

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: 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 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 60plus.
> 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 Frühlingferien 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.– (6×50 Minuten)
	CHF 98.– (7×50 Minuten)
	CHF 112.– (8×50 Minuten)

BEKLEIDUNG Bequeme Kleidung und Schuhe

Affoltern am Albis

WANN	Montag, 02.03.–13.04. (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 05.03.–16.04. (7×)
KURSORT	Pflegezentrum Bächli im Bächli 1
LEITUNG	Margrith Nagel

Birmensdorf

WANN	Dienstag, 13.30–14.20 Uhr 03.03.–14.04. (7×)
KURSORT	Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstrasse 10
LEITUNG	Monika Descombes

Bonstetten

WANN	Dienstag, 13.00–13.50 Uhr 03.03.–14.04. (6×, ohne 07.04.)
KURSORT	Turnhalle S1 Kreuzung Schachenstrasse/Schachenrain
LEITUNG	Martina Foster-Achermann

Dietikon

WANN	Dienstag, 15.30–16.20 Uhr 24.02.–14.04. (8×)
KURSORT	Alters- und Gesundheits- zentrum, Oberdorfstrasse 15
LEITUNG	Monika Descombes

Dübendorf

WANN	Montag, 14.15–15.05 Uhr 09.03.–13.04. (4×, ohne 30.03. und 06.04.)
KURSORT	Ev.-Ref. 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 04.03.–15.04. (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, 27.02.–17.04. (6×, 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

Pfäffikon

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

Regensdorf

WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr 10.03.–14.04. (5×, ohne 24.03.)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18
LEITUNG	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

Richterswil

WANN Freitag, 09.00–09.50 Uhr
27.03.–17.04.
(7×, ohne 03.04.)

KURSORT Freizeitzentrum Bürgi
Gerbestrasse 19

LEITUNG Susana Barranco

Stäfa

WANN Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr
25.02.–15.04.
(7×, ohne 25.03.)

KURSORT Mehrzweckhalle Beewies
Etelstrasse 35

LEITUNG Verena Pickart Demont

Thalwil

WANN Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr
26.02.–16.04. (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, 02.03.–13.04.
(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

WANN Freitag, 12.00–12.50 Uhr
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
25.02.–15.04. (8×)

KURSORT Ref. Kirchgemeindehaus
Rosenmatt, Gessnerweg 5

LEITUNG Susana Barranco

Winterthur (Kongress- und Kirchgemeindehaus 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

Winterthur (Gate 27)

WANN Freitag, 09.10–10.00 Uhr
20.02.–17.04.
(8×, ohne 03.04.)

KURSORT Gate 27, Theaterstrasse 27

LEITUNG Petra Erb

Zürich-Albisrieden

WANN Montag, 23.02.–13.04.
(7×, ohne 06.04.)
15.00–15.50 Uhr
16.00–16.50 Uhr

KURSORT Backstage Studio
Hardstrasse 81, 8004 Zürich

LEITUNG Monika Bühlmann,
Ausbildnerin Everdance®

Zürich-Altstetten

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-Höngg

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

KURSORT Gemeinschaftszentrum Höngg,
Lila Villa, Limmattal-
strasse 214, 8049 Zürich

LEITUNG Claudia Kindschi Meuli

Zürich-Hottingen

WANN Montag, 23.02.–30.03. (6×)
14.00–14.50 Uhr
15.00–15.50 Uhr
16.00–16.50 Uhr

KURSORT Gemeinschaftszentrum
Hottingen
Gemeindstr. 54, 8032 Zürich

LEITUNG Helen Rüegg

Zürich-Oberstrass

WANN Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr
25.02.–15.04. (8×)

KURSORT Tanzschule Dance it
Stäblistrasse 2, 8006 Zürich

LEITUNG Monika Stirnimann

Zürich-Oerlikon

WANN Montag, 16.30–17.20 Uhr
23.02.–30.03. (6×)

KURSORT Zürcher Gemeinschaftszentren
Gubelstrasse 10, 8050 Zürich

LEITUNG Isabella Ladner

Zürich-Wollishofen

WANN Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr
25.02.–15.04. (8×)

KURSORT Zürcher Gemeinschaftszentren
Neubühl, Erligatterweg 85
8038 Zürich

LEITUNG Brigitte Mühlestein

LINE DANCE

Getanzt wird zu Country und Pop-
musik in Linien neben- und hintereinan-
der. Jeder tanzt «solo», aber gleichzeitig
synchron mit den anderen. Willkommen
sind alle, die Spass am Tanzen haben,
Herausforderungen lieben und gerne
Countrymusik hören.

Zürich-Oerlikon ^{NEU}

WANN Dienstag, 24.02.–14.04.
12.30–13.30 Uhr
Neuer Kurs für 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

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 mehrten Ihre Lebensenergie. Und ganz von allein verbessern Sie Ihre Koordination, stärken den Kreislauf, festigen die Knochen und fühlen sich wohl.

Zürich-Oerlikon

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)
LEITUNG	Alfons Lötscher
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	Montagsmorgen 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 0848

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 08.00–09.00 Uhr 09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr 11.00–12.00 Uhr Laufende Kursperiode: 09.01.–17.04. (ohne Sportferien und 03.04.) Nächste Kursperiode: 08.05.–28.08. (ohne Sommerferien)
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Dürnten Bubikerstr. 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

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 Teilnehmende pro Kurs)
KURSORT	CEVI Schür, Kindergartenstrasse 22, Wetzikon
LEITUNG	Hanny Faisst, Gedächtnistrainerin SVGT