

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

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2017)

**Heft:** 1: Was uns glücklich macht : ältere Leute sind zufriedener mit dem Leben : warum das so ist und wie man sich bis ins hohe Alter dem Glück öffnet : Menschen in Zürich berichten

**Register:** Bewegung und Sport

#### 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:** 05.01.2026

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

**Aqua-Fitness**

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Bülach	Sportzentrum Hirslen	Jeden 2. Donnerstag 9.15-9.45 Uhr	Simona Covini	079 460 86 79	simona.covini@bluewin.ch
Dielsdorf	Lernschwimmbad Früeblistrasse	Dienstag 19.15-20.00 Uhr	Christin Dennler	079 273 27 62	christin.dennler@gmx.ch
Feuerthalen	Schulhaus Feuerthalen	Mittwoch 12.00-12.45 Uhr	Silvia Marty	052 659 24 31	smarty@swissworld.com
Männedorf	Hallenbad Männedorf	Donnerstag 17.30-18.15 Uhr	Madeleine Maurer	076 321 62 20	move2balance@outlook.com
	Hallenbad Männedorf	Donnerstag 18.15-19.00 Uhr	His Frei	044 920 52 60	freihis@hispeed.ch
Meilen	Hallenbad Meilen	Montag 12.15-13.00 Uhr	Heidi Hug	044 915 14 19	hug.herrliberg@hispeed.ch
	Hallenbad Meilen	Montag 13.00-13.45 Uhr	Heidi Hug	044 915 14 19	hug.herrliberg@hispeed.ch
Oberengstringen	Sportanlage Brunewiis	Montag 7.15-8.00 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
	Sportanlage Brunewiis	Montag 8.05-8.50 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
	Sportanlage Brunewiis	Dienstag 16.15-17.00 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
	Sportanlage Brunewiis	Dienstag 17.05-17.50 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
	Sportanlage Brunewiis	Mittwoch 7.15-8.00 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
	Sportanlage Brunewiis	Freitag 7.15-8.00 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
Opfikon-Glattbrugg	Hallenbad Bruggwiesen	Dienstag 9.20-11.00 Uhr	Madeleine Huwiler	056 288 09 90	huwima@bluewin.ch
	Hallenbad Bruggwiesen	Dienstag 10.15-10.45 Uhr	Madeleine Huwiler	056 288 09 90	huwima@bluewin.ch
Schwerzenbach	Schulschwimmbad	Mittwoch 18.30-19.30 Uhr	Lisa Lenherr	052 343 19 90	lisa.lenherr@bluewin.ch
Seegräben	Villa Ra	Mittwoch 9.00-9.45 Uhr	Simona Covini	079 460 86 79	simona.covini@bluewin.ch
Seuzach	Schulhaus Birch	Montag 16.15-17.15 Uhr, Oktober bis April	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
Uster	Hallenbad Buchholz	Montag 9.00-9.45 Uhr	Priska Jansen	044 941 42 31	priska.jansen@gmx.ch
	Hallenbad Buchholz	Montag 10.00-10.45 Uhr	Priska Jansen	044 941 42 31	priska.jansen@gmx.ch
Wald	Hallenbad Wald	Freitag 14.45-15.45 Uhr	Willy Schuler	055 246 31 30	w.schuler1@bluewin.ch
	Hallenbad Wald	Samstag 9.30-10.30 Uhr	Willy Schuler	055 246 31 30	w.schuler1@bluewin.ch
Weisslingen	Schulschwimmbad	Montag 7.55-8.45 Uhr	Susi Fetsch	052 384 19 58	susi@fetsch.ch
Wetzikon	IWAZ Hallenbad	Mittwoch 10.50-11.30 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88	prisca.invidia@sunrise.ch
	IWAZ Hallenbad	Freitag 10.05-10.45 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88	prisca.invidia@sunrise.ch
	IWAZ Hallenbad	Freitag 10.50-11.30 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88	prisca.invidia@sunrise.ch
	Schulhausbad Feld	Donnerstag 19.15-20.00 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88	prisca.invidia@sunrise.ch
Winterthur	Schulschwimmbecken Veltheim	Mittwoch 13.30-14.15 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
	Schulschwimmbecken Veltheim	Mittwoch 14.30-15.15 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
	Schulschwimmbecken Veltheim	Mittwoch 15.30-16.15 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
	Hallenbad Brühlgut	Freitag 8.30-9.20 Uhr	Iris Müller	052 222 06 65	irisc.mueller@bluewin.ch
	Hallenbad Brühlgut	Freitag 9.20-10.10 Uhr	Iris Müller	052 222 06 65	irisc.mueller@bluewin.ch
Zürich Kreis 3	Schulschwimmanlage Aemtler	Mittwoch 17-18 Uhr	Anita Hunziker	079 370 04 57	anita.hunziker@epost.ch
	Schulschwimmanlage am Uetliberg	Mittwoch 17.00-17.30 Uhr	Barbara Krucher	044 371 53 25	barbara.krucher@bluewin.ch
Zürich Kreis 9	Schulhallenbad Altweg	Mittwoch 14.45-15.30 Uhr	Barbara Graf-Lochner	044 701 16 52	wasserplausch@hispeed.ch
Zürich Kreis 10	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Mittwoch 13.45-14.30 Uhr	Yvonne Brand	076 331 00 08	yvonne.brand@hispeed.ch
	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Mittwoch 14.30-15.15 Uhr	Yvonne Brand	076 331 00 08	yvonne.brand@hispeed.ch
	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Mittwoch 15.15-16.00 Uhr	Yvonne Brand	076 331 00 08	yvonne.brand@hispeed.ch
	Wärmebad Käferberg	Donnerstag 8-12 Uhr, jede halbe Stunde	Regina Bisig Heidi Hug Nicole Feldmann	044 750 05 59 044 915 14 19 076 563 60 49	reginabisig@hispeed.ch
	Wärmebad Käferberg	Freitag 8.30-10.30 Uhr, jede halbe Stunde	Rosi Jehli Beatrice Senn	044 321 39 06 044 321 39 74	rjehli@gmx.ch

