

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2019)
Heft: 2: Neue Ziele finden : wie sich Menschen nach der Pensionierung neu orientieren und engagieren : Beispiele, die Mut machen und inspirieren
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: 14.04.2026

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

Nordic Walking und Walking

| Ort | Sportgruppe | Treffpunkt | Wann | Leitung/Info | Telefon | E-Mail |
|----------------------------|-------------------------------|---|---|---|--------------------------------|------------------------------|
| Dübendorf | Nordic Walking | Hinter dem Alterszentrum Fällandenstrasse | Freitag 9-10.30 Uhr | Jsabella Heller | 044 946 21 46 | jsabella.heller@gmail.com |
| Forch (Ebmatingen) | Nordic Walking | Parkplatz Süessblätz | Donnerstag 9-10.30 Uhr | Susanne Marti | 044 980 03 58 | susannemarti@ggaweb.ch |
| Forch (Maur) | Walking | Forch, beim Brunnen Restaurant Krone | Dienstag 9-10.15 Uhr | Corinne Müller Marianne Schulz-Hennig | 044 834 11 61 | corinnemueller@bluewin.ch |
| | Walking | Forch, beim Brunnen Restaurant Krone | Donnerstag 9-10.15 Uhr | Bettina Ledesma Keller | 044 751 11 42 | m.schulzhennig@bluewin.ch |
| Gossau | Nordic Walking | Parkplatz Oberstufenschulhaus Berg Gossau | Dienstag 8.30-10 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 9-10.30 Uhr | Toni Schnetzer | 044 937 11 42 | a.schnetzer@hispeed.ch |
| | Walking | Parkplatz Sport Trend Shop | Montag 9-10.30 Uhr | Marianne Decurtins | 043 843 09 61 | marianne.decurtins@gmail.com |
| Hittnau | Nordic Walking | Schützenhaus (Nauenstrasse) | Montag 14-15.30 Uhr | Brigitte Wüest | 044 950 43 64 | b.wueest@cabenetswiss.ch |
| Hombrechtikon | Nordic Walking | Parkplatz Schützenhaus | Montag 9-10.30 Uhr | Monika Zwicky | 079 631 40 09 | m_zwicky@lemon-tree.ch |
| Höri | Nordic Walking | Glatthalle | Donnerstag 9-10 Uhr | Margrith Wenk | 044 858 10 90 | maggie.wenk@hispeed.ch |
| Kloten | Nordic Walking | Nägeliimoosweiher | Freitag 8.30-10.30 Uhr | Simona Covini | 079 460 86 79 | simona.covini@bluewin.ch |
| Männedorf | Nordic Walking | Parkplatz ZSA Pfannenstiel Oetwil (beim Vitaparcours Chrüzlerboden) | Donnerstag 9-10.15 Uhr | Jetty Meier | 079 812 96 33 | jetty.meier@gmail.com |
| Neerach | Nordic Walking | Pavillon Altes Dorfschulhaus | Freitag 9-10 Uhr | Corinne Obrist | 044 858 29 30 | saco.obrist@hispeed.ch |
| Ossingen | Walking | Bahnhof | Montag 9-10.30 Uhr | Monika Dünki | 052 317 38 91 | gemoss@bluewin.ch |
| Rafz | Nordic Walking | An verschiedenen Orten im Rafzerfeld | Montag 9-10.30 Uhr | Walter Isaak | 044 869 12 57 | iisaak@bluewin.ch |
| Rüti | Walking | Fussballplatz | Donnerstag 9-10.15 Uhr | Cornelia Blum | 044 926 23 41 077 453 52 42 | blumcor@bluewin.ch |
| | Nordic Walking | Parkplatz Klosterhof | Dienstag 9-10.30 Uhr | Toni Schnetzer | 044 937 11 42 | a.schnetzer@hispeed.ch |
| Schlieren | Walking | Parkplatz Trublerhütte | Dienstag, 9.30-11.00 Uhr | 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@ggaweb.ch |
| Steinmaur | Nordic Walking und Walking | Schützenhaus | Dienstag 16.30-17.45 Uhr (im Sommer) 14-15.15 Uhr (im Winter) | Bettina Imfeld | 044 853 35 27 | bettina.imfeld@bluewin.ch |
| Urdorf | Nordic Walking | Parkplatz Zwischenbächen | Dienstag 13.30 Uhr oder 17.30 Uhr (je nach Jahreszeit) | Sandra Sommer | 044 734 32 47 | sommer.flyaway@bluewin.ch |
| Wallisellen | Nordic Walking | Parkplatz Schützenhaus Tambel | Mittwoch 9-10.30 Uhr | Cornelia Attinger | 076 453 41 32 | praxis@fair-balance.ch |
| Winterthur (Dätttau) | Nordic Walking | Dätttauenerstrasse 80 | Donnerstag 9-10.30 Uhr | Heidi Villiger | 052 233 01 16 | hehp.villiger@hispeed.ch |
| Winterthur (Wülflingen) | Walking | Kath. Kirche St. Laurentius | Donnerstag 9-10.30 Uhr | Edith Geeler | 052 222 17 14 | |
| Zürich Kreis 7 | Nordic Walking | Witikon, Bus-Endstation Kienas- tenwiesweg (Nr. 34) hinter städt. Pflegezentrum im Garten | Montag 13-15 Uhr | Margrit Ziebold | 043 499 94 91 | ziebi@bluewin.ch |
| Zürich Kreis 10 | Nordic Walking | ETH Hönggerberg | Samstag, 9.30-11 Uhr | Eveline Kipfer | 079 391 70 17 | eveline.kipfer@bluewin.ch |
| Zürich Kreis 11 | Walking | Seebach, Bushaltestelle Schönau- ring (Nr. 75) | Montag 9-10.30 Uhr | Cornelia Attinger | 076 453 41 32 | praxis@fair-balance.ch |
| | Nordic Walking und Walking | Affoltern, Parkplatz Sportplatz Fronwald | Donnerstag 9-10.15 Uhr | Esther Mohr | 044 341 47 17 | esther.mohr@bluewin.ch |

