

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2016)  
**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:** 10.04.2026

**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 Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, verrechnet die Sportleitung 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 erwähnten Sportarten sind erhältlich
  - bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 20)
  - über [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport
  - oder werden jährlich einmal im AKTIV publiziert. In dieser Ausgabe:

Aqua-Fitness, Internationale Tänze, Round Dance und Sommersportwoche.

- > Schneeschuhlaufen, 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.

## FITNESS UND GYMNASTIK

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagen-training. Es verbessert das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. Der ganze Körper wird bewegt und der Bewegungsradius bleibt erhalten. Das erleichtert die Alltagsarbeit und erhöht die Lebensqualität. Fit/Gym wird in vier Anforderungsstufen angeboten. Die über 320 Gruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen.



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

## 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 Herz-Kreislauf. Der Widerstand und der Auftrieb des Wassers entlasten die Gelenke. Der Ein-

stieg in eine der über 70 Gruppen ist jederzeit möglich. Gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen.

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGORT	TAG	ZEIT	LEITER/LEITERIN	TELEFON
Bülach	Sportzentrum Hirslen	Jeden 2. Donnerstag	09:15–09:45 Uhr	Simona Covini	079 640 86 79
Dielsdorf	Lernschwimmbad Früebli	Dienstag	19:15–20:00 Uhr	Christin Dennler	079 273 27 62
Fehraltorf	Sporthalle Heiget	Dienstag	13:00–14:15 Uhr	Priska Jansen	044 941 42 31
Feuerthalen	Schulhaus Feuerthalen	Mittwoch	12:00–12:45 Uhr	Sylvia Marty	052 659 24 31
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 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	07:15–08:15 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 Dienstag	09:30–10:00 Uhr 10:15–10:45 Uhr	Madeleine Huwiler	056 288 09 90
Schwerzenbach	Schulschwimmbad Seegräben Villa Ra	Mittwoch Mittwoch	18:30–19:30 Uhr 09:00–09:45 Uhr	Lisa Lenherr Simona Covini	052 343 19 90 079 460 86 79
Seuzach	Schulhaus Birch	Montag (Oktober bis April)	16:15–17:15 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03
Wald	Hallenbad Wald	Freitag Samstag	14:45–15:45 Uhr 09:30–10:30 Uhr	Willy Schuler	055 246 31 30
Weisslingen	Schulschwimmbad	Montag	07:55–08:40 Uhr	Susi Fetsch	052 384 19 58
Wetzikon	IWAZ Hallenbad	Mittwoch Freitag Freitag	10:50–11:30 Uhr 10:05–10:45 Uhr 10:45–11:30 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88
Winterthur	Schulschwimmbaden Veltheim	Mittwoch Mittwoch Mittwoch	13:30–14:15 Uhr 14:30–15:15 Uhr 15:30–16:15 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03
	Hallenbad Brühlgut	Freitag	07:30–08:15 Uhr	Iris Müller	052 222 06 65
Zürich, Kreis 2	Hallenbad Leimbach	Dienstag Dienstag	10:00–10:30 Uhr 10:30–11:00 Uhr	Trix Romer	044 481 58 40
Zürich, Kreis 3	Schulschwimmanlage Aemtler Schulschwimmanlage Am Uetliberg	Mittwoch Mittwoch	17:00–18:00 Uhr 17:00–17:30 Uhr	Marta Hunziker Barbara Krucher	044 341 21 06 044 371 53 25
Zürich, Kreis 6	Schulschwimmanlage Riedtli	Mittwoch Mittwoch	15:30–16:30 Uhr 16:30–17:30 Uhr	Angela Kläusler	044 431 43 67
Zürich, Kreis 10	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Mittwoch Mittwoch Mittwoch	13:45–14:30 Uhr 14:30–15:15 Uhr 15:15–16:00 Uhr	Yvonne Brand	076 331 00 08
	Wärmebad Käferberg	Donnerstag Freitag	08:00–12:00 Uhr, jede halbe Stunde 08:30–10:30 Uhr, jede halbe Stunde	Regina Bisig Heidi Hug Nicole Feldmann Rosi Jehli Beatrice Senn	044 750 05 59 044 915 14 19 076 563 60 49 044 321 39 06 044 321 39 74

## INTERNATIONALE TÄNZE

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Sie sind in allen Gruppen herzlich willkommen. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei trainieren Sie spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion. Die Schrittfolgen werden langsam

aufgebaut und dann zu einem «Ganzen» zusammengefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Einige Gruppen machen auch American Rounds. Figuren aus den Gesellschaftstänzen Englischer Walzer, Twostopp, 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 Tanzmelodien wird Gelerntes repetiert und immer wieder Neues dazu gelernt. Sie sind auch ohne Partner/Partnerin willkommen.