## BEWEGUNG UND SPORT

### Internationale Tänze und Round Dance

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. 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 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, Twostep, Cha-Cha-Cha und Rumba werden

dabei sorgfältig eingeführt und paarweise – auch Frauen tanzen zusammen – von allen Tänzerinnen und Tänzern gleichzeitig und nach Ansage der Tanzleiterin ausgeführt. Zu bekannten Melodien wird Gelerntes repetiert und Neues dazugelernt. Sie sind auch ohne Partnerin oder Partner willkommen.

### Internationale Tänze

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Bauma	Kath. Kirchgemeindesaal	Dienstag 9.15-10.45 Uhr	Brigitte Geissbühler	044 482 83 61	br.geissbuehler@bluewin.ch
Dietikon	Alters- und Gesundheitszentrum	Montag 14.00-15.30 Uhr	Silvia Rugginenti	056 242 10 88	silvia.rugginenti@gmail.com
Dübendorf	Obere Mühle Saal	Jeden 1. + 3. Mittwoch 14-16 Uhr	Johanna Frauenfelder	044 817 16 51	johanna.frauenfelder@gmx.ch
Egg/Esslingen	KGH Esslingen	Montag 9-11 Uhr	Johanna Frauenfelder	044 817 16 51	johanna.frauenfelder@gmx.ch
Elsau	KGH	Dienstag 14.00-15.30 Uhr	Christine Stingelin	044 833 48 92	Kein E-Mail
Erlenbach	KGH	Montag 14.15-15.45 Uhr	Rosmarie Fehlmann	044 921 17 45	rofedorf@bluewin.ch
	KGH	Donnerstag 14.30-16.00 Uhr	Rosmarie Fehlmann	044 921 17 45	rofedorf@bluewin.ch
Henggart	Gemeindesaal	Jeden 2. + 4. Donnerstag 13.45-15.30 Uhr	Rosmarie Hugentobler	052 316 13 19	rosmarie.hugentobler@bluewin.ch
Hombrechtikon	Kath. Kirchgemeindesaal	Dienstag 9.15-11.00 Uhr	Analuisa Steiner	044 926 32 33	analuisas@bluewin.ch
Meilen	DOP (Unt.) Turnhalle Dorf	Donnerstag 15-17 Uhr	Marlies Witzig	044 926 26 07	Kein E-Mail
Oberrieden	Zürcher Haus	Montag 14.00-15.30 Uhr	Elisabeth Baier	044 720 43 16	a.e.baier@bluewin.ch
Pfäffikon	Kath. Pfarreizentrum	Mittwoch 9.45-11.00 Uhr	Lisbeth Schnorf	044 954 01 91	l.schnorf-pabst@sunrise.ch
	Singsaal Mettlen	Samstag (auf Anfrage) 19.00-20.50 Uhr	Elsbeth Graber	044 930 05 62	elsbethgraber@bluewin.ch
Rümlang	Haus am Dorfplatz	Donnerstag 9.00-10.30 Uhr	Johanna Frauenfelder	044 817 16 51	johanna.frauenfelder@gmx.ch
Thalwil	Abwechselnd kath. Pfarreisaal oder Kirchbodenstrasse 60	Dienstag 9.00-10.30 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53	schnegg.ziegler@bluewin.ch
Uster	Gemeinschaftszentrum Rehbühl	Montag 14.15-16.00 Uhr	Elisabeth Hediger	044 940 73 90	ehu.hediger@ggaweb.ch
Wädenswil	Turnhalle Fuhr	Freitag 14-16 Uhr	Theo Forster	044 781 35 83	theo.forster@gmx.ch
