Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2015)
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: 21.11.2025

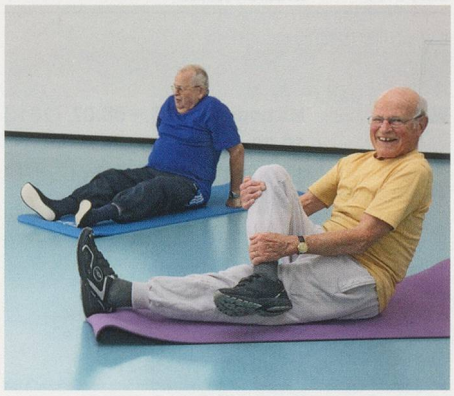
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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 Kartenlesens 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/ TREFFPUNKT	Montag, 01.06., 13.50 Uhr Kindhausen AG, Bushaltestelle
WANN/ TREFFPUNKT	Montag, 07.09., 13.20 Uhr Winterthur, Parkplatz Technorama
WANN/ TREFFPUNKT	Montag, 05.10., 13.45 Uhr Buch am Irchel, Bushaltestelle Oberbuch
LEITUNG/ INFO	Peter Riek 044 860 57 89 peter.riek@hispeed.ch

SCHNEESCHUHLAUFEN

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 > 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 NACH KURSDAUER	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)
BEKLEIDUNG	Bequeme Kleidung und Schuhe

>>

Fotos: Pro Senectute Schweiz

Affoltern am Albis

WANN	Montag, 04.05.–29.06. (8×, ohne 25.05.) 10.10–11.00 Uhr 11.10–12.00 Uhr
KURSORT	werk eins (vis-à-vis Jumbo) Werkstrasse 1
LEITUNG	Martina Foster-Achermann

Bassersdorf

WANN	Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr 07.05.–26.06. (6×, ohne 14.05. und 18.06.)
KURSORT	Pflegezentrum Bächli im Bächli 1
LEITUNG	Margrith Nagel

Birmensdorf

WANN	Dienstag, 13.30–14.20 Uhr 05.05.–07.07. (9×, ohne 02.06.)
KURSORT	Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstrasse 10
LEITUNG	Claudia Kindschi Meuli

Bonstetten

WANN	Dienstag, 13.00–13.50 Uhr 05.05.–07.07. (8×, ohne 26.05.)
KURSORT	Turnhalle S1 Kreuzung Schachenstrasse/Schachenrain
LEITUNG	Martina Foster-Achermann

Dietikon

WANN	Dienstag, 15.30–16.20 Uhr 05.05.–07.07. (10×)
KURSORT	Alters- und Gesundheits- zentrum, Oberdorfstrasse 15
LEITUNG	Claudia Kindschi Meuli

Dübendorf

WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr 04.05.–06.07. (9×, ohne 25.05.)
KURSORT	Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus Bahnhofstrasse 37
LEITUNG	Thera Hildebrand-Feierabend

Horgen

WANN	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 05.05.–07.07. (10×)
KURSORT	Alterssiedlung Tannenbach Speerstrasse 9
LEITUNG	Susana Barranco

>>

Kloten

WANN	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 06.05.–01.07. (9×)
KURSORT	Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126
LEITUNG	Werner Niederhäuser

Lindau NEU

WANN	Montag, 15.15–16.35 Uhr 18.05.–06.07. (5×, ohne 15.06. und 22.06.)
KURSORT	Mehrzweckraum im Kinder- garten, Fischeracherstrasse 80
LEITUNG	Ursula Müller

Meilen

WANN	Mittwoch, 06.05.–08.07. (10×) 10.00–10.50 Uhr 11.00–11.50 Uhr, Freitag, 08.05.–10.07. (9×, ohne 15.05.) 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 04.05.–06.07. (9×, ohne 25.05.)
KURSORT	Studio Allegria Kempttalstrasse 26
LEITUNG	Petra Erb

