

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 2  
  
**Register:** Sportgruppen

#### **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:** 16.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## ► SPORTGRUPPEN

Die offenen Sportgruppen für

- > Aqua-Fitness
- > Fitness/Gymnastik
- > Internationale Tänze
- > Nordic Walking und Walking
- > Schneeschuhlaufen
- > Velofahren
- > Wandern

laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen werden von ausgebildeten Sportleiterinnen und Sportleiter geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlohnung. Um die anfallenden Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, berechnet Ihnen Ihre Sportleitung jeweils einen Unkostenbeitrag. Da unterschiedlich

hohe Kosten anfallen, können die Beiträge von Gruppe zu Gruppe variieren. Sie sind in allen Sportgruppen herzlich willkommen.

- oder werden jährlich einmal publiziert im AKTIV. In dieser Ausgabe: Nordic Walking und Walking, Wandern und Velofahren.
- > Velofahren inklusive Mountainbiking und Wandern: Die Detailprogramme der einzelnen Touren sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei der Leiterin/dem Leiter bezogen werden.
- > Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus.
- > Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

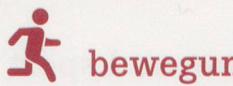
## NORDIC WALKING UND WALKING

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. Dank des Einsatzes der Stöcke wird aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining, bei dem die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv reduziert wird. Gleichzeitig werden die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur gelöst. Unten aufgelistet finden Sie die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen Nordic Walking und Walking, welche sich in der Regel einmal wöchentlich treffen. Sie sind herzlich willkommen! Setzen Sie sich einfach mit der entsprechenden Leiterin oder dem entsprechenden Leiter in Verbindung.



| ORTSCHAFT          | NORDIC WALKING/<br>WALKING | TREFFORT                      | TAG/ZEIT                       | LEITER/-INNEN             | TELEFON/E-MAIL  |
|--------------------|----------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------|---|
| Dübendorf          | Nordic Walking             | Kirche Wil<br>beim Brunnen    | Freitag<br>09.00–10.30 Uhr     | Isabella Heller           | 044 946 21 46<br><a href="mailto:jsabella.heller@gmail.com">jsabella.heller@gmail.com</a> |
| Forch (Ebmatingen) | Nordic Walking             | Parkplatz<br>Süessblätz       | Donnerstag,<br>09.00–10.30 Uhr | Susanne Marti             | 044 980 03 58<br><a href="mailto:susannemarti@ggaweb.ch">susannemarti@ggaweb.ch</a>       |
| Forch (Zumikon)    | Walking                    | Parkplatz<br>Restaurant Krone | Dienstag<br>09.00–10.15 Uhr    | Susanne Marti             | 044 980 03 58<br><a href="mailto:susannemarti@ggaweb.ch">susannemarti@ggaweb.ch</a>       |
|                    | Walking                    | Parkplatz<br>Restaurant Krone | Donnerstag<br>09.00–10.15 Uhr  | Bettina Ledesma<br>Keller | 043 495 62 44<br><a href="mailto:bettykeller@me.com">bettykeller@me.com</a>               |

