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: 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 >

> Die Angebote richten sich an Interessierte 60 plus.

Bewegung und Sport

> Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich.

EVERDANCE®

Walzer, 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/	Siehe nachstehend
-ORTE	

-UKIE	
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)
	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

Bassersdo	rf
WANN	Donnerstag, 11.00-11.50 Uhr 30.1012.02. (13×, ohne 20.11., 25.12. und 01.01.)
KURSORT	Pflegezentrum Bächli im Bächli 1
LEITUNG	Margrith Nagel

Birmensd	511
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

Bonstettei	1
WANN	Dienstag, 13.00-13.50 Uhr 21.1027.01. (12×, ohne 16.12., 23.12. und 30.12.)
KURSORT	Turnhalle S1 Kreuzung Schachenstrasse/Schachenrain
LEITUNG	Martina Foster-Achermann

Dietikon	
WANN	Dienstag, 15.30-16.20 Uhr 21.1003.02. (13×, ohne 23.12., 30.12. und 27.01.)
KURSORT	Alters- und Gesundheits- zentrum, Oberdorfstrasse 15
LEITUNG	Monika Descombes

Dübendorf	
WANN	Montag, 14.15-15.05 Uhr 20.1002.02. (12×, ohne 03.11., 10.11., 22.12., 29.12.)
KURSORT	EvRef. Kirchgemeindehaus Bahnhofstrasse 37
LEITUNG	Thera Hildebrand-Feierabend

Horgen	
WANN	Dienstag, 10.00-10.50 Uhr 21.1003.02. (14×, ohne 23.12. und 30.12.)
KURSORT	Alterssiedlung Tannenbach Speerstrasse 9
LEITUNG	Susana Barranco

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.

s bewegung und sport

Meilen		Thalwil			ır (Kongress- und
WANN	Mittwoch, 29.10.—04.02. (13×, ohne 24.12., 31.12.)	WANN	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 23.10.–05.02.	Kirchgem WANN	eindehaus Liebestrasse) Dienstag, 14.00–14.50 Uhr
	10.00-10.50 Uhr		(14×, ohne 25.12. und 01.01.)		21.10. – 27.01.
	11.00 – 11.50 Uhr, Freitag, 31.10. – 06.02. (12 ×, ohne 19.12., 26.12., 02.01.)	KURSORT	Pfisterschüür Alte Landstrasse 104	KURSORT	(13×, ohne 23.12. und 30.12.) Kongress- und Kirchgemeinde
	15.00-15.50 Uhr	LEITUNG	Susana Barranco	LEITUNG	haus, Liebestrasse 3 Petra Erb
	16.00-16.50 Uhr			LETTONG	retia Lib
KURSORT	Schulhaus Dorf, Turnhalle Schulhausstrasse 17	Urdorf	March - 44 00 44 50 Hz	Winterthu	ır (Gate 27)
LEITUNG	Verena Pickart Demont	WANN	Montag, 11.00-11.50 Uhr 20.1002.02. (13×, ohne	WANN	Freitag, 09.10-10.00 Uhr
11161.21	N. 33.005, 48.00		22.12., 29.12. und 26.01.) Dienstag, 10.30 – 11.20 Uhr		24.10. – 30.01. (12×, ohne 31.10., 26.12. und 02.01.)
Niederglat	t NEU		21.1003.02. (13×, ohne	KURSORT	Gate 27, Theaterstrasse 27
WANN	Mittwoch, 10.00 – 10.50 Uhr		23.12., 30.12. und 27.01.)	LEITUNG	Petra Erb
	05.1111.02. (13×, ohne 24.12. und 30.12.)	KURSORT	Rhythmikraum Schulhaus Feld 1		
KURSORT	Tanzschule Züri Unterland	LEITUNG	Monika Descombes	Zürich-Alt	pisrieden
i_will-02.0	Sägereistrasse 5			WANN	Montag, 20.10. – 02.02.
LEITUNG	Renata Biagini	Uster			(14×, ohne 22.12. und 29.12.) 15.00-15.50 Uhr
		WANN	Montag, 20.10. – 09.02.		16.00-16.50 Uhr
Pfäffikon			(15×, ohne 22.12. und 29.12.)	KURSORT	Backstage Studio
WANN	Montag, 14.00-14.50 Uhr 20.1009.02.		14.00-14.50 Uhr 16.00-16.50 Uhr		Hardstrasse 81, 8004 Zürich
	(15×, ohne 22.12. und 29.12.)	KURSORT	friz Freizeit- und Jugend-	LEITUNG	Monika Bühlman, Ausbildnerin Everdance®
KURSORT	Studio Allegria Kempttalstrasse 26		zentrum, Zürichstrasse 30		Adstractiff Everdance
LEITUNG	Petra Erb	LEITUNG	Marianne Schütz	Zürich-Altstetten	
LETTONO	DANIAL AND LANGE			WANN	Montag, 20.10. – 26.01.
Regensdo	f	Volketswil WANN	Freitag, 12.00-12.50 Uhr		(13×, ohne 22.12. und 29.12.) 13.30 – 14.20 Uhr
WANN	Dienstag, 09.30-10.20 Uhr		24.1013.02. (13×, ohne		14.30-15.20 Uhr
	21.1017.02. (16×, ohne 23.12. und 30.12.)	VIIDCODT	31.10., 14.11., 26.12., 02.01.)	KURSORT	Tanzschule Galactic Dance
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus	KURSORT	Gemeinschaftszentrum In der Au 1	LEITUNG	Albulastrasse 47, 8048 Zürich
	Watterstrasse 18	LEITUNG	Marianne Schütz		
LEITUNG	Monika Stirnimann			Zürich-Hö	ngg
		Wädenswil		WANN	Dienstag, 09.30-10.20 Uhr
Richterswi		WANN	Mittwoch, 09.00-09.50 Uhr		21.1003.02.
WANN	Freitag, 09.00-09.50 Uhr		22.1004.02.		(14×, ohne 23.12. und 30.12.)
ZUDCODT	24.10. – 06.02. (14×, ohne 26.12. und 02.01.)	KURSORT	(14×, ohne 24.12. und 31.12.) Ref. Kirchgemeindehaus	KURSORT	Gemeinschaftszentrum Höngg, Lila Villa, Limmattal-
KURSORT	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestrasse 19	LEITUNG	Rosenmatt, Gessnerweg 5 Susana Barranco	LEITUNG	strasse 214, 8049 Zürich Claudia Kindschi Meuli
LEITUNG	Susana Barranco	ELITONG	Sasana Barranco	- ELITONO	Saudia Milasciii Ficuli

