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: 19.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.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 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
	1419.1.2018
Ort	Bivio (GR)
Wann	Sonntag bis Freitag
	1116.3.2018
Wo	Grindelwald (BE)

Schneeschuhlaufen

Schneeschuhgruppe Interregio

Kontakt:

Leonhard Lyss 044 926 10 78 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 Skilanglauf. 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 wernera.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. – (10×50 Min.)

CHF 165.- (11 × 50 Min.) CHF 180.- (12 × 50 Min.) CHF 195.- (13 × 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 × 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 × 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 × 50 Min. Margrith Nagel

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 × 50 Min.

Leitung Monika Descombes

Kursort Gemeindezentrum Brüelmatt

Dorfstr. 10

BEWEGUNG UND SPORT

Bonstette	n	Kloten		Stäfa	nautatole
Wann	Dienstag, 13.30–14.20 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 20.2., 27.2.) 13 × 50 Min.	Wann	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 21.2., 28.2.) 13 × 50 Min.	Wann	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min.
Leitung Kursort	Claudia Kindschi Meuli Turnhalle S1, Kreuzung Schachenstr./Schachenrain	Leitung Kursort	Werner Niederhäuser Tanzschule Kloten Schaffhauserstr. 126	Leitung Kursort	Verena Pickart-Demont Mehrzweckhalle Beewies Etzelstr. 35
Bülach		Lindau	PROBLECTION OF	Thalwil	
Wann	Dienstag, 11.10–12.00 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 × 50 Min.	Wann	Montag, 15.00–15.50 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 5.2., 12.2., 2.4.) 12 × 50 Min.	Wann	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 11.1.–19.4. (ohne 15.2., 22.2.) 13 × 50 Min.
Leitung Kursort	Silvia Zengaffinen Reformiertes KGH Grampenweg 5	Leitung Kursort	Ursula Müller Kindergarten Mehrzweckraum Fischeracherstr. 80	Leitung Kursort	Susana Barranco Pfisterschüür Alte Landstr. 104
Dietikon	ACRESTAL PLESSINGS TO STATE	Meilen	Centrocitagosal Casano.	Urdorf	
Wann	Dienstag, 15.30–16.20 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 16.1., 13.2., 20.2.) 12 × 50 Min.	Wann	Mittwoch, 10.00-10.50 Uhr Mittwoch, 11.00-11.50 Uhr 10.118.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min.	Wann	Montag, 11.00–11.50 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 15.1., 12.2., 19.2., 2.4.) 11 × 50 Min.
Leitung Kursort	Monika Descombes Alters- und Gesundheits- zentrum, Oberdorfstr. 15	Kursort	Kirchenzentrum Leue Restaurant Löwen, Kirchgasse 2 Donnerstag, 9.55-10.45 Uhr		Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 16.1., 13.2., 20.2.)
Dübendoi	rf		11.119.4. (ohne 15.2., 22.2.)	Leitung	12 × 50 Min.
Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr 15.1.–9.4.	Kursort	13 × 50 Min. KiBa FiTa Meilen, Tanz- und	Kursort	Monika Descombes Schulhaus Feld 1 Rhythmikraum
	(ohne 12.2., 19.2., 2.4.) 10 × 50 Min.	Leitung	Pilatesschule, Alte Landstr. 153 Verena Pickart-Demont	Wädenswil	
Leitung	Thera Hildebrand-Feierabend	Regensdorf		Wann	Montag, 8.50-9.40 Uhr
Kursort	Evref. KGH, Glockensaal Bahnhofstr. 37	Wann	Dienstag, 9.30-10.20 Uhr 9.117.4.		8.116.4. (ohne 12.2., 19.2., 2.4.) 12 × 50 Min.
Horgen			(ohne 27.2., 6.3.)		Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr
Wann	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.)	Leitung Kursort	13 × 50 Min. Monika Stirnimann Ref. KGH, Watterstr. 18		10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min.
	13 × 50 Min.	Richtersw	il essentiates de la recilida de la	Leitung Kursort	Susana Barranco Ref. KGH Rosenmatt
Leitung Kursort	Susana Barranco Begegnungszentrum Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12	Wann	Freitag, 9.00–9.50 Uhr 12.1.–20.4.	Winterthur	Gessnerweg 5
Hinwil	7,002030300		(ohne 16.2., 23.2., 30.3.)		
Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 19.2., 26.2., 2.4.)	Leitung Kursort	12 × 50 Min. Susana Barranco Freizeitzentrum Bürgi Gerbestr. 19	Wann	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 6.2., 13.2.) 13 × 50 Min.
Leitung	12 × 50 Min. Margrith Nagel	Rüti		Leitung	Petra Erb
Kursort	Hiwi-Märt Gossauerstr. 14	Wann	Montag, 16.00–16.50 Uhr 8.1.–16.4.	Kursort	Alte Kaserne Kulturzentrum Technikumstr. 8
			(ohne 12.2., 19.2., 2.4.) 12 × 50 Min.	Wann	Freitag, 9.10–10.00 Uhr 12.1.–20.4.
		Leitung Kursort	Margrith Nagel Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4		(ohne 16.2., 23.2., 30.3.) 12 × 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

Leitung Brigitte Mühlestein

Kursort GZ Heuried, Döltschiweg 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

21/2 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

NEU

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

Alle Angebote finden Sie unter www.pszh.ch

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
8.1.–16.4.
(ohne 19.2., 26.2., 2.4.)
12 × 75 Min.

Kosten

Leitung

Kursort

Marianne Zimmerli Abrach
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



Wann Donnerstag, 10-11 Uhr

11.1.-19.4. (ohne 15.2., 22.2.)

13 × 60 Min. CHF 221.-

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 Kreislauftätigkeit. 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
	15.116.4.
	(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
	11.119.4. (ohne 15.2., 22.2.)
	13 × 50 Min.
Kosten	CHF 228
Leitung	Alfons Lötscher
Kursort	Dance Light Sudios

Gladbachstr. 119

Winterthur

Wann	Mittwoch, 14–15 Uhr
	10.118.4. (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
	11.119.4. (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

0	
Wann	Donnerstag, 9.30-10.30 Uhr
	11.119.4.
	(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
	11.119.4.
	(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	
	10.118.4.	
	(ohne 14.2., 21.2.)	
	13 × 60 Min.	
Kosten	CHF 221	
Leitung	Bernhard Riedi	
Kursort	Dance Light Studios	
	Gladbachstr. 119	

Zürich-Oberstrass



Wann	Montag, 8.20-9.20 Uhr
	8.116.4.
	(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)
	12 × 60 Min.
Kosten	CHF 204
Leitung	Cathrine Philip
Kursort	Bewegungs-Raum, Ottikerstr. 40

Horgen Wann Montag, 16–17 Uhr



	8.116.4.
	(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 Ambiance

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 Urs Senn

Leitung

Walter Mever

Kursort

Tennishalle Dürnten

Bubikonerstr. 43a

Anmeldung Urs Senn

urs.senn@swissgmx.ch Telefon 079 209 51 00

