

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2018)

Heft: 1: Gut umsorgt zu Hause leben : ältere Menschen möchten so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden bleiben : dies gelingt dank Angehörigen und spitälexternen Diensten

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: 11.01.2026

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
		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
		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
		Dienstag 16.25-17.10 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
		Dienstag 17.10-17.55 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
		Dienstag 7.15-8.00 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
		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
		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
Seuzach	Schulhaus Birch	Montag 16.15-17.15 Uhr Oktober-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
		Montag 10.00-10.45 Uhr	Priska Jansen	044 941 42 31	priska.jansen@gmx.ch
Wald	Hallenbad	Freitag 14.45-15.45 Uhr	Willy Schuler	055 246 31 30	w.schuler1@bluewin.ch
		Samstag 9.30-10.30 Uhr	Willy Schuler	055 246 31 30	w.schuler1@bluewin.ch
Weisslingen	Schulschwimmbad	Montag 7.55-8.45 Uhr	Lucie Metzger	052 242 15 47	luciemetzger@gmx.net
Wetzikon	IWAZ Hallenbad	Mittwoch 10.50-11.30 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88	prisca.invidia@sunrise.ch
		Freitag 10.05-10.45 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88	prisca.invidia@sunrise.ch
		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
		Mittwoch 14.30-15.15 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
		Mittwoch 15.30-16.15 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
	Hallenbad Brühlgut	Freitag 8.30-9.20 Uhr	Katja Alleyne-Marty	052 268 11 03	katja.alleyne@bruehlgut.ch
		Freitag 9.20-10.10 Uhr	Katja Alleyne-Marty	052 268 11 03	katja.alleyne@bruehlgut.ch
Zürich Kreis 2	Leimbach	Dienstag 10.00-10.40 Uhr	Trix Romer-Rohner	044 481 58 40	Trix.romer@bluewin.ch
		Dienstag 10.40-11.20 Uhr	Trix Romer-Rohner	044 481 58 40	Trix.romer@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 6	Schulschwimmanlage Riedtli	Mittwoch 15.30-16.15 Uhr	Barbara Graf	044 701 16 52	wasserplausch@hispeed.ch
		Mittwoch 16.30-17.15 Uhr	Barbara Graf	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
		Mittwoch 14.30-15.15 Uhr	Yvonne Brand	076 331 00 08	yvonne.brand@hispeed.ch
		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
		Freitag 8.30-10.30 Uhr, jede halbe Stunde	Rosi Jehli	044 321 39 06	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, 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.
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoor-sport > Tanz

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 im Monat 14-16 Uhr	Edith Stieger	044 491 70 30	Edith.stieger@astrodata.ch
Egg/Esslingen	KGH Esslingen	Montag 9-11 Uhr	Johanna Frauenfelder	044 817 16 51	johanna.frauenfelder@gmx.ch
Erlenbach	KGH	Montag 14.15-15.45 Uhr	Rosmarie Fehlmann	044 921 17 45	rofedorf@bluewin.ch
		Donnerstag 14.30-16.00 Uhr	Rosmarie Fehlmann	044 921 17 45	rofedorf@bluewin.ch
Henggart	Gemeindesaal	Jeden 2. + 4. Donnerstag im Monat 13.45-15.30 Uhr	Rosmarie Hugentobler	052 316 13 19	rosmarie.hugentobler@bluewin.ch
Hombrechtikon	Kath. Kirchgemeindesaal	Dienstag 9.15-11.00 Uhr	Ana Luisa Steiner	044 926 32 33	analuisas@bluewin.ch
Meilen	DOP (Unt.) Turnhalle Dorf	Donnerstag 14.30-16.30 Uhr	Johanna Frauenfelder	044 817 16 51	johanna.frauenfelder@gmx.ch
Oberrüti	Zürcher Haus	Montag 14.00-15.30 Uhr	Elisabeth Baier	044 720 43 16	a.e.baier@bluewin.ch
Pfäffikon	Kath. Pfarrreizzentrum	Mittwoch 9.45-11.00 Uhr	Lisbeth Schnorf	044 954 01 91	lschnorf-pabst@sunrise.ch
	Singsaal Mettlen	Samstag (auf Anfrage) 19.00-20.50 Uhr	Elsbeth Gruber	044 930 05 62	elsbethgruber@bluewin.ch
Regensdorf	Ref. KGH	Meistens jeden 1. + 3. Montag im Monat (auf Anfrage) 14.30-16.00 Uhr	Susanne Räth	044 817 02 93	sraeth@sunrise.ch
Rümlang	Haus am Dorfplatz	Donnerstag 9.00-10.30 Uhr	Susanne Räth	044 817 02 93	sraeth@sunrise.ch
Thalwil	Abwechselnd kath. Pfarreisaal oder Mühlebachstrasse 53	Dienstag 9.00-10.30 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53	schnegg.ziegler@bluewin.ch
Uster	Gemeinschaftszentrum Rehbühl	Montag 14.15-16.15 Uhr	Elisabeth Hediger	044 940 73 90	ehu.hediger@ggaweb.ch
Wädenswil	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 im Monat 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	Keine 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
Zollikon	Ref. KGH	Dienstag 14.30-16.00 Uhr, alle zwei Wochen	Helen Rüegg	044 382 22 28	helenatanz@gmail.com
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	Keine E-Mail
Zürich Kreis 9	Evang. KGH Altstetten	Donnerstag 14.00-15.30 Uhr	Helena Stöckli	079 302 28 36	st.helena@bluewin.ch