| ORTSCHAFT                    | NORDIC WALKING/<br>WALKING    | TREFFORT  | TAG/ZEIT  | LEITER/-INNEN          | TELEFON/E-MAIL                             |
|------------------------------|-------------------------------|---|---|------------------------|--|
| Geroldswil                   | Nordic Walking                | Sportplatz Werd                                   | Montag<br>09.00–10.30 Uhr   | Monica Bamert          | 077 468 30 12<br>monica.bamert@hispeed.ch  |
| Gossau/Grüningen             | Nordic Walking                | Parkplatz Ober-<br>stufenschulhaus<br>Berg Gossau | Donnerstag<br>09.00–10.30 Uhr   | Erika Hug              | 044 935 37 25<br>erihug@alpinenet.ch       |
| Hedingen                     | Nordic Walking und<br>Walking | Am Weiher   | Montag<br>08.30–09.45 Uhr   | Uta Koch               | 044 761 34 50<br>hpukoch@sunrise.ch        |
| Hinwil                       | Nordic Walking und<br>Walking | Parkplatz Sport<br>Trend Shop                     | Montag<br>09.00–10.30 Uhr   | Toni Schnetzer         | 044 937 11 42<br>a.schnetzer@hispeed.ch    |
| Hittnau                      | Nordic Walking                | Schützenhaus<br>(Nauenstrasse)                    | Montag<br>14.00–15.30 Uhr   | Brigitte Wüest         | 044 950 43 64<br>b.wueest@cablenetswiss.ch |
| Höri                         | Nordic Walking                | Glatthalle  | Donnerstag<br>09.00–10.00 Uhr   | Margrith Wenk          | 044 858 10 90<br>maggie.wenk@hispeed.ch    |
| Neerach                      | Nordic Walking                | Pavillon,<br>altes Dorforschulhaus                | Freitag<br>09.00–10.30 Uhr  | Corinne Obrist         | 044 858 29 30<br>saco.obrist@hispeed.ch    |
| Opfikon                      | Nordic Walking/Walking        | Familiengärten<br>Hauäcker                        | Montag,<br>08.00–09.30 Uhr<br>(Juni–August),<br>09.00–10.00 Uhr<br>(September–Mai)      | Karl Mäder             | 044 810 77 83<br>kari.maeder@bluewin.ch    |
| Ossingen                     | Walking                       | Bahnhof   | Montag<br>09.00–10.00 Uhr   | Monika Dünki           | 052 317 38 91                              |
| Rafz                         | Nordic Walking                | Brünneli im Tal<br>(alter Vitaparcours)           | Montag<br>09.00–10.30 Uhr   | Walter Isaak           | 044 869 12 57<br>iisaak@bluewin.ch         |
| Rüti                         | Walking                       | Fussballplatz Rüti                                | Donnerstag<br>09.00–10.15 Uhr   | Cornelia Blum          | 044 926 23 41<br>blumcor@bluewin.ch        |
|                              | Nordic Walking                | Parkplatz Klosterhof                              | Dienstag<br>09.00–10.30 Uhr   | Toni Schnetzer         | 044 937 11 42<br>a.schnetzer@hispeed.ch    |
| Schlieren                    | Walking                       | Parkplatz<br>Trublerhütte                         | Dienstag,<br>09.00–10.30 Uhr<br>(April–September),<br>13.30–15.00 Uhr<br>(Oktober–März) | Elfi Scheurer          | 044 730 59 77<br>elfischeurer@bluewin.ch   |
| Schönenberg                  | Nordic Walking                | Parkplatz Sonne                                   | Donnerstag<br>14.00–15.15 Uhr   | Rosmarie Horath        | 044 788 22 62<br>paul.horath1@bluewin.ch   |
| Schwerzenbach                | Nordic Walking                | Tennishaus  | Dienstag<br>09.00–11.00 Uhr   | Erika Schaffert        | 044 825 41 48<br>erika.schaffert@ggaweb.ch |
| Stadel                       | Nordic Walking<br>und Walking | Oberstufen-<br>schulhaus                          | Donnerstag<br>18.30–19.30 Uhr   | Corinne Obrist         | 044 858 29 30<br>saco.obrist@hispeed.ch    |
| Steinmaur                    | Nordic Walking<br>und Walking | Schützenhaus                                      | Dienstag<br>16.30–17.45 Uhr<br>(im Sommer)<br>14.00–15.15 Uhr<br>(im Winter)            | Bettina Imfeld         | 044 853 35 27<br>bettina.imfeld@bluewin.ch |
| Thalwil                      | Nordic Walking                | Sportanlage Brand                                 | Dienstag<br>09.00–10.30 Uhr   | Günther<br>Antesberger | 079 688 13 75<br>nordictrainer@europe.com  |
| Uitikon                      | Walking                       | Im Spilhöfler                                     | Dienstag<br>09.00–10.15 Uhr   | Kay Sokoll             | 044 491 46 42<br>k.sokoll@bluewin.ch       |
| Urdorf                       | Nordic Walking                | Parkplatz<br>Zwischenbächen                       | Dienstag<br>16.00 Uhr oder<br>17.30 Uhr<br>(je nach Jahreszeit)                         | Sandra Sommer          | 044 734 32 47<br>sommer.flyaway@bluewin.ch |
| Volketswil                   | Nordic Walking                | Quartieranlage<br>Kindhausen                      | Dienstag<br>18.00–19.30 Uhr   | Jsabella Heller        | 044 946 21 46<br>jsabella.heller@gmail.com |
| Winterthur (Ober-)           | Nordic Walking                | Bäumli Goldenberg                                 | Dienstag<br>09.00–10.15 Uhr   | Regula Brunner         | re.brunner@bluewin.ch                      |
| Winterthur<br>(Töss)/Dättnau | Nordic Walking                | Bushaltestelle<br>Freizeitanlage                  | Donnerstag<br>09.00–10.30 Uhr   | Heidi Villiger         | 052 233 01 16<br>hehp.villiger@hispeed.ch  |



