

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2017)
Heft: 2: Sicherheit im Alter : wie man sich zu Hause und im öffentlichen Raum sicher bewegen und sicher fühlen kann

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>

Nordic Walking

Ort	Sportgruppe	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Dübendorf	Nordic Walking	Kirche Wil beim Brunnen	Freitag 9.00-10.30 Uhr	Jsabella Heller	044 946 21 46	jsabella.heller@gmail.com
Forch (Ebmatingen)	Nordic Walking	Parkplatz Süessblätz	Donnerstag 9.00-10.30 Uhr	Susanne Marti	044 980 03 58	susannemarti@ggaweb.ch
Forch (Maur)	Walking	Beim Brunnen Restaurant Krone	Dienstag 9.00-10.15 Uhr	Susanne Marti	044 980 03 58	susannemarti@ggaweb.ch
Forch (Maur)	Walking	Beim Brunnen Restaurant Krone	Donnerstag 9.00-10.15 Uhr	Bettina Ledesma Keller	043 495 62 44	bettykeller@me.com
Geroldswil	Nordic Walking	Sportplatz Werd	Montag 9.00-10.30 Uhr	Monica Bamert	077 468 30 12	monica.bamert@hispeed.ch
Gossau	Nordic Walking	Parkplatz Oberstufenschulhaus Berg Gossau	Dienstag 8.30-10.00 Uhr	Erika Hug	044 935 37 25	erihug@alpinenet.ch
Hedingen	Nordic Walking und Walking	Am Weiher	Montag 8.30-9.45 Uhr	Uta Koch	044 761 34 50	hpukoch@sunrise.ch
Hinwil	Nordic Walking	Parkplatz Sport Trend Shop	Montag 9.00-10.30 Uhr	Toni Schnetzer	044 937 11 42	a.schnetzer@hispeed.ch
	Walking		Montag 9.00-10.30 Uhr	Marianne Decurtins	043 843 09 61	marianne.decurtins@gmail.com
Hombrechtikon	Nordic Walking	Parkplatz Schützenhaus	Montag 9.00-10.30 Uhr	Monika Zwicky	079 631 40 09	m_zwicky@lemon-tree.ch
Hittnau	Nordic Walking	Schützenhaus (Nauenstrasse)	Montag 14.00-15.30 Uhr	Brigitte Wüst	044 950 43 64	b.wueest@cablenetswiss.ch
Höri	Nordic Walking	Glatthalle	Donnerstag 9-10 Uhr	Margrith Wenk	044 858 10 90	maggie.wenk@hispeed.ch
Kloten	Nordic Walking	Nägelimoosweiher	Freitag 8.30-10.30 Uhr	Simona Covini	079 460 86 79	simona.covini@bluewin.ch
Neerach	Nordic Walking	Pavillon Altes Dorforschulhaus	Freitag 9.00-10.30 Uhr	Corinne Obrist	044 858 29 30	saco.obrist@hispeed.ch
Ossingen	Walking	Bahnhof	Montag 9-10 Uhr	Monika Dünki	052 317 38 91	gemoss@bluewin.ch
Rafz	Nordic Walking	Brünneli im Tal (alter Vitaparcours)	Montag 9.00-10.30 Uhr	Walter Isaak	044 869 12 57	iisaak@bluewin.ch
