

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 4  
  
**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 60 plus.  
> 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 Sportferien 2015 fortgesetzt.

### Laufende Kurse Oktober 2014 bis Februar 2015

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) CHF 154.– (11 × 50 Minuten) CHF 170.– (12 × 50 Minuten)
BEKLEIDUNG	Bequeme Kleidung und Schuhe

### Affoltern am Albis

WANN	Montag, 10.00–10.50 Uhr 20.10.–26.01. (12 ×, ohne 15.12., 22.12. und 29.12.)
KURSORT	werk eins (vis-à-vis Jumbo) Werkstrasse 1
LEITUNG	Martina Foster-Achermann

### Dietikon

WANN	Dienstag, 15.30–16.20 Uhr 21.10.–03.02. (13 ×, ohne 23.12., 30.12. und 27.01.)
KURSORT	Alters- und Gesundheits- zentrum, Oberdorfstrasse 15
LEITUNG	Monika Descombes

### Bassersdorf

WANN	Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr 30.10.–12.02. (13 ×, ohne 20.11., 25.12. und 01.01.)
KURSORT	Pflegezentrum Bächli im Bächli 1
LEITUNG	Margrith Nagel

### Dübendorf

WANN	Montag, 14.15–15.05 Uhr 20.10.–02.02. (12 ×, ohne 03.11., 10.11., 22.12., 29.12.)
KURSORT	Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus Bahnhofstrasse 37
LEITUNG	Thera Hildebrand-Feierabend

### Birmensdorf

WANN	Dienstag, 13.30–14.20 Uhr 21.10.–03.02. (13 ×, ohne 23.12., 30.12. und 27.01.)
KURSORT	Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstrasse 10
LEITUNG	Monika Descombes

### Horgen

WANN	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 21.10.–03.02. (14 ×, ohne 23.12. und 30.12.)
KURSORT	Alterssiedlung Tannenbach Speerstrasse 9
LEITUNG	Susana Barranco

### Bonstetten

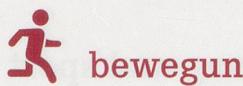
WANN	Dienstag, 13.00–13.50 Uhr 21.10.–27.01. (12 ×, ohne 16.12., 23.12. und 30.12.)
KURSORT	Turnhalle S1 Kreuzung Schachenstrasse/Schachenrain
LEITUNG	Martina Foster-Achermann

### Kloten

WANN	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 22.10.–11.02. (14 ×, ohne 26.11., 24.12. und 31.12.)
KURSORT	Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126
LEITUNG	Werner Niederhäuser



Ob bei Aqua-Fitness, am Feuer bei der Sternwanderung oder bei den Internationalen Tänzen: Die Jubiläumsangebote zu «50 Jahre Bewegung und Sport» boten ein erfrischendes Programm für alle.



### Meilen

WANN	Mittwoch, 29.10.–04.02. (13×, ohne 24.12., 31.12.) 10.00–10.50 Uhr 11.00–11.50 Uhr, Freitag, 31.10.–06.02. (12×, ohne 19.12., 26.12., 02.01.) 15.00–15.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
KURSORT	Schulhaus Dorf, Turnhalle Schulhausstrasse 17
LEITUNG	Verena Pickart Demont

### Niederglatt NEU

WANN	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 05.11.–11.02. (13×, ohne 24.12. und 30.12.)
KURSORT	Tanzschule Züri Unterland Sägereistrasse 5
LEITUNG	Renata Biagini

### Pfäffikon

WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr 20.10.–09.02. (15×, ohne 22.12. und 29.12.)
KURSORT	Studio Allegria Kempttalstrasse 26
LEITUNG	Petra Erb

### Regensdorf

WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr 21.10.–17.02. (16×, ohne 23.12. und 30.12.)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18
LEITUNG	Monika Stirnimann

### Richterswil

WANN	Freitag, 09.00–09.50 Uhr 24.10.–06.02. (14×, ohne 26.12. und 02.01.)
KURSORT	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestrasse 19
LEITUNG	Susana Barranco

### Stäfa

WANN	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 29.10.–04.02. (13×, ohne 24.12. und 31.12.)
KURSORT	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstrasse 35
LEITUNG	Verena Pickart Demont

### Thalwil

WANN	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 23.10.–05.02. (14×, ohne 25.12. und 01.01.)
KURSORT	Pfisterschüür Alte Landstrasse 104
LEITUNG	Susana Barranco

### Winterthur (Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse)

WANN	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr 21.10.–27.01. (13×, ohne 23.12. und 30.12.)
KURSORT	Kongress- und Kirchgemeindehaus, Liebestrasse 3
LEITUNG	Petra Erb

### Urdorf

WANN	Montag, 11.00–11.50 Uhr 20.10.–02.02. (13×, ohne 22.12., 29.12. und 26.01.) Dienstag, 10.30–11.20 Uhr 21.10.–03.02. (13×, ohne 23.12., 30.12. und 27.01.)
KURSORT	Rhythmkraum Schulhaus Feld 1
LEITUNG	Monika Descombes

### Uster

WANN	Montag, 20.10.–09.02. (15×, ohne 22.12. und 29.12.) 14.00–14.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
KURSORT	friz Freizeit- und Jugendzentrum, Zürichstrasse 30
LEITUNG	Marianne Schütz

### Volketswil

WANN	Freitag, 12.00–12.50 Uhr 24.10.–13.02. (13×, ohne 31.10., 14.11., 26.12., 02.01.)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum In der Au 1
LEITUNG	Marianne Schütz

### Wädenswil

WANN	Mittwoch, 09.00–09.50 Uhr 22.10.–04.02. (14×, ohne 24.12. und 31.12.)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5
LEITUNG	Susana Barranco

