

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: 26.01.2026

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 5131.

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, 03.–08. 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/ AUSKUNFT | Walter Isaak, 044 869 12 57 iisaak@bluewin.ch Beatrice Frischknecht, 055 243 23 07 |
| ANMELDUNG | Schriftlich an PSZH mit Anmeldeatalon 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 5136, 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 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- 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 03.03.–14.04. (7 ×) |
| KURSORT | werk eins (vis-à-vis Jumbo) Werkstrasse 1 |
| LEITUNG | Martina Foster |

Birmensdorf NEU

| | |
|---------|--|
| WANN | Donnerstag, 13.30–14.20 Uhr 06.03.–17.04. (6 ×, ohne 10.04.) |
| KURSORT | Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstrasse 10 |
| LEITUNG | Jutta Moser |

CHF 5.– Rabatt

beim Kauf einer Packung HALIBUT® osteo

Einlösbar bis 30. April 2014
 in allen Apotheken und Drogerien.
 Bon nicht kumulierbar.

Information für den Fachhandel:
 Rückerstattung durch den Aussenlieferant.

Merz Pharma (Schweiz) AG, 4123 Allschwil

www.halibut.ch

Erhöhtes Risiko?

Ab heute HALIBUT osteo.

Vitamin D dient der Erhaltung von gesunden Knochen und reguliert die Einlagerung von Calcium.

HALIBUT® osteo enthält:
 800 IE Vitamin D
 200 µg Vitamin K
 250 mg EPA + DHA
 Nahrungsergänzungsmittel mit Fischöl & Vitamin D für Personen ab 60 Jahren

Merz Pharma (Schweiz) AG, 4123 Allschwil

Bonstetten

| | |
|---------|---|
| WANN | Dienstag, 13.00–13.50 Uhr 04.03.–15.04. (7 ×) |
| KURSORT | Turnhalle S1 Kreuzung Schachenstrasse/Schachenrain |
| LEITUNG | Martina Foster |

Dübendorf

| | |
|---------|---|
| WANN | Montag, 14.15–15.05 Uhr 24.02.–24.03. (5 ×) |
| KURSORT | Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus Bahnhofstrasse 37 |
| LEITUNG | Lotti Rufer |

Embrach NEU

| | |
|---------|--|
| 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 05.03.–16.04. (7 ×) |
| KURSORT | Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126 |
| LEITUNG | Lisa Pfister |

Meilen

| | |
|---------|--|
| WANN | Mittwoch, 26.02.–16.04. (8 ×) 10.00–10.50 Uhr 11.00–11.50 Uhr, Freitag, 28.02.–11.04. (7 ×) 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 03.03.–14.04. (6 ×, ohne 10.03.) |
|------|--|

>>

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 |

| | |
|---------|--|
| KURSORT | friz Freizeit- und Jugendzentrum, Zürichstrasse 30 |
| LEITUNG | Marianne Schütz |

Regensdorf

| | |
|---------|--|
| WANN | Dienstag, 09.30–10.20 Uhr 11.03.–08.04. (5 ×) |
| KURSORT | Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18 |
| LEITUNG | Monika Stirnimann |

Volketswil

| | |
|---------|---|
| WANN | Freitag, 12.10–13.00 Uhr 07.03.–11.04. (6 ×) |
| KURSORT | Gemeinschaftszentrum In der Au 1 |
| LEITUNG | Marianne Schütz |

Stäfa

| | |
|---------|--|
| WANN | Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 26.02.–16.04. (8 ×) |
| KURSORT | Mehrzweckhalle Beewies Etzelstrasse 35 |
| LEITUNG | Verena Pickart Demont |

Wädenswil

| | |
|---------|---|
| WANN | Mittwoch, 09.00–09.50 Uhr 26.02.–16.04. (8 ×) |
| KURSORT | Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5 |
| LEITUNG | Susana Barranco |

Thalwil

| | |
|---------|--|
| WANN | Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 27.02.–17.04. (8 ×) |
| KURSORT | Pfisterschüür Alte Landstrasse 104 |
| LEITUNG | Susana Barranco |

Winterthur (Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse)

| | |
|---------|---|
| WANN | Dienstag, 18.02.–08.04. (7 ×, ohne 18.03.) 14.00–14.50 Uhr 15.00–15.50 Uhr |
| KURSORT | Kongress- und Kirchgemeindehaus, Liebestrasse 3 |
| LEITUNG | Petra Erb |

Urdorf

| | |
|---------|--|
| WANN | Montag, 11.00–11.50 Uhr 24.02.–14.04. (8 ×) Dienstag, 10.30–11.20 Uhr 25.02.–15.04. (9 ×) |
| KURSORT | Rhythmkraum Schulhaus Feld |
| LEITUNG | Monika Descombes |

Winterthur (Kirchgemeinde Mattenbach)

| | |
|---------|--|
| WANN | Freitag, 09.10–10.00 Uhr 21.02.–11.04. (8 ×) |
| KURSORT | Evang.–Ref. Kirchgemeinde Mattenbach Unterer Deutweg 13 |
| LEITUNG | Petra Erb |

>>



Zürich-Albisrieden

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

Zürich-Altstetten

| | |
|---------|--|
| WANN | Montag, 24.02.–14.04. (8x) 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, 24.02.–14.04. (7x, 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 |

Zürich-Oberstrass

| | |
|---------|---|
| WANN | Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 26.02.–16.04. (8x) |
| KURSORT | Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2, 8006 Zürich |
| LEITUNG | Monika Stirnimann |

Zürich-Oerlikon

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

Zürich-Wollishofen NEU

| | |
|---------|---|
| WANN | Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 26.02.–16.04. (7x, ohne 09.04.) |
| KURSORT | Zürcher Gemeinschaftszentren Neubühl, Erlgatterweg 85 8038 Zürich |
| LEITUNG | Brigitte Mülestein |

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, 26.02.–16.04. 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.– (7x 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.

Zürich-Oerlikon

| | |
|-----------|--|
| WANN | Mittwoch, 14.00–14.50 Uhr 26.02.–16.04. |
| EINSTIEG | Jederzeit möglich |
| KURSORT | Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich |
| LEITUNG | Alfons Lötscher |
| KOSTEN | CHF 152.– (8x 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 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 (8x 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 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 (8x 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: 10.01.–11.04. (ohne Sportferien) Nächste Kursperiode: 09.05.–29.08. (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 Guldmann 044 937 25 38 |

BILDUNG UND KULTUR

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich, DC für Dienstleistungcenter 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/ANMELDUNG | frauen-art 043 244 55 05 / 044 836 58 46 kurse@frauen-art.ch www.frauen-art.ch |

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

Trauerprozesse sind Lernprozesse und oft Schwerarbeit 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 |

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, Gedächtnistrainerin 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 15.04.–03.06. |
| LEITUNG | Annette Zanoni, Gedächtnistrainerin SVGT |
| KOSTEN | CHF 220.– (8×120 Min.+ Pause) |
| KURSORT/INFO/ANMELDUNG | PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 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.

| | |
|------------------------|--|
| WANN | Kurs 03: Dienstag, 14.00–16.15 Uhr 29.04.–03.06. |
| LEITUNG | Annette Zanoni, Gedächtnistrainerin SVGT |
| KOSTEN | CHF 175.– (6×120 Min.+ Pause) |
| KURSORT/INFO/ANMELDUNG | 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/INFO/ANMELDUNG | PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch |