**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**

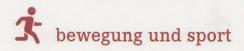
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 19.11.2025

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

## Laufende Kurse Oktober 2015 bis Februar 2016

KURSDATEN/ Siehe nachstehend -ORTE

-ORTE	
EINSTIEG	Jederzeit möglich
ANMELDUNG	An PSZH
KOSTEN JE NACH KURS- DAUER	CHF 126.— $(9 \times 50 \text{ Minuten})$ CHF 140.— $(10 \times 50 \text{ Minuten})$ CHF 154.— $(11 \times 50 \text{ Minuten})$ CHF 168.— $(12 \times 50 \text{ Minuten})$ CHF 182.— $(13 \times 50 \text{ Minuten})$ CHF 196.— $(14 \times 50 \text{ Minuten})$ CHF 210.— $(15 \times 50 \text{ Minuten})$ CHF 224.— $(16 \times 50 \text{ Minuten})$ CHF 238.— $(17 \times 50 \text{ Minuten})$
BEKLEIDUNG	Bequeme Kleidung und Schuhe

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

Dassersac	
WANN	Donnerstag, 11.00-11.50 Uhr 22.1018.02. (15×, ohne 05.11., 24.12., 31.12.)
KURSORT	Pflegezentrum Bächli im Bächli 1
LEITUNG	Margrith Nagel

#### Birmensdorf

Dienstag, 13.30-14.20 Uhr 03.1116.02. (13×, ohne 22.12., 29.12., 19.01.)
Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstrasse 10
Monika Descombes

## Bonstetten

WANN	Dienstag, 13.00-13.50 Uhr
	20.1009.02. (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

Dienstag, 15.30 – 16.20 Uhr 03.11. – 09.02. (12 ×, ohne 22.12., 29.12., 19.01.)
Alters- und Gesundheits- zentrum, Oberdorfstrasse 15
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	EvRef. Kirchgemeindehaus Bahnhofstrasse 37
LEITUNG	Thera Hildebrand-Feierabend

## Horgen

WANN	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 20.10.–09.02.
	(15 $\times$ , ohne 22.12. und 29.12.)
KURSORT	Alterssiedlung Tannenbach
	Speerstrasse 9
LEITUNG	Susana Barranco

#### Kloten

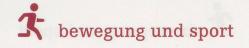
Kioten	
WANN	Mittwoch, 17.00-17.50 Uhr 21.1010.02.
	(15×, ohne 23.12. und 30.12.)
KURSORT	Tanzschule Kloten
	Schaffhauserstrasse 126
LEITUNG	Werner Niederhäuser

# Lindau

WANN	Montag, 15.00-15.50 Uhr
	19.1001.02.
	(14 $\times$ , 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

>>



KURSORT	Tanz- und Pilatesschule Alte Landstrasse 153				
LEITUNG	Verena Pickart Demont				
Pfäffikon					
WANN	Montag, 14.00-14.50 Uhr				
WANN	19.10. – 15.02.				
	(16×, ohne 21.12. und 28.12.)				
KURSORT	Studio Allegria				
	Kempttalstrasse 26				
LEITUNG	Petra Erb				
Regensdor	f				
WANN	Dienstag, 09.30-10.20 Uhr				
	20.10. – 23.02. (16×, ohne 17.11., 22.12., 29.12.)				
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18				
LEITLING	Watterstrasse 18 Monika Stirnimann				
LEITUNG	мопіка зигпітапп				
Richterswi					
WANN	Freitag, 09.00-09.50 Uhr				
	23.1012.02.				
	(15×, ohne 25.12. und 01.01.)				
KURSORT	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestrasse 19				
LEITUNG	Susana Barranco				
	State State				
Stäfa					
WANN	Mittwoch, 16.30-17.20 Uhr				
	21.1010.02.				
16	(15×, ohne 23.12. und 30.12.)				
KURSORT	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstrasse 35				
 LEITUNG	Verena Pickart Demont				
LLITONO	verena rickart bemont				
Thalwil					
WANN	Donnerstag 15 00-15 50 libr				
VIZININ	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	CONTROL OF THE STREET				
WANN	Montag, 02.1108.02. (12×,				
	ohne 21.12., 28.12., 18.01.)				
	11.00-11.50 Uhr				
	Dienstag, 03.1109.02. (12×				
	ohne 22.12., 29.12., 19.01.) 10.30 – 11.20 Uhr				
KURSORT	Rhythmikraum Schulhaus Feld				
	J				

