

**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:** 06.02.2026

**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 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](http://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](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 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 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 18.55–19.30 Uhr 19.30–20.05 Uhr	Iris Kuster Andrea Fässler	052 317 29 11 052 534 43 29
Männedorf	Hallenbad Männedorf	Donnerstag Donnerstag	17.30–18.10 Uhr 18.15–18.55 Uhr	Madeleine Maurer His Frei	076 321 62 20 044 920 52 60
Meilen	Hallenbad Meilen	Montag	12.15–13.00 Uhr 13.00–13.45 Uhr	Heidi Hug	044 915 14 19
Oberengstringen	Sportanlage Brunewiis	Montag Montag Dienstag Dienstag Mittwoch Freitag	07.25–08.10 Uhr 08.05–08.50 Uhr 16.15–17.00 Uhr 17.05–17.50 Uhr 07.15–08.00 Uhr 07.15–08.00 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59
Opfikon- Glattbrugg	Hallenbad Bruggwiesen	Dienstag	09.30–10.00 Uhr 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 09.45–10.30 Uhr	Simona Covini	044 932 60 39



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 Samstag	14.45–15.45 Uhr 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 11.00–11.45 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88
Winterthur	Schulschwimmbecken Veltheim	Mittwoch	13.30–14.15 Uhr 14.30–15.15 Uhr 15.30–16.15 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03
Winterthur	Hallenbad Brühlgut	Freitag	08.30–09.20 Uhr 09.20–10.10 Uhr	Iris Müller	052 222 06 65
Zürich, Kreis 2	Hallenbad Leimbach	Dienstag	10.05–10.30 Uhr 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 16.30–17.30 Uhr	Angela Kläusler	044 431 43 67
Zürich, Kreis 10	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Mittwoch	13.45–14.30 Uhr 14.30–15.15 Uhr 15.15–16.00 Uhr	Yvonne Brand	076 331 00 08
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg	Donnerstag	08.00–12.00 Uhr jede halbe Stunde	Regina Bisig Heidi Hug Nicole Feldman	044 750 05 59 044 915 14 19 076 563 60 49
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg	Freitag	08.30–10.30 Uhr jede halbe Stunde	Rosi Jehli Beatrice Senn	044 321 39 06 044 321 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	Kirchg. 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 Donnerstag	14.15–15.45 Uhr 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



ORTSCHAFT	ADRESSE	TAG	ZEIT	LEITER/-INNEN	KONTAKT
Pfäffikon	Kath. Kirchgemeindehaus Singsaal Mettlen	Mittwoch Samstag (auf Anfrage)	09.45–11.00 Uhr 19.00–20.50 Uhr	Lisbeth Schnorf Elsbeth Graber	044 954 01 91 044 930 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 Donnerstag	15.10–17.00 Uhr 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 Susanna Knobel	044 341 83 08 044 833 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



## FITNESS UND GYMNASTIK

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagen-training 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 Schaffhausen, Bahnhof Ostende
WANN/ TREFFPUNKT	Montag, 04.05., 13.30 Uhr Uitikon Waldegg, Station
WANN/ TREFFPUNKT	Montag, 01.06., 13.50 Uhr Kindhausen AG, Bushaltestelle
LEITUNG/ INFO	Peter Riek 044 860 57 89 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.– // DETAIL-AUSSCHREIBUNGEN MIT ROUTEN, DAUER UND ANMELDEADRESSEN sind genügend früh vor den Anlässen aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://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 Elektrovlos, 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](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei der Leiterin/dem Leiter der drei Gruppen (siehe unten) angefordert werden.

### Schneeschuhgruppe Interregio

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

### 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)



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



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