

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2017)
Heft: 4: Lichtvolles Ende : Menschen berichten von ihren Nahtoderfahrungen
: was passiert mit uns, wenn wir sterben?

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: 10.04.2026

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



Velofahren

Auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrovers, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen. Einzelne Gruppen bieten auch Mehrtages- und Mountainbike-touren 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.

www.pszh-sport.ch > Velofahren

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 > Wandern

Sportwochen

Winterwochen Ski Alpin

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung finden Sie unter:
www.pszh.ch > Outdoorsport > Sportwochen oder 058 451 51 31.

Ski Alpin

Wann	Sonntag bis Freitag 14.-19.1.2018
Ort	Bivio (GR)
Wann	Sonntag bis Freitag 11.-16.3.2018
Wo	Grindelwald (BE)

Schneeschuhlaufen

Schneeschuhgruppe Interregio

Kontakt: Leonhard Lyss
044 926 1078
lyss@goldnet.ch

Schneeschuhgruppe Winterthur

Kontakt: Maria Germann
052 222 57 18, 079 680 38 43
mariagermann@bluewin.ch

Schneeschuhgruppe Zimmerberg

Kontakt: Werner Wäfler
044 784 51 89, 079 437 70 87
sg.zimmerberg@gmail.com

Schneeschuhgruppe Pfannenstiel

Kontakt: Georges Knecht
044 980 27 50, 079 638 69 53
georgesknecht@bluewin.ch

Langlauf

Wir bieten ein kleines Angebot im Ski-langlauf. Die Touren richten sich an Langläuferinnen und Langläufer mit Erfahrung. Sie werden sowohl in der klassischen Technik wie auch im Skaten angeboten. Wir freuen uns auf eine gute Zeit mit Ihnen.

Kontakt: Werner A. Meier
044 251 72 19, 079 441 58 04
werner.a.meier@uzh.ch

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 Januar bis April 2018

Daten/Kursorte Siehe bei den Ortschaften

Einstieg Jederzeit möglich
Kosten CHF 150.- (10 x 50 Min.)
CHF 165.- (11 x 50 Min.)
CHF 180.- (12 x 50 Min.)
CHF 195.- (13 x 50 Min.)

Bekleidung Bequeme Kleidung und Schuhe

Adliswil

Wann Freitag, 14.00-14.50 Uhr
12.1.-20.4.
(ohne 16.2., 23.2., 30.3.)
12 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
8.1.-23.4. (ohne 5.2., 12.2.,
19.2., 26.2., 2.4.)
11 x 50 Min.
Leitung Martina Foster-Achermann
Kursort werk eins, Werkstr.1

Bassersdorf

Wann Donnerstag, 10.00-10.50 Uhr
Donnerstag, 11.00-11.50 Uhr
11.1.-19.4.
(ohne 22.2., 1.3.)
13 x 50 Min.
Leitung Margrith Nagel
Kursort Pflegezentrum Bächli
Im Bächli 1

Birmensdorf

Wann Dienstag, 13.25-14.15 Uhr
9.1.-17.4.
(ohne 16.1., 13.2., 20.2., 27.2.)
11 x 50 Min.
Leitung Monika Descombes
Kursort Gemeindezentrum Brüelmatt
Dorfstr. 10

BEWEGUNG UND SPORT

Bonstetten

Wann Dienstag, 13.30–14.20 Uhr
9.1.–17.4.
(ohne 20.2., 27.2.)
13 x 50 Min.

Leitung Claudia Kindschi Meuli
Kursort Turnhalle S1, Kreuzung
Schachenstr./Schachenrain

Bülach

Wann Dienstag, 11.10–12.00 Uhr
9.1.–17.4.
(ohne 13.2., 20.2.)
13 x 50 Min.

Leitung Silvia Zengaffinen
Kursort Reformiertes KGH
Grampenweg 5

Dietikon

Wann Dienstag, 15.30–16.20 Uhr
9.1.–17.4.
(ohne 16.1., 13.2., 20.2.)
12 x 50 Min.