	Schulhaus Eidmatt 3	Donnerstag 18.30-20.15 Uhr	Theo Forster	044 781 35 83	theo.forster@gmx.ch
Wallisellen	Kath. Kirchenzentrum	Montag 14-16 Uhr, alle zwei Wochen	Deli Hirtz-Lardi	052 343 96 65	deli@gmx.ch
Weiningen	Schlössli	Jeden 1. + 3. Donnerstag 14.00-15.45 Uhr	Ruth Ducrey	056 634 42 16	ruthducrey@bluewin.ch
Wetzikon	Alterssiedlung Kreuzackerstrasse	Donnerstag 9.30-11.00 Uhr	Edith Wälti	044 930 37 77	Kein E-Mail
Winterthur	KiBeZ St. Marien	Donnerstag 16-17 Uhr	Daniela Regnani	052 212 62 51	daniela.regnani@bluewin.ch
Winterthur Töss	KGH Töss	Montag 14.30-16.00 Uhr, alle zwei Wochen	Rosmarie Hugentobler	052 316 13 19	rosmarie.hugentobler@bluewin.ch
Zollikerberg	Ref. KGH	Dienstag 14.30-16.00 Uhr, alle zwei Wochen	Helen Rüegg	044 382 22 28	helenatanz@gmail.com
Zürich Kreis 4	Stöckli Hardau	Montag 14-16 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53	schnegg.ziegler@bluewin.ch
Zürich Kreis 6	Gemeinschaftszentrum Buchegg	Dienstag 14.00-15.45 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74	tmartinelli@bluewin.ch
	KGH Paulus	Donnerstag 14.00-15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Kein E-Mail
Zürich Kreis 9	Evang. KGH Altstetten	Donnerstag 14.00-15.30 Uhr	Helena Stöckling	079 302 28 36	st.helena@bluewin.ch

### Round Dance

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Zürich Kreis 6	KGH Unterstrass	Jeden 2. Freitag 12-14 Uhr, für Fortgeschrittene	Susanna Knobel	044 833 35 53	susanna.knobel@bluewin.ch
	KGH Unterstrass	Jeden 2. Freitag 12-14 Uhr, gute Grundkenntnisse erforderlich	Silvia Siegfried Susanna Knobel	044 341 83 08 044 833 35 53	silvia.siegfried@bluewin.ch susanna.knobel@bluewin.ch
Zürich Kreis 10	KGH Höngg	Jeden 2. Mittwoch 16.30-18.00 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08	silvia.siegfried@bluewin.ch
Zürich Kreis 11	KGH Glaubten	Jeden 2. Freitag 9.15-11.30 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74	tmartinelli@bluewin.ch

## 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.

## Velofahren

Auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrovelos, 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 Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch im Winter. Die Anforderungen und die Fahrzeiten finden Sie in den Detailprogrammen.

## Wandern

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Die 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, Wanderzeiten sowie Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen finden Sie in den Detailprogrammen.

