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: 18.11.2025

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
euerthalen	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
Magkalaka terik	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
AND SHOP IN	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
Vermindenstree	Sportanlage Brunewiis	Montag 8.05-8.50 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
a eligende sousins	Sportanlage Brunewiis	Dienstag 16.15-17.00 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
is regarm@nesistes	Sportanlage Brunewiis	Dienstag 17.05-17.50 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
en Esterioreilos.	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.cl
Jster	Hallenbad Buchholz	Montag 9.00-9.45 Uhr	Priska Jansen	044 941 42 31	priska.jansen@gmx.ch
ina Parkweilider	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.schulerl@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.cl
	Schulschwimmbecken Veltheim	Mittwoch 14.30-15.15 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.cl
	Schulschwimmbecken Veltheim	Mittwoch 15.30-16.15 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.cl
	Hallenbad Brühlgut	Freitag 8.30-9.20 Uhr	Iris Müller	052 222 06 65	irisc.mueller@bluewin.ch
PERSONAL PROPERTY.	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		Barbara Krucher	0443715325	barbara.krucher@bluewin.ch
Zürich Kreis 9	Schulhallenbad Altweg	Mittwoch 14.45–15.30 Uhr	Barbara Graf-Lochner	0447011652	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
Alexy formetown	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

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, Twostepp, 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	0447204316	a.e.baier@bluewin.ch
Pfäffikon	Kath. Pfarreizentrum	Mittwoch 9.45-11.00 Uhr	Lisbeth Schnorf	0449540191	l.schnorf-pabst@sunrise.ch
- 1 mg	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	0447813583	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
Mary Marine	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 Tourenund 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 > 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)

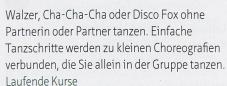


Sportkurse

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
www.pszh.ch

Everdance



Februar bis April

Daten/Kursorte 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
	3.37.4. (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	
	6.310.4. (6 × 50 Min.)	
Leitung	Martina Foster-Achermann	
Kursort	werk eins, Werkstr. 1	

Bassersdorf

Dusselsu	
Wann	Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr
	23.230.3. (ohne 16.3.)
	6 × 50 Min.
Leitung	Margrith Nagel
Kursort	Pflegezentrum Bächli
	Im Bächli 1

Birmensdorf

Wann	Dienstag, 13.25-14.15 Uhr
	7.311.4. (6 × 50 Min.)
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Gemeindezentrum Brüelmatt
	Dorfstr. 10

Bonstetten

Wann

	7.311.4. (6 × 50 Min.)
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Turnhalle S1, Kreuzung
	Schachenstr./Schachenrain

Dienstag, 13.30-14.20 Uhr

Bülach

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

Dietikon

Wann	Dienstag, 15.30-16.20 Uhr
	7.311.4. (6 × 50 Min.)
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Alters- und Gesundheitszentrum
	Gymnastikraum Oherdorfstr 15

Dübendorf

Wann	Montag, 14.00-14.50 Uhr
	27.210.4. (7 × 50 Min.)
Leitung	Thera Hildebrand-Feierabend
Kursort	Evref. KGH, Glockensaal
	Bahnhofstr. 37

Horgen

vvann	Dienstag, 10.00-10.50 On
	28.211.4. (7 × 50 Min.)
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Begegnungszentrum
	Baumgärtlihof Baumgärtlistr 12

Kloten

Wann	Mittwoch, 17.00-17.50 Uhr
	8.319.4. (ohne 5.4.)
	6 × 50 Min.
Leitung	Werner Niederhäuser

Kursort	Tanzschule Kloten
	Schaffhauserstr. 126

Lindau

Liliauu	
Wann	Montag, 15.00-15.50 Uhr
	20.210.4. (8 × 50 Min.)
Leitung	Ursula Müller
Kursort	Kindergarten-Mehrzweckraum
	Fischeracherstr. 80