| ORTSCHAFT                  | NORDIC WALKING/<br>WALKING    | TREFFORT  | TAG/ZEIT  | LEITER/-INNEN                  | TELEFON/E-MAIL  |
|----------------------------|-------------------------------|---|---|--------------------------------|---|
| Winterthur<br>(Wülflingen) | Walking                       | Kath. Kirche<br>St. Laurentius  | Dienstag<br>14.00–15.30 Uhr                             | Brigitte Lyner<br>Edith Geeler | 052 222 09 63   |
|                            |                               |   | Donnerstag<br>09.00–10.30 Uhr                           |                                | 052 222 17 14   |
| Wolfhausen                 | Nordic Walking<br>und Walking | Landi Tankstelle  | Mittwoch<br>08.30–10.00 Uhr                             | Ruth Marty                     | 055 243 29 89   |
| Zürich, Kreis 7            | Nordic Walking                | Witikon, Bus-<br>Endstation<br>Kienastenwiesweg<br>(Nr. 34) hinter<br>städt. Pflege-<br>zentrum im Garten | Montag<br>13.00–15.00 Uhr<br>Samstag<br>10.00–12.00 Uhr | Margrit Ziebold                | 043 499 94 91<br>ziebi@bluewin.ch                           |
| Zürich, Kreis 11           | Walking                       | Seebach,<br>Bushaltestelle<br>Schönauring (Nr. 75)  | Montag und<br>Mittwoch<br>09.00–10.30 Uhr               | Lydia und Ernst<br>Rütti       | 044 302 49 82<br>lydia.ruetti@gmx.ch<br>ernst.ruetti@gmx.ch |
| Zürich, Kreis 11           | Nordic Walking                | ETH Hönggerberg   | Mittwoch<br>18.45–20.15 Uhr                             | Eveline Kipfer                 | 079 391 10 17<br>eveline.kipfer@bluewin.ch                  |
| Zürich, Kreis 11           | Walking                       | Affoltern, Parkplatz<br>Sportplatz Fronwald   | Donnerstag<br>09.00–10.15 Uhr                           | Esther Mohr                    | 044 341 47 17<br>esther.mohr@bluewin.ch                     |

## VELOFAHREN

Die Velogruppen sind auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektro-velos, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen unterwegs. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten und auf Mehrtagestouren. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhen-

meterangaben sowie die Fahrzeiten sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben. Diese sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei der Koordinatorin oder beim Koordinator bezogen werden.

\* Diese vier Gruppen bieten auch Mountainbiketouren an.