Regensdorf

WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr 05.05.–07.07. (9×, ohne 16.06.)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18
LEITUNG	Monika Stirnimann

Richterswil

WANN	Freitag, 09.00–09.50 Uhr 08.05.–10.07. (10×)
KURSORT	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestrasse 19
LEITUNG	Susana Barranco

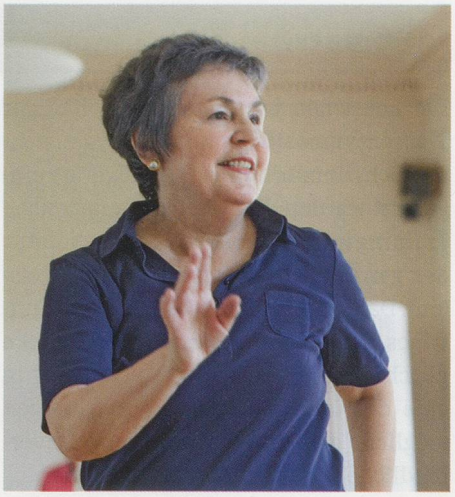


Foto: PSZH

Stäfa

WANN	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 06.05.–08.07. (10×)
KURSORT	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstrasse 35
LEITUNG	Verena Pickart Demont

Thalwil

WANN	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 07.05.–09.07. (9×, ohne 14.05.)
KURSORT	Pfisterschüür Alte Landstrasse 104
LEITUNG	Susana Barranco

Urdorf

WANN	Montag, 04.05.–06.07. (8×, ohne 25.05. und 15.06.) 11.00–11.50 Uhr 12.00–12.50 Uhr
KURSORT	Rhythmikraum Schulhaus Feld 1
LEITUNG	Monika Stirnimann

Uster

WANN	Montag, 04.05.–06.07. (9×, ohne 25.05.) 14.10–15.00 Uhr 16.00–16.50 Uhr
KURSORT	friz Freizeit- und Jugend- zentrum, Zürichstrasse 30
LEITUNG	Marianne Schütz

Volketswil

WANN	Freitag, 12.00–12.50 Uhr 08.05.–10.07. (9×, ohne 15.05.)

>>

KURSORT	Gemeinschaftszentrum In der Au 1
LEITUNG	Marianne Schütz

Wädenswil

WANN	Mittwoch, 09.00–09.50 Uhr 06.05.–08.07. (10×)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5
LEITUNG	Susana Barranco

Winterthur (Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse)

WANN	Dienstag, 05.05.–07.07. (10×) 14.00–14.50 Uhr 15.00–15.50 Uhr
KURSORT	Kongress- und Kirchgemeindehaus, Liebestrasse 3
LEITUNG	Petra Erb

Winterthur (Gate 27)

WANN	Freitag, 09.10–10.00 Uhr 08.05.–10.07. (9×, ohne 12.06.)
KURSORT	Gate 27, Theaterstrasse 27
LEITUNG	Petra Erb

Zürich-Albisrieden

WANN	Montag, 04.05.–29.06. (8×, ohne 25.05.) 15.00–15.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
KURSORT	Backstage Studio Hardstrasse 81, 8004 Zürich
LEITUNG	Monika Bühlman, Ausbildnerin Everdance®

Zürich-Altstetten

WANN	Montag, 04.05.–06.07. (9×, ohne 25.05.) 13.30–14.20 Uhr 14.30–15.20 Uhr
KURSORT	Tanzschule Galactic Dance Albulastrasse 47, 8048 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

Zürich-Höngg

WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr 05.05.–07.07. (10×)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Höngg, Lila Villa, Limmattalstrasse 214, 8049 Zürich
LEITUNG	Claudia Kindschi Meuli

Zürich-Hottingen

WANN	Montag, 04.05.–06.07. (8×, ohne 25.05. und 01.06.) 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

Zürich-Oberstrass

WANN	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 06.05.–08.07. (9×, ohne 17.06.)
KURSORT	Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2, 8006 Zürich
LEITUNG	Monika Stirnimann

