**Zeitschrift:** Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2015)

Heft: 1

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: 22.11.2025** 

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 Frühlingsferien 2015 fortgesetzt.

# Laufende Kurse Februar bis April 2015

KURSDATEN/ -ORTE	Siehe nachstehend
EINSTIEG	Jederzeit möglich
ANMELDUNG	An PSZH
KOSTEN JE	CHF 56 (4×50 Minuten)
NACH KURS-	CHF 70 (5×50 Minuten)
DAUER	CHF 84 $(6 \times 50 \text{ Minuten})$
	CHF 98 (7×50 Minuten)
	CHF 112.— (8×50 Minuten)
BEKLEIDUNG	Bequeme Kleidung und Schuhe

# **Affoltern am Albis**

WANN	Montag, 02.0313.04. (6×, ohne 06.04.) 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 $05.0316.04.$ $(7\times)$
KURSORT	Pflegezentrum Bächli im Bächli 1
LEITUNG	Margrith Nagel

#### Birmensdorf

WANN	Dienstag, $13.30-14.20$ Uhr $03.0314.04.$ $(7\times)$
KURSORT	Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstrasse 10
LEITUNG	Monika Descombes

#### Bonstetten

WANN	Dienstag, 13.00-13.50 Uhr 03.0314.04. (6×, ohne 07.04.)
KURSORT	Turnhalle S1 Kreuzung Schachenstrasse/Schachenrain
LEITUNG	Martina Foster-Achermann

#### Dietikon

WANN	Dienstag, 15.30-16.20 Uhr 24.0214.04. (8×)
KURSORT	Alters- und Gesundheits- zentrum, Oberdorfstrasse 15
LEITUNG	Monika Descombes

## Dübendorf

WANN	Montag, 14.15-15.05 Uhr
	09.0313.04.
	(4×, ohne 30.03. und 06.04.)
KURSORT	EvRef. Kirchgemeindehaus
	Bahnhofstrasse 37
LEITUNG	Thera Hildebrand-Feierabend

# Horgen

WANN	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 24.02.–14.04. (8×)
KURSORT	Alterssiedlung Tannenbach Speerstrasse 9
LEITUNG	Susana Barranco

Kloten	
WANN	Mittwoch, 17.00-17.50 Uhr 04.0315.04. (6×, ohne 08.04.)
KURSORT	Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126
LEITUNG	Werner Niederhäuser

#### Meilen

WANN	Mittwoch, 25.02. $-15.04.$ (8×
	10.00-10.50 Uhr
	11.00-11.50 Uhr,
	Freitag, 27.0217.04.
	$(6 \times$ , ohne 27.03. und 03.04.)
	15.00-15.50 Uhr
	16.00-16.50 Uhr
KURSORT	Schulhaus Dorf, Turnhalle
	Schulhausstrasse 17
LEITUNG	Verena Pickart Demont

Montag, 14.00–14.50 Uhr 02.03.–13.04. (6×, ohne 06.04.)
Studio Allegria Kempttalstrasse 26
Petra Erb

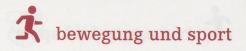
# Regensdorf

Dienstag, 09.30-10.20 Uhr 10.0314.04. (5×, ohne 24.03.)
Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18
Monika Stirnimann

# Drei Tage Everdance® über dem Walensee

Von 22. bis 24. März 2015 finden im Seminarhotel Lihn auf dem Kerenzerberg die nächsten Erlebnistage für Seniorinnen und Senioren statt. Tanz-Package inkl. zwei Übernachtungen/ Vollpension ab CHF 400.- pro Person. Informationen und Anmeldung unter Seminarhotel Lihn, Panoramastrasse 28, 8757 Filzbach, Tel. 055 614 64 64, info@lihn.ch.