## Vorschau Sommersportwoche

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung ab Februar 2017 unter:  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Bewegung und Sport > Outdoor oder 058 451 51 31

## Aktiv-Sportwoche

Was	Nordic Walking, Fitness, Wandern und Wellness
Wann	Sonntag bis Freitag, 16.-21.7.
Wo	Sils-Maria (Graubünden)



## Sportkurse

Zusätzlich zu den offenen Sportgruppen (siehe Seite 4) finden auch fortlaufende oder abschliessende Kurse statt. Diese führen ausgebildete Fachpersonen. Auskunft, Anmeldung und Rechnungsstellung erfolgen, wenn nichts angegeben, über:

Pro Senectute Kanton Zürich  
 Bewegung und Sport  
 Forchstr. 145, 8032 Zürich  
 058 451 51 36 (Mo bis Fr 8-12 Uhr)  
[sport@pszh.ch](mailto:sport@pszh.ch)  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

## Everdance



Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partnerin oder Partner tanzen. Einfache Tanzschritte werden zu kleinen Choreografien verbunden, die Sie allein in der Gruppe tanzen. Laufende Kurse

Februar bis April

Daten/Kurorte Siehe bei den Ortschaften

Einstieg	Jederzeit möglich
Kosten	CHF 75.- (5 × 50 Min.)
	CHF 90.- (6 × 50 Min.)
	CHF 105.- (7 × 50 Min.)
	CHF 120.- (8 × 50 Min.)
Bekleidung	Bequeme Kleider und Schuhe

## Adliswil

Wann	Freitag, 14.00-14.50 Uhr 3.3.-7.4. (6 × 50 Min.)
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Stiftung für Altersbauten (SABA) Badstr. 6

## Affoltern am Albis

Wann	Montag, 10.10-11.00 Uhr Montag, 11.10-12.00 Uhr 6.3.-10.4. (6 × 50 Min.)
Leitung	Martina Foster-Achermann
Kursort	werk eins, Werkstr. 1

## Bassersdorf

Wann	Donnerstag, 11.00-11.50 Uhr 23.2.-30.3. (ohne 16.3.) 6 × 50 Min.
Leitung	Margrit Nagel
Kursort	Pflegezentrum Bächli Im Bächli 1

## Birmensdorf

Wann	Dienstag, 13.25-14.15 Uhr 7.3.-11.4. (6 × 50 Min.)
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstr. 10

## Bonstetten

Wann	Dienstag, 13.30-14.20 Uhr 7.3.-11.4. (6 × 50 Min.)
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Turnhalle S1, Kreuzung Schachenstr./Schachenrain

## Bülach

Wann	Dienstag, 11.10-12.00 Uhr 28.2.-11.4. (ohne 7.3.) 6 × 50 Min.
Leitung	Silvia Zengaffinen
Kursort	Reformiertes KGH Grampenweg 5

## Dietikon

Wann	Dienstag, 15.30-16.20 Uhr 7.3.-11.4. (6 × 50 Min.)
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Alters- und Gesundheitszentrum Gymnastikraum, Oberdorfstr. 15

## Dübendorf

Wann	Montag, 14.00-14.50 Uhr 27.2.-10.4. (7 × 50 Min.)
Leitung	Thera Hildebrand-Feierabend
Kursort	Ev.-ref. KGH, Glockensaal Bahnhofstr. 37

## Horgen

Wann	Dienstag, 10.00-10.50 Uhr 28.2.-11.4. (7 × 50 Min.)
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Begegnungszentrum Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12

## Kloten

Wann	Mittwoch, 17.00-17.50 Uhr 8.3.-19.4. (ohne 5.4.) 6 × 50 Min.
Leitung	Werner Niederhäuser
Kursort	Tanzschule Kloten Schaffhauserstr. 126

## Lindau

Wann	Montag, 15.00-15.50 Uhr 20.2.-10.4. (8 × 50 Min.)
Leitung	Ursula Müller
Kursort	Kindergarten-Mehrzweckraum Fischeracherstr. 80