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSORT	TAG	ZEIT	LEITER/LEITERIN	TELEFON
Bauma	Kath. Kirchgemeindeaal	Dienstag	09:30–10:45 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	Jeden 1. und 3. Mittwoch	14:00–16:00 Uhr	Johanna Frauenfelder	044 817 16 51
Egg	Kirchgemeindehaus 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 14:30–16:15 Uhr	Rosmarie Fehlmann	044 921 17 45
Henggart	Gemeindesaal	Jeden 2. und 4. Donnerstag (Oktober bis April)	13:45–15:30 Uhr	Rosmarie Hugentobler	052 316 13 19
Hombrechtikon	Kath. Kirchgemeindehaus	Dienstag	09:45–11:00 Uhr	Ana Luisa Steiner	044 926 32 33
Meilen	DOP (Unt.) 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
Pfäffikon	Kath. Pfarreizentrum 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	Jeden 1. und 3. Montag	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	Jeden 2. Dienstag	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	Jeden 2. Montag	14:00–16:00 Uhr	Deli Hirtz-Lardi	052 343 96 65
Weiningen	Schlössli	Jeden 1. und 3. Donnerstag	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 (Oberwinterthur)	KiBeZ St. Marien	Donnerstag	16:00–17:00 Uhr	Daniela Regnani	052 212 62 51
Winterthur-Töss	Kirchgemeindehaus Töss	Jeden 2. Montag	14:30–16:00 Uhr	Rosmarie Hugentobler	052 316 13 19
Zollikerberg	Ref. Kirchgemeindehaus	Jeden 2. Dienstag	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 Kirchgemeindehaus Paulus	Dienstag Donnerstag	14:00–15:45 Uhr 14:00–15:45 Uhr	Theresa Martinelli Hani Meili-Schibli	044 301 06 74 044 363 50 47
Zürich, Kreis 7	Kath. Pfarramt Maria Krönung	Mittwoch	15:30–16:30 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

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGORT	TAG	ZEIT	LEITER/LEITERIN	TELEFON
Zürich, Kreis 6	Kirchgemeindehaus Unterstrass	Jeden 2. Freitag	13:00–15:00 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08
		Gute Grundkenntnisse erforderlich		Susanna Knobel	044 833 35 53
Zürich, Kreis 10	Kirchgemeindehaus Höngg	Jeden 2. Freitag	13:30–15:30 Uhr	Susanna Knobel	044 833 35 53
		Gute Grundkenntnisse erforderlich			
Zürich, Kreis 11	Kirchgemeindehaus Glaubten	Jeden 2. Freitag für Fortgeschrittene	09:15–11:30 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74



Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch im Winter. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben sowie die Fahrzeiten finden Sie in den Detailprogrammen.

## NORDIC WALKING UND WALKING

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. Der Einsatz der Stöcke macht aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining, das die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv reduziert. Die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich wird gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur werden gelöst. 32 Gruppen sind im Kanton Zürich regelmässig unterwegs.

## VELOFAHREN

19 Velogruppen sind im Kanton Zürich aktiv. Auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrowelos, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen. Einzelne Gruppen bieten auch Mehrtages- und Mountainbiketouren an. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach

## WANDERN

Natur, Bewegung und Geselligkeit: 32 Wandergruppen mit motivierten Leitenden laden zu kürzeren und längeren, auch mehrtägigen Touren ein. Die Wanderungen finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe einmal bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch im Winter. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben, die Wanderzeiten sowie die Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen finden Sie in den Detailprogrammen.

## VORSCHAU SOMMERWOCHE

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung ab Februar unter: [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen oder 058 451 51 31 (Mo bis Do)

### Aktiv-Sportwoche

WANN	Sonntag bis Freitag, 7.–12.8.
ORT	Splügen/Rheinwald
WAS	Nordic Walking, Fitness, Wandern, Wellness

## SPORTKURSE

Nebst den offenen Sportgruppen (siehe Seite 4) finden in ausgewählten Sportarten auch fortlaufende oder abschliessende 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  
 Forchstr. 145, 8032 Zürich  
 058 451 51 36, 8–12 Uhr  
[sport@pszh.ch](mailto:sport@pszh.ch)  
[www.pszh.ch](http://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.

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.