Rüti	Walking	Fussballplatz Rüti	Donnerstag 9.00-10.15 Uhr	Cornelia Blum	044 926 23 41 077 453 52 42	blumcor@bluewin.ch
	Nordic Walking	Parkplatz Klosterhof	Dienstag 9.00-10.30 Uhr	Toni Schnetzer	044 937 11 42	a.schnetzer@hispeed.ch
Schlieren	Walking	Parkplatz Trublerhütte	Dienstag, 9.00-10.30 Uhr April-September 13.30-15.00 Uhr Oktober-März	Elfi Scheurer	044 730 59 77	elfischeurer@bluewin.ch
Schönenberg	Nordic Walking	Parkplatz Rössli	Montag 13.30-14.45 Uhr	Rosmarie Horath	044 788 22 62	paul.horath1@bluewin.ch
Schwerzenbach	Nordic Walking	Umgebung	Dienstag 9-11 Uhr	Erika Schaffert	044 825 41 48	erika.schaffert@ggawb.ch
Steinmaur	Nordic Walking und Walking	Schützenhaus	Dienstag 16.30-17.45 Uhr im Sommer 14.00-15.15 Uhr im Winter	Bettina Imfeld	044 853 35 27	bettina.imfeld@bluewin.ch
Urdorf	Nordic Walking	Parkplatz Zwischenbächen	Dienstag 16.00 oder 17.30 Uhr (je nach Jahreszeit)	Sandra Sommer	044 734 32 47	sommer.flyaway@bluewin.ch
Volketswil	Nordic Walking	Quartieranlage Kindhausen	Dienstag 18.00-19.30 Uhr	Jsabella Heller	044 946 21 46	jsabella.heller@gmail.com
Winterthur (Dättnau)	Nordic Walking	Dättnauerstrasse 80	Donnerstag 9.00-10.30 Uhr	Heidi Villiger	052 233 01 16	hehp.villiger@hispeed.ch
Winterthur (Wülflingen)	Walking	Kath. Kirche St. Laurentius	Dienstag 14.00-15.30 Uhr Donnerstag 9.00-10.30 Uhr	Edith Geeler	052 222 17 14	Kein E-Mail
Wolfhausen	Nordic Walking	Landi Tankstelle	Mittwoch 8.30-10.00 Uhr	Ruth Marty	055 243 29 89	Kein E-Mail
Zürich Kreis 7	Nordic Walking	Witikon, Bus Nr. 34 bis Endstation Kienastenwiesweg hinter städt. Pflegezentrum im Garten	Montag 13-15 Uhr Mittwoch 18-20 Uhr Samstag 10-12 Uhr	Margrit Ziebold	043 499 94 91	ziebi@bluewin.ch
Zürich Kreis 10	Nordic Walking	ETH Hönggerberg	Mittwoch 18.45-20.15 Uhr Samstag, 9.30-11.00 Uhr	Eveline Kipfer	079 391 70 17	eveline.kipfer@bluewin.ch
Zürich Kreis 11	Walking	Seebach, Bus Nr. 75 bis Haltestelle Schönäuring	Montag 9.00-10.30 Uhr	Corinne Obrist	044 858 29 30	saco.obrist@hispeed.ch
	Nordic Walking		Mittwoch 9.00-10.30 Uhr	Lydia und Ernst Rütti	044 302 49 82	lydia.ruetti@gmx.ch ernst.ruetti@gmx.ch
	Nordic Walking und Walking	Affoltern, Parkplatz Sportplatz Fronwald	Donnerstag 9.00-10.15 Uhr	Esther Mohr	044 341 47 17	esther.mohr@bluewin.ch

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 einmal bis mehr-

mals pro Monat statt, teilweise auch im Winter. Die Anforderungen und die Fahrzeiten finden Sie in den Detailprogrammen.
www.pszh-sport.ch

Ort	Wann	Datum	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Bülach	Dienstag	Wöchentlich	Thedy Vollenweider	044 865 10 48	thedy.vollenweider@hispeed.ch
	Halbtages- oder Tagestour			078 865 86 99	
	Montag	MTB 2 x pro Monat			
	Mountainbiketour (MTB)				
Dielsdorf	Dienstag Halbtagestour	Wöchentlich	Lisbeth Burren	044 853 02 42 079 742 80 41	hn.burren@bluewin.ch
	Mittwoch Tagestour	Jeden 2. Mittwoch im Monat April-Oktober			
Dübendorf	Freitag Halbtages- oder Tagestour	2 x pro Monat April-Oktober	Rolf Andenmatten	043 333 45 16 079 405 69 72	rolfandenmatten@bluewin.ch
Furttal/ Regensdorf	Dienstag Halbtages- oder Tagestour oder Fitnessparcours	Wöchentlich	Martin Meier	044 844 58 15 076 412 58 15	meiering@bluewin.ch
Gossau	Mittwoch	2 x pro Monat April-Oktober	Erwin Gisler	044 935 23 06 079 207 85 01	erwin.gisler@bluewin.ch
Hinwil	Mittwoch	Wöchentlich April-Oktober	Urs Kocher	052 243 20 47 079 283 17 42	urskocher@bluewin.ch
Hombrechtikon	Mittwoch Halbtages- oder Tagestour	Jeden 2. Mittwoch im Monat	Elisabeth Elmer	055 244 20 21	elelmer@bluewin.ch
Illnau-Effretikon	Dienstag Velo- und MTB-Touren Halbtages- und Tagestouren	Velo: 3-4 x pro Monat Mountainbike: 1 x pro Monat April-Oktober	Margrit Obrist	052 345 28 92 079 247 58 55	margritobrist@bluewin.ch
Knonau	Montag	Velo: Alle 2 Wochen	Roland Heldner	043 377 93 53	roland.heldner@bluewin.ch
	Halbtages- oder Tagestour	Mountainbike: 1 x pro Monat Mai-Oktober		079 200 06 29	
Limmattal	Donnerstag Tagestour	Alle 2 Wochen April-Oktober	Monica Bamert	077 468 30 12	monica.bamert@hispeed.ch
Mettmenstetten	Donnerstag Halbtages- oder Tagestour Bewegung im Winter	Alle 2 Wochen März-Oktober 1 x pro Monat November-Februar	Werni Meier	044 767 12 52 079 261 15 18	wernimeier@bluewin.ch
Oberamt	Mittwoch Tagestour Donnerstag Verschiebedatum	1 x pro Monat April-Oktober	Franz Georg Keel	044 764 03 02	fgkenergie@bluewin.ch
Pfannenstiel	Donnerstag	Jeden 3. Donnerstag im Monat April-Oktober	Walter Kuster	044 984 18 56	wm@ggaweb.ch
Rechtes Zürichsee- ufer/Meilen	Donnerstag Tagestour	Alle 3 Wochen April-Oktober	Kurt Metzler	044 773 19 90 079 403 21 93	kpmetzler@gmail.com
Uster/Pfäffikon	Donnerstag Halbtages- oder Tagestour	Wöchentlich April-Oktober	Hanspeter Gisler	044 941 39 19 079 128 51 61	gisler-hp@bluewin.ch
Wald/Rüti	Donnerstag Halbtages- oder Tagestour	Velo: Wöchentlich April-Oktober Mountainbike: 2 x pro Monat	Fritz Gafner	055 246 36 10 079 257 20 12	fri-gaf@bluewin.ch
Winterthur	Dienstag Halbtages- oder Tagestour	Wöchentlich April-Oktober	Peter Sauter	052 242 65 74 079 460 24 17	p.i.sauter@bluewin.ch
Zimmerberg	Dienstag und Donnerstag Genuss- und Tagestour Mountainbike-Ausfahrten auf Ansage	April-Oktober	Werner Waefler	044 784 51 89 079 437 70 87	wernerwaefler@gmail.com
Zürich Nord	Mittwoch Tagestouren	10 Touren April-September	Gerold Stark	044 362 22 69	gestark@bluewin.ch
Zürich Kreis 6	Donnerstag	9 Ausfahrten mit Velo (Mai/Juni) und MTB (März/April)	Werner A. Meier	044 251 72 19 079 441 58 04	werner.a.meier@uzh.ch

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.