| VELOGRUPPE             | TOURENTAG UND<br>TOURENTYP  | HÄUFIGKEIT   | KOORDINATOR/-IN     | TELEFON                        | E-MAIL                            |
|------------------------|---|--|---------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| Bülach*                | Dienstag Halbtages-<br>oder Tagestour, Montag<br>Mountainbiketour | Wöchentlich,<br>MTB 2 × pro Monat<br>April–Oktober                 | Thedy Vollenweider  | 044 865 10 48<br>078 865 86 99 | thedy.vollenweider@<br>hispeed.ch |
| Dielsdorf              | Mittwoch Tagestour  | Jeden 2. Mittwoch<br>im Monat,<br>wöchentlich,<br>je April–Oktober | Lisbeth Burren      | 044 853 02 42<br>079 742 80 41 | hn.burren@bluewin.ch              |
|                        | Dienstag Trainingstour  | 2 × pro Monat<br>April–Oktober                                     |                     |                                |                                   |
| Dübendorf              | Freitag Halbtagestour   | 2 × pro Monat<br>April–Oktober                                     | Herbert Gätzi       | 044 820 11 64                  | h_gaetzi@bluewin.ch               |
| Entlisberg             | Mittwoch  | 2 × pro Monat<br>März–Oktober                                      | Günther Antesberger | 044 720 50 65<br>079 688 13 75 | nordictrainer@europe.com          |
| Furttal/<br>Regensdorf | Dienstag Halbtages-<br>oder Tagestour<br>oder Fitnessparcours     | Wöchentlich<br>März–Oktober  | Peter Nell          | 044 845 06 16<br>079 335 48 04 | isynell@bluewin.ch                |
| Gossau                 | Dienstag  | 1–2 × pro Monat<br>April–Oktober                                   | Silvia Zahnd        | 044 935 24 16<br>078 614 93 00 | pesilzahnd@bluewin.ch             |
| Hinwil                 | Mittwoch  | Wöchentlich<br>April–Oktober                                       | Urs Kocher          | 055 243 20 47<br>079 283 17 42 | urskocher@bluewin.ch              |
| Hombrechtikon          | Dienstag  | 2 × pro Monat<br>April–Oktober                                     | Elisabeth Elmer     | 055 244 20 21                  | elelmer@bluewin.ch                |

| VELOGRUPPE                    | TOURENTAG UND TOURENTYP  | HÄUFIGKEIT                    | KOORDINATOR/-IN | TELEFON                        | E-MAIL                   |
|-------------------------------|--|-------------------------------|-----------------|--------------------------------|--------------------------|
| Illnau-Effretikon*            | Dienstag Velotour und Mountainbiketour   | April–November                | Margrit Obrist  | 052 345 28 92<br>079 247 58 55 | margritobrist@bluewin.ch |
| Limmatatal                    | Donnerstag   | 2–3 × pro Monat April–Oktober | Monica Bamert   | 044 740 48 37<br>077 468 30 12 | monica.bamert@hispeed.ch |
| Mettmenstetten                | Donnerstag Tagestour   | 2 × pro Monat April–Oktober   | Jürg Graf       | 044 768 31 32<br>079 620 46 00 | jugraf@bluewin.ch        |
| Oberamt                       | Mittwoch Tagestour, Donnerstag Verschiebedatum                                   | 1 × pro Monat April–Oktober   | Martin Elmiger  | 044 764 00 02<br>079 297 22 00 | familie.elmiger@gmx.ch   |
| Pfaffenstiel                  | Donnerstag   | 1 × pro Monat April–Oktober   | Walter Kuster   | 044 984 18 56                  | wm@ggaweb.ch             |
| Rechtes Zürichseeufer/ Meilen | Donnerstag   | Wöchentlich April–Oktober     | Kurt Metzler    | 044 773 19 90<br>079 403 21 93 | kmetzler@hispeed.ch      |
| Uster / Pfäffikon             | Donnerstag   | Wöchentlich April–Oktober     | Erich Peyer     | 044 942 36 25<br>079 716 91 47 | erich.peyer@bluewin.ch   |
| Wald / Fischenthal*           | Donnerstag, weitere Touren (auch Mountainbike) auf Ansage                        | 2.+4. Woche April–Oktober     | Willy Schuler   | 055 246 31 30<br>079 545 76 10 | w.schuler1@bluewin.ch    |
| Winterthur                    | Dienstag Halbtages- oder Tagestour, Freitagvormittag leichte Tour                | Wöchentlich April–Oktober     | Peter Sauter    | 052 242 65 74<br>079 460 24 17 | p.i.sauter@bluewin.ch    |
| Zimmerberg*                   | Dienstag und Donnerstag Genuss- und Tagetour, Mountainbike-Ausfahrten auf Ansage | April–Oktober                 | Werner Wäfler   | 044 784 51 89<br>079 437 70 87 | wernerwaefler@gmail.com  |
| Zürich Nord                   | Mittwoch   | 1–2 × pro Monat März–Oktober  | Gerold Stark    | 044 362 22 69<br>079 314 40 78 | gestark@bluewin.ch       |

## WANDERN

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Die 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. Diese sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei der Leiterin oder beim Leiter bezogen werden.



