

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2015)  
**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:** 12.01.2026

**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 5136, 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 Teil-  
nehmenden.

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 unverbindlich eine Schnupperlektion besuchen. Die Kurse werden nach den Sportferien 2016 fortgesetzt.

### Laufende Kurse Oktober 2015 bis Februar 2016

KURSDATEN/ Siehe nachstehend  
-ORTE

EINSTIEG Jederzeit möglich

ANMELDUNG An PSZH

KOSTEN JE	CHF 126.– (9 × 50 Minuten)
NACH KURS-	CHF 140.– (10 × 50 Minuten)
DAUER	CHF 154.– (11 × 50 Minuten)
	CHF 168.– (12 × 50 Minuten)
	CHF 182.– (13 × 50 Minuten)
	CHF 196.– (14 × 50 Minuten)
	CHF 210.– (15 × 50 Minuten)
	CHF 224.– (16 × 50 Minuten)
	CHF 238.– (17 × 50 Minuten)

BEKLEIDUNG Bequeme Kleidung und Schuhe

Adliswil <sup>NEU</sup>

WANN Freitag, 14.00–14.50 Uhr  
23.10.–12.02.  
(15 ×, ohne 25.12. und 01.01.)

KURSORT Stiftung für Altersbauten  
Badstrasse 6

LEITUNG Susana Barranco

## Affoltern am Albis

WANN Montag, 19.10.–01.02.  
(13 ×, ohne 14.12.,  
21.12., 28.12.)  
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  
22.10.–18.02. (15 ×, ohne  
05.11., 24.12., 31.12.)

KURSORT Pflegezentrum Bächli  
im Bächli 1

LEITUNG Margrith Nagel

## Birmensdorf

WANN Dienstag, 13.30–14.20 Uhr  
03.11.–16.02. (13 ×, ohne  
22.12., 29.12., 19.01.)

KURSORT Gemeindezentrum Brüelmat  
Dorfstrasse 10

LEITUNG Monika Descombes

## Bonstetten

WANN Dienstag, 13.00–13.50 Uhr  
20.10.–09.02. (15 ×, ohne  
22.12. und 29.12.)

KURSORT Turnhalle S1 Kreuzung  
Schachenstrasse/Schachenrain

LEITUNG Claudia Kindschi Meuli

## Bülach

WANN Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr  
11.11., 25.11., 02.12., 16.12.,  
06.01., 13.01., 27.01., 03.02.,  
10.02. (9 ×)

KURSORT Reformiertes Kirchgemeinde-  
haus, Grampenweg 5

LEITUNG Renata Biagini

## Dietikon

WANN Dienstag, 15.30–16.20 Uhr  
03.11.–09.02. (12 ×, ohne  
22.12., 29.12., 19.01.)

KURSORT Alters- und Gesundheits-  
zentrum, Oberdorfstrasse 15

LEITUNG Monika Descombes

## Dübendorf

WANN Montag, 14.00–14.50 Uhr  
19.10., 26.10., 16.11., 23.11.,  
30.11., 11.01., 18.01., 25.01.  
(8 ×)

KURSORT Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus  
Bahnhofstrasse 37

LEITUNG Thera Hildebrand-Feierabend

## Horgen

WANN Dienstag, 10.00–10.50 Uhr  
20.10.–09.02.  
(15 ×, ohne 22.12. und 29.12.)

KURSORT Alterssiedlung Tannenbach  
Speerstrasse 9

LEITUNG Susana Barranco

## Kloten

WANN Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr  
21.10.–10.02.  
(15 ×, ohne 23.12. und 30.12.)

KURSORT Tanzschule Kloten  
Schaffhauserstrasse 126

LEITUNG Werner Niederhäuser

## Lindau

WANN Montag, 15.00–15.50 Uhr  
19.10.–01.02.  
(14 ×, ohne 21.12. und 28.12.)

KURSORT Mehrzweckraum im Kinder-  
garten, Fischeracherstrasse 80

LEITUNG Ursula Müller

## Meilen

WANN Mittwoch, 21.10.–10.02.  
(14 ×, ohne 25.11., 23.12.,  
30.12.) 10.00–10.50 Uhr  
11.00–11.50 Uhr

KURSORT Kirchzentrum Leue, Restaurant  
Löwen, 2. Stock, Kirchgasse 2

WANN Donnerstag, 22.10.–11.02.  
(15 ×, ohne 24.12. und 31.12.)  
09.55–10.45 Uhr

&gt;&gt;



KURSORT	Tanz- und Pilatesschule Alte Landstrasse 153
LEITUNG	Verena Pickart Demont

#### Pfäffikon

WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr 19.10.–15.02. (16×, ohne 21.12. und 28.12.)
KURSORT	Studio Allegria Kempttalstrasse 26
LEITUNG	Petra Erb