www.pszh-sport.ch



Ort	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Dägerlen	Annemarie Zehnder	052 316 18 33	annamarie.zehnder@gmx.ch
Dänikon/Hüttikon	Ernst Fiechter	044 844 13 80	ernst.f@bluewin.ch
Dielsdorf	Walter Trottmann	044 853 08 24	walter.trottmann@bluewin.ch
Dürnten	Christine Schüder	055 240 61 18	schueder.ritz@bluewin.ch
Egg	Werner Kunz	044 984 05 52	wo.kunz@bluewin.ch
Eglisau	Walter Schibli	044 867 06 63	waschi118@bluewin.ch
Fischenthal	Heini Heller	052 386 27 48	heini.heller@bluewin.ch
Gossau	Marianne Anderegg	044 935 30 74	anderegg9@hispeed.ch
Hauses am Albis	Lorenz Curt	044 764 07 22	lorenz.curt@bluewin.ch
Henggart	Franz Callegher	052 317 25 38	fcallegher@msn.com
Hinwil	Hildegard Fricker	044 937 48 77	hilde.fricker@sunrise.ch
Horgen	Margrit Mändli	044 725 19 23	margritmaendli@bluewin.ch
Marthalen	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch
Maur	Hanspeter Suter	044 980 25 01	hsuter2@gmail.com
Meilen	Peter Schmid	079 236 22 89	pemaschmid@bluewin.ch
Mettenstetten	Alice Huber	044 767 06 37	huber-tschemper@bluewin.ch
Niederhasli	Margret Hörschläger	044 850 45 43	roma.hoerschlaeger@bluewin.ch
Oetwil am See	Werner Rennhard	043 844 91 02	werennhard@sunrise.ch
Orientierungswandern	Peter Riek	044 860 57 89	peter.rieck@hispeed.ch
Otelfingen	Marylise Erni	044 844 30 12	marerni@hispeed.ch
Russikon	Margreth Baer	044 954 07 05	juema.baer@bluewin.ch
Rüti 1a	Peter Pandiani	055 240 83 01	peter.pandiani@hispeed.ch
Rüti 1b	Marianne Hobi	055 240 94 76	marianne.hobi@gmx.net
Schlieren	Irma Reimann	044 730 67 93	irmareimann@bluewin.ch
Schwerzenbach	Fredi Wicki	044 825 46 21	fredi.wicki@bluewin.ch
Sonntagswandern	Hildegard Fricker	044 937 48 77	hilde.fricker@sunrise.ch
Stäfa	Gabi Zimmermann	044 926 20 93	gabi.zimmermann@bluewin.ch
Urdorf	Marion Schlatter	044 734 38 88	marion.schlatter7@bluewin.ch
Uster	Marcel Berthoud	044 940 93 25	marcel.berthoud@bluewin.ch
Weisslingen	Dorli Häberli	052 233 45 65	dorli.haeberli@bluewin.ch
Wetzikon	Werner Jordi	044 940 72 05	jordi-werner@bluewin.ch
Zimmerberg	Walter Krüsi	044 784 24 33	w.kruesi@bluewin.ch
Zollikerberg	Karl Lang	044 391 61 26	kclang@bluewin.ch
Zürich A	Verena Wild	052 242 83 36	v.wild@hispeed.ch
Zürich B	Gertrud Limacher	044 491 26 11	limacher.gertrud@bluewin.ch
Zürich Edelweiss	Elsi Kranz	044 302 46 38	elsikranz@bluewin.ch

