

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2016)
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: 10.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

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
		Jeden 2. Freitag für Fortgeschrittene	13:30–15:30 Uhr	Susanna Knobel	044 833 35 53
Zürich, Kreis 10	Kirchgemeindehaus Höngg	Jeden 2. Mittwoch	16:30–18:00 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08
		Gute Grundkenntnisse erforderlich			
Zürich, Kreis 11	Kirchgemeindehaus Glaubten	Jeden 2. Freitag für Fortgeschrittene	09:15–11:30 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74



NORDIC WALKING UND WALKING

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

VELOFAHREN

19 Velogruppen sind im Kanton Zürich ak-tiv. Auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Tou-ren- und Elektrovers, wenn immer mög-lich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen. Einzelne Gruppen bieten auch Mehrtages- und Mountain-biketouren an. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach

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

WANDERN

Natur, Bewegung und Geselligkeit: 32 Wandergruppen mit motivierten Leiten-den laden zu kürzeren und längeren, auch mehrtägigen Touren ein. Die Wande-rungen finden an verschiedenen Wochen-tagen 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 Preisanga-ben und Anmeldung ab Februar unter: www.pszh.ch > Unser Angebot > Bewe-gung 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 Sport-arten auch fortlaufende oder abschlies-sende Kurse statt. Sie werden von aus-gebildeten Fachpersonen unterrichtet. In allen Kursen können Sie auch nach Kurs-start 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
www.pszh.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport
> Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus.
> Versicherung ist Sache der Teil-nehmenden.

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 Kame-radschaft gepflegt.

**EVERDANCE®**

Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partner/Partnerin 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.

Laufende Kurse Februar bis April

DATEN/ KURSORTE	Siehe bei den Ortschaften
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KOSTEN	CHF 56.- (4 × 50 Min) CHF 70.- (5 × 50 Min) CHF 84.- (6 × 50 Min) CHF 98.- (7 × 50 Min) CHF 112.- (8 × 50 Min) CHF 126.- (9 × 50 Min.)
BEKLEIDUNG	Bequeme Kleidung und Schuhe
ANMELDUNG	Sekretariat PSZH (siehe Seite 7)

Adliswil

WANN	Freitag, 14–14:50 Uhr 4.3.–22.4. (ausser 25.3.) 7 × 50 Min.
LEITUNG	Susana Barranco
KURSORTE	Stiftung für Altersbauten (SABA), Mehrzweckraum Badstr. 6

Affoltern am Albis

WANN	Montag, 10:10–11 Uhr Montag, 11:10–12 Uhr 7.3.–18.4. (ausser 28.3.) 6 × 50 Min.
LEITUNG	Martina Foster-Achermann
KURSORTE	werk eins, Werkstr. 1

Bassersdorf

WANN	Donnerstag, 11–11:50 Uhr 10.3.–21.4. (7 × 50 Min.)
LEITUNG	Margrith Nagel
KURSORTE	Pflegezentrum Bächli, Im Bächli

Birmensdorf

WANN	Dienstag, 13:30–14:20 Uhr 8.3.–19.4. (7 × 50 Min.)
LEITUNG	Monika Descombes
KURSORTE	Gemeindezentrum Brüelmatt, Dorfstr. 10

Bonstetten

WANN	Dienstag, 13–13:50 Uhr 8.3.–19.4. (7 × 50 Min.)
LEITUNG	Claudia Kindschi Meuli
KURSORTE	Turnhalle S1, Kreuzung Schachenstr./Schachenrain

Bülach

WANN	Mittwoch, 11–11:50 Uhr 2.3.–25.5. (ausser 9.3., 30.3., 13.4., 4.5.) 9 × 50 Min.
LEITUNG	Renata Biagini
KURSORTE	Ref. Kirchgemeindehaus, Grampenweg 5

Dietikon

WANN	Dienstag, 15:30–16:20 Uhr 1.3.–19.4. (8 × 50 Min.)
LEITUNG	Monika Descombes
KURSORTE	Alters- und Gesundheits- zentrum, Oberdorfstr. 15

