

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 3

**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>**



## THÉ DANSANT

Mit Bistrobetrieb und Live-Musik von Oldies, Walzer, Swing bis Rock'n'Roll.

WANN	Dienstag, 16.09., 21.10., 18.11., 16.12.
ZEIT	14.00–17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 10.–
ORT	Tanzwerk101, Pfingstweidstrasse 101, 8005 Zürich

## VELOFAHREN

19 Velogruppen sind im Kanton Zürich verteilt aktiv: auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrovelos, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen. Einzelne Gruppen bieten auch Mehrtages- und Mountainbiketouren an. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben sowie die Fahrzeiten sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben.

## VORSCHAU WINTERWOCHE

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung ab Ende September über:

[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen oder 058 451 5131.

### Ski Alpin

WANN So–Fr, 11.–16. Januar 2015

ORT Bivio / Graubünden

WANN So–Fr, 08.–13. März 2015

ORT Grindelwald / Berner Oberland

## WANDERN



Natur, Bewegung und Geselligkeit: 32 Wandergruppen mit motivierten Leitenden laden zu kürzeren und längeren, auch mehrtägigen Touren ein. Die Wanderungen finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben, die Wanderzeiten sowie die Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen sind in den Detailprogrammen beschrieben.

## ORIENTIERUNGSWANDERN

Orientierungswandern ist immer wieder ein Erlebnis und fördert die Ausdauer und die geistige Beweglichkeit. Beim Treffpunkt wird den Teilnehmenden eine Karte mit eingezeichneter Route abgegeben. Mehrere erfahrene Leiter führen auf Wunsch in die Kunst des Kartenlesens ein. Die Wanderungen mit Anlaufen verschiedener Stationen dauern jeweils ungefähr zwei Stunden und können allein oder in Gruppen, langsam oder rascher ausgeführt werden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Wanderungen finden nur bei Gewitter oder Sturm nicht statt. Der Unkostenbeitrag pro Tour beträgt CHF 10.–. Für weitere Informationen beachten Sie bitte die Detailausschreibung.

WANN/ TREFFPUNKT	Montag, 01.09., 13.15 Uhr Regensberg, Parkplatz Schwimmbad
WANN/ TREFFPUNKT	Montag, 06.10., 13.15 Uhr Meilen, Restaurant Vorderer Pfannenstiel
LEITUNG/ INFO	Heinrich Sprecher 044 860 07 40 hesprechersa@hotmail.com

## SCHNEESCHUH LAUFEN

Ab Dezember 2014 finden die beliebten Schneeschuh Touren wieder statt.

### ► SPORTKURSE

Nebst den offenen Sportgruppen (siehe Seite 2) 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](mailto:sport@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 allein in der Gruppe tanzen. Sie können jederzeit in einen laufenden Kurs einsteigen oder unverbindlich eine Schnupperlektion besuchen. Die Kurse werden nach den Herbstferien 2014 fortgesetzt.

### Laufende Kurse

**August bis September 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  
18.08.–29.09. (7 ×)

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

LEITUNG Martina Foster-Achermann

### Bassersdorf NEU

WANN Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr  
21.08.–02.10.  
(6 ×, ohne 28.08.)

KURSORT Pflegezentrum Bächli  
im Bächli

LEITUNG Margrith Nagel

### Birmensdorf

WANN Donnerstag, 13.30–14.20 Uhr  
21.08.–25.09. (6 ×)

KURSORT Gemeindezentrum Brüelmatt  
Dorfstrasse 10

LEITUNG Jutta Moser

### Bonstetten

WANN Dienstag, 13.00–13.50 Uhr  
19.08.–30.09. (7 ×)

KURSORT Turnhalle S1 Kreuzung  
Schachenstrasse/Schachenrain

LEITUNG Martina Foster-Achermann

### Meilen

WANN Mittwoch, 20.08.–01.10.  
(6 ×, ohne 10.09.)

10.00–10.50 Uhr

11.00–11.50 Uhr,

Freitag, 22.08.–03.10.

(6 ×, ohne 12.09.)

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  
08.09.–29.09. (4 ×)

KURSORT Studio Allegria  
Kempttalstrasse 26

LEITUNG Caroline Gfeller

### Regensdorf

WANN Dienstag, 09.30–10.20 Uhr  
19.08.–16.09. (5 ×)

KURSORT Ref. Kirchgemeindehaus  
Watterstrasse 18

LEITUNG Monika Stirnimann

### Richterswil NEU

WANN Freitag, 09.00–09.50 Uhr  
22.08.–03.10. (7 ×)

KURSORT Freizeitzentrum Bürgi  
Gerbestrasse 19

LEITUNG Susana Barranco

### Stäfa

WANN Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr  
20.08.–01.10.  
(6 ×, ohne 10.09.)