BEWEGUNG UND SPORT

Sommersportwoche in Sils Maria

Viel Bewegung in der wunderschönen Natur, eine unbekannte Alpenwelt entdecken, dabei neue Energie tanken. Anfang Woche finden Lektionen für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie für Fortgeschrittene in der Sportart Nordic Walking statt. Täglich bringen wir uns mit Gymnastik in Schwung und wandern in zwei Stärkeklassen vier bis fünf Stunden in teilweise anspruchsvollem Gelände. Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung finden Sie unter: www.pszh.ch > Sport und Bildung > Bewegung und Sport > Outdoor oder unter Telefon 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 Do 8-12 Uhr)
sport@pszh.ch
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 Mai bis Juli
Daten/Kursorte Siehe bei den Ortschaften
Einstieg Jederzeit möglich
Kosten CHF 90.- (6 x 50 Min.) CHF 105.- (7 x 50 Min.) CHF 120.- (8 x 50 Min.) CHF 135.- (9 x 50 Min.) CHF 150.- (10 x 50 Min.) CHF 165.- (11 x 50 Min.)
Bekleidung Bequeme Kleidung und Schuhe

Adliswil

Wann	Freitag, 14.00-14.50 Uhr 5.5.-14.7. (11 x 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 8.5.-10.7. (ohne 5.6.) 9 x 50 Min.
Leitung	Martina Foster-Achermann
Kursort	werk eins, Werkstr. 1

Bassersdorf

Wann	Donnerstag, 11.00-11.50 Uhr 6.4.-29.6. (ohne 20.4., 27.4., 25.5.)
Leitung	10 x 50 Min.
Kursort	Monika Descombes Pflegezentrum Bächli Im Bächli 1

Birmensdorf

Wann	Dienstag, 13.25-14.15 Uhr 2.5.-27.6. (ohne 13.6.) 8 x 50 Min.
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstr. 10

Bonstetten

Wann	Dienstag, 13.30-14.20 Uhr 2.5.-11.7. (11 x 50 Min.)
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Turnhalle S1, Kreuzung Schachenstr./Schachenrain

Bülach

Wann	Dienstag, 11.10-12.00 Uhr 2.5.-4.7. (10 x 50 Min.)
Leitung	Silvia Zengaffinen
Kursort	Reformiertes KGH Grampenweg 5

Dietikon

Wann	Dienstag, 15.30-16.20 Uhr 2.5.-27.6. (9 x 50 Min.)
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Alters- und Gesundheitszentrum Oberdorfstr. 15

Dübendorf

Wann	Montag, 14.00-14.50 Uhr 15.5.-3.7. (ohne 5.6., 12.6.) 6 x 50 Min.
Leitung	Thera Hildebrand-Feierabend
Kursort	Ev.-ref. KGH, Glockensaal Bahnhofstr. 37

Horgen

Wann	Dienstag, 10.00-10.50 Uhr 2.5.-11.7. (11 x 50 Min.)
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Begegnungszentrum Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12

Kloten

Wann	Mittwoch, 17.00-17.50 Uhr 10.5.-12.7. (10 x 50 Min.)
Leitung	Werner Niederhäuser
Kursort	Tanzschule Kloten Schaffhauserstr. 126

Alle Angebote
finden Sie unter
www.pszh.ch

Lindau

Wann	Montag, 15.00-15.50 Uhr 8.5.-10.7. (ohne 5.6., 19.6., 26.6.) 7 x 50 Min.
Leitung	Ursula Müller
Kursort	Kindergarten Mehrzweckraum Fischeracherstr. 80

Meilen

Wann	Mittwoch, 10.00-10.50 Uhr Mittwoch, 11.00-11.50 Uhr 3.5.-12.7. (11 x 50 Min.)
Kursort	Kirchenzentrum Leue Restaurant Löwen, Kirchgasse 2
Wann	Donnerstag, 9.55-10.45 Uhr 4.5.-13.7. (ohne 25.5.) 10 x 50 Min.