## **BEWEGUNG UND SPORT**

Meilen		Wädenswil		Zürich-Oberstrass	
Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr 1.3.–12.4. (7 × 50 Min.)	Montag, 8.50–9.40 Uhr 27.2.–10.4. (ohne 6.3.) 6 × 50 Min.	<b>NEU</b>	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr Mittwoch, 16.00–16.50 Uhr Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 1.3.–12.4. (7 × 50 Min.)	
Kursort	Kirchenzentrum Leue Restaurant Löwen, Kirchgasse 2	Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr 1.3.–12.4. (7 × 50 Min.)		Leitung	Monika Stirnimann
Wann	Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr 2.3.–13.4. (7 × 50 Min.)	Susana Barranco	Kursort	Kursort	Tanzschule dance it, Stäblistr. 2
Kursort	KiBa FiTa Meilen, Tanz- und Pilateschule, Alte Landstr. 153	Ref. KGH Rosenmatt			
Leitung	Verena Pickart-Demont	Gessnerweg 5			
Regensdorf		Winterthur		Zürich-Oerlikon	
Wann	Dienstag, 9.30–10.20 Uhr 14.3.–11.4. (5 × 50 Min.)	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 21.2.–11.4. (8 × 50 Min.)		Wann	Montag, 16.30–17.20 Uhr 27.2.–10.4. (7 × 50 Min.)
Leitung	Monika Stirnimann	Kongress- und Kirchgemeindehaus		Leitung	Isabella Ladner
Kursort	Ref. KGH, Watterstr. 18	Liebestr. 3	Kursort	Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10
Richterswil		Wann		Zürich-Wollishofen	
Wann	Freitag, 9.00–9.50 Uhr 3.3.–7.4. (6 × 50 Min.)	Freitag, 9.10–10.00 Uhr 24.2.–7.4. (ohne 17.3.) 6 × 50 Min.	Leitung	Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 1.3.–12.4. (7 × 50 Min.)
Leitung	Susana Barranco	Petra Erb		Leitung	Brigitte Mühlstein
Kursort	Freizeitzentrum Bürgi Gerbeinstr. 19	Gate 27, Theaterstr. 27	Kursort	Kursort	GZ Neubühl, Erligatterweg 53
Rüti		Wann		Line Dance	
Wann	Montag, 16.00–16.50 Uhr 20.2.–27.3. (6 × 50 Min.)	Freitag, 9.30–10.20 Uhr 24.2.–7.4. (7 × 50 Min.)		Getanzt wird zu Country- und Popmusik in Linien neben- und hintereinander. Alle tanzen «solo», gleichzeitig aber synchron mit den anderen. Willkommen sind alle, die Spass am Tanzen haben, Herausforderungen lieben und Countrymusik mögen. Einstieg nach Schnupperstunde möglich.	
Leitung	Margrith Nagel	Katrin Metzener	Leitung		
Kursort	Tanz-Center Rüti Werkstr. 4	Ref. KGH Töss			
		Stationsstr. 3a			
Stäfa		Zürich-Aussersihl		Weisslingen	
Wann	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 1.3.–12.4. (7 × 50 Min.)	Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 27.2.–10.4. (ohne 10.3.) 6 × 50 Min.		Wann	Dienstag, 15.45–16.45 Uhr Anfängerkurs
Leitung	Verena Pickart-Demont	Monika Bühlmann		Kosten	4.4.–6.6. (9 × 60 Min.) CHF 144.–
Kursort	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstr. 35	Backstage Studio, Hardstr. 81	Kursort	Leitung	Tina Schwendemann
				Kursort	JJ Lodge, Dorfstrasse 6a
Thalwil		Zürich-Altstetten		Volketswil	
Wann	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 2.3.–13.4. (7 × 50 Min.)	Montag, 13.30–14.20 Uhr Montag, 14.30–15.20 Uhr 27.2.–10.4. (7 × 50 Min.)		Wann	Mittwoch, 13.30–14.30 Uhr Tanzerfahrung von ca. 1 Jahr
Leitung	Susana Barranco	Isabella Ladner		Kosten	8.3.–12.4. (6 × 60 Min.) CHF 96.–
Kursort	Pfisterschüür Alte Landstr. 104	Tanzschule Galactic Dance Albulastr. 47	Leitung	Leitung	Trudy Facetti
				Kursort	Gemeinschaftszentrum In der Au 1
Urdorf		Zürich-Höngg		Zürich-Oerlikon	
Wann	Montag, 11.00–11.50 Uhr 6.3.–10.4. (6 × 50 Min.) Dienstag, 10.30–11.20 Uhr 7.3.–11.4. (6 × 50 Min.)	Dienstag, 9.20–10.10 Uhr 28.2.–11.4. (7 × 50 Min.)		Wann	Mittwoch, 9.15–10.15 Uhr Tanzerfahrung von ca. 3 Jahren
Leitung	Monika Descombes	Claudia Kindschi Meuli		Kosten	Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr Tanzerfahrung von ca. 2 Jahren
Kursort	Schulhaus Feld 1	GZ Höngg, Limmattalstr. 214	Kursort	Leitung	1.3.–12.4. (7 × 60 Min.) CHF 112.–
	Rhythmkraum			Kursort	Theresa Martinelli GZ Oerlikon, Gubelstr. 10
Wädenswil		Zürich-Hottingen		Zürich-Oerlikon	
		Montag, 14.00–14.50 Uhr Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 27.2.–10.4. (7 × 50 Min.)		Wann	
		Helen Rüegg		Kosten	
		GZ Hottingen, Gemeindestr. 54	Leitung	Leitung	
				Kursort	