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

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/

* bewegung und sport

WANN	Montag, 27.10. – 02.02. (12 ×
WAININ	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

Zurich-Ub	erstrass
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

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

WANN	Mittwoch, 10.00-10.50 Uhr
	22.1004.02.
	(14×, ohne 24.12. und 31.12.)
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-0e	rlikon
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

LEITUNG	Theresa Martinelli
KOSTEN	CHF 224 (14×60 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 Oi-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
LEITUNG	Alfons Lötscher









Ganz links: Orientierungswandern in der Stadt Zürich.

Mitte oben: Gruppenbild der Velotour an den Greifensee.

Rechts oben: Fitness und Gymnastik für Rücken und Bauch in Oetwil am See.

Unten: Die Teilnehmenden der Fitnessgruppe in Effretikon.

bewegung und sport

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 B	achenbülach
WANN	Montagmorgen zwischen 08.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung Nächste Kursperiode: 05.01.–23.02.
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

MCIIO MII
Donnerstag (und evtl. Mittwochmorgen) zwischen 08.00 und 11.00 Uhr gemäss Einteilung Neue Kurse ab Mitte Februar
Jederzeit möglich
Tenniscenter Furtbach Furtbachstr. 22, 8107 Buchs www.tennis-buchs.ch
Winterperioden: CHF 210.— pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 264.— pro Person bei 3er-Gruppe, inkl. Platzmiete (8×60 Minuten)
Fredi Schnorf und Peter Nell
Fredi Schnorf 044 844 22 32 / 079 245 86 52 f.schnorf@bluewin.ch Peter Nell, 079 335 48 04 isynell@bluewin.ch

Tennis in D	ürnten
WANN	Freitagmorgen 08.00-09.00 Uhr 09.00-10.00 Uhr 10.00-11.00 Uhr 11.00-12.00 Uhr Nächste Kursperiode: 09.0117.04. (ohne Sportferien und 03.04.)
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

urs.senn@swissgmx.ch

BILDUNG UND KULTUR

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich, DC für Dienstleistungscenter und OV für Ortsvertretung.

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

KURSORT/ PSZH, DC Bülach
INFO/ Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
ANMELDUNG 058 451 53 00
veronika.eggenberger@pszh.ch

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, Kindergarten- strasse 22, Wetzikon
KOSTEN	CHF 100.– (max. 10 Teil– nehmende pro Kurs)
LEITUNG	Hanny Faisst Gedächtnistrainerin SVGT
INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland 044 930 08 10 info@senioren-forum-zo.ch www.senioren-forum-zo.ch

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.

Montag, 09.00-12.00 Uhr 02.03. und 09.03.
Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
CHF 130 (ohne Material)
Fernande Schneider, Kursleite- rin Schweiz. Samariterbund
PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch bis 16.02.