**Zeitschrift:** Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2014)

Heft: 2

**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



# **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 allein in der Gruppe tanzen. Sie können jederzeit in einen laufenden Kurs einsteigen oder unverbindlich eine Schnupperlektion besuchen. Die Kurse werden nach den Sommerferien 2014 fortgesetzt.

Lau	fen	de K	urse
Mai	bis	Juli	2014

KURSDATEN/ Siehe nachstehend

-ORTE	
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)
BEKLEIDUNG	Bequeme Kleidung und Schuhe

# Affoltern am Albis

Montag, 10.00-10.50 Uhr WANN 05.05. - 30.06. $(8 \times, ohne 09.06.)$ KURSORT werk eins (vis-à-vis Jumbo) Werkstrasse 1 Martina Foster LEITUNG

#### Birmensdorf

WANN Donnerstag, 13.30-14.20 Uhr 08.05.-10.07.  $(9 \times, ohne 29.05.)$ KURSORT Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstrasse 10 LEITUNG Jutta Moser

#### Bonstetten

WANN Dienstag, 13.00-13.50 Uhr  $06.05.-01.07.(9\times)$ Turnhalle S1 Kreuzung KURSORT Schachenstrasse/Schachenrain LEITUNG Martina Foster

#### Dietikon NEU

Dienstag, 15.30-16.20 Uhr WANN 06.05.-08.07. (8×, ohne 10.06. und 17.06.) Alters- und Gesundheits-KURSORT zentrum, Oberdorfstrasse 15 Monika Descombes LEITUNG

## Dübendorf

WANN Montag, 14.15-15.05 Uhr 05.05.-07.07.  $(9 \times, ohne 09.06.)$ KURSORT Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus Bahnhofstrasse 37 Thera Hildebrand-Feierabend LEITUNG

# Eglisau NEU

WANN Mittwoch, 13.00-13.50 Uhr 07.05. - 09.07.(8×, ohne 21.05. und 18.06.) KURSORT Mehrzweckhalle Steinboden Rhyhaldenstrasse 72 LEITUNG Armin Läderach

#### **Embrach**

Montag, 16.30-17.20 Uhr WANN 05.05.-07.07. (8×, ohne 02.06. und 09.06.)

KURSORT	KZU Kompetenzzentrum
	Pflege und Gesundheit
	Römerweg 51
LEITUNG	Margrith Nagel

# Horgen

WANN Dienstag, 10.00-10.50 Uhr  $06.05.-08.07.(10\times)$ Alterssiedlung Tannenbach KURSORT Speerstrasse 9 LEITUNG Susana Barranco

## Kloten

Mittwoch, 17.00-17.50 Uhr WANN 07.05.-09.07. (8×, ohne 28.06. und 02.07.) KURSORT Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126 Werner Niederhäuser LEITUNG

#### Meilen

WANN Mittwoch, 07.05.-09.07. (10×) 10.00-10.50 Uhr 11.00-11.50 Uhr, Freitag, 09.05.-11.07.  $(9 \times, ohne 30.05.)$ 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 05.05. - 07.07. $(8 \times$ , ohne 26.05. und 09.06.) KURSORT Studio Allegria Kempttalstrasse 26 LEITUNG Caroline Gfeller

#### Regensdorf

Dienstag, 09.30-10.20 Uhr WANN 06.05.-08.07.  $(9 \times, ohne 24.06.)$ Ref. Kirchgemeindehaus KURSORT Watterstrasse 18 LEITUNG Monika Stirnimann

# Richterswil NEU

WANN Freitag, 09.00-09.50 Uhr 09.05.-04.07. (8×, ohne 30.05.)