www.lihn.ch/everdance



Gemeinschaftszentrum

KURSORT

Richterswi	
WANN	Freitag, 09.00 – 09.50 Uhr 27.03. – 17.04. (7×, ohne 03.04.)
KURSORT	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestrasse 19
LEITUNG	Susana Barranco
Stäfa	Malianage and disconsistent
WANN	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 25.02.–15.04. (7×, ohne 25.03.)
KURSORT	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstrasse 35
LEITUNG	Verena Pickart Demont
	And a second of the Asian Asia
Thalwil	
WANN	Donnerstag, 15.00-15.50 Uh 26.0216.04. (8×)
KURSORT	Pfisterschüür Alte Landstrasse 104
LEITUNG	Susana Barranco
Urdorf	
WANN	Montag, 11.00-11.50 Uhr
	23.02. –13.04. (7×, ohne 06.04.) Dienstag, 10.30 –11.20 Uhr 24.02. –14.04. (8×)
KURSORT	Rhythmikraum Schulhaus Feld 1
LEITUNG	Monika Descombes
Uster	
WANN	Montag, 02.0313.04. (6×, ohne 06.04.) 14.00-14.50 Uhr 16.00-16.50 Uhr
KURSORT	friz Freizeit- und Jugend- zentrum, Zürichstrasse 30
LEITUNG	Marianne Schütz
Volketswil	DATA SEED OF HEET CA STREET
WANN	Freitag, 12.00-12.50 Uhr
164 00 L1	06.03. – 17.04. (6×, ohne 03.04.)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum In der Au 1
LEITUNG	Marianne Schütz
Wädenswil	
WANN	Mittwoch, 09.00-09.50 Uhr
11771111	25.0215.04. (8×)

KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5
LEITUNG	Susana Barranco
	HAVE BELLEVE AND CHARLES
	ır (Kongress- und eindehaus Liebestrasse)
WANN	Dienstag, 17.02.—14.04. (8×, ohne 10.03.) 14.00—14.50 Uhr 15.00—15.50 Uhr
KURSORT	Kongress- und Kirchgemeinde- haus, Liebestrasse 3
LEITUNG	Petra Erb
	15 P. 15 P. 15 P. 16 P.
Winterthu	ır (Gate 27)
WANN	Freitag, 09.10-10.00 Uhr 20.0217.04. (8×, ohne 03.04.)
KURSORT	Gate 27, Theaterstrasse 27
LEITUNG	Petra Erb
Zürich-Alt	pisrieden
WANN	Montag, 23.0213.04. (7×, ohne 06.04.) 15.00-15.50 Uhr 16.00-16.50 Uhr
KURSORT	Backstage Studio Hardstrasse 81, 8004 Zürich
LEITUNG	Monika Bühlman, Ausbildnerin Everdance®
Zürich-Alt	stetten
WANN	Montag, 23.02. – 30.03. (6 ×) 13.30 – 14.20 Uhr 14.30 – 15.20 Uhr
KURSORT	Tanzschule Galactic Dance Albulastrasse 47, 8048 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

Zürich-Oberstras WANN Mitty 25.0 KURSORT Tanz Stäbl LEITUNG Moni  Zürich-Oerlikon WANN Monn 23.0 KURSORT Zürch Gube LEITUNG Isabe  Zürich-Wollishof WANN Mitty	n Rüegg  55  Woch, 10.00 – 10.50 Uhr 2. – 15.04. (8×)  schule Dance it
WANN Mitty 25.0  KURSORT Tanz Stäbl LEITUNG Moni Zürich-Oerlikon WANN Mont 23.0  KURSORT Zürch Gube LEITUNG Isabe Zürich-Wollishof WANN Mitty	woch, 10.00-10.50 Uhr 215.04. (8×)
WANN Mitty 25.0  KURSORT Tanz Stäbl LEITUNG Moni Zürich-Oerlikon WANN Mont 23.0  KURSORT Zürch Gube LEITUNG Isabe Zürich-Wollishof WANN Mitty	woch, 10.00-10.50 Uhr 215.04. (8×)
ZÜrich-Wollishof WANN Mittv	215.04. (8×)
Stäbl LEITUNG Moni  Zürich-Oerlikon WANN Mont 23.03  KURSORT Zürch Gube LEITUNG Isabe  Zürich-Wollishof WANN Mittw	schule Dance it
Zürich-Oerlikon WANN Mont 23.00 KURSORT Zürch Gube LEITUNG Isabe  Zürich-Wollishof WANN Mittw	listrasse 2, 8006 Zürich
WANN Mont 23.0.  KURSORT Zürch Gube LEITUNG Isabe Zürich-Wollishof WANN Mittw	ika Stirnimann
WANN Mont 23.0.  KURSORT Zürch Gube LEITUNG Isabe Zürich-Wollishof WANN Mittw	
23.07 KURSORT Zürch Gube LEITUNG Isabe Zürich-Wollishof WANN Mittw	
Gube LEITUNG Isabe  Zürich-Wollishof WANN Mitty	tag, 16.30-17.20 Uhr 230.03. (6×)
Zürich-Wollishof	ner Gemeinschaftszentren elstrasse 10, 8050 Zürich
WANN Mitty	ella Ladner
WANN Mitty	
	en
25.02	woch, 10.00-10.50 Uhr
Neub	215.04. (8×)
LEITUNG Brigit	2.–15.04. (8×) ner Gemeinschaftszentren ühl, Erligatterweg 85 Zürich