#### Regensdorf

WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr 20.10.–23.02. (16×, ohne 17.11., 22.12., 29.12.)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18
LEITUNG	Monika Stirnimann

#### Richterswil

WANN	Freitag, 09.00–09.50 Uhr 23.10.–12.02. (15×, ohne 25.12. und 01.01.)
KURSORT	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestrasse 19
LEITUNG	Susana Barranco

#### Stäfa

WANN	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 21.10.–10.02. (15×, ohne 23.12. und 30.12.)
KURSORT	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstrasse 35
LEITUNG	Verena Pickart Demont

#### Thalwil

WANN	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 22.10.–11.02. (15×, ohne 24.12. und 31.12.)
KURSORT	Pfisterschüür Alte Landstrasse 104
LEITUNG	Susana Barranco

#### Urdorf

WANN	Montag, 02.11.–08.02. (12×, ohne 21.12., 28.12., 18.01.) 11.00–11.50 Uhr Dienstag, 03.11.–09.02. (12×, ohne 22.12., 29.12., 19.01.) 10.30–11.20 Uhr
KURSORT	Rhythmikraum Schulhaus Feld
LEITUNG	Monika Stirnimann

#### Uster

WANN	Montag, 19.10.–15.02. (17×, ohne 28.12.) 14.00–14.50 Uhr 15.10–16.00 Uhr
KURSORT	Frjz Freizeit- und Jugend- zentrum, Zürichstrasse 30
LEITUNG	Marianne Schütz

#### Volketswil

WANN	Freitag, 12.00–12.50 Uhr 23.10.–19.02. (15×, ohne 20.11., 25.12., 01.01.)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum In der Au 1
LEITUNG	Marianne Schütz

#### Wädenswil

WANN	Mittwoch, 09.00–09.50 Uhr 21.10.–10.02. (15×, ohne 23.12. und 30.12.)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5
LEITUNG	Susana Barranco

#### Winterthur (Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse)

WANN	Dienstag, 20.10.–02.02. (13×, ohne 03.11., 22.12., 29.12.) 14.00–14.50 Uhr 15.00–15.50 Uhr
KURSORT	Kongress- und Kirchgemeinde- haus, Liebestrasse 3
LEITUNG	Petra Erb

#### Winterthur (Gate 27)

WANN	Freitag, 09.10–10.00 Uhr 23.10.–05.02. (14×, ohne 25.12. und 01.01.)
KURSORT	Gate 27, Theaterstrasse 27
LEITUNG	Petra Erb

#### Zürich-Aussersihl

WANN	Montag, 19.10.–08.02. (15×, ohne 21.12. und 28.12.) 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	19.10.–08.02. (14×, ohne 09.11., 21.12., 28.12.) Montag, 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 20.10.–09.02. (15×, ohne 22.12. und 29.12.)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Höngg, Lila Villa, Limmattal- strasse 214, 8049 Zürich
LEITUNG	Claudia Kindschi Meuli

#### Zürich-Hottingen

WANN	Montag, 26.10.–08.02. (13×, ohne 21.12., 28.12., 04.01.) 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

#### Zürich-Oberstrass

WANN	Mittwoch, 21.10.–10.02. (14×, ohne 18.11., 23.12., 30.12.) 10.00–10.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
------	---

&gt;&gt;

## Sechster Ausbildungslehrgang Everdance® in Zürich

Everdance® - Paartanz alleine: Möchten Sie zukünftig diese beliebte Tanzform zu bekannten Musikhits unterrichten? Von **Januar bis Mai 2016** findet der fünfte Ausbildungslehrgang mit neun Präsenztagen jeweils freitags in Zürich statt. Detailinformationen unter **www.pszh.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Everdance®**





## 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	Montagsmorgen zwischen 08.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung Nächste Kursperiode Winter: ab 04.01.2016
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. Platz- miete (8 × 60 Minuten)
LEITUNG	Lilo Gubelmann und Ursula Schrepfer
INFO/ ANMELDUNG	Lilo Gubelmann 044 860 0848

### Tennis in Buchs ZH

WANN	Donnerstagsmorgen (und evtl. Mittwochsmorgen) zwischen 09.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung Neue Kursperioden auf Anfrage
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tenniscenter Furtbach Furtbachstr. 22, 8107 Buchs <a href="http://www.tennis-buchs.ch">www.tennis-buchs.ch</a>
KOSTEN	Sommer-/Winterperioden: CHF 170.- / 210.- pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 215.- / 264.- pro Person bei 3er-Gruppe, inkl. Platz- miete (8 × 60 Minuten)
LEITUNG	Fredi Schnorf und Peter Nell
INFO/ ANMELDUNG	Fredi Schnorf 044 844 22 32 / 079 245 86 52 <a href="mailto:f.schnorf@bluewin.ch">f.schnorf@bluewin.ch</a> Peter Nell, 079 335 48 04 <a href="mailto:isynell@bluewin.ch">isynell@bluewin.ch</a>