VIIDCODT	Fraincitzontrum Diirai
KURSORT	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestrasse 19
LEITUNG	Susana Barranco
1	NU 90.21 bnu 00.80
Stäfa	
WANN	Mittwoch, 16.30-17.20 Uhr 07.0509.07. (10×)
KURSORT	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstrasse 35
LEITUNG	Verena Pickart Demont
	DETERMINE SERVICE
Thalwil	
WANN	Donnerstag, 15.00-15.50 Uhr 08.0510.07. (9×, ohne 29.05.)
KURSORT	Pfisterschüür
KUNSOKI	Alte Landstrasse 104
LEITUNG	Susana Barranco
anne indi	nierkula Cohorabe I. e. i. s. e. ye
Urdorf	
WANN	Montag, 11.00–11.50 Uhr 05.05.–07.07.
	(8×, ohne 09.06. und 16.06.) Dienstag, 10.30–11.20 Uhr 06.05.–08.07.
WIID CODT	(8×, ohne 10.06. und 17.06.)
KURSORT	Rhythmikraum Schulhaus Feld
LEITUNG	Monika Descombes
Uster	
	Montag DE DE 07 07
WANN	Montag, 05.05. – 07.07. (9×, ohne 09.06.) 14.00 – 14.50 Uhr

Volketswi	
WANN	Freitag, $12.10-13.00$ Uhr $09.0511.07.$ $(9 \times, \text{ ohne } 30.05.)$
KURSORT	Gemeinschaftszentrum In der Au 1
LEITUNG	Marianne Schütz
integral	nehren fare Lebenssitergie
Wädensw	il de la companya de
WANN	Mittwoch, $09.00-09.50$ Uhr $07.0509.07.$ ( $10 \times$ )
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5
LEITUNG	Susana Barranco
	ır (Kongress- und
Kirchgeme	eindehaus Liebestrasse)
WANN	Dienstag, 06.05. – 08.07. (10 ×) 14.00 – 14.50 Uhr 15.00 – 15.50 Uhr
KURSORT	Kongress- und Kirchgemeinde- haus, Liebestrasse 3
LEITUNG	Petra Erb
Winterthu	
STREET STREET,	einde Mattenbach)
WANN	Freitag, 09.10-10.00 Uhr 09.0504.07.

 $(8 \times, ohne 30.05.)$ 

**Unterer Deutweg 13** 

Mattenbach

05.05.-30.06.

(8×, ohne 09.06.)

Petra Erb

Evang.-Ref. Kirchgemeinde

Montag, 16.00-16.50 Uhr

KURSORT

LEITUNG

WANN

Zürich-Albisrieden

	Leiter/-in Erwachsenensport Unsere Sportleitenden sind ausgebildet nach den Richtlinien des Bundesamts für Sport
KURSORT	Backstage Studio Hardstrasse 81, 8004 Zürich
LEITUNG	Monika Bühlmann (Ausbildnerin Everdance®)
Zürich-A	ltstetten
WANN	Montag, 05.05. – 07.07. (9×, ohne 09.06.) 13.30 – 14.20 Uhr 14.30 – 15.20 Uhr
KURSORT	Tanzschule Galactic Dance Albulastrasse 47, 8048 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner
Zürich-H WANN	Dienstag, 06.05. – 08.07. (10)
KURSORT	09.30–10.20 Uhr Gemeinschaftszentrum Höngg Lila Villa, Limmattal- strasse 214, 8049 Zürich
	Claudia Kindschi Meuli
LEITUNG	Claudia Killusciii Meuli
-god but	T YTHESOU DE DIES SELEND
LEITUNG  Zürich-H	T YTHESOU DE DIES SELEND
-god but	YHUNOU DE DIN VIIIDO
Zürich-H	ottingen  Montag, 12.05.—30.06.  (7×, ohne 09.06.)  14.00—14.50 Uhr  15.00—15.50 Uhr



KURSORT

LEITUNG

# Haarausfall?' Brüchige Nägel?

- Bei Haarausfall zur Stärkung des Haarwachstums¹
- Wirkt vorbeugend gegen vorzeitiges Ergrauen

