerferien)
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Dürnten Bubikonerstr. 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 Guldimann

BILDUNG UND KULTUR

044 937 25 38

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

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

WETZIKON - ZÜRCHER OBERLAND

Selbst- und bewusst zu neuer Lebenslust – für Frauen

Selbstbewusstsein kann im Laufe des Lebens ins Wanken geraten. Ziel ist es, mit diesen Erkenntnissen mehr Zufriedenheit und Selbstvertrauen zu gewinnen.

WANN	Samstag, 10.00-13.00 /	
	14.00-17.00 Uhr	
	12.04, und 26.04.	

LEITUNG	Karin Eschmann, Silvia Müller
	Kursleiterinnen FSB/SVEB 1
KOSTEN	CHF 420
KURSORT	Frohbergstr. 43, 8620 Wetzikon
INFO/	frauen-art
ANMELDUNG	043 244 55 05 / 044 836 58 46
	kurse@frauen-art.ch
	www.frauen-art.ch
	THE RESIDENCE TO SERVICE STATE OF THE SERVICE STATE

Trauerprozesse – Umgang mit Trauer und Abschied – offen auch für Männer

Trauerprozesse sind Lernprozesse und oft Schwerstarbeit für die Seele. Je besser es gelingt, die verschiedenen Trauerphasen zu bewältigen, umso grösser ist die Chance, gestärkt neuen Lebensmut zu fassen.

WANN	Donnerstag und Freitag,
	10.00-13.00 /
	14.00-17.00 Uhr
	01.05. und 02.05.
LEITUNG	Karin Eschmann, Silvia Müller
	Kursleiterinnen FSB/SVEB 1
KOSTEN	CHF 420
KURSORT	Frohbergstr. 43, 8620 Wetzikon
INFO	frauen-art
	043 244 55 05 / 044 836 58 46
	kurse@frauen-art.ch
Denastini ni	www.frauen-art.ch

STADT WINTERTHUR

Gedächtnis-Club

Wollen Sie Neues kennenlernen, suchen Sie Orientierung für geistige Fitness? Hier erhalten Sie neue Anregungen für die alltägliche Fitness Ihres Gedächtnisses. Vorkenntnisse sind gewünscht.

WANN	Mittwoch, 09.30-11.30 Uhr 05.02./05.03./02.04./ 07.05.
EINSTIEG	Voraussetzung: besuchtes Gedächtnistraining
LEITUNG	Maria Holenstein und Susanne Fritschi, Gedächtnis- trainer SVGT
KOSTEN	CHF 20 pro Morgen (Abo für 5 oder 10 Termine)
KURSORT	Königshof Neumarkt 4, 8400 Winterthur
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro- senectute.ch

STADT ZÜRICH

Geistige Fitness (Grundkurs)

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

WANN	Kurs 02:
	Dienstag, 09.30-11.45 Uhr
	15.0403.06.
LEITUNG	Annette Zanoni,
	Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 220
	(8×120 Min. + Pause)
KURSORT/	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/	Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich
ANMELDUNG	058 451 50 00
	dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch

Geistige Fitness (Aufbaukurs)

Gedächtnistraining haben Sie bereits kennengelernt. Im Aufbaukurs werden Sie durch neue Übungen geistig gefordert. Trainiert werden insbesondere Merkfähigkeit, Wortfindung, Sinneswahrnehmung und logisches Denken.

Kurs 03:
Dienstag, 14.00-16.15 Uhr
29.0403.06.
Annette Zanoni,
Gedächtnistrainerin SVGT
CHF 175
(6×120 Min. + Pause)
PSZH, DC Stadt Zürich
Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich
058 451 50 00
dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch

Gedächtnis-Träff

Viel beschäftigt, fast keine Zeit! Und doch wollen Sie Ihr Gedächtnis fit halten. Im monatlichen «Träff» haben Sie hierzu Gelegenheit.

WANN	Montag, 14.00-15.45 Uhr
	19.05./16.06./18.08./
	15.09./20.10./17.11.
LEITUNG	Carla Wagner,
	Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 160 (6×90 Min.+ Pause)
KURSORT/	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/	Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich
ANMELDUNG	058 451 50 00
	dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch