**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich
**Band:** - (2015)
**Heft:** 1

**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:** 10.12.2025

**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 Entlöhnung. Um die anfallenden Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, berechnet Ihnen Ihre Sportleitung jeweils einen Unkostenbeitrag. Da unterschiedlich 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 > Unser Angebot > Bewegung und Sport;
– oder werden jährlich einmal publiziert im AKTIV. In dieser Ausgabe: Aqua-Fitness, Internationale Tänze und Round Dance.

> Velofahren inklusive Mountainbiking und Wandern: Die Detailprogramme der einzelnen Touren sind aufgeschaltet unter 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 Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herzkreislauf. Dank des Widerstandes und des Auftriebs des Wassers werden die Gelenke gleichzeitig gut entlastet. Unten aufgelistet sind die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen, welche sich in der Regel einmal wöchentlich treffen. Sie sind in allen Gruppen herzlich willkommen, jederzeit auch für eine Schnupperlektion. Die entsprechenden Leiter/-innen geben Ihnen gerne Auskunft.

| ORTSCHAFT | ADRESSE | TAG | ZEIT | LEITER/-INNEN | KONTAKT |
|---|---|---|---|---|---|
| Dielsdorf | Lernschwimmbad Früebli | Dienstag | 19.15–20.00 Uhr | Christin Dennler | 079 273 27 62 |
| Erlenbach | Schwimmbad Altersheim Gehren | Freitag | 15.00–16.00 Uhr<br>16.00–17.00 Uhr | Cora Kerst | 044 929 14 95 |
| Feuerthalen | Schulhaus Feuerthalen | Mittwoch | 12.00–12.45 Uhr | Sylvia Marty | 052 659 24 31 |
| Humlikon | Heilpädagogische Schule | Dienstag | 18.20–18.55 Uhr<br>18.55–19.30 Uhr<br>19.30–20.05 Uhr | Iris Kuster<br>Andrea Fässler | 052 317 29 11<br>052 534 43 29 |
| Männedorf | Hallenbad Männedorf | Donnerstag<br>Donnerstag | 17.30–18.10 Uhr<br>18.15–18.55 Uhr | Madeleine Maurer<br>His Frei | 076 321 62 20<br>044 920 52 60 |
| Meilen | Hallenbad Meilen | Montag | 12.15–13.00 Uhr<br>13.00–13.45 Uhr | Heidi Hug | 044 915 14 19 |
| Oberengstringen | Sportanlage Brunewiis | Montag<br>Montag<br>Dienstag<br>Dienstag<br>Mittwoch<br>Freitag | 07.25–08.10 Uhr<br>08.05–08.50 Uhr<br>16.15–17.00 Uhr<br>17.05–17.50 Uhr<br>07.15–08.00 Uhr<br>07.15–08.00 Uhr | Regina Bisig | 044 750 05 59 |
| Opfikon-Glattbrugg | Hallenbad Bruggwiesen | Dienstag | 09.30–10.00 Uhr<br>10.15–10.45 Uhr | Madeleine Huwiler | 056 288 09 90 |
| Schwerzenbach | Schulschwimmbad | Mittwoch | 18.30–19.15 Uhr | Lisa Lenherr | 052 343 19 90 |
| Seegräben | Villa Ra, Sack Seegräben | Mittwoch | 09.00–09.45 Uhr<br>09.45–10.30 Uhr | Simona Covini | 044 932 60 39 |

Foto: PSZH (Fotograf Martin Glauser)

| ORTSCHAFT | ADRESSE | TAG | ZEIT | LEITER/-INNEN | KONTAKT |
|---|---|---|---|---|---|
| Seuzach | Schulhaus Birch | Montag | 16.15–17.15 Uhr (Oktober – April) | Marianne Baumann | 052 316 21 03 |
| Uster | Hallenbad Uster | Mittwoch | ab 10.15 Uhr | Priska Jansen | 044 941 42 31 |
| Wald | Hallenbad Wald | Freitag<br>Samstag | 14.45–15.45 Uhr<br>09.30–10.30 Uhr | Willy Schuler | 055 246 31 30 |
| Weisslingen | Schulschwimmbad | Montag | 08.00–08.45 Uhr | Susi Fetsch | 052 384 19 58 |
| Wetzikon | IWAZ Hallenbad | Freitag | 10.10–10.55 Uhr<br>11.00–11.45 Uhr | Prisca Tortorici | 076 561 68 88 |
| Winterthur | Schulschwimmbecken Veltheim | Mittwoch | 13.30–14.15 Uhr<br>14.30–15.15 Uhr<br>15.30–16.15 Uhr | Marianne Baumann | 052 316 21 03 |
| Winterthur | Hallenbad Brühlgut | Freitag | 08.30–09.20 Uhr<br>09.20–10.10 Uhr | Iris Müller | 052 222 06 65 |
| Zürich, Kreis 2 | Hallenbad Leimbach | Dienstag | 10.05–10.30 Uhr<br>10.35–11.05 Uhr | Trix Romer | 044 481 58 40 |
| Zürich, Kreis 3 | Schulschwimmanlage Aemtler | Mittwoch | 16.45–17.30 Uhr | Marta Hunziker | 044 341 21 06 |
| Zürich, Kreis 3 | Schulschwimmanlage Am Uetliberg | Mittwoch | 17.00–17.30 Uhr | Barbara Krucher | 044 371 53 25 |
| Zürich, Kreis 6 | Schulschwimmanlage Riedtli | Mittwoch | 15.30–16.30 Uhr<br>16.30–17.30 Uhr | Angela Kläusler | 044 431 43 67 |
| Zürich, Kreis 10 | Schulschwimmanlage Vogtsrain | Mittwoch | 13.45–14.30 Uhr<br>14.30–15.15 Uhr<br>15.15–16.00 Uhr | Yvonne Brand | 076 331 00 08 |
| Zürich, Kreis 10 | Wärmebad Käferberg | Donnerstag | 08.00–12.00 Uhr<br>jede halbe Stunde | Regina Bisig<br>Heidi Hug<br>Nicole Feldman | 044 750 05 59<br>044 915 14 19<br>076 563 60 49 |
| Zürich, Kreis 10 | Wärmebad Käferberg | Freitag | 08.30–10.30 Uhr<br>jede halbe Stunde | Rosi Jehli<br>Beatrice Senn | 044 321 39 06<br>044 321 39 74 |

## INTERNATIONALE TÄNZE

Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und dann zu einem Ganzen gefügt. Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei werden spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion trainiert. Unten aufgelistet sind die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen, welche sich in der Regel einmal wöchentlich treffen. Sie sind in allen Gruppen herzlich willkommen, jederzeit auch für eine Schnupperlektion. Die entsprechenden Leiter/-innen geben Ihnen gerne Auskunft.

| ORTSCHAFT | ADRESSE | TAG | ZEIT | LEITER/-INNEN | KONTAKT |
|---|---|---|---|---|---|
| Bauma | Kath. Kirchgemeindesaal | Dienstag | 09.15–10.45 Uhr | Brigitte Geissbühler | 044 482 83 61 |
| Dietikon | Alters- und Gesundheitszentrum | Montag | 14.00–15.30 Uhr | Silvia Rugginenti | 056 242 10 88 |
| Dübendorf | Obere Mühle Saal | Mittwoch | 14.00–16.00 Uhr | Johanna Frauenfelder | 044 817 16 51 |
| Egg | Kirchgem. Esslingen | Montag | 09.00–11.00 Uhr | Helen Hofmann | 044 948 02 25 |
| Elsau | Kirchgemeindehaus | Dienstag | 14.00–15.45 Uhr | Christine Stingelin | 044 833 48 92 |
| Erlenbach | Kirchgemeindehaus | Montag<br>Donnerstag | 14.15–15.45 Uhr<br>14.30–16.30 Uhr | Rosmarie Fehlmann | 044 921 17 45 |
| Henggart | Gemeindesaal | Donnerstag (2. und 4. des Monats, nur von Oktober bis April) | 13.45–15.30 Uhr | Rosmarie Hugentobler | 052 316 13 19 |
| Hombrechtikon | Kirchgemeindehaus | Dienstag | 09.15–11.00 Uhr | Ana Luisa Steiner | 044 926 32 33 |
| Meilen | (Untere) Turnhalle Dorf | Donnerstag | 15.00–17.00 Uhr | Helen Hofmann | 044 948 02 25 |
| Oberrieden | Zürcher Haus | Montag | 14.00–15.30 Uhr | Elisabeth Baier | 044 720 43 16 |
| Ottenbach | Gemeindesaal | Donnerstag | 14.00–16.00 Uhr | Kathrin Noser | 044 761 26 96 |

Foto: PSZH (Fotograf Martin Glauser)

| ORTSCHAFT | ADRESSE | TAG | ZEIT | LEITER/-INNEN | KONTAKT |
|---|---|---|---|---|---|
| Pfäffikon | Kath. Kirchgemeindehaus Singsaal Mettlen | Mittwoch<br>Samstag (auf Anfrage) | 09.45–11.00 Uhr<br>19.00–20.50 Uhr | Lisbeth Schnorf<br>Elsbeth Graber | 044 954 01 91<br>044 930 05 62 |
| Regensdorf | Ref. Kirchgemeindehaus | Montag (1. und 3. des Monats) | 14.30–16.00 Uhr | Traute Baas | 044 853 26 36 |
| Rümlang | Haus am Dorfplatz | Donnerstag | 08.30–10.00 Uhr | Johanna Frauenfelder | 044 817 16 51 |
| Thalwil | Kath. Pfarreisaal | Dienstag (alle 14 Tage) | 09.00–10.30 Uhr | Marianne Schnegg | 044 493 36 53 |
| Uster | Gemeinschaftszentrum Rehbühl | Montag | 14.15–16.00 Uhr | Elisabeth Hediger | 044 940 73 90 |
| Wädenswil | Turnhalle Fuhr Schulhaus Eidmatt 3 | Freitag<br>Donnerstag | 15.10–17.00 Uhr<br>18.30–20.15 Uhr | Theo Forster | 044 781 35 83 |
| Wallisellen | Kath. Kirchenzentrum | Montag (alle 14 Tage) | 14.00–16.00 Uhr | Deli Hirtz-Lardi | 052 343 96 65 |
| Weiningen | Schlössli | Donnerstag (1. und 3. des Monats) | 14.00–15.45 Uhr | Johanna Frauenfelder | 044 817 16 51 |
| Wetzikon | Alterssiedlung Kreuzackerstrasse | Donnerstag | 09.30–11.00 Uhr | Edith Wälti | 044 930 37 77 |
| Winterthur (Ober-) | KiBeZ St. Marien | Donnerstag | 16.00–17.00 Uhr | Daniela Regnani | 052 212 62 51 |
| Winterthur-Töss | Kirchgemeindehaus Töss | Montag (alle 14 Tage) | 14.30–16.00 Uhr | Rosmarie Hugentobler | 052 316 13 19 |
| Zollikerberg | Ref. Kirchgemeindehaus | Dienstag (alle 14 Tage) | 14.30–16.00 Uhr | Helen Rüegg | 044 382 22 28 |
| Zürich, Kreis 4 | Stöckli Hardau | Montag | 14.00–16.00 Uhr | Marianne Schnegg | 044 493 36 53 |
| Zürich, Kreis 6 | Gemeinschaftszentrum Buchegg | Dienstag | 14.00–15.45 Uhr | Theresa Martinelli | 044 301 06 74 |
| Zürich, Kreis 6 | Kirchgemeindehaus Paulus | Donnerstag | 14.00–15.30 Uhr | Hani Meili-Schibli | 044 363 50 47 |
| Zürich, Kreis 7 | Gemeinschaftszentrum Hottingen | Montag | 12.00–13.30 Uhr | Helen Rüegg | 044 382 22 28 |
| Zürich, Kreis 9 | Evang. Kirchgemeindehaus Altstetten | Donnerstag | 14.00–15.30 Uhr | Helena Stöckling | 079 302 28 36 |

## ROUND DANCE

Unten aufgelistet sind die Gruppen, welche American Rounds tanzen. 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 in allen Gruppen herzlich willkommen, jederzeit auch für eine Schnupperlektion. Bitte kontaktieren Sie die aufgeführte Leitung. Neuneinsteigerinnen und Neueinsteiger wenden sich bitte an eine der beiden Leiterinnen Susanna Knobel oder Silvia Siegfried.

| ORTSCHAFT | ADRESSE | TAG | ZEIT | LEITER/-INNEN | KONTAKT |
|---|---|---|---|---|---|
| Zürich, Kreis 6 | Kirchengemeindehaus Unterstrass | Freitag (alle 14 Tage), Grundkenntnisse von Vorteil | 13.00–15.00 Uhr | Silvia Siegfried<br>Susanna Knobel | 044 341 83 08<br>044 833 35 53 |
| Zürich, Kreis 6 | Kirchengemeindehaus Unterstrass | Freitag (alle 14 Tage), für Fortgeschrittene | 13.30–15.30 Uhr | Susanna Knobel | 044 833 35 53 |
| Zürich, Kreis 10 | Kirchgemeindehaus Höngg | Mittwoch (alle 14 Tage), gute Grundkenntnisse | 16.30–18.00 Uhr | Silvia Siegfried | 044 341 83 08 |
| Zürich, Kreis 11 | Kirchgemeindehaus Glaubten | Freitag (alle 14 Tage), für Fortgeschrittene | 09.15–11.30 Uhr | Theresa Martinelli | 044 301 06 74 |

Foto: PSZH (Fotograf Martin Glauser)

## FITNESS UND GYMNASTIK

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagentraining und wird in vier Anforderungsstufen angeboten. Der Einstieg in eine der über 320 Gruppen ist jederzeit möglich; gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen.

## NORDIC WALKING UND WALKING

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. 32 Gruppen sind im Kanton Zürich regelmässig unterwegs.

## 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 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, 13.04., 13.50 Uhr<br>Schaffhausen,<br>Bahnhof Ostende |
| WANN/ TREFFPUNKT | Montag, 04.05., 13.30 Uhr<br>Uitikon Waldegg, Station |
| WANN/ TREFFPUNKT | Montag, 01.06., 13.50 Uhr<br>Kindhausen AG, Bushaltestelle |
| LEITUNG/ INFO | Peter Riek<br>044 860 57 89<br>peter.riek@hispeed.ch |

## Wandern am Wochenende

Sind Sie unter der Woche verplant und möchten am Wochenende auf interessanten Touren zu Fuss unterwegs sein? Würden Sie sich freuen, neue Bekannte kennen zu lernen? Dann heissen wir Sie auf unseren Wandertouren an den Wochenenden herzlich willkommen. Wie in all unseren Sportgruppen verpflichten Sie sich mit der Teilnahme zu nichts – keine Vereinszugehörigkeit oder Verpflichtung weiterer Teilnahmen. Aus organisatorischen Gründen (Reservationen Öffentlicher Verkehr und «Kafihalt» im Restaurant) bitten wir Sie jedoch um vorgängige Anmeldung.

// TERMINE **So, 15.03. / Sa, 18.04. / So, 17.05. / Sa, 13.06. / Sa, 18.07. / So, 13.09. / Sa, 10.10. / Sa, 21.11.**
// KOSTEN **Persönliche Reise- und Verpflegungskosten, Teilnahmebeitrag CHF 10.–** // DETAILAUSSCHREIBUNGEN MIT ROUTEN, DAUER UND ANMELDEADRESSEN **sind genügend früh vor den Anlässen aufgeschaltet unter www.pszh-sport.ch > Wandern > Sonntagswandern. Auskunft erteilt auch die Wanderleiterin Hilde Fricker unter Tel. 044 937 48 77.**

## WANDERN

Natur, Bewegung und Geselligkeit: 32 Wandergruppen mit motivierten Leitenden laden zu kürzeren und längeren, auch mehrtägigen Touren ein.

## 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.

## 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 gewählt 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 oder können direkt bei der Leiterin/dem Leiter der drei Gruppen (siehe unten) angefordert werden.

### Schneeschuhgruppe Interregio

| | |
|---|---|
| KONTAKTPERSON | Lieni Lyss<br>044 926 10 78<br>lyss@goldnet.ch |

### Schneeschuhgruppe Winterthur

| | |
|---|---|
| KONTAKTPERSON | Maria Germann<br>052 222 57 18, 079 680 38 43<br>mariagermann@bluewin.ch |

### Schneeschuhgruppe Zimmerberg

| | |
|---|---|
| KONTAKTPERSON | Werner Wäfler<br>044 784 51 89, 079 437 70 87<br>sg.zimmerberg@gmail.com |

esa
erwachsenensport schweiz
sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera

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

BEWEGUNG UND SPORT
Für Gesundheit und Kontakt

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