Kursort	KiBa FiTa Meilen, Tanz- und Pilateschule, Alte Landstr. 153
Leitung	Verena Pickart-Demont

Regensdorf

Wann	Dienstag, 9.30–10.20 Uhr 2.5.–11.7. (ohne 20.6., 27.6.) 9 × 50 Min.
Leitung	Monika Stirnimann
Kursort	Ref. KGH, Watterstr. 18

Richterswil

Wann	Freitag, 9.00–9.50 Uhr 5.5.–14.7. (11 × 50 Min.)
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Freizeitzentrum Bürgi Gerbeinstr. 19

Stäfa

Wann	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 3.5.–12.7. (11 × 50 Min.)
Leitung	Verena Pickart-Dumont
Kursort	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstr. 35

Thalwil

Wann	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 4.5.–13.7. (ohne 25.5., 22.6.) 9 × 50 Min.
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Pfisterschüür, Alte Landstr. 104

Urdorf

Wann	Montag, 11.00–11.50 Uhr 8.5.–26.6. (ohne 5.6.) 7 × 50 Min.
Dienstag	10.30–11.20 Uhr 2.5.–27.6. (9 × 50 Min.)
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Schulhaus Feld 1, Rhythmkraum

Wädenswil

Wann	Montag, 8.50–9.40 Uhr 8.5.–10.7. (ohne 5.6.) 9 × 50 Min.
Mittwoch	9.00–9.50 Uhr 3.5.–12.7. (11 × 50 Min.)
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Ref. KGH Rosenmatt Gessnerweg 5

Winterthur

Wann	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 2.5.–11.7. (ohne 20.6., 27.6.) 9 × 50 Min.
Kursort	Kongress- und Kirchgemeindehaus, Liebestr. 3
Leitung	Petra Erb

Wann

Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Gate 27, Theaterstr. 27
Wann	Freitag, 10.40–11.30 Uhr 5.5.–14.7. (ohne 26.5., 23.6.) 9 × 50 Min.

Leitung

Kursort	Ref. KGH Töss
Wann	Stationstr. 3a

Zürich-Aussersihl

Wann	Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 8.5.–26.6. (ohne 5.6.) 7 × 50 Min.
Leitung	Monika Bühlmann
Kursort	Backstage Studio Hardstr. 81

Zürich-Altstetten

Wann	Montag, 13.30–14.20 Uhr Montag, 14.30–15.20 Uhr 8.5.–10.7. (ohne 15.5., 5.6.) 8 × 50 Min.
Leitung	Isabella Ladner
Kursort	Tanzschule Galactic Dance Albulastr. 47

Zürich-Höngg

Wann	Dienstag, 9.20–10.10 Uhr 2.5.–11.7. (11 × 50 Min.)
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	GZ Höngg, Limmatstr. 214

Zürich-Hottingen

Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 8.5.–3.7. (ohne 5.6.) 8 × 50 Min.
Leitung	Helen Rüegg
Kursort	GZ Hottingen, Gemeindestr. 54

Zürich-Oberstrass

Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr Mittwoch, 16.00–16.50 Uhr Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 3.5.–12.7. (ohne 21.6.) 10 × 50 Min.
Leitung	Monika Stirnimann
Kursort	Tanzschule Dance it Stäblistr. 2

Zürich-Oerlikon

Wann	Montag, 16.30–17.20 Uhr 8.5.–10.7. (ohne 15.5., 5.6.) 8 × 50 Min.
Leitung	Isabella Ladner
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Wollishofen

Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 3.5.–12.7. (11 × 50 Min.)
Leitung	Brigitte Mühlstein
Kursort	GZ Neubühl Erlgatterweg 53

Line Dance

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.

Volketswil

Wann	Mittwoch, 13.30–14.30 Uhr Tanzerfahrung von ca. 1½ Jahren 3.5.–28.6. (ohne 24.5.) 8 × 60 Min.
Kosten	CHF 128.–
Leitung	Trudy Facetti
Kursort	Gemeinschaftszentrum In der Au 1

Zürich-Oerlikon

Wann	Mittwoch, 9.15–10.15 Uhr Tanzerfahrung von ca. 3 Jahren Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr Tanzerfahrung von ca. 2½ Jahren 3.5.–5.7. (10 × 60 Min.)
Kosten	CHF 160.–
Leitung	Theresa Martinelli
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Unterstrass

Wann	Dienstag, 12.30–13.30 Uhr Tanzerfahrung von 2 Jahren 2.5.–4.7. (10 × 60 Min.)
Kosten	CHF 160.–
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 Qigong-Übungen unterstützen Ihre Lebensenergie, verbessern die Koordination und stärken den Kreislauf.

