**Zeitschrift:** Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2015)

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:** 17.11.2025

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

#### 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 einmal 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, 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

Schnees	huhlaufen
WANN	So-Fr, 1722. Januar 2016
ORT	Toggenburg
WANN	Sa-Fr, 2329. Januar 2016
ORT	Münstertal
WANN	Di-Fr, 912. Februar 2016
ORT	Adelboden
WANN	Di-Do, 810. März 2016
ORT	Bündnerland

# VORSCHAU WINTERWOCHEN

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung ab Anfang September über:

www.pszh.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen oder 058 4515131 (Mo-Do)



Ski Alpin	
WANN	So-Fr, 1015. Januar 2016
ORT	Bivio / Graubünden
WANN	So-Fr, 0611. März 2016
ORT	Grindelwald / Berner Oberland

Die Gel Für Gesundheit und Kontakt tät get

Die Sportgruppenangebote bieten gute Gelegenheiten für gemeinsame Aktivitäten und Kontakte. Erlebnisse werden geteilt, der Körper wird trainiert und die Kameradschaft gepflegt.

# **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 4515136, 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 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 unverbind-

BEWEGUNG

UND SPORT



lich eine Schnupperlektion besuchen. Die Kurse werden nach den Herbstferien 2015 fortgesetzt.

Laufende K August bis	urse Oktober 2015
KURSDATEN/ -ORTE	Siehe nachstehend
EINSTIEG	Jederzeit möglich
ANMELDUNG	An PSZH
KOSTEN JE	CHF 60 (4×50 Minuten)
NACH KURS-	CHF 70 (5×50 Minuten)
DAUER	CHF 84 (6×50 Minuten)
	CHF 98 (7×50 Minuten)
BEKLEIDUNG	Bequeme Kleidung und Schuhe

WANN	Montag, 17.08.–28.09. (7×) 10.10–11.00 Uhr 11.10–12.00 Uhr
KURSORT	werk eins (vis-à-vis Jumbo) Werkstrasse 1
LEITUNG	Martina Foster-Achermann

WANN	Dienstag, 13.30-14.20 Uhr 18.0822.09. (5×, ohne 08.09.)
KURSORT	Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstrasse 10
LEITUNG	Claudia Kindschi Meuli

WANN	Mittwoch, 11.00-11.50 Uhr 19.0830.09. (7×)
KURSORT	Reformiertes Kirchgemeinde- haus, Grampenweg 5
LEITUNG	Renata Biagini

Dübendor	f
WANN	Montag, 14.15–15.05 Uhr 17.08.–21.09. (4×, ohne 31.08. und 14.09.)
KURSORT	EvRef. Kirchgemeindehaus Bahnhofstrasse 37
LEITUNG	Thera Hildebrand-Feierabend

Horgen	
VANN	Dienstag, 10.00 – 10.50 Uhr 18.08. – 29.09. (7×)
URSORT	Alterssiedlung Tannenbach Speerstrasse 9
LEITUNG	Susana Barranco
W - +	
Kloten	Mittage - 17.00 17.50 Uhr
VANN	Mittwoch, 17.00 – 17.50 Uhr 19.08. – 30.09. (7×)
URSORT	Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126
EITUNG	Werner Niederhäuser
	4d0 02.31 -00.31
Lindau	
VANN	Montag, 15.00–15.50 Uhr 07.09.–28.09. (4×)
KURSORT	Mehrzweckraum im Kinder- garten, Fischeracherstrasse 80
EITUNG	Ursula Müller
	Fig. 8 Legiscourries - pay 15 con a c
Meilen NEU	
VANN	Mittwoch, 19.08.—30.09. (6×, ohne 09.09.) 10.00—10.50 Uhr 11.00—11.50 Uhr
KURSORT	Kirchzentrum Leue Restaurant Löwen, 2. Stock Kirchgasse 2
VANN	Donnerstag, 20.08.—01.10. (6×, ohne 10.09.) 09.55—10.45 Uhr 10.55—11.45 Uhr
KURSORT	Tanz- und Pilatesschule Alte Landstrasse 153
LEITUNG	Verena Pickart Demont
Pfäffikon	
VANN _	Montag, 14.00–14.50 Uhr 17.08.–28.09. (7×)
URSORT	Studio Allegria Kempttalstrasse 26
LEITUNG	Petra Erb
Regensdor	
VANN	Dienstag, 09.30 – 10.20 Uhr 18.08. – 29.09.

(6×, ohne 22.09.)

Monika Stirnimann

Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18

KURSORT

LEITUNG

WANN	Freitag, 09.00-09.50 Uhr 21.0802.10. (7×)
KURSORT	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestrasse 19
LEITUNG	Susana Barranco
Stäfa	
WANN	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 19.08.–30.09. (6×, ohne 09.09.)
KURSORT	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstrasse 35
LEITUNG	Verena Pickart Demont
Thalwil	
WANN	Donnerstag, 15.00 – 15.50 Uh 20.08. – 01.10. (7 ×)
KURSORT	Pfisterschüür Alte Landstrasse 104
LEITUNG	Susana Barranco
Urdorf	
WANN	Montag, 17.08. – 28.09. (6×, ohne 21.09.)
Suntamental Services	11.00 – 11.50 Uhr 12.00 – 12.50 Uhr
KURSORT	Rhythmikraum Schulhaus Feld
LEITUNG	Monika Stirnimann
Uster	
WANN	Montag, $17.0828.09.$ (7×) $14.00-14.50$ Uhr $15.10-16.00$ Uhr
KURSORT	Frjz Freizeit- und Jugend- zentrum, Zürichstrasse 30
LEITUNG	Marianne Schütz
	mind the particle of the second
Volketswil	
WANN	Freitag, 12.00-12.50 Uhr 21.0802.10. (7×)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum In der Au 1
LEITUNG	Marianne Schütz
Wädenswil	- With Manager
	Mittwoch, 09.00-09.50 Uhr
WANN	19.08. – 30.09. (7×)
KURSORT	19.08. – 30.09. (7 ×)  Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5