BEWEGUNG UND SPORT

Meilen	Benzastoff	Wädenswil		Zürich-Oberstrass	
Wann Kursort Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr 1.3.–12.4. (7 × 50 Min.) Kirchenzentrum Leue Restaurant Löwen, Kirchgasse 2 Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr	Wann Leitung	Montag, 8.50–9.40 Uhr 27.2.–10.4. (ohne 6.3.) 6 x 50 Min. Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr 1.3.–12.4. (7 × 50 Min.) Susana Barranco	Wann Leitung Kursort	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.) Monika Stirnimann Tanzschule dance it, Stäblistr. 2
	2.313.4. (7 × 50 Min.)	Kursort	Ref. KGH Rosenmatt	Zürich-Oe	
Kursort	KiBa FiTa Meilen, Tanz- und Pilatesschule, Alte Landstr. 153	Winterth	Gessnerweg 5	Wann	Montag, 16.30–17.20 Uhr
Leitung	Verena Pickart-Demont			Leitung	27.2.–10.4. (7 × 50 Min.) Isabella Ladner
Regensdo	orf	Wann	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr Dienstag, 15.00–15.50 Uhr	Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10
Wann	Dienstag, 9.30–10.20 Uhr 14.3.–11.4. (5 × 50 Min.)	Vilront	21.211.4. (8 × 50 Min.) Kongress- und Kirchgemeinde-	Zürich-W	ollishofen
Leitung	Monika Stirnimann	Kursort	haus	Wann	Mittwoch, 10.00-10.50 Uhr
Kursort	Ref. KGH, Watterstr. 18		Liebestr. 3		1.312.4. (7 × 50 Min.)
Richtersw	ril	Wann	Freitag, 9.10–10.00 Uhr 24.2.–7.4. (ohne 17.3.)	Leitung Kursort	Brigitte Mühlestein GZ Neubühl, Erligatterweg 53
Wann	Freitag, 9.00–9.50 Uhr	Leitung	6 × 50 Min. Petra Erb		
Leitung	3.3.–7.4. (6 × 50 Min.) Susana Barranco	Kursort	Gate 27, Theaterstr. 27	Line Dai	nce
Kursort	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestr. 19	Wann	Freitag, 9.30–10.20 Uhr 24.2.–7.4. (7 × 50 Min.)	Linien neb	rd zu Country- und Popmusik in en- und hintereinander. Alle tanzen
Rüti		Leitung Kursort	Katrin Metzener Ref. KGH Töss		ichzeitig aber synchron mit den Villkommen sind alle, die Spass am
Wann	Montag, 16.00–16.50 Uhr 20.2.–27.3. (6 × 50 Min.)	Zürich-Aı	Stationsstr. 3a	Tanzen haben, Herausforderungen lieben und Countrymusik mögen. Einstieg nach Schnupperstunde möglich. Weisslingen	
Leitung Kursort	Margrith Nagel Tanz-Center Rüti	Wann	Montag, 15.00–15.50 Uhr		
Ttarsort	Werkstr. 4		Montag, 16.00–16.50 Uhr 27.2.–10.4. (ohne 10.3.)	Wann	Dienstag, 15.45–16.45 Uhr
Stäfa			6 × 50 Min.		Anfängerkurs
Wann	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 1.3.–12.4. (7 × 50 Min.)	Leitung Kursort	Monika Bühlmann Backstage Studio, Hardstr. 81	Kosten	4.46.6. (9 × 60 Min.) CHF 144
Leitung	Verena Pickart-Demont	Zürich-Al	tstetten	Leitung Kursort	Tina Schwendemann]] Lodge, Dorfstrasse 6a
Kursort	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstr. 35	Wann	Montag, 13.30–14.20 Uhr	Volketsw	
Thalwil			Montag, 14.30–15.20 Uhr	Wann	Mittwoch, 13.30–14.30 Uhr
Wann	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr	Leitung Kursort	27.2.–10.4. (7 × 50 Min.) Isabella Ladner Tanzschule Galactic Dance	vvaiiii	Tanzerfahrung von ca. 1 Jahr 8.3.–12.4. (6 × 60 Min.)
Leitung	2.313.4. (7 × 50 Min.) Susana Barranco	Nuisoit	Albulastr. 47	Kosten	CHF 96
Kursort	Pfisterschüür Alte Landstr. 104	Zürich-H	öngg	Leitung Kursort	Trudy Facetti Gemeinschaftszentrum
Urdorf	A E andovik R Kolitiketen	Wann	Dienstag, 9.20–10.10 Uhr 28.2.–11.4. (7 × 50 Min.)		In der Au 1
Wann	Montag, 11.00–11.50 Uhr	Leitung	Claudia Kindschi Meuli	Zürich-O	Para SEGUE Companyang at Ma
	6.3–10.4. (6 × 50 Min.) Dienstag, 10.30–11.20 Uhr	Kursort	GZ Höngg, Limmattalstr. 214	Wann	Mittwoch, 9.15–10.15 Uhr Tanzerfahrung von ca. 3 Jahren
	7.3.–11.4. (6 × 50 Min.)	Zürich-H			Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr Tanzerfahrung von ca. 2 Jahren
Leitung Kursort	Monika Descombes Schulhaus Feld 1 Rhythmikraum	Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr	Kosten	1.312.4. (7 × 60 Min.) CHF 112
			27.210.4. (7 × 50 Min.)	Leitung	Theresa Martinelli
		Leitung Kursort	Helen Rüegg GZ Hottingen, Gemeindestr. 54	Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Unterstrass