KURSORT Mehrzweckhalle Beewies  
Etzelstrasse 35

LEITUNG Verena Pickart Demont

### Thalwil

WANN Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr  
21.08.–02.10. (7 ×)

KURSORT Pfisterschüür  
Alte Landstrasse 104

LEITUNG Susana Barranco

### Horgen

WANN Dienstag, 10.00–10.50 Uhr  
19.08.–30.09. (7 ×)

KURSORT Alterssiedlung Tannenbach  
Speerstrasse 9

LEITUNG Susana Barranco

### Kloten

WANN Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr  
20.08.–24.09. (6 ×)

KURSORT Tanzschule Kloten  
Schaffhauserstrasse 126

LEITUNG Werner Niederhäuser

### Urdorf

WANN	Montag, 11.00–11.50 Uhr 25.08.–29.09. (6x)
Dienstag, 10.30–11.20 Uhr 26.08.–30.09. (7x)	
KURSORT	Rhythmikraum Schulhaus Feld

LEITUNG Monika Descombes

### Uster

WANN	Montag, 18.08.–29.09. (7x) 14.00–14.50 Uhr 16.10–17.00 Uhr
KURSORT	friz Freizeit- und Jugendzentrum, Zürichstrasse 30
LEITUNG	Marianne Schütz

### Volketswil

WANN	Freitag, 12.10.–13.00 Uhr 22.08.–03.10. (7x)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum In der Au 1
LEITUNG	Marianne Schütz

### Wädenswil

WANN	Mittwoch, 09.00–09.50 Uhr 20.08.–01.10. (7x)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5
LEITUNG	Susana Barranco

### Winterthur (Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse)

WANN	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr 19.08.–30.09. (7x)
KURSORT	Kongress- und Kirchgemeindehaus, Liebestrasse 3
LEITUNG	Petra Erb

## Drei Tage Everdance® in Filzbach

Drei Tage mit Everdance® und Geselligkeit erwarten Sie von Sonntag bis Dienstag, 5. bis 7. Oktober 2014 im Seminarhotel Lihn in Filzbach. Informationen unter [www.lihn.ch/aktuell/everdance](http://www.lihn.ch/aktuell/everdance) oder 055 614 64 64 (Hotel Lihn).



### Winterthur (Gate 27)

WANN	Freitag, 09.10.–10.00 Uhr 22.08.–03.10. (7x)
KURSORT	Gate 27, Theaterstrasse 27
LEITUNG	Petra Erb

### Zürich-Hottingen

WANN	Montag, 25.08.–29.09. (5x, ohne 15.09.)
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

### Zürich-Oberstrass

WANN	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 20.08.–17.09. (5x)
KURSORT	Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2, 8006 Zürich
LEITUNG	Monika Stirnimann

### Zürich-Oerlikon

WANN	Montag, 16.25–17.15 Uhr 18.08.–29.09. (6x, ohne 15.09.)
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

### Zürich-Höngg

WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr 19.08.–23.09. (6x)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Höngg, Lila Villa, Limmatstrasse 214, 8049 Zürich
LEITUNG	Claudia Kindschi Meuli

### Zürich-Wollishofen

WANN	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 20.08.–01.10. (7x)
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Neubühl, Erligatterweg 85 8038 Zürich
LEITUNG	Stéphanie Beglinger Messerli

## 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, 03.09.–01.10. 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 80.– (5 × 60 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

## SICHER GEHEN

Sicheres Laufen bedeutet Selbstständigkeit. Was es dazu braucht? Genügend Muskelkraft in den Beinen, das Gleichgewicht halten können und mögliche Sturzursachen kennen. In einem abwechslungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicher.

### Sicher Gehen in Zürich-Affoltern

WANN	Mittwoch, 14.30–16.00 Uhr 22.10.–10.12.
KURSORT	Schulhaus Schauenberg Lerchenhalde 40, 8046 Zürich
LEITUNG	Eveline Kipfer
KOSTEN	CHF 180.– (8 × 90 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

### Sicher Gehen in Zürich-Aussersihl-Hard

WANN	Donnerstag, 09.45–11.15 Uhr 25.09.–27.11. (ohne 09.10. und 16.10.)
KURSORT	Kirchgemeindehaus St. Felix und Regula Hardstrasse 76, 8004 Zürich
LEITUNG	Helene Artho

KOSTEN	CHF 180.– (8 × 90 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-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 14.00–14.50 Uhr 20.08.–01.10.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Alfons Lütscher
KOSTEN	CHF 133.– (7 × 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 Nächste Kursperiode: 15.09.–10.11. Übernächste Kursperiode: ab Januar 2015
EINSTIEG	Jederzeit möglich

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 0848

### Tennis in Buchs ZH

WANN	Donnerstag (und evtl. Mittwochmorgen) zwischen 08.00 und 11.00 Uhr gemäß Einteilung Neue Kurse ab 02.10.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tenniscenter Furtbach Furtbachstr. 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)
LEITUNG	Fredi Schnorf und Peter Nell
INFO/ ANMELDUNG	Fredi Schnorf 044 844 22 32 / 079 245 86 52 <a href="mailto:f.schnorf@bluewin.ch">f.schnorf@bluewin.ch</a>

### 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 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/ ANMELDUNG	Urs Senn 055 240 96 60 / 079 209 51 00 <a href="mailto:urs.senn@swissgmx.ch">urs.senn@swissgmx.ch</a>
--------------------	---

>>

>>