16.10-17.00 Uhr

Marianne Schütz

friz Freizeit- und Jugend-

zentrum, Zürichstrasse 30

Verbessert die Qualität und Elastizität Ihrer Fingernägel



Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Unsere Haare durchlaufen einen natürlichen Wachstumszyklus. Dadurch verlieren wir jeden Tag bis zu 80 Haare. Dies ist ganz normal und kein Grund zur Sorge. Durch eine kontinuierliche Erneuerung bleibt unsere Haarpracht erhalten. Jedoch können hormonelle Veränderungen, Infektionen, ungünstige Ernährung und/oder chronischer Stress die Haarwurzeln schädigen und den Wachstumszyklus stören. Wird die Versorgung der Haarwurzeln durch den Zellstoffwechsel mit Aufbauund Nährstoffen unterbrochen oder massiv verringert, können die Haare nach zwei bis drei Monaten ausfallen.

pantogar» wirkt über die Blutbahn auf den Zellstoffwechsel ein. So ist es möglich, den Haaren und Nägeln die Aufbaustoffe, die zur Gesunderhaltung und Stärkung notwendig sind, zuzuführen. pantogar» enthält Vitamine der B-Gruppe, Aminosäuren, Mineralien und Spurenelemente. Vitamine der B-Gruppe, wie Pantothensäure und Thiamin sowie p-Aminobenzoesäure sind für Kopfhaut und Haar unentbehrlich. Der Pantothensäure kommt dabei eine besonders wichtige Funktion zu. Ein Mangel kann zu verstärktem Haarausfall und frühzeitigem Ergrauen führen.

1 Bezogen auf das breite Indikationsspektrum von pantogars. 2 IMS, Hair loss products, MAT Dec 2012.



Merz Pharma (Schweiz) AG, 4123 Allschwil

# bewegung und sport

WANN	Mittwoch, 10.00 – 10.50 Uhr 07.05. – 09.07. (8×, ohne 18.06. und 25.06.)
KURSORT	Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2, 8006 Zürich
LEITUNG	Monika Stirnimann

Zürich-0e	rlikon
WANN	Montag, 16.25–17.15 Uhr 05.05.–07.07. (9×, ohne 09.06.)
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

07.05 09.07. (9×, ohne 02.07.)	Zürich-Wo	hiisholeh
Neubühl, Erligatterweg 85 8038 Zürich	WANN	
LEITUNG Brigitte Mühlestein	KURSORT	
	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.

Zürich-Oerl	ikon
WANN	Mittwoch, 07.05.–25.06. 09.15–10.15 Uhr für Fortgeschrittene, 10.45–11.45 Uhr für Einsteiger/-innen
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Theresa Martinelli
KOSTEN	CHF 128 (8×60 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 allein verbessern Sie Ihre Koordination, stärken den Kreislauf, festigen die Knochen und fühlen sich wohl.

Zürich-Oerl	ikon
WANN	Mittwoch, 14.00-14.50 Uhr 07.0509.07.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Alfons Lötscher
KOSTEN	CHF 190 (10×50 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: April bis Juni Nächste Kursperiode: ab September	
EINSTIEG	Jederzeit möglich	
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)

Ursula Schrepfer

Lilo Gubelmann

ANMELDUNG 044 860 08 48

Lilo Gubelmann und

LEITUNG

INFO/

Tennis in Buchs ZH				
WANN	Donnerstag (und evtl. Mittwochmorgen) zwischen 08.00 und 11.00 Uhr gemäss Einteilung Neue Kurse auf Anfrage			
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/ ANMELDUNG	Fredi Schnorf 044 844 22 32 / 079 245 86 52 f.schnorf@bluewin.ch			

Tennis	in	Dürnten
WANN		Freitag
		08.00-

morgen -09.00 Uhr 09.00-10.00 Uhr 10.00-11.00 Uhr 11.00-12.00 Uhr Laufende Kursperiode: 09.05. - 29.08.(ohne Sommerferien) Nächste Kursperiode: 05.09.-05.12. (ohne Herbstferien) EINSTIEG Jederzeit möglich KURSORT Tennishalle Dürnten Bubikonerstr. 43a, 8635 Dürnten KOSTEN Sommer- und Winterperioden: CHF 264.- pro Person, inkl. Platzmiete (12×60 Minuten) INFO/ Urs Senn ANMELDUNG 055 240 96 60 / 079 209 51 00 urs.senn@swissgmx.ch



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