**Zürich-Unterstrass**

Wann	Dienstag, 12.30–13.30 Uhr Tanzerfahrung von ca. 1½ Jahren 28.2.–11.4. (7 × 60 Min.)
Kosten	CHF 112.–
Leitung	Theresa Martinelli
Kursort	GZ Bucheggplatz Bucheggstr. 93

**Tai Chi/Qi Gong**

Die 9er-Form (Tai Chi) steht im Zentrum des Kurses. Nach wenigen Lektionen können Sie für sich eine vollständige Tai-Chi-Form üben. Die Qi-Gong-Übungen unterstützen Ihre Lebensenergie, verbessern die Koordination und stärken den Kreislauf.

**Zürich-Oerlikon**

Wann	Montag, 14.30–15.20 Uhr 6.2.–10.4. (10 × 50 Min.)
Kosten	CHF 190.–
Leitung	Alfons Lötscher
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

**Zürich-Fluntern**

Wann	Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr 2.2.–13.4. (11 × 50 Min.)
Kosten	CHF 209.–
Leitung	Alfons Lötscher
Kursort	Dance Light Studios Gladbachstr. 119

**TAI CHI – fliessende Bewegungen**

Sie führen langsame und fliessende Bewegungen im Einklang mit dem Atem durch. Das führt zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit und Sie steigern zudem Kraft, Konzentration und Ausdauer. Durch regelmässiges Üben lösen Sie Spannungen und die Energie kann wieder frei fliessen.

**Uster**

Wann	Donnerstag, 10.45–11.45 Uhr 9.3.–13.4. (6 × 60 Min.)
Kosten	CHF 114.–
Leitung	Vivienne Schmid-Greenwood
Kursort	frjz Freizeit- und Jugendzentrum Zürichstr. 30

**Orientalischer Tanz (Bauchtanz)  
für Frauen ab 60 Jahren**

Der Orientalische Tanz bietet ein ideales Training für Vitalität, Beweglichkeit, Haltung, Gleichgewicht und Beckenbodenaktivierung. Er ermöglicht den positiven Zugang zum eigenen Körper und das Erleben von Sinnlichkeit, Schönheit und Harmonie. Getanzt wird in der Gruppe, jedoch ohne Tanzpartner. Voraussetzung: Freude am Tanzen in der Gruppe.

**Affoltern a. A.**

Wann	Montag, 13.30–14.45 Uhr 13.3.–10.4. (5 × 75 Min.)
Kosten	CHF 95.–
Leitung	Marianne Zimmerli
Kursort	Bewegungstherapie Theres Bachmann, Werkstrasse 1

**Qi Gong: Lebenskraft  
und Leichtigkeit im Alltag**

Qi Gong heisst «Übung der Lebensenergie» und ist eine alte chinesische Meditationsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Einfache und harmonische Bewegungsabläufe, bewusste ruhige Atmung und die Lenkung der Vorstellungskraft lösen Energieblockaden im Körper und aktivieren die körpereigenen Regenerationskräfte. Das sanfte Training verbessert das Körpergefühl sowie die Körperbalance, steigert die Konzentration und das Wohlbefinden, fördert die körperliche, seelische und geistige Beweglichkeit.