Velofahren

| Ort | Treffpunkt | Wann | Leitung/Info | Telefon | E-Mail |
|----------------------------------|---|---|------------------|--------------------------------|---------------------------|
| Bubikon/Hinwil | Mittwoch Halbtages- oder Tagestour | Wöchentlich April–Oktober | Urs Kocher | 052 243 20 47 079 283 17 42 | urskocher@bluewin.ch |
| Bülach | Dienstag Halbtages- oder Tagestour Montag Mountainbiketour (MTB) | Wöchentlich MTB 2 x pro Monat | Xaver Köppel | 044 860 69 14 076 457 73 30 | x.h.r.koepfel@bluewin.ch |
| Dielsdorf | Dienstag Halbtagestour Mittwoch Tagestour | Wöchentlich 2. Mittwoch im Monat April–Oktober | Lisbeth Burren | 044 853 02 42 079 742 80 41 | hn.burren@bluewin.ch |
| Dübendorf | Freitag Halbtages- oder Tagestour | 2 x pro Monat April–Oktober | Herbert Gätzi | 044 820 11 64 079 846 44 98 | h_gaetzi@bluewin.ch |
| Furttal/Regensdorf | Dienstag Halbtages- oder Tages- tour oder Fitnessparcours | Wöchentlich | Martin Meier | 044 844 58 15 076 412 58 15 | meiering@bluewin.ch |
| Gossau | Mittwoch Halbtages- oder Tagestour | 2 x pro Monat April–Oktober | Erwin Gisler | 044 935 23 06 079 207 85 01 | erwin.gisler@bluewin.ch |
| Hinwil | Siehe Gruppe Bubikon/Hinwil | | | | |
| Hombrechtikon | Mittwoch Halbtages- oder Tagestour | 1 x monatlich, jeweils am 3. Mittwoch des Monats | Elisabeth Elmer | 055 244 20 21 | eelmer@bluewin.ch |
| Illnau-Effretikon | Dienstag Velo- und MTB-Touren Halbtages- und Tagestouren | Velo: 3–4 x pro Monat Mountainbike: 1x pro Monat, April–Oktober | Margrit Obrist | 052 345 28 92 079 247 58 55 | margritobrist@bluewin.ch |
| Knonau | Montag Halbtages- oder Tagestour Freitag | Velo: Alle 2 Wochen Mountainbike: 1x pro Monat, Mai–Oktober | Roland Heldner | 043 377 93 53 079 200 06 29 | roland.heldner@bluewin.ch |
| Limmattal | Donnerstag Tagestour | Alle 2 Wochen April – Oktober | Monica Bamert | 077 468 30 12 | monica.bamert@hispeed.ch |
| Meilen | Siehe Gruppe Rechtes Zürichseeufer/Meilen | | | | |
| Mettmenstetten | Donnerstag Halbtages- oder Tagestour | Alle 2 Wochen März–Oktober November–Februar / 1x monatlich | Werner Meier | 044 767 12 52 079 261 15 18 | wernimeier@bluewin.ch |
| Oberamt | Mittwoch Tagestour Donnerstag Verschiebedatum | 1x pro Monat April– Oktober | Franz Georg Keel | 044 764 03 02 | fgkenergie@bluewin.ch |
| Oetwil am See | Dienstag Halbtages- oder Tagestour | 1 x monatlich, jeweils am 1. Dienstag im Monat | Leo Büsser | 079 406 96 28 | buesserholzbau@bluewin.ch |
| Pfäffikon | Siehe Gruppe Uster/Pfäffikon | | | | |
| Pfannenstiel | Donnerstag | Jeden 3. Donnerstag im Monat | Walter Kuster | 044 984 18 56 | wm.kuster@bluewin.ch |
| Rechtes Zürichseeufer/ Meilen | Donnerstag Tagestour | Alle 3 Wochen April–Oktober | Kurt Metzler | 044 773 19 90 079 403 21 93 | kpmetzler@gmail.com |
| Regensdorf | Siehe Gruppe Furttal/Regensdorf | | | | |
| Rüti | Siehe Gruppe Wald/Rüti | | | | |
| Uster/Pfäffikon | Donnerstag od. Mittwoch 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 | Wöchentlich April–Oktober Mountainbiketouren: 5 Touren/Saison | Fritz Gafner | 055 246 36 10 079 257 20 12 | fri-gaf@bluewin.ch |
| Winterthur | Jeden Dienstag Tages-, Halbtages- oder Trainingstour | April–Oktober | Peter Sauter | 052 242 65 74 076 516 64 18 | 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 | Mittwoch | Neun Ausfahrten mit Velo (Mai/Juni) und MTB (März/April) | Werner A. Meier | 044 251 72 19 079 441 58 04 | werner.meier@uzh.ch |
| Zürich Thementour | Halbtages- oder Tagestour | März – Oktober | Peter Nell | 079 335 48 04 | isynell@bluewin.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 Anmelde- termine für die einzelnen Wanderungen finden Sie in den Detailprogrammen. www.pszh.ch > Sport und Bildung > Outdoor- sport > Wandern