| WANDERGRUPPE     | LEITER/-IN             | TELEFON       | E-MAIL                      |
|------------------|------------------------|---------------|-----------------------------|
| Dägerlen         | Annemarie Zehnder      | 052 316 18 33 | annemarie.zehnder@gmx.ch    |
| Dällikon         | Stefanie Huber         | 044 844 06 68 | stefanie_hubер@bluewin.ch   |
| Dänikon/Hüttikon | Ernst Fiechter         | 044 844 13 80 | ernst.f@bluewin.ch          |
| Dielsdorf        | Walter Trottmann       | 044 853 08 24 | walter.trottmann@bluewin.ch |
| Dürnten          | Christine Schüder Ritz | 055 240 61 18 | schueder.ritz@bluewin.ch    |



| WANDERGRUPPE  | LEITER/-IN                 | TELEFON       | E-MAIL                        |
|---|----------------------------|---------------|-------------------------------|
| Egg   | Werner Kunz                | 044 984 05 52 | wo.kunz@bluewin.ch            |
| Eglisau   | Walter Schibli             | 044 867 06 63 | waschi118@bluewin.ch          |
| Fischenthal   | Heini Heller               | 052 386 27 48 | heini.heller@bluewin.ch       |
| Gossau  | Marianne Anderegg          | 044 935 30 74 | anderegg9@hispeed.ch          |
| Hausen a. A.  | Theo Wiget                 | 044 764 04 15 | themawiget@bluewin.ch         |
| Hinwil  | Hildegard Fricker          | 044 937 48 77 | hilde.fricker@sunrise.ch      |
| Kilchberg   | Helmut Strub               | 044 715 52 16 | helmut.strub@bluewin.ch       |
| Marthalen   | Anna Spalinger             | 052 319 23 55 | spalinger.tresch@bluewin.ch   |
| Maur, inkl. Ebmatingen, Binz, Aesch/Forch, Uessikon | Hanspeter Suter            | 044 980 25 01 | hsuter2@gmail.com             |
| Meilen  | Barbara Gamper             | 044 923 35 66 | barbara.gamper@gmx.ch         |
| Mettmenstetten                                      | Hanna Keller               | 044 767 01 20 | hanna.keller@bluewin.ch       |
| Niederhasli   | Margret Hörschläger        | 044 850 45 43 | roma.hoerschlaeger@bluewin.ch |
| Oetwil am See                                       | Werner Rennhard            | 043 844 91 02 | werennhard@sunrise.ch         |
| Otelfingen  | Marylise Erni              | 044 844 30 12 | marerni@hispeed.ch            |
| Rüti  | Yvonne Blöchliger          | 055 240 43 09 | y.bloechliger@gmail.com       |
| Russikon  | Margreth Baer              | 044 954 07 05 | juema.baer@bluewin.ch         |
| Schlieren   | Irma Reimann               | 044 730 67 93 | irmareimann@bluewin.ch        |
| Schwerzenbach                                       | Fredi Wicki                | 044 825 46 21 | fredi.wicki@bluewin.ch        |
| Stäfa   | Gabi Zimmermann            | 044 926 20 93 | gabi.zimmermann@bluewin.ch    |
| Urdorf  | Marion Schlatter           | 044 734 38 88 | marion.schlatter7@bluewin.ch  |
| Uster   | Marcel Berthoud            | 044 940 93 25 | marcel.berthoud@bluewin.ch    |
| Wallisellen   | Siehe Gruppe Zürich (Nord) |               |                               |
| Weisslingen   | Dorli Häberli              | 052 233 45 65 | dorli.haeberli@bluewin.ch     |
| Wetzikon  | Werner Jordi               | 044 940 72 05 | jordi-werner@bluewin.ch       |
| Zimmerberg  | Walter Krüsi               | 044 784 24 33 | w.kruesi@bluewin.ch           |
| Zollikerberg  | Karl Lang                  | 044 391 61 26 | kklang@bluewin.ch             |
| Zürich  | Rosmarie Meyer             | 044 253 20 55 | meyer.rosmarie@icloud.com     |
| Zürich (Nord)                                       | Elsi Kranz                 | 044 302 46 38 | elsikranz@bluewin.ch          |



erwachsenesport schweiz  
sport des adulter suisse  
sport per gli adulti svizzera

Unsere Sportleitenden sind ausgebildet nach den Richtlinien des Bundesamts für Sport.