Dübendorf

WANN	Montag, 13–13:50 Uhr Montag, 14–14:50 Uhr 29.2.–18.4. (ausser 28.3.) 7 × 50 Min.
LEITUNG	Thera Hildebrand-Feierabend
KURSORTE	Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus, Bahnhofstr. 37

Horgen

WANN	Dienstag, 10–10:50 Uhr 1.3.–19.4. (8 × 50 Min.)
LEITUNG	Susana Barranco
KURSORTE	Alterssiedlung Tannenbach, Speerstr. 9

Kloten

WANN	Mittwoch, 17–17:50 Uhr 9.3.–20.4. (ausser 23.3.) 6 × 50 Min.
LEITUNG	Werner Niederhäuser
KURSORTE	Tanzschule Kloten, Schaffhauserstr. 126

Lindau

WANN	Montag, 15–15:50 Uhr 22.2.–18.4. (ausser 7.3., 21.3., 28.3.) 6 × 50 Min.
LEITUNG	Ursula Müller
KURSORTE	Mehrzweckraum im Kinder- garten, Fischeracherstr. 80

Meilen

WANN	Mittwoch, 10–10:50 Uhr Mittwoch, 11–11:50 Uhr 2.3.–20.4. (ausser 6.4.) 7 × 50 Min.
LEITUNG	Verena Pickart Demont
KURSORTE	Kirchenzentrum Leue, Restaurant Löwen, Kirchgasse 2

WANN	Donnerstag, 9:55–10:45 Uhr Donnerstag, 10:55–11:45 Uhr 3.3.–21.4. (8 × 50 Min.)
LEITUNG	Verena Pickart Demont
KURSORTE	Tanz- und Pilatesschule, Alte Landstr. 153

Pfäffikon

WANN	Montag, 14–14:50 Uhr 7.3.–18.4. (ausser 28.3.) 6 × 50 Min.
LEITUNG	Margrith Nagel
KURSORTE	Studio Allegria, Kempttalstr. 26



**Regensdorf**

WANN Dienstag, 9:30–10:20 Uhr
15.3.–19.4. (6 × 50 Min.)

LEITUNG Monika Stirnimann

KURSORT Ref. Kirchgemeindehaus,
Watterstr. 18

Richterswil

WANN Freitag, 9–9:50 Uhr
4.3.–22.4. (ausser 25.3.)
7 × 50 Min.

LEITUNG Susana Barranco

KURSORT Freizeitzentrum Bürgi,
Gerbestr. 19

Rüti ^{NEU}

WANN Montag, 16–16:50 Uhr
4.4.–18.4. (3 × 50 Min.)

LEITUNG Margrith Nagel

KURSORT Amthofstr. 4

Stäfa

WANN Mittwoch, 16:30–17:20 Uhr
2.3.–20.4. (8 × 50 Min.)

LEITUNG Verena Pickart Demont

KURSORT Mehrzweckhalle Beewies,
Etzelstr. 35

Thalwil

WANN Donnerstag, 15–15:50 Uhr
3.3.–21.4. (8 × 50 Min.)

LEITUNG Susana Barranco

KURSORT Pfisterschüür, Alte Landstr. 104

Urdorf

WANN Montag, 11–11:50 Uhr
29.2.–18.4. (ausser 28.3.)
7 × 50 Min.

Dienstag, 10:30–11:20 Uhr
1.3.–19.4. (8 × 50 Min.)

LEITUNG Monika Descombes

KURSORT Rhythmikraum, Schulhaus Feld

Uster

WANN Montag, 14:10–15 Uhr
Montag, 15:10–16 Uhr
7.3.–18.4. (ausser 28.3.)
6 × 50 Min.

LEITUNG Marianne Schütz

KURSORT friz Freizeit- und Jugend-
zentrum, Zürichstr. 30

Volketswil

WANN Freitag, 12–12:50 Uhr
11.3.–22.4. (ausser 25.3.)
6 × 50 Min.