Round Dance

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Zürich Kreis 6	KGH Unterstrass (Tanzträff)	Jeden 2. Freitag im Monat 12-14 Uhr	Susanna Knobel	044 833 35 53	susanna.knobel@bluewin.ch
	KGH Gruppe Unterstrass	Jeden 2. Freitag im Monat 12-14 Uhr	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 im Monat 16.30-18.00 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08	silvia.siegfried@bluewin.ch
Zürich Kreis 11	KGH Glaubten	Jeden 2. Freitag im Monat 9.15-11.15 Uhr, für Fortgeschrittene	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.

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Outdoorsport > Nordic Walking/Walking

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.ch > Sport und Bildung > Outdoorsport > 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.ch > Sport und Bildung >

Outdoorsport > Wandern

Vorschau Sommersportwoche

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung finden Sie ab 19. Februar 2018 unter: www.pszh.ch > Outdoorsport > Sportwochen oder Telefon 058 451 51 31.

Aktiv-Sportwoche

Wann Sonntag bis Freitag, 15.-20.7.2018
Ort Le Prese (Val Poschiavo)
Was Nordic Walking, Fitness, Wandern, Wellness

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
Telefon 058 451 51 36 (Mo bis Fr 8-12 Uhr)
sport@pszh.ch
www.pszh.ch > Sport und Bildung >
Bewegung und Sport

Nächste Kurse:
Ab 7. Mai 2018



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, 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

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 Gesundheitszentrum Oberdorfstr. 15

BEWEGUNG UND SPORT

Dübendorf

Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr 8.1.–9.4. (ohne 12.2., 19.2., 26.2., 2.4.) 10 × 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 × 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 × 50 Min.
Leitung	Margrith Nagel

Kursort	Hiwi-Märt Gossauerstr. 14
---------	------------------------------

Kloten

Wann	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 7.2., 14.2., 21.2., 28.2.) 11 × 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 × 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., 21.3.) 12 × 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., 22.3.) 12 × 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 × 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 × 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 × 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., 21.3.) 12 × 50 Min.
Leitung	Verena Pickart-Demont

Kursort	Mehrzwekhalle Beewies Etzelstr. 35
---------	---------------------------------------

Thalwil

Wann	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 11.1.–19.4. (ohne 15.2., 22.2.) 13 × 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 × 50 Min.
Leitung	Monika Descombes

Kursort	Schulhaus Feld 1 Rhythmkraum
---------	---------------------------------

Wädenswil

Wann	Montag, 8.50–9.40 Uhr 8.1.–16.4.
------	-------------------------------------

(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)

12 × 50 Min.

Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr

10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.)

13 × 50 Min.

Susana Barranco

Ref. KGH Rosenmatt

Gessnerweg 5

Winterthur

Wann	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr
------	---------------------------

Dienstag, 15.00–15.50 Uhr

9.1.–17.4. (ohne 20.2., 27.2.)

13 × 50 Min.

Alte Kaserne Kulturzentrum

Technikumstr. 8

Petra Erb

Freitag, 9.10–10.00 Uhr

12.1.–20.4.

(ohne 16.2., 23.2., 30.3.)

12 × 50 Min.

Claudia Kindschi Meuli

Gate 27, Theaterstr. 27

Freitag, 10.40–11.30 Uhr

12.1.–20.4.

(ohne 16.2., 23.2., 30.3., 6.4.)

11 × 50 Min.

Claudia Kindschi Meuli

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.