Leitung Monika Descombes
Kursort Alters- und Gesundheits-
zentrum, Oberdorfstr. 15

Dübendorf

Wann Montag, 14.00–14.50 Uhr
15.1.–9.4.
(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)
10 x 50 Min.

Leitung Thera Hildebrand-Feierabend
Kursort Ev.-ref. KGH, Glockensaal
Bahnhofstr. 37

Horgen

Wann Dienstag, 10.00–10.50 Uhr
9.1.–17.4.
(ohne 13.2., 20.2.)
13 x 50 Min.

Leitung Susana Barranco
Kursort Begegnungszentrum
Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12

Hinwil

Wann Montag, 14.00–14.50 Uhr
8.1.–16.4.
(ohne 19.2., 26.2., 2.4.)
12 x 50 Min.

Leitung Margrith Nagel
Kursort Hiwi-Märt
Gossauerstr. 14

Kloten

Wann Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr
10.1.–18.4.
(ohne 21.2., 28.2.)
13 x 50 Min.

Leitung Werner Niederhäuser
Kursort Tanzschule Kloten
Schaffhauserstr. 126

Lindau

Wann Montag, 15.00–15.50 Uhr
8.1.–16.4.
(ohne 5.2., 12.2., 2.4.)
12 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
10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.)
13 x 50 Min.

Kursort Kirchenzentrum Leue
Restaurant Löwen, Kirchgasse 2

Wann Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr
11.1.–19.4.
(ohne 15.2., 22.2.)
13 x 50 Min.

Kursort KiBa FiTa Meilen, Tanz- und
Pilatesschule, Alte Landstr. 153

Leitung Verena Pickart-Demont

Regensdorf

Wann Dienstag, 9.30–10.20 Uhr
9.1.–17.4.
(ohne 27.2., 6.3.)
13 x 50 Min.

Leitung Monika Stirnimann
Kursort Ref. KGH, Watterstr. 18

Richterswil

Wann Freitag, 9.00–9.50 Uhr
12.1.–20.4.
(ohne 16.2., 23.2., 30.3.)
12 x 50 Min.

Leitung Susana Barranco
Kursort Freizeitzentrum Bürgi
Gerbestr. 19

Rüti

Wann Montag, 16.00–16.50 Uhr
8.1.–16.4.
(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)
12 x 50 Min.

Leitung Margrith Nagel
Kursort Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4

Stäfa

Wann Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr
10.1.–18.4.
(ohne 14.2., 21.2.)
13 x 50 Min.

Leitung Verena Pickart-Demont
Kursort Mehrzweckhalle Beewies
Etzelstr. 35

Thalwil

Wann Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr
11.1.–19.4.
(ohne 15.2., 22.2.)
13 x 50 Min.

Leitung Susana Barranco
Kursort Pfisterschüür
Alte Landstr. 104

Urdorf

Wann Montag, 11.00–11.50 Uhr
8.1.–16.4.
(ohne 15.1., 12.2., 19.2., 2.4.)
11 x 50 Min.

Dienstag, 10.00–10.50 Uhr
9.1.–17.4.
(ohne 16.1., 13.2., 20.2.)
12 x 50 Min.

Leitung Monika Descombes
Kursort Schulhaus Feld 1
Rhythmikraum

Wädenswil

Wann Montag, 8.50–9.40 Uhr
8.1.–16.4.
(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)
12 x 50 Min.

Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr
10.1.–18.4.
(ohne 14.2., 21.2.)
13 x 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
9.1.–17.4.
(ohne 6.2., 13.2.)
13 x 50 Min.

Leitung Petra Erb
Kursort Alte Kaserne Kulturzentrum
Technikumstr. 8

Wann Freitag, 9.10–10.00 Uhr
12.1.–20.4.
(ohne 16.2., 23.2., 30.3.)
12 x 50 Min.