Zürich-Oerlikon

Wann	Montag, 14.30–15.20 Uhr 8.5.–10.7. (ohne 5.6.) 9 × 50 Min.
Kosten	CHF 171.–
Leitung	Alfons Lütscher

Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Alle Angebote
finden Sie unter
www.pszh.ch

Zürich-Fluntern

Wann	Donnerstag, 4.5.–13.7. (ohne 25.5.), 10 × 50 Min.
Kosten	CHF 190.–
Leitung	Alfons Lütscher
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, 10.45–11.35 Uhr 4.5.–13.7. (ohne 25.5.) 10 × 50 Min.
Kosten	CHF 190.–
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	neuer Kurs ab Sept. 2017
Leitung	Marianne Zimmerli Abrach
Kursort	Bewegungstherapie Therese Bachmann, Werkstr. 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 Körpererfühl sowie die Körperbalance, steigert die Konzentration und das Wohlbefinden, fördert die körperliche, seelische und geistige Beweglichkeit.

Horgen

Wann	Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr 20.4.–13.7. (ohne 28.4., 25.5., 15.6.) 9 × 60 Min.
Kosten	CHF 153.–
Leitung	Laura Keller-Rosnati
Kursort	Iyengar Yoga Horgen Seestr. 147

Yoga

Diese Form von Yoga befasst sich ausschliesslich mit Körperübungen und soll positiv auf die Gesundheit und Lebensqualität einwirken. Atemübungen, Kräftigung der Muskeln, Dehnen, Gleichgewichts- und Entspannungsübungen sind Inhalte dieses Kurses. Damit Sie sich kräftiger, mobiler, entspannter und voller Lebensfreude fühlen. Die Übungen erfolgen im Sitzen und Stehen.

Winterthur

Wann	Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr 4.5.–13.7. (ohne 25.5.) 10 × 60 Min.
Kosten	CHF 170.–
Leitung	Bettina Enser
Kursort	YOGA.IN, Untertor 1

Zürich-Fluntern

Wann	Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr 3.5.–12.7. (11 × 50 Min.)
Kosten	CHF 187.–
Leitung	Bernhard Riedi
Kursort	Dance Light Studios Gladbachstr. 119

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. Tennisschläger können gemietet werden.

Tennis in Bachenbülach

Wann	Montag, 8–12 Uhr (gemäss Einteilung) ab 18.9. (8 × 60 Min.)
Kosten	3er-Gruppe: CHF 264.–/Person 4er-Gruppe: CHF 210.–/Person inkl. Platzmiete
Leitung	Lilo Gubelmann Ursula Schrepfer
Kursort	Tennishalle Ambiance Bachenbülach
Anmeldung	Lilo Gubelmann 044 860 08 48

Tennis in Embrach

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 sport@pszh.ch

Tennis in Dürnten

Wann	Freitag, 8–12 Uhr 21.4.–25.8. (ohne Frühlings- und Sommerferien) 12 × 60 Min.
Kosten	CHF 264.–/Person inkl. Platzmiete
Leitung	Urs Senn, Walter Meyer
Kursort	Tennishalle Dürnten 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 23.6. + 30.6. Kurs 2: Freitag 10.00–11.30 Uhr 14.7. + 21.7. Kurs 3: Freitag 10.00–11.30 Uhr 18.8. + 25.8. Kosten
Leitung	Trainer von 2 Legends by Spinout
Kursort	2 Legends by Spinout Seestr. 184
Voraussetzung	Schwimmkenntnisse
Anmeldung	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Zimmerberg Alte Landstr. 24 8810 Horgen 058 451 52 20