# s bewegung und sport



# Winterthur (Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse)

WANN	Dienstag, 18.08. – 29.09. (7 ×) 14.00 – 14.50 Uhr 15.00 – 15.50 Uhr
KURSORT	Kongress- und Kirchgemeinde- haus, Liebestrasse 3
LEITUNG	Petra Erb

#### Winterthur (Gate 27)

$21.0802.10.(7\times)$
Gate 27, Theaterstrasse 27
Petra Erb

#### Zürich-Albisrieden

WANN	Montag, $07.09 28.09. (4 \times)$	
	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, 17.08. – 28.09.
	(6×, ohne 14.09.)
	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 $18.0822.09$ . $(5 \times, ohne 08.09.)$
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Höngg, Lila Villa, Limmattal-
	strasse 214, 8049 Zürich
LEITUNG	Claudia Kindschi Meuli

#### Zürich-Hottingen

WANN	Montag, 24.08. – 28.09.
	$(5\times$ , ohne 14.09.)
	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, 19.08 30.09.
	(6×, ohne 23.09.)
	10.00 - 10.50 Uhr
	16.00 - 16.50 Uhr
KURSORT	Tanzschule Dance it
	Stäblistrasse 2, 8006 Zürich
LEITUNG	Monika Stirnimann

#### Zürich-Oerlikon

WANN	Montag, 16.30–17.20 Uhr 17.08.–28.09. (6×, ohne 14.09.)
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

#### Zürich-Wollishofen

WANN	Mittwoch, $10.00-10.50$ Uhr $19.0830.09$ . $(7 \times)$
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-Unterstrass

WANN	Dienstag, 01.09.–29.09. (ohne 22.09.) 12.30–13.30 Uhr für Anfänger/-innen ohne Tanzerfahrung
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Theresa Martinelli
KOSTEN	CHF 64 (4×60 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

#### Zürich-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 02.09.—30.09. 09.15—10.15 Uhr für Fortgeschrittene mit
	Tanzerfahrung von einem bis zwei Jahre,
	10.45 - 11.45 Uhr
	für leicht Fortgeschrittene mit
	Tanzerfahrung bis ein Jahr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Theresa Martinelli
KOSTEN	CHF 80 (5×60 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

# SICHER AUF DEN BEINEN, SICHER UNTERWEGS

Sicheres Laufen bedeutet Selbstständigkeit. Was braucht es für diese Sturzprävention? 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 auf den Beinen in Kloten NEU	
WANN	Donnerstag, 10.00 – 11.30 Uhr 17.09. – 19.11. (ohne 08.10. und 15.10.)
KURSORT	Zentrum Schluefweg Schluefweg 10
LEITUNG	Susi Zwahlen
KOSTEN	CHF 180.— (8×90 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

in Oberembrach NEU	
WANN	Freitag, 14.00 – 15.30 Uhr 18.09. – 20.11. (ohne 09.10. und 16.10.)
KURSORT	Schulhaus Zweigärten Embracherstrasse 11
LEITUNG	Susi Zwahlen
KOSTEN	CHF 180 (8×90 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

Sicher auf den Beinen

Sicher auf den Beinen

Sicher auf den Beinen in

in Zürich-A	ffoltern
WANN	Mittwoch, 14.30–16.00 Uhr 25.11.–27.01. (ohne 23.12. und 30.12.)
KURSORT	Schulhaus Schauenberg Lerchenhalde 40, 8046 Zürich
LEITUNG	Eveline Kipfer
KOSTEN	CHF 180.— (8×90 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

Zürich-Aussersihl-Hard	
WANN	Donnerstag, 09.45 – 11.15 Uhr 24.09. – 26.11. (ohne 08.10. und 15.10.)
KURSORT	Kirchgemeindehaus St. Felix und Regula Hardstrasse 76, 8004 Zürich
LEITUNG	Helene Artho
KOSTEN	CHF 180.— (8×90 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

TATIT	OI	COM	
TAIJI/	UI.	$\mathbf{GOM}$	J

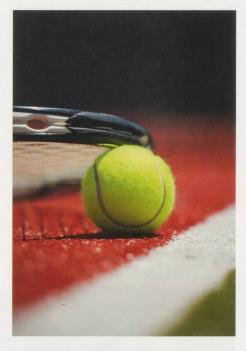
Die 9er-Form (Taiji) steht im Zentrum dieses Kurses. Schon nach wenigen Lektionen können Sie für sich eine vollständige Taiji-Form üben. Die fünf vorbereitenden Qi-Gong-Übungen lösen Blockaden und

mehren Ihre Lebensenergie. Sie verbessern Ihre Koordination, stärken den Kreislauf und festigen die Knochen.

WANN	Mittwoch, 14.30-15.20 Uhr 19.0830.09.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Alfons Lötscher
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 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
LEITUNG	(8×60 Minuten)  Lilo Gubelmann und  Ursula Schrepfer
INFO/ ANMELDUNG	Lilo Gubelmann 044 860 08 48

Tennis in Buchs ZH		
WANN	Donnerstagmorgen (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
	Nächste Kursperiode:
	04.0904.12.
	(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/	Urs Senn
ANMELDUNG	055 240 96 60 / 079 209 51 00
	urs.senn@swissgmx.ch