

**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:** 26.01.2026

**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 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 Teil-  
nehmenden.

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.

### Laufende Kurse 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

WANN Montag, 10.00–10.50 Uhr  
05.05.–30.06.  
(8 ×, ohne 09.06.)

KURSORT werk eins (vis-à-vis Jumbo)  
Werkstrasse 1

LEITUNG Martina Foster

### Birmensdorf

WANN Donnerstag, 13.30–14.20 Uhr  
08.05.–10.07.  
(9 ×, ohne 29.05.)

KURSORT Gemeindezentrum Brüelmatt  
Dorfstrasse 10

LEITUNG Jutta Moser

### Bonstetten

WANN Dienstag, 13.00–13.50 Uhr  
06.05.–01.07. (9 ×)

KURSORT Turnhalle S1 Kreuzung  
Schachenstrasse/Schachenrain

LEITUNG Martina Foster

### Dietikon <sup>NEU</sup>

WANN Dienstag, 15.30–16.20 Uhr  
06.05.–08.07.  
(8 ×, ohne 10.06. und 17.06.)

KURSORT Alters- und Gesundheits-  
zentrum, Oberdorfstrasse 15

LEITUNG Monika Descombes

### Dübendorf

WANN Montag, 14.15–15.05 Uhr  
05.05.–07.07.  
(9 ×, ohne 09.06.)

KURSORT Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus  
Bahnhofstrasse 37

LEITUNG Thera Hildebrand-Feierabend

### Eglisau <sup>NEU</sup>

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

WANN Montag, 16.30–17.20 Uhr  
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 ×)

KURSORT Alterssiedlung Tannenbach  
Speerstrasse 9

LEITUNG Susana Barranco

### Kloten

WANN Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr  
07.05.–09.07.  
(8 ×, ohne 28.06. und 02.07.)

KURSORT Tanzschule Kloten  
Schaffhauserstrasse 126

LEITUNG Werner Niederhäuser

### Meilen

WANN Mittwoch, 07.05.–09.07. (10 ×)  
10.00–10.50 Uhr  
11.00–11.50 Uhr,  
Freitag, 09.05.–11.07.  
(9 ×, 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 ×, ohne 26.05. und 09.06.)

KURSORT Studio Allegria  
Kempttalstrasse 26

LEITUNG Caroline Gfeller

### Regensdorf

WANN Dienstag, 09.30–10.20 Uhr  
06.05.–08.07.  
(9 ×, ohne 24.06.)

KURSORT Ref. Kirchgemeindehaus  
Watterstrasse 18

LEITUNG Monika Stirnimann

### Richterswil <sup>NEU</sup>

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



KURSORT	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestrasse 19
LEITUNG	Susana Barranco

### Stäfa

WANN	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 07.05.–09.07. (10×)
KURSORT	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstrasse 35
LEITUNG	Verena Pickart Demont

### Thalwil

WANN	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 08.05.–10.07. (9×, ohne 29.05.)
KURSORT	Pfisterschüür Alte Landstrasse 104
LEITUNG	Susana Barranco

### 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. (8×, ohne 10.06. und 17.06.)
KURSORT	Rhythmikraum Schulhaus Feld
LEITUNG	Monika Descombes

### Uster

WANN	Montag, 05.05.–07.07. (9×, ohne 09.06.) 14.00–14.50 Uhr 16.10–17.00 Uhr
KURSORT	friz Freizeit- und Jugend- zentrum, Zürichstrasse 30
LEITUNG	Marianne Schütz

### Volketswil

WANN	Freitag, 12.10–13.00 Uhr 09.05.–11.07. (9×, ohne 30.05.)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum In der Au 1
LEITUNG	Marianne Schütz

### Wädenswil

WANN	Mittwoch, 09.00–09.50 Uhr 07.05.–09.07. (10×)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5
LEITUNG	Susana Barranco

### Winterthur (Kongress- und Kirchgemeindehaus 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

### Winterthur (Kirchgemeinde Mattenbach)

WANN	Freitag, 09.10–10.00 Uhr 09.05.–04.07. (8×, ohne 30.05.)
KURSORT	Evang.-Ref. Kirchgemeinde Mattenbach Unterer Deutweg 13
LEITUNG	Petra Erb

### Zürich-Albisrieden

WANN	Montag, 16.00–16.50 Uhr 05.05.–30.06. (8×, ohne 09.06.)
------	---



**Leiter/-in Erwachsenen sport**  
Unsere Sportleitenden sind  
ausgebildet nach den Richtlinien  
des Bundesamts für Sport

KURSORT	Backstage Studio Hardstrasse 81, 8004 Zürich
LEITUNG	Monika Bühlmann (Ausbildnerin Everdance®)

### Zürich-Altstetten

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-Höngg <sup>NEU</sup>

WANN	Dienstag, 06.05.–08.07. (10×) 09.30–10.20 Uhr
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Höngg, Lila Villa, Limmattal- strasse 214, 8049 Zürich
LEITUNG	Claudia Kindschi Meuli

### Zürich-Hottingen

WANN	Montag, 12.05.–30.06. (7×, ohne 09.06.) 14.00–14.50 Uhr 15.00–15.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Hottingen Gemeindestr. 54, 8032 Zürich
LEITUNG	Helen Rüegg

>>



## Haarausfall? Brüchige Nägel?

- Bei Haarausfall zur Stärkung des Haarwachstums<sup>1</sup>
- Wirkt vorbeugend gegen vorzeitiges Ergrauen
- Verbessert die Qualität und Elastizität Ihrer Fingernägel



Erhältlich in Apotheken und Drogerien.  
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.  
[www.pantogar.ch](http://www.pantogar.ch)

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 Aufbau- und 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 Pantothenäure und Thiamin sowie p-Aminobenzoesäure sind für Kopfhaut und Haar unentbehrlich. Der Pantothenäure kommt dabei eine besonders wichtige Funktion zu. Ein Mangel kann zu verstärktem Haarausfall und frühzeitigem Ergrauen führen.



<sup>1</sup> Bezogen auf das breite Indikationsspektrum von pantogar.  
<sup>2</sup> IMS, Hair loss products, MAT Dec 2012.



Merz Pharma (Schweiz) AG, 4123 Allschwil





## Zürich-Oberstrass

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-Oerlikon

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

## Zürich-Wollishofen

WANN	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 07.05.–09.07. (9×, ohne 02.07.)
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.

## Zürich-Oerlikon

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 mehrten Ihre Lebensenergie. Und ganz von allein verbessern Sie Ihre Koordination, stärken den Kreislauf, festigen die Knochen und fühlen sich wohl.

## Zürich-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 14.00–14.50 Uhr 07.05.–09.07.
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	Montagsmorgen 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)
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 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	Freitagmorgen 08.00–09.00 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 Bubikerstr. 43a, 8635 Dürnten
KOSTEN	Sommer- und Winterperioden: CHF 264.– pro Person, inkl. Platzmiete (12×60 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Urs Senn 055 240 96 60 / 079 209 51 00 urs.senn@swissgmx.ch

BEWEGUNG  
UND SPORT  seit 1964  
Für Gesundheit und Kontakt

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