Wandern

| Ort | Leitung/Info | Telefon | E-Mail |
|----------------------|--------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| Dänikon/Hüttikon | Ernst Fiechter | 044 844 13 80 | ernst.f@bluewin.ch |
| Dielsdorf | Daniel Lehmann | 044 869 03 79 | daleh427@gmail.com |
| | Walter Trottmann (Spazierwandern) | 044 853 02 42 079 742 80 41 | walter.trottmann@bluewin.ch |
| Dürnten | Christine Schüder | 055 240 61 18 | schueder.ritz@bluewin.ch |
| Egg | Werner Blattmann | 044 984 39 68 | wblattma@ggaweb.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 |
| Hausen am Albis | Lorenz Curt | 044 764 07 22 | lorenz.curt@bluewin.ch |
| Henggart | Franz Callegher | 052 317 25 28 | fcallegher@msn.com |
| Hinwil | Hildegard Fricker (sportlich) | 044 937 48 77 | hilde.fricker@sunrise.ch |
| | Ruth Hauser (gemütlich) | 044 937 23 07 | ruth.hauser@gmx.ch |
| Horgen | Margrit Mändli | 044 725 19 23 | margritmaendli@bluewin.ch |
| Hüttikon | Siehe Gruppe Dänikon/Hüttikon | | |
| Kloten | Silvia Imhof | 044 813 58 02 | family.imhof@gmx.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 | 044 923 38 58 | pemaschmid@bluewin.ch |
| Mettmenstetten | Alice Huber | 044 767 08 37 | huber-tschumper@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.riek@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 | Walter Koller | 044 822 24 50 | walter.a.koller@gmail.com |
| 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.haerberli@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 | kklang@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 |

Sportwochen

Vorschau Sommersportwoche

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

Aktiv Sportwoche

Wann Sonntag bis Freitag, 14.-19.7.2019
 Wo Zillertal (Österreich)
 Was Nordic Walking, Fitness, Wandern, Wellness

Anmeldung Sportkurse

Zusätzlich zu den offenen Sportgruppen (siehe Seite 5) 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 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 Mai bis Juli 2019

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.)