**Horgen**

Wann	Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr 16.3.–13.4. (5 × 60 Min.)
Kosten	CHF 85.–
Leitung	Laura Keller-Rosnati
Kursort	Iyengar Yoga Horgen Seestr. 147

**Yoga**

Yoga befasst sich mit Körperübungen, die sich positiv auf Ihre Gesundheit und die Lebensqualität auswirken. Der Kurs beinhaltet Atemübungen, Kräftigung der Muskeln, Dehnungen, Gleichgewichts- und Entspannungsübungen. Mit Yoga fühlen Sie sich beweglicher, entspannter und steigern Ihre Lebensfreude. Die Übungen erfolgen im Sitzen und Stehen.

**Winterthur**

Wann	Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr 2.3.–13.4. (7 × 60 Min.)
Kosten	CHF 119.–
Leitung	Bettina Enser
Kursort	Yoga-In, Untertor 1

**Zürich-Fluntern**

Wann	Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr 1.3.–12.4. (7 × 50 Min.)
Kosten	CHF 119.–
Leitung	Bernhard Riedi
Kursort	Dance Light Studios Gladbachstrasse 119

**Sicher durch den Alltag**

Sicheres Laufen bedeutet Selbständigkeit. Dazu braucht es genügend Kraft in den Beinen und die Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten, um mögliche Sturzursachen zu erkennen. In einem abwechslungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicher.

**Rüti ZH**

Wann	Donnerstag, 15.30–16.30 Uhr 16.3.–11.5. (ohne 20.4.)
Kosten	8 × 60 Min.
Leitung	CHF 150.–
Kursort	Béatrice Frischknecht Ev.-ref. KGH Rüti Amthofstr. 12

**Tennis**

Dieser Ballsport ist überaus geeignet für Beginnende und Geübte. Sie verbessern damit Ihre Koordination und Kondition. Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Niveau-einstufung beraten. Einstieg nach Schnupperstunde möglich.

**Tennis in Bachenbülach**

Wann	Montag, 8–12 Uhr (gemäss Einteilung)
Kosten	ab 24.4. (8 × 60 Min.)
Leitung	3er-Gruppe: CHF 210.–/Person 4er-Gruppe: CHF 170.–/Person inkl. Platzmiete
Kursort	Lilo Gubelmann Ursula Schrepfer
Anmeldung	Tennishalle Ambiance Bachenbülach Lilo Gubelmann 044 860 08 48



#### Tennis in Embrach

**NEU**

Wann	Montag, 9–12 Uhr (gemäss Einteilung) 8.5.–3.7. (ohne 5.6.) 8 × 60 Min.
Kosten	3er-Gruppe: CHF 210.–/Person 4er-Gruppe: CHF 170.–/Person inkl. Platzmiete
Leitung	Gaby Pils
Kursort	Tennisclub Embrach, Im Talegg
Anmeldung	Pro Senectute Kanton Zürich Forchstr. 145, 8032 Zürich 058 451 51 36 Mo bis Fr, 8–12 Uhr <a href="mailto:sport@pszh.ch">sport@pszh.ch</a>

#### Tennis in Dürnten

Wann	8–12 Uhr (gemäss Einteilung) 21.4.–25.8. (ohne Frühlings- und Sommerferien) 12 × 60 Min.
------	--

Weitere  
Kurse finden  
Sie unter  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

#### Kilchberg

Wann	Kurs 1: Freitag 10.00–11.30 Uhr 23. + 30.6. Kurs 2: Freitag 10.00–11.30 Uhr 14. + 21.7. Kurs 3: Freitag 10.00–11.30 Uhr 18. + 25.8. Kosten CHF 120.– pro Kurs (2 × 90 Minuten) inkl. Board, Paddle, Auftriebsweste, Neoprenanzug bei Kälte
Leitung	Trainer von 2 Legends by Spinout
Kursort	Seestrasse 184
Voraussetzung	Schwimmkenntnisse
Anmeldung	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Zimmerberg, Alte Landstrasse 24 8810 Horgen, 058 451 52 20

#### Einführungskurs Stand Up Paddling (SUP)

Stand Up Paddling ist leicht zu lernen und die Touren auf dem Wasser machen Spass. Gleichzeitig trainiert der Wassersport Koordination, Gleichgewicht und die Muskeln am ganzen Körper. An zwei Morgen lernen Sie den richtigen Umgang mit Brett und Paddle.