### Zürich-Höngg

WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr 21.10.–03.02. (14×, ohne 23.12. und 30.12.)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Höngg, Lila Villa, Limmatstrasse 214, 8049 Zürich
LEITUNG	Claudia Kindschi Meuli

### Fünfter Ausbildungslehrgang Everdance® in Zürich

Everdance® – Paartanz alleine: Möchten Sie zukünftig diese beliebte Tanzform zu bekannten Musikhits unterrichten? Von **Januar bis Mai 2015** findet der fünfte Ausbildungslehrgang mit neun Präsenztagen jeweils freitags in Zürich statt. Detailinformationen unter [http://zh.pro-senectute.ch/de/unserangebot/bewegung\\_sport/everdance/](http://zh.pro-senectute.ch/de/unserangebot/bewegung_sport/everdance/)

**Zürich-Hottingen**

WANN	Montag, 27.10.–02.02. (12 ×, ohne 22.12., 29.12., 05.01.) 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 22.10.–04.02. (14 ×, ohne 24.12. und 31.12.)
KURSORT	Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2, 8006 Zürich
LEITUNG	Monika Stirnimann

**Zürich-Oerlikon**

WANN	Montag, 16.30–17.20 Uhr 20.10.–26.01. (13 ×, ohne 22.12. und 29.12.)
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

**Zürich-Wollishofen**

WANN	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 22.10.–04.02. (14 ×, ohne 24.12. und 31.12.)
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Neubühl, Erligatterweg 85 8038 Zürich
LEITUNG	Brigitte Mühlstein

**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, 22.10.–04.02. (ohne 24.12. und 31.12.) 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
KOSTEN	CHF 247.– (13 × 50 Minuten)
LEITUNG	Alfons Lötscher
ANMELDUNG	An PSZH

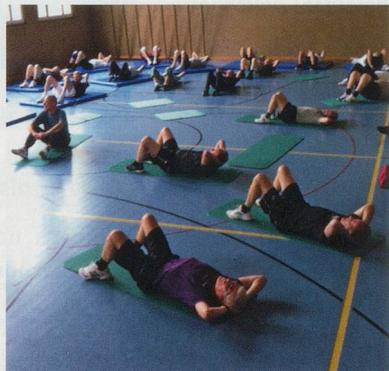
**TAIJI/QI GONG**

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, 22.10.–04.02. (13 ×, ohne 24.12. und 31.12.) 14.30–15.20 Uhr 16.00–16.50 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
KOSTEN	CHF 247.– (13 × 50 Minuten)
LEITUNG	Alfons Lötscher
ANMELDUNG	An PSZH

>>



Ganz links:  
Orientierungs-  
wandern in der  
Stadt Zürich.

Mitte oben:  
Gruppenbild der  
VeloTour an  
den Greifensee.

Rechts oben:  
Fitness und Gym-  
nastik für Rücken  
und Bauch in  
Oetwil am See.

Unten: Die Teil-  
nehmenden  
der Fitnessgruppe  
in Effretikon.

## 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
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 08 48

### Tennis in Buchs ZH

WANN	Donnerstag (und evtl. Mittwochmorgen) zwischen 08.00 und 11.00 Uhr gemäss Einteilung
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> Peter Nell, 079 335 48 04 <a href="mailto:isynell@bluewin.ch">isynell@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
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>

KURSORT/	PSZH, DC Bülach
INFO/	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
ANMELDUNG	058 451 53 00 <a href="mailto:veronika.eggenberger@pszh.ch">veronika.eggenberger@pszh.ch</a>

## WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

### Gedächtnistraining

Geistig aktiv sein und bleiben. Entdecken Sie, was Ihr Gehirn alles leisten kann! Mit gezielten Übungen und lustvollem Training werden Konzentration, Merkfähigkeit, sprachliche Gewandtheit, Kreativität und logisches Denken gefördert.

WANN	Mittwoch, 9.00–11.00 Uhr oder 14.00–16.00 Uhr 11.03./18.03./25.03./01.04.
KURSORT	CEVI Schür, Kindergartenstrasse 22, Wetzikon
KOSTEN	CHF 100.– (max. 10 Teilnehmende pro Kurs)
LEITUNG	Hanny Faisst Gedächtnistrainerin SVGT
INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland 044 930 08 10 <a href="mailto:info@senioren-forum-zo.ch">info@senioren-forum-zo.ch</a> <a href="http://www.senioren-forum-zo.ch">www.senioren-forum-zo.ch</a>

## WINTERTHUR UND UMGEBUNG

### Notfälle im Alter

Der Kurs vermittelt Sicherheit im Umgang mit Notsituationen. Kursthemen sind beispielsweise: allgemeines Vorgehen bei Notfällen, Erlernen der lebensrettenden Sofortmassnahmen, Erkennen von Herz-Kreislauf-Problemen und entsprechendes Handeln.

WANN	Montag, 09.00–12.00 Uhr 02.03. und 09.03.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
KOSTEN	CHF 130.– (ohne Material)
LEITUNG	Fernande Schneider, Kursleiterin Schweiz. Samariterbund
ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 <a href="mailto:astrid.schoeni@pszh.ch">astrid.schoeni@pszh.ch</a> bis 16.02.

## GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

### BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

#### Gedächtnistraining

Erinnern und Vergessen – möchten Sie mehr darüber wissen? In diesem Kurs erhalten Sie Informationen darüber, wie unser Gehirn funktioniert. Mit einfachen Übungen und Spielen trainieren Sie die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns und bauen die Angst vor der Vergesslichkeit ab.

WANN	Montag, 9.30–11.00 Uhr 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 16.02.
KOSTEN	CHF 160.– (5 × 90 Minuten)
LEITUNG	Susanne Fritschi Gedächtnistrainerin SVGT

>>