LEITUNG Marianne Schütz

KURSORT Gemeinschaftszentrum,
In der Au 1

Wädenswil

WANN Mittwoch, 9–9:50 Uhr
2.3.–20.4. (8 × 50 Min.)

LEITUNG Susana Barranco

KURSORT Ref. Kirchgemeindehaus
Rosenmatt, Gessnerweg 5

Winterthur

WANN Dienstag, 14–14:50 Uhr
Dienstag, 15–15:50 Uhr
23.2.–19.4. (ausser 15.3.)
8 × 50 Min.

LEITUNG Petra Erb

KURSORT Kongress- und Kirchgemein-
dehaus, Liebestr. 3

WANN Freitag, 9:10–10 Uhr
26.2.–22.4.
(ausser 18.3., 25.3.)
7 × 50 Min.

LEITUNG Petra Erb

KURSORT Gate 27, Theaterstr. 27

Zürich-Aussersihl

WANN Montag, 15–15:50 Uhr
Montag, 16–16:50 Uhr
29.2.–18.4. (ausser 28.3.)
7 × 50 Min.

LEITUNG Monika Bühlman,
Ausbildnerin Everdance®

KURSORT Backstage Studio, Hardstr. 81

Zürich-Altstetten

WANN Montag, 13:30–14:20 Uhr
Montag, 14:30–15:20 Uhr
7.3.–11.4. (ausser 28.3.)
5 × 50 Min.

LEITUNG Isabella Ladner

KURSORT Tanzschule Galactic Dance,
Albulastr. 47

Zürich-Höngg

WANN Dienstag, 9:30–10:20 Uhr
1.3.–19.4. (8 × 50 Min.)

LEITUNG Claudia Kindschi Meuli

KURSORT Gemeinschaftszentrum Höngg,
Lila Villa, Limmattalstr. 214

Zürich-Hottingen

WANN Montag, 14–14:50 Uhr
Montag, 15–15:50 Uhr
Montag, 16–16:50 Uhr
29.2.–11.4. (ausser 28.3.)
6 × 50 Min.

LEITUNG Helen Rüegg

KURSORT Gemeinschaftszentrum
Hottingen, Gemeindestr. 54

Zürich-Oberstrass

WANN Mittwoch, 10–10:50 Uhr
Mittwoch, 16–16:50 Uhr
2.3.–20.4. (8 × 50 Min.)

LEITUNG Monika Stirnimann

KURSORT Tanzschule Dance it, Stäblistr. 2

Zürich-Oerlikon

WANN Montag, 16:30–17:20 Uhr
7.3.–11.4. (ausser 28.3.)
5 × 50 Min.

LEITUNG Isabella Ladner

KURSORT Zürcher Gemeinschaftszentren,
Gubelstr. 10

Zürich-Wollishofen

WANN Mittwoch, 10–10:50 Uhr
2.3.–20.4. (8 × 50 Min.)

LEITUNG Brigitte Mühlestein

KURSORT Zürcher Gemeinschaftszentren
Neubühl, Erligatterweg 53

LINE DANCE

Getanzt wird zu Country- und Popmu-
sik 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 Country-
musik mögen.

Zürich-Unterstrass

WANN Dienstag, 12:30–13:30 Uhr
1.3.–19.4. (Tanzerfahrung von
5 Monaten)
Einstieg nach Schnupperstunde
möglich

KOSTEN CHF 128.– (8 × 60 Min.)