BEWEGUNG  
UND SPORT

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.

## INTERNATIONALE TÄNZE UND ROUND DANCE

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Sie sind in allen 34 Gruppen herzlich willkommen. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei werden spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion trainiert. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und dann zu einem «Ganzen» gefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Einige Gruppen machen auch American Rounds. Figuren aus den Gesellschaftstänzen Englisch-Walzer, Two Step, Cha-Cha-Cha und Rumba werden dabei sorgfältig eingeführt und paarweise - auch Frauen tanzen zusammen - von allen Tänzern und Tänzerinnen gleichzeitig und immer nach Ansage der Tanzleiterin



ausgeführt. Zu bekannten lässigen Tanzmelodien wird Gelerntes repetiert und auch immer wieder Neues dazugelernt. Sie sind auch ohne Partnerin oder Partner willkommen.

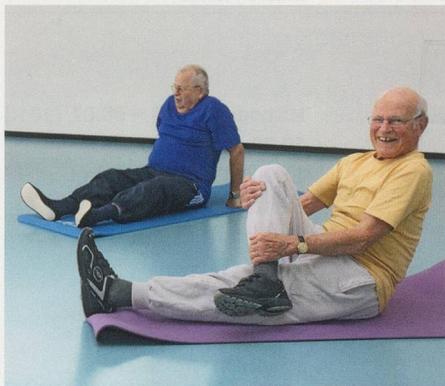
## AQUA-FITNESS

Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Das abwechslungsreiche Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herzkreislauf. Dank des Widerstandes und des Auftriebs des Wassers werden die Gelenke gleichzeitig gut entlastet. Der Einstieg in eine der über 70 Gruppen ist jederzeit möglich; gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen.



## FITNESS UND GYMNASTIK

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagentraining. Es verbessert das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. Der ganze Körper wird bewegt, und der Bewegungsradius der Gelenke bleibt erhalten. Sonst wenig genutzte Muskeln werden kräftiger. Dadurch wird die Alltagsarbeit erleichtert und die Lebensqualität erhöht. Fit/Gym wird in vier Anforderungsstufen angeboten. Der Einstieg in eine der über 320 Gruppen ist jederzeit möglich; gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen.



## ORIENTIERUNGSWANDERN

Orientierungswandern ist immer wieder ein Erlebnis und fördert die Ausdauer und die geistige Beweglichkeit. Beim Treffpunkt wird den Teilnehmern und Teilnehmerinnen eine Karte mit eingezeichneter Route abgegeben. Mehrere erfahrene Leiter führen die Teilnehmenden auf Wunsch in die Kunst des Kartentesens ein. Die Wanderungen mit Anlaufen verschiedener Stationen dauern jeweils ungefähr zwei Stunden und können alleine 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/      | Montag, 01.06., 13.50 Uhr                  |
| TREFFPUNKT | Kindhausen AG, Bushaltestelle              |
| WANN/      | Montag, 07.09., 13.20 Uhr                  |
| TREFFPUNKT | Winterthur,<br>Parkplatz Technorama        |
| WANN/      | Montag, 05.10., 13.45 Uhr                  |
| TREFFPUNKT | Buch am Irchel,<br>Bushaltestelle Oberbuch |
| LEITUNG/   | Peter Riek                                 |
| INFO       | 044 860 57 89<br>peter.rieck@hispeed.ch    |

## SCHNEESCHUH LAUFEN

Ab Dezember 2015 finden die beliebten Schneeschuhtouren wieder statt.

## 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](http://www.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 Partnerin oder Partner 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 2015 fortgesetzt.

### Laufende Kurse April bis Juli 2015

|                  |  |
|------------------|--|
| KURSDATEN/ -ORTE | Siehe nachstehend  |
| EINSTIEG         | Jederzeit möglich  |
| ANMELDUNG        | An PSZH  |
| KOSTEN JE        | CHF 84.– (6 × 50 Minuten)  |
| NACH KURS- DAUER | CHF 98.– (7 × 50 Minuten)<br>CHF 112.– (8 × 50 Minuten)<br>CHF 126.– (9 × 50 Minuten)<br>CHF 140.– (10 × 50 Minuten) |
| BEKLEIDUNG       | Bequeme Kleidung und Schuhe  |

>>