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			
Volketswi				
WANN	Freitag, 12.00-12.50 Uhr 23.1019.02. (15×, ohne 20.11., 25.12, 01.01.)			
KURSORT	Gemeinschaftszentrum In der Au 1			
LEITUNG	Marianne Schütz			
Wädenswi	il			
WANN	Mittwoch, $09.00-09.50$ Uhr $21.1010.02$ . (15 $\times$ , ohne 23.12. und 30.12.)			
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5			
LEITUNG	Susana Barranco			
	ır (Kongress- und eindehaus Liebestrasse)			
WANN	Dienstag, 20.10. $-02.02$ . (13 $\times$ , 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			
Winterthu	ır (Gate 27)			
WANN	Freitag, 09.10-10.00 Uhr 23.1005.02.			
KURSORT	(14×, ohne 25.12. und 01.01.)  Gate 27, Theaterstrasse 27			
LEITUNG	Petra Erb			

Zürich-Au	ssersihl			
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-Alt	tstetten			
WANN	19.1008.02. (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			
	20.1009.02. (15×, ohne 22.12. und 29.12.			
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Höngg Lila Villa, Limmattal- strasse 214, 8049 Zürich			
LEITUNG	Claudia Kindschi Meuli			
Zürich-Ho	ttingen			
TITLATAT	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			
WANN	ohne 21.12., 28.12., 04.01.) 14.00-14.50 Uhr 15.00-15.50 Uhr			
	ohne 21.12., 28.12., 04.01.) 14.00-14.50 Uhr 15.00-15.50 Uhr			
KURSORT	ohne 21.12., 28.12., 04.01.) 14.00-14.50 Uhr 15.00-15.50 Uhr 16.00-16.50 Uhr Gemeinschaftszentrum Hottingen, Gemeindestr. 54,			
KURSORT	ohne 21.12., 28.12., 04.01.) 14.00—14.50 Uhr 15.00—15.50 Uhr 16.00—16.50 Uhr Gemeinschaftszentrum Hottingen, Gemeindestr. 54, 8032 Zürich Helen Rüegg			

ohne 18.11., 23.12., 30.12.)

>>

10.00 - 10.50 Uhr 16.00 - 16.50 Uhr

# 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®

Monika Stirnimann

LEITUNG



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

Zurich-be	FIIKOH
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-Wo	ollishofen
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

Ziirich-Oorlikon

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-Unte	erstrass
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

-	::	:		L		0						_	
۷	u	П	C	П	-	U	e	П	Ш	ĸ	U	n	

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 Oi-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-Oerl	ikon
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

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 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 08 48

#### Tennis in Buchs ZH

ieiiiis iii bi	uciis zii
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. Platz- miete (8×60 Minuten)
LEITUNG	Fredi Schnorf und Peter Nell
INFO/	Fredi Schnorf
ANMELDUNG	044 844 22 32 / 079 245 86 52 f.schnorf@bluewin.ch Peter Nell, 079 335 48 04 isynell@bluewin.ch



INFO/

# bewegung und sport

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: 08.0115.04.2016 (ohne Sportferien und 01.04.)
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Dürnten Bubikonerstr. 43a, 8635 Dürnten
KOSTEN	Sommer- und Winterperioden: CHF 264.— pro Person, inkl. Platzmiete (12×60 Minuten)

# BILDUNG UND KULTUR

Urs Senn

ANMELDUNG 055 240 96 60 / 079 209 51 00

urs.senn@swissgmx.ch

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich, DC für Dienstleistungscenter 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 Selbst- verteidigungstrainerin
KURSORT/	PSZH, DC Bülach
INFO/	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
ANMELDUNG	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/	PSZH, DC Bülach
INFO/	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
ANMELDUNG	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, Bahnhof- strasse 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

<b>Kurse Stadt</b>	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