LEITUNG Theresa Martinelli

KURSORT Zürcher Gemeinschaftszentren,
Bucheggstr. 93

ANMELDUNG Sekretariat PSZH (siehe Seite 7)



Zürich-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 9:15–10:15 Uhr 2.3.–20.4. (ausser 16.3.) Tanzerfahrung von 2 Jahren Einstieg nach Schnupperstunde möglich
WANN	Mittwoch, 10:45–11:45 Uhr 2.3.–20.4. (ausser 16.3.) Tanzerfahrung von 1 Jahr Einstieg nach Schnupperstunde möglich
KOSTEN	CHF 112.– (7 × 60 Min.)
LEITUNG	Theresa Martinelli
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren, Gubelstr. 10
ANMELDUNG	Sekretariat PSZH (siehe Seite 7)

Volketswil ^{NEU}

WANN	Mittwoch, 13:30–14:30 Uhr Mittwoch, 14:30–15:30 Uhr 16.3.–20.4. (Anfänger/-innen ohne Tanzerfahrung)
WANN	Mittwoch, 10:45–11:45 Uhr 2.3.–20.4.
KOSTEN	CHF 96.– (6 × 60 Min.)
LEITUNG	Trudy Facetti
KURSORT	Gemeinschaftszentrum, Studio, In der Au 1
ANMELDUNG	Sekretariat PSZH (siehe Seite 7)

TAI-CHI/QIGONG

Immer mehr wissenschaftliche Studien belegen die gesundheitlichen Erfolge durch regelmässiges Tai-Chi-Training. Die 9er-Form (Tai-Chi) steht im Zentrum dieses Kurses. Schon nach wenigen Lektionen können Sie eine vollständige Tai Chi-Form üben. Die fünf vorbereitenden Qigong-Übungen lösen Blockaden und vermehren Ihre Lebensenergie. Sie verbessern Ihre Koordination, stärken den Kreislauf und festigen die Knochen.

Zürich-Oerlikon

WANN	Montag, 14:30–15:20 Uhr 29.2.–18.4. (ausser 28.3.) Einstieg jederzeit möglich
KOSTEN	CHF 133.– (7 × 50 Min.)
LEITUNG	Alfons Lötscher
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren, Gubelstr. 10
ANMELDUNG	Sekretariat PSZH (siehe Seite 7)



TENNIS

Dieser Ballsport eignet sich für Anfänger und Geübte. Verbessern Sie Ihre Koordination und Kondition. Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Niveaueinstufung beraten.

Tennis in Bachenbülach

WANN	Montag, 8–12 Uhr (gemäss Einteilung) Ab 18.4. Einstieg jederzeit möglich
KOSTEN	3er-Gruppe: CHF 215.– pro Person 4er-Gruppe: CHF 170.– pro Person inkl. Platzmiete (8 × 60 Min.)
LEITUNG	Lilo Gubelmann Ursula Schrepfer
KURSORT	Tennishalle Ambiance, Bachenbülach
ANMELDUNG	Lilo Gubelmann 044 860 08 48

Tennis in Buchs ZH

WANN	Donnerstag, 9–12 Uhr (gemäss Einteilung) Neue Kursperioden auf Anfrage Einstieg jederzeit möglich
KOSTEN	Sommer/Winter (inkl. Platzmiete) 3er-Gruppe: CHF 215.–/264.– pro Person

4er-Gruppe:

CHF 170.–/210.– pro Person
(8 × 60 Min.)

KURSORT	Tenniscenter Furtbach, Furtbachstr. 22
LEITUNG	Fredi Schnorf, Peter Nell
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	Freitag, 8–9 Uhr, 9–10 Uhr, 10–11 Uhr, 11–12 Uhr 6.5.–26.8. (ohne Sommer- ferien) Einstieg jederzeit möglich
KOSTEN	Sommer und Winter: CHF 264.– pro Person, inkl. Platzmiete (12 × 60 Min.)
KURSORT	Tennishalle Dürnten, Bubikonstr. 43a
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

BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

Gedächtnis-Grundkurs

Das Gedächtnis steuert die Fähigkeiten, Informationen zu speichern, zu ordnen und wieder abzurufen. Nicht nur Denkprozesse werden angeregt, auch das Wohlbefinden wird nachhaltig verbessert. Geistige Fitness ist keine Frage des Alters, vielmehr eine Frage der Aktivität. Regelmässiges Training kann die Gedächtnisleistung unterstützen und ver-