Zürich-Oerlikon

WANN	Montag, 16.30–17.20 Uhr 04.05.–06.07. (9×, ohne 25.05.)
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

Zürich-Wollishofen

WANN	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 06.05.–08.07. (10×)
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-Unterstrass

WANN	Dienstag, 12.05.–07.07. 12.30–13.30 Uhr für Anfänger/-innen ohne Tanzerfahrung
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Bucheggstrasse 93, 8057 Zürich
LEITUNG	Theresa Martinelli
KOSTEN	CHF 144.– (9×60 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

>>

Zürich-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 13.05.–08.07. 09.15–10.15 Uhr für Fortgeschrittene mit Tanzerfahrung von einem bis zwei Jahren, 10.45–11.45 Uhr für leicht Fortgeschrittene mit Tanzerfahrung bis einem Jahr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Theresa Martinelli
KOSTEN	CHF 160.– (9×60 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 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, 06.05.–08.07. 14.30–15.20 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
KOSTEN	CHF 190.– (10×50 Minuten)
LEITUNG	Alfons Lötscher
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 Laufende Kursperiode Sommer: bis 15.06. Nächste Kursperiode Winter: ab 14.09.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	Sommer-/Winterperioden: CHF 170.–/210.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 215.–/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 09.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung Neue Kursperioden auf Anfrage
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tenniscenter Furtbach Furtbachstr. 22, 8107 Buchs www.tennis-buchs.ch
KOSTEN	Sommer-/Winterperioden: CHF 170.–/210.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 215.–/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 f.schnorf@bluewin.ch Peter Nell, 079 335 48 04 isynell@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: 08.05.–28.08. (ohne Sommerferien) 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 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

Gedächtnis-Training (Grundkurs)

Das Gedächtnis steuert die Fähigkeiten, Informationen zu speichern, zu ordnen und wieder abzurufen. Geistige Fitness ist keine Frage des Alters, vielmehr eine Frage der Aktivität.

WANN	Freitag, 14.00–15.30 Uhr 07.08./14.08./21.08./28.08./ 04.09.2015
KOSTEN	CHF 160.– (5 × 90 Minuten)
LEITUNG	Susanne Fritschi, Gedächtnistrainerin SVGT
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

>>

WINTERTHUR UND UMGEBUNG

Gedächtnisclub

Ist für Menschen die motiviert sind, Neues zu lernen, Entfaltungsspielräume auszuprobieren, sich neuen Aufgaben zu stellen und Orientierung für geistige Fitness suchen.

WANN	Mittwoch, 09.30–11.30 Uhr 03.06./02.09./07.10./04.11./ 02.12.2015
KOSTEN	CHF 20.– pro Kursmorgen (1 × 2 Lektionen à 55 Minuten inkl. Material) CHF 80.– für 2. Semester (4 × 2 Lektionen à 55 Minuten inkl. Material)
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4, 8400 Winterthur
LEITUNG	Maria Holenstein und Susanne Fritschi, Gedächtnistrainerinnen SVGT
ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch

STADT ZÜRICH

Geistige Fitness (Grundkurs)

In diesem Kurs schulen Sie die Sinneswahrnehmung, Konzentration und Merkfähigkeit, Wortabruf und Sprache sowie logisches Denken.

WANN	Kurs 04: Dienstag, 09.30–11.30 Uhr 01.09.–27.10. (ausser 13.10.)
KOSTEN	CHF 220.– (8 × 120 Min. + Pause)
LEITUNG	Annette Zanoni, Gedächtnistrainerin SVGT
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

Geistige Fitness (Aufbaukurs)

Im Aufbaukurs werden insbesondere Sinneswahrnehmung, Konzentrations- und Merkfähigkeit, Wortabruf und Sprache sowie logisches Denken trainiert.

WANN	Kurs 05: Dienstag, 14.00–16.00 Uhr 01.09.–27.10. (ausser 13.10.)

>>