# 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-Oerl	ikon <sup>NEU</sup>
WANN	Dienstag, 24.02.–14.04. 12.30–13.30 Uhr Neuer Kursfür Anfänger/-innen ohne Tanzerfahrung
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Bucheggstrasse 93, 8057 Zürich
LEITUNG	Theresa Martinelli
KOSTEN	CHF 128 (8×60 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

14.00-14.50 Uhr 15.00-15.50 Uhr 16.00-16.50 Uhr

Dienstag, 09.30-10.20 Uhr 24.02.-14.04. (8×)

Lila Villa, Limmattalstrasse 214, 8049 Zürich

Claudia Kindschi Meuli

Gemeinschaftszentrum Höngg,

Montag, 23.02. - 30.03. (6×)

>>

Zürich-Hottingen

Zürich-Höngg

WANN

KURSORT

LEITUNG



#### Zürich-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 25.02.—15.04. 09.15—10.15 Uhr für Fortgeschrittene mit Tanzerfahrung von einem bis zwei Jahren, 10.45—11.45 Uhr für Einsteiger/-innen mit Tanzerfahrung bis einem Jahr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Theresa Martinelli
KOSTEN	CHF 128 (8×60 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.

# WANN Mittwoch, 25.02.—15.04. 14.30—15.20 Uhr 16.00—16.50 Uhr EINSTIEG Jederzeit möglich KURSORT Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich KOSTEN CHF 152.—(8×50 Minuten)

Alfons Lötscher

Zürich-Oerlikon

# 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: ab 20.04.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	Sommerperioden: CHF 170.— pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 215.— pro Person bei 3er-Gruppe, inkl. Platzmiete (8×60 Minuten)
LEITUNG	Lilo Gubelmann und Ursula Schrepfer
INFO/ ANMELDUNG	Lilo Gubelmann 044 860 08 48

# **Tennis in Buchs ZH**

WANN	Donnerstag (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	Sommerperioden: CHF 170.— pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 215.— pro Person bei 3er-Gruppe, inkl. Platzmiete (8×60 Minuten)
LEITUNG	Fredi Schnorf und Peter Nell
INFO/ ANMELDUNG	Fredi Schnorf 044 844 22 32 / 079 245 86 52 f.schnorf@bluewin.ch Peter Nell, 079 335 48 04 isynell@bluewin.ch

# Tennis in Dürnten

WANN	Freitagmorgen
SULOS SE-	08.00-09.00 Uhr
	09.00-10.00 Uhr
	10.00-11.00 Uhr
	11.00-12.00 Uhr
	Laufende Kursperiode:
	09.0117.04.
	(ohne Sportferien und 03.04.)
	Nächste Kursperiode:
	08.0528.08.
	(ohne Sommerferien)
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Dürnten
	Bubikonerstr. 43a, 8635 Dürnten
KOSTEN	Sommer- und Winterperioden:
	CHF 264 pro Person,
	inkl. Platzmiete
	(12×60 Minuten)
INFO/	Urs Senn
ANMELDUNG	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 Dienstleistungscenter und OV für Ortsvertretung.

# GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

## WETZIKON - ZÜRCHER OBERLAND

# Gedächtnistraining

Geistig aktiv sein und bleiben. Mit gezielten Übungen und lustvollem Training werden Konzentration, Merkfähigkeit, sprachliche Gewandtheit, Kreativität und logisches Denken gefördert.

WANN	Mittwoch, 9.00 – 11.00 Uhr oder 14.00 – 16.00 Uhr 11./18./25.03./01.04.15
KOSTEN	CHF 100.— (max. 10 Teil- nehmende pro Kurs)
KURSORT	CEVI Schür, Kindergarten- strasse 22, Wetzikon
LEITUNG	Hanny Faisst, Gedächtnis- trainerin SVGT

LEITUNG

ANMELDUNG An PSZH