>>

Leitung Claudia Kindschi Meuli
 Kursort Gate 27, Theaterstr. 27
 Wann Freitag, 10.40–11.30 Uhr
 12.1.–20.4.
 (ohne 16.2., 23.2., 30.3.)
 12 × 50 Min.
 Leitung Claudia Kindschi Meuli
 Kursort Ref. KGH Töss
 Stationstr. 3a

Zürich-Altstetten

Wann Montag, 13.30–14.20 Uhr
 Montag, 14.30–15.20 Uhr
 8.1.–16.4. (ohne 5.2., 12.2.,
 19.2., 2.4., 16.4.)
 10 × 50 Min.
 Leitung Isabella Ladner
 Kursort Tanzschule Galactic Dance
 Albulastr. 47

Zürich-Aussersihl

Wann Montag, 15.00–15.50 Uhr
 Montag, 16.00–16.50 Uhr
 8.1.–16.4.
 (ohne 12.2., 19.2., 2.4.)
 12 × 50 Min.
 Leitung Monika Bühlmann
 Kursort Backstage Studio
 Hardstr. 81

Zürich-Höngg

Wann Dienstag, 9.20–10.30 Uhr
 9.1.–17.4.
 (ohne 13.2., 20.2.)
 13 × 50 Min.
 Leitung Claudia Kindschi Meuli
 Kursort GZ Höngg, Limmattalstr. 214

Zürich-Hottingen

Wann Montag, 14.00–14.50 Uhr
 Montag, 15.00–15.50 Uhr
 Montag, 16.00–16.50 Uhr
 8.1.–16.4. (ohne 12.2., 19.2.,
 26.3., 2.4., 16.4.)
 10 × 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
 10.1.–18.4.
 (ohne 14.2., 21.2.)
 13 × 50 Min.
 Leitung Monika Stirnimann
 Kursort Tanzschule Dance it
 Stäblistr. 2

Zürich-Oerlikon

Wann Montag, 16.30–17.20 Uhr
 8.1.–16.4. (ohne 5.2., 12.2.,
 19.2., 2.4., 16.4.)
 10 × 50 Min.
 Leitung Isabella Ladner
 Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Wiedikon

Wann Mittwoch, 13.30–14.20 Uhr
 10.1.–18.4.
 (ohne 14.2., 21.2.)
 13 × 50 Min.
 Leitung Brigitte Mühlestein
 Kursort GZ Heuried, Döltzschweg 130

Zürich-Wipkingen

Wann Donnerstag, 10.30–11.20 Uhr
 16.11.–21.12., (6 × 50 Min.)
 11.1.–19.4., (ohne 15.2., 22.2.)
 13 × 50 Min.
 Leitung Claudia Kindschi Meuli
 Kursort Turnhalle Käferberg
 Emil-Klöti-Str. 17

Zürich-Wollishofen

Wann Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr
 10.1.–18.4.
 (ohne 14.2., 21.2.)
 13 × 50 Min.
 Leitung Brigitte Mühlestein
 Kursort Kirchgemeinde St. Franziskus,
 Kilchbergstr. 1

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 etwa
 1½ Jahren
 10.1.–18.4.
 (ohne 21.2., 28.2., 7.3., 28.3.)
 11 × 60 Min.
 Kosten CHF 176.–
 Leitung Trudy Facetti
 Kursort Gemeinschaftszentrum
 In der Au 1

Zürich-Oerlikon

Wann Mittwoch, 9.15–10.15 Uhr
 Tanzerfahrung von etwa
 3 Jahren
 Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr
 Tanzerfahrung von etwa
 2½ Jahren
 10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.)
 13 × 60 Min.
 Kosten CHF 208.–
 Leitung Theresa Martinelli
 Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Unterstrass

Wann Dienstag, 12.30–13.30 Uhr
 Tanzerfahrung von 2 Jahren
 9.1.–17.4.
 (ohne 13.2., 20.2.)
 13 × 60 Min.
 Kosten CHF 208.–
 Leitung Theresa Martinelli
 Kursort GZ Bucheggplatz
 Bucheggstr. 93



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 Sinnlich-
 keit, 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
 8.1.–16.4.
 (ohne 19.2., 26.2., 2.4.)
 12 × 75 Min.
 Kosten CHF 228.–
 Leitung Marianne Zimmerli Abrach
 Kursort Bewegungstherapie Theres
 Bachmann, Werkstr. 1

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

Bei der Feldenkrais-Methode schenken Sie funktionellen Bewegungen gezielte Aufmerksamkeit. Die Feldenkrais-Methode setzt bei der Bewegung an, geht aber darüber hinaus und beeinflusst das ganze Menschsein. Verspannungen können nachhaltig gelöst werden. Körper und Geist kommen in Einklang, was zu einem besseren Wohlbefinden führt.