KURSORT	Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2, 8006 Zürich
LEITUNG	Monika Stirnimann

### Zürich-Oerlikon

WANN	Montag, 16.30–17.20 Uhr 19.10.–08.02. (13 ×, ohne 02.11., 09.11., 21.12., 28.12.)
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

### Zürich-Wollishofen

WANN	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 21.10.–10.02. (15 ×, ohne 23.12. und 30.12.)
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 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, 12.30–13.30 Uhr 20.10.–09.02. (ohne 27.10., 22.12., 29.12.) für Anfänger/-innen ohne Tanzerfahrung
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Bucheggstrasse 93, 8057 Zürich
LEITUNG	Theresa Martinelli
KOSTEN	CHF 224.- (14 × 60 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

### Zürich-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 21.10.–10.02. (ohne 28.10. und 23.12., 30.12.) 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 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 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, 21.10.–10.02. (ohne 23.12. und 30.12.) 14.30–15.20 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Alfons Lötscher
KOSTEN	CHF 285.- (15 × 50 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH



### 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: 08.01.–15.04.2016 (ohne Sportferien und 01.04.)
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Dürnten Bubikonstr. 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 Dienstleistungszentrum und OV für Ortsvertretung.

## GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

### BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

#### Angst beginnt im Kopf!

Tag für Tag lesen wir in den Medien über Gewalt gegen ältere Menschen. In unseren Sicherheitskursen lernen Sie sich gegen Übergriffe, Mobbing und Gewalt zu wehren und mit der eigenen Angst umzugehen. Dies gibt Ihnen mehr Sicherheit im Alltag und hilft, Ihr Selbstbewusstsein nachhaltig zu stärken.

WANN	Montag, 02.11.2015, 09.00–11.00 Uhr Freitag, 06.11.2015, 14.00–16.00 Uhr
KOSTEN	CHF 140.– (2×120 Minuten)
LEITUNG	Janine de Ruijter, Pallas Selbstverteidigungstrainerin
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

#### Fallen und Stolpersteine in der Pflege zu Hause

Die Pflege von Angehörigen zu Hause ist intensiv, zeit- und kräfteraubend. Wir zeigen Ihnen Techniken, um die Situation erträglicher zu gestalten und auf depressive Verstimmungen einzugehen. Wir sprechen über Themen der Wundpflege und der Hygiene.

WANN	Montag, 22.02.2016, 09.00–11.30 Uhr Montag, 29.02.2016, 09.00–11.30 Uhr
KOSTEN	CHF 140.– (3×150 Minuten)
LEITUNG	Nelly Helbling, Pharma-Assistentin
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

### WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

#### Vererbung

Wir verfolgen die vier Etappen auf dem Weg von Mendels Erbsenversuchen bis hin zur Aufklärung des ganzen menschlichen Genbestandes: Grundlagenforschung, neueste Erkenntnisse, praktische Anwendung und nicht zuletzt daraus erwachsende ethische Probleme.

WANN	Samstag, 09.30–11.30 Uhr 16./23./30.01./06.02.2016
KOSTEN	CHF 110.– (mind. 10 Kursteilnehmende)
KURSORT	PSZH, DC Oberland, Bahnhofstrasse 182, Wetzikon
LEITUNG	Dr. phil. II Hans Welzl
ANMELDUNG	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo.@gmail.com www.senioren-forum-zo.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	Jeweils Mittwoch, 09.30–11.30 Uhr 06.01./03.02./02.03./06.04./ 11.05./01.06.2016
KOSTEN	CHF 120.– für 1. Semester (6×2 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 bis 15.12.2015

#### DOCUPASS

Der DOCUPASS regelt die persönlichen Anliegen, Bedürfnisse, Forderungen und Wünsche im Zusammenhang mit Krankheit, Pflege, Sterben und Tod detailliert und umfassend. Sie erhalten in unserem Kurs Anregung und Unterstützung zum Ausfüllen dieses umfassenden Vorsorgedossiers.

WANN	Donnerstag, 09.30–11.30 Uhr 10.03./17.03.2015
KOSTEN	CHF 70.– (2×2 Lektionen ohne Material)
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4, 8400 Winterthur
LEITUNG	Anja Spescha, Sozialarbeiterin Pro Senectute Kanton Zürich
ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch bis 15.02.2016

### STADT ZÜRICH

#### Kurse Stadt Zürich

KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch www.pszh.ch