Wann Dienstag, 12.30-13.30 Uhr Tanzerfahrung von ca. $1^{1/2}$ Jahren 28.2.-11.4. (7 × 60 Min.)

Kosten CHF 112.-Leitung Theresa Martinelli Kursort GZ Bucheggplatz

> Weitere Kurse finden Sie unter www.pszh.ch

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
	6.210.4. (10 × 50 Min.)
Kosten	CHF 190
Leitung	Alfons Lötscher
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Fluntern

Wann	Donnerstag, 14.00–14.50 Uh 2.2.–13.4. (11 × 50 Min.)
Kosten Leitung	CHF 209.– Alfons Lötscher Dance Light Studios
Kursort	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
	9.313.4. (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
	13.310.4. (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
	16.313.4. (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
	1.312.4. (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

NEU

Wann	Donnerstag, 15.30–16.30 Uhr	
	16.3-11.5. (ohne 20.4.)	
	8 × 60 Min.	
Kosten	CHF 150	
Leitung	Béatrice Frischknecht	
Kursort	Evref. 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 Niveaueinstufung beraten. Einstieg nach Schnupperstunde möglich.

Tennis in Bachenbülach

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



Tennis in Embrach

Montag, 9-12 Uhr (gemäss Wann

Einteilung)

8.5-3.7. (ohne 5.6.)

8 × 60 Min.

3er-Gruppe: CHF 210.-/Person Kosten

4er-Gruppe: CHF 170.-/Person

inkl. Platzmiete

Leitung Gaby Pils

Tennisclub Embrach, Im Talegg Kursort

Pro Senectute Kanton Zürich Anmeldung

Forchstr. 145, 8032 Zürich

058 451 51 36 Mo bis Fr, 8-12 Uhr

sport@pszh.ch

Tennis in Dürnten

Wann 8-12 Uhr (gemäss Einteilung)

21.4.-25.8. (ohne Frühlingsund Sommerferien)

12 × 60 Min.

Weitere Kurse finden Sie unter www.pszh.ch

CHF 264.-/Person Kosten

inkl. Platzmiete

Urs Senn, Walter Meyer Leitung Tennishalle Dürnten Kursort

Bubikonerstr. 43a

Anmeldung Urs Senn

urs.senn@swissgmx.ch

055 240 96 60, 079 209 51 00

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.

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

Trainer von Leitung

2 Legends by Spinout

Kursort 2 Legends by Spinout

Seestrasse 184

VoraussetzungSchwimmkenntnisse

Anmeldung Pro Senectute Kanton Zürich

Dienstleistungscenter

Zimmerberg, Alte Landstrasse 24 8810 Horgen, 058 451 52 20