Zürich-Industriequartier

NEU

Wann Donnerstag, 10–11 Uhr
11.1.–19.4. (ohne 15.2., 22.2.)
13 × 60 Min.
Kosten CHF 221.–
Leitung Sabine Stadler Okuno
Kursort Atelier Tanz, Ausstellungstr. 25

Tai-Chi/Qi Gong



Tai-Chi wirkt gesundheitsfördernd auf Körper und Geist, entspannend auf die Muskulatur und verbessert die Organ-, Atem- und Kreislauf-tätigkeit. Qi Gong unterstützt Ihre Lebensenergie, verbessert die Koordination und stärkt den Kreislauf. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Qi-Gong- und Tai-Chi-Übungen.

Zürich-Oerlikon

Wann Montag, 14.30–15.20 Uhr
15.1.–16.4.
(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)
11 × 50 Min.
Kosten CHF 209.–
Leitung Alfons Lötscher
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Fluntern

Wann Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr
11.1.–19.4. (ohne 15.2., 22.2.)
13 × 50 Min.
Kosten CHF 228.–
Leitung Alfons Lötscher
Kursort Dance Light Studios
Gladbachstr. 119

Winterthur

Wann Mittwoch, 14–15 Uhr
10.1.–18.4. (ohne 7.2., 14.2.)
13 × 60 Min.
Kosten CHF 247.–
Leitung Fredy Buttauer
Kursort Lebenskunst, Römerstr. 18



Tai-Chi



Sie führen langsame und fließende Bewegungen im Einklang mit dem Atem durch. Das führt zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit. 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
11.1.–19.4. (ohne 22.2., 1.3.)
13 × 50 Min.
Kosten CHF 247.–
Leitung Vivienne Schmid-Greenwood
Kursort frjz Freizeit- und Jugendzentrum
Zürichstr. 30

Qi Gong



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
11.1.–19.4.
(ohne 1.3., 8.3.), 13 × 60 Min.
Kosten CHF 221.–
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 sowie 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
11.1.–19.4.
(ohne 8.2., 15.2., 22.3., 5.4.)
11 × 60 Min.
Kosten CHF 187.–
Leitung Bettina Enser
Kursort Yoga-In, Untertor 1

Zürich-Fluntern

Wann Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr
10.1.–18.4.
(ohne 14.2., 21.2.)
13 × 60 Min.
Kosten CHF 221.–
Leitung Bernhard Riedi
Kursort Dance Light Studios
Gladbachstr. 119

Zürich-Oberstrass

NEU

Wann Montag, 8.20–9.20 Uhr
8.1.–16.4.
(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)
12 × 60 Min.
Kosten CHF 204.–
Leitung Cathrine Philip
Kursort Bewegungs-Raum, Ottikerstr. 40

Horgen

NEU

Wann Montag, 16–17 Uhr
8.1.–16.4.
(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)
12 × 50 Min.
Kosten CHF 204.–
Leitung Xhevrije Sinani
Kursort Iyengar Yoga Horgen, Seestr. 147

Sturzprävention

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

Zürich

Wann ab Februar/März 2018

Informationen unter:

www.pszh.ch

Telefon 058 451 51 36

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. Tennisschläger können gemietet werden.

Tennis in Bachenbülach

Wann Montag, 8–12 Uhr
(gemäss Einteilung)
ab 8.1.

Kosten 3er-Gruppe: CHF 264.-/Person
4er-Gruppe: CHF 210.-/Person
inkl. Platzmiete

Leitung Lilo Gubelmann
Ursula Schrepfer

Kursort Tennishalle Ambiente
Bachenbülach

Anmeldung Bis 20. Dezember bei
Lilo Gubelmann
Telefon 044 860 08 48

Tennis in Dürnten

Wann Freitag, 8–12 Uhr
5.1.–13.4.
(ohne 16.2., 23.2., 30.3.)
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
Telefon 079 209 51 00

