

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 4  
  
**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:** 09.01.2026

**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 Sportleitenden 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 unter-

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

- > Für eine Teilnahme kontaktieren Sie bitte die Leiterin/den Leiter der Sportgruppe.
- > Die Listen der Sportgruppen und Leiter/-innen aller oben erwähnten Sportarten sind erhältlich
  - bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16);
  - über [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport;

– oder werden jährlich einmal publiziert im AKTIV. In dieser Ausgabe: Schneeschuhlaufen.

- > 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.

## AQUA-FITNESS

Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Das abwechslungsreiche Training im Wasserstärkt 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.

## 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 Tänzerinnen und Tänzern 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 Partner/-in willkommen.

## 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 wird die Muskulatur im



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

Schulter-, Brust- und Rückenbereich gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur gelöst. 32 Gruppen sind im Kanton Zürich regelmässig unterwegs.

## VELOFAHREN

19 Velogruppen sind im Kanton Zürich verteilt aktiv: auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrovelos, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen. Einzelne Gruppen bieten auch Mehrtages- und Mountainbiketouren an. Die Velofahrten 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 sowie die Fahrzeiten sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben.

## 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 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.

## SCHNEESCHUHLAUFEN

Während der ganzen Wintersaison finden praktisch wöchentlich Schneeschuhtouren in verschiedenen Anforderungsstufen statt. Sie sind herzlich willkommen, sporadisch oder regelmässig in den Gruppen Ihrer Wahl teilzunehmen. Das Gelände wird je nach Schneeverhältnissen und Witterung auch kurzfristig ge-



wählt oder angepasst. Die Touren und die Anforderungen in Laufzeit und Höhenmeterangaben sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben. Diese sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei der Leiterin/dem Leiter der vier Gruppen angefordert werden.

### Schneeschuhgruppe Winterthur

KONTAKT-  
PERSON      Maria Germann  
                  052 222 57 18, 079 680 38 43  
                  [mariagermann@bluewin.ch](mailto:mariagermann@bluewin.ch)

### Schneeschuhgruppe Zimmerberg

KONTAKT-  
PERSON      Werner Wäfler  
                  044 784 51 89, 079 437 70 87  
                  [sg.zimmerberg@gmail.com](mailto:sg.zimmerberg@gmail.com)

### Schneeschuhgruppe Interregio

KONTAKT-  
PERSON      Lieni Lyss  
                  044 926 10 78  
                  [lyss@goldnet.ch](mailto:lyss@goldnet.ch)

### Schneeschuhgruppe Pfannenstiel

KONTAKT-  
PERSON      Georges Knecht  
                  044 980 27 50, 079 638 69 53  
                  [georgesknecht@bluewin.ch](mailto:georgesknecht@bluewin.ch)

## WINTERWOCHE

Detailausschreibungen über:  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot >  
 Bewegung und Sport > Sportwochen  
 oder 058 451 51 31 (Mo–Do).

### Ski alpin in Bivio

In Bivio, der Perle am Julierpass, wo die Luft voller Würze ist, das Auge sich weitet und das Herz mitgeht. Nach Herzenslust kurven auf den Traumpisten und im knietiefen Pulverschnee, unbeschwert und unvergesslich. Geniesser/-innen und Könner/-innen sind herzlich willkommen (bis zu drei Stärkeklassen). Das Skigebiet ist überschaubar, keine Hektik, keine Wartezeiten, nur zwei Gehminuten zum Lift, Mittagessen im gemütlichen Berghaus Camon. Der letzte Schwung vor das Hotel und schliesslich Entspannung pur im Dampfbad oder in der Sauna.

WANN	So–Fr, 10.–15. Januar 2016
KOSTEN	Pauschal CHF 890.– (DZ und EZ) mit Dusche/Bad und WC, inkl. reichhaltiger Halbpension, Benutzung von Sauna und Dampfbad, Leitung. Zusätzlich Skipass ca. CHF 100.–
ANREISE	Individuell
LEITUNG / AUSKUNFT	Walter Isaak, 044 869 12 57 <a href="mailto:iisaak@bluewin.ch">iisaak@bluewin.ch</a>
ANMELDUNG	Schriftlich an PSZH mit Anmeldetalon gemäss Detailausschreibung bis 04.12.2015



### Ski alpin in Grindelwald

Ski fahren im Angesicht von Eiger, Mönch und Jungfrau: Die gewählte Skiregion umfasst für dieses Jahr die Orte Grindelwald und Wengen mit den Skigebieten Kleine Scheidegg, Männlichen und First. Die drei Regionen bieten für alle Fahreinnen und Fahrer, ob Wiedereinsteiger/-innen oder Könner/-innen, passende Abfahrten. Mitten im Gletscherdorf Grindelwald sind wir im Hotel Derby stationiert. Gemütliche Bergrestaurants am Pistenrand laden zu einem Kaffee oder kleinen Imbiss ein. Beschneite Abfahrten ermöglichen auch bei etwas weniger Schnee eine genussvolle Heimfahrt zur Talstation. Die guten Bahn- und Busverbindungen bringen uns von dort sicher

zum Hotel. Von Geniesser/-innen bis Könner/-innen sind alle herzlich willkommen (bis zu drei Stärkeklassen).

WANN	So–Fr, 06.–11. März 2016
KOSTEN	Pauschal ab CHF 1130.– Zimmer mit Dusche und WC, inkl. Halbpension, 5-Tages-Skipass, Fondueabend, Leitung. Exkl. fakultativen Ausflugs auf das Jungfraujoch und Schneeschuhtour.
ANREISE	Individuell
LEITUNG / AUSKUNFT	Ernst und Charlotte Fiechter 044 844 13 80 <a href="mailto:ernst.f@bluewin.ch">ernst.f@bluewin.ch</a>
ANMELDUNG	Schriftlich an PSZH mit Anmeldetalon gemäss Detailausschreibung bis 22.01.2016



erwachsenensport schweiz  
sport des adultes suisse  
sport per gli adulti svizzera

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