

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 spitalexternen 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: 11.04.2026

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 Frueblistrasse	Dienstag 19.15–20.00 Uhr	Christin Denler	079 273 27 62	christin.denler@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	Schulschwimmbaden 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	

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, Twostopp, 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
Oberrieden	Zürcher Haus	Montag 14.00–15.30 Uhr	Elisabeth Baier	044 720 43 16	a.e.baier@bluewin.ch
Pfäffikon	Kath. Pfarreizentrum	Mittwoch 9.45–11.00 Uhr	Lisbeth Schnorf	044 954 01 91	l.schnorf-pabst@sunrise.ch
	Singsaal Mettlen	Samstag (auf Anfrage) 19.00–20.50 Uhr	Elsbeth Graber	044 930 05 62	elsbethgraber@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. Kirchengzentrum	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
Zollikerberg	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 Stöckling	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 > Outdoor-sport > 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 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.ch > Sport und Bildung > Outdoor-sport > 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



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 Mehrzweckhalle 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 Pfisterschür
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.

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

Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr
10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.)
13 × 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 20.2., 27.2.)
13 × 50 Min.

Kursort Alte Kaserne Kulturzentrum
Technikumstr. 8

Leitung Petra Erb
Wann Freitag, 9.10–10.00 Uhr
12.1.–20.4.
(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., 6.4.)
11 × 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 x 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 x 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 x 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 x 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 x 50 Min.
Leitung Brigitte Mühlestein
Kursort GZ Heuried, Döltschiweg 130

Zürich-Wipkingen



Wann Donnerstag, 10.30–11.20 Uhr
11.1.–19.4. (ohne 15.2., 22.2.)
13 x 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 x 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 x 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 x 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 x 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 x 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 x 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 Kreislaufätätigkeit. 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 x 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 x 50 Min.

Kosten CHF 247.–

Leitung Alfons Lötscher

Kursort Dance Light Sudios
Gladbachstr. 119

Winterthur

Wann Mittwoch, 14–15 Uhr
10.1.–18.4.
(ohne 7.2., 14.2., 8.3.)
12 x 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 x 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 x 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 x 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 x 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 x 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 x 60 Min.)
Kosten CHF 230.-
Leitung Jeannette Jaggi
Kursort Chi-Zentrum, Badenerstr. 21

NEU

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 x 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 x 90 Minuten)
inkl. Brett, Paddle, Auftriebsweste, Neoprenanzug bei Kälte
6–12 Teilnehmende
Leitung Trainer von 2 Legends
by Spinout
Kursort 2 Legends by Spinout
Seestr. 184
Anmeldung Pro Senectute Kanton Zürich
Dienstleistungszentrum
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
3–6 Teilnehmende
Leitung Trainer von 2 Legends
by Spinout
Kursort 2 Legends by Spinout
Seestr. 184
Anmeldung Pro Senectute Kanton Zürich
Dienstleistungszentrum
Zimmerberg, Alte Landstrasse 24
8810 Horgen
Telefon 058 451 52 20