Isabella Ladner

Tanzschule Galactic Dance

<tbl_r cells="1" ix="

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

NEU

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

Zürich-Wipkingen

NEU

Wann	Donnerstag, 10.30–11.20 Uhr 11.1.–19.4. (ohne 15.2., 22.2.) 13 × 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Turnhalle Käferberg Emil-Klöti-Str. 17, 8037 Zürich

Zürich-Wollishofen

Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min.
Leitung	Brigitte Mühlstein
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

Alle Angebote
finden Sie unter
www.pszh.ch

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
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 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 5.2., 2.4.) 13 × 75 Min.
Kosten	CHF 247.–
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-West

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 Ausstellungsstrasse 25

**Tai Chi/Qi Gong**

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



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 Lütscher
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 247.–
Leitung	Alfons Lütscher

Kursort

Dance Light Studios
Gladbachstr. 119

Winterthur

Wann	Mittwoch, 14–15 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 7.2., 14.2., 8.3.) 12 × 60 Min.
Kosten	CHF 228.–
Leitung	Fredy Buttauer

Kursort

Lebenskunst, Römerstr. 18

Tai Chi



Sie führen langsame und fließende Bewegungen im Einklang mit dem Atem durch. Das führt zu innerer 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 Körgefühl 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

Horgen

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

NEU

bellicon Move (Minitrampolin – Training und Entspannung)

Das bellicon Move ist ein ganzheitliches und gesundheitsförderndes, sanftes Training, welches viel Spass mit sich bringt. In diesem Bewegungsprogramm wird die optimale Körperhaltung und die Bewegungskoordination geschult. Das bellicon Move Trainingsprogramm eignet sich auch sehr gut für Personen mit leichten körperlichen Beschwerden. Der Schwerpunkt liegt auf dem spielerischen Trainieren der Koordination und dem Gleichgewicht (Sturzprophylaxe).

Dietikon

Wann	Donnerstag, 10–11 Uhr 1.3.–3.5. (10 × 60 Min.)
Kosten	CHF 230.–
Leitung	Jeannette Jaggi
Kursort	Chi-Zentrum, Badenerstr. 21

Sturzprävention

Sicheres Laufen bedeutet Selbständigkeit. 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 März/April 2018
Info	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 23.4.
Kosten	3er-Gruppe: CHF 264.–/Person 4er-Gruppe: CHF 210.–/Person inkl. Platzmiete
Leitung	Lilo Gubelmann Ursula Schrepfer
Kursort	Tennishalle Ambiance Bachenbülach
Anmeldung	Bis 31.3. Lilo Gubelmann Telefon 044 860 08 48

Tennis in Dürnten

Wann	Freitag, 8–12 Uhr 5.1.–13.4. (ohne 16.2., 23.10., 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

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. Voraussetzung: Schwimmkenntnisse

Kilchberg

Wann	Kurs 1: Freitag, 29.6. + 6.7. 10.30–12.00 Uhr Kurs 2: Freitag, 13. + 20.7. 10.30–12.00 Uhr Kurs 3: Freitag, 17. + 24.8. 10.30–12.00 Uhr
Kosten	CHF 120.– pro Kurs (2 × 90 Minuten) inkl. Brett, Paddle, Auftriebsweste, Neoprenanzug bei Kälte
Leitung	6–12 Teilnehmende Trainer von 2 Legends by Spinout
Kursort	2 Legends by Spinout Seestr. 184
Anmeldung	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Zimmerberg, Alte Landstrasse 24 8810 Horgen Telefon 058 451 52 20

Aufbaukurs Stand Up Paddling (SUP)

Vertiefung der Basiskenntnisse im SUP. Zusammen paddeln wir eine kleine Tour auf dem Zürichsee. Voraussetzung: Besuch Einführungskurs oder einige Stunden praktische SUP-Erfahrung. Sie können 1,5 Stunden am Stück im Wasser sein.

Kilchberg

Wann	Kurs 1: Freitag, 29.6. 13.30–16.00 Uhr Kurs 2: Freitag, 20.7. 13.30–16.00 Uhr Kurs 3: Freitag, 24.8. 13.30–16.00 Uhr
Kosten	CHF 100.– pro Kurs inkl. Brett, Paddle, Auftriebsweste, Neoprenanzug bei Kälte
Leitung	3–6 Teilnehmende Trainer von 2 Legends by Spinout
Kursort	2 Legends by Spinout Seestr. 184
Anmeldung	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Zimmerberg, Alte Landstrasse 24 8810 Horgen Telefon 058 451 52 20