Bekleidung Bequeme Kleidung und Schuhe

Adliswil

Wann Freitag, 14.00-14.50 Uhr
 10.5.-12.7. (ohne 31.5.)
 9 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
 13.5.-8.7. (ohne 10.6.)
 8 x 50 Min.
 Leitung Martina Foster-Achermann
 Kursort Kath. Pfarrei Affoltern a.A., Seewadelstr. 13

Bassersdorf

Wann Donnerstag, 11.00-11.50 Uhr
 9.5.-27.6. (ohne 30.5.)
 7 x 50 Min.
 Leitung Margrith Nagel
 Kursort Pflegezentrum Bächli Im Bächli 1

Birmensdorf

Wann Dienstag, 13.25-14.15 Uhr
 7.5.-18.6. (ohne 4.6.)
 6 x 50 Min.
 Leitung Monika Descombes
 Kursort Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstr. 10

Bonstetten

Wann Dienstag, 13.30-14.20 Uhr
 7.5.-9.7. (10 x 50 Min.)
 Leitung Claudia Kindschi Meuli
 Kursort Turnhalle S1, Kreuzung Schachenstr./Schachenrain

Bülach

Wann Dienstag, 11.10-12.00 Uhr
 7.5.-9.7. (10 x 50 Min.)
 Leitung Silvia Zengaffinen
 Kursort Reformiertes KGH Grampenweg 5

Dietikon

Wann Dienstag, 15.30-16.20 Uhr
 7.5.-18.6. (7 x 50 Min.)
 Leitung Monika Descombes
 Kursort Alters- und Gesundheitszentrum, Oberdorfstr. 15

Dübendorf

Wann Montag, 14.00-14.50 Uhr
 6.5.-1.7. (ohne 10.6., 24.6.)
 7 x 50 Min.
 Leitung Thera Hildebrand-Feierabend
 Kursort Ev.-ref. KGH, Glockensaal Bahnhofstr. 37

Egg ZH

Wann Donnerstag, 15.00-15.50 Uhr
 16.5.-11.7. (ohne 30.5., 20.6.) 7 x 50 Min.
 Leitung Monika Rüegg Castrovinci
 Kursort Luus Muus, Rietwiespark, Bahnhofweg 4

Hinwil

Wann Montag, 14.00-14.50 Uhr
 6.5.-24.6. (ohne 10.6.)
 7 x 50 Min.
 Leitung Margrith Nagel
 Kursort Hiwi-Märt, Gossauerstr. 14

Horgen

Wann Dienstag, 10.00-10.50 Uhr
 7.5.-9.7. (10 x 50 Min.)
 Leitung Susana Barranco
 Kursort Begegnungszentrum, Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12

Kloten

Wann Mittwoch, 17.00-17.50 Uhr
 8.5.-10.7. (10 x 50 Min.)
 Leitung Werner Niederhäuser
 Kursort Tanzschule Kloten Schaffhauserstr. 126

Meilen

Wann Mittwoch, 10.00-10.50 Uhr
 Mittwoch, 11.00-11.50 Uhr
 8.5.-10.7. (ohne 22.5.)
 9 x 50 Min.
 Kursort Kirchenzentrum Leue Restaurant Löwen, Kirchgasse 2
 Wann Donnerstag, 9.55-10.45 Uhr
 9.5.-11.7. (ohne 23.5., 30.5.)
 8 x 50 Min.
 Kursort KiBa FiTa Meilen, Tanz- und Pilatesschule, Alte Landstr. 153
 Leitung Verena Pickart-Demont

Niederhasli

Wann Dienstag, 14.00-14.50 Uhr
 14.5.-18.6. (6 x 50 Min.)
 Leitung Priska Trivellin
 Kursort Ref. KGH, Nöschikerstr. 3

Regensdorf

Wann Dienstag, 9.30–10.20 Uhr
7.5.–9.7. (ohne 14.5., 21.5.)
8 × 50 Min.

Leitung Monika Stirnimann
Kursort Ref. KGH, Watterstr. 18

Richterswil

Wann Freitag, 9.00–9.50 Uhr
10.5.–12.7. (ohne 31.5.)
9 × 50 Min.

Leitung Susana Barranco
Kursort Freizeitzentrum Bürgi
Gerbestr. 19

Rüti

Wann Montag, 15.55–16.45 Uhr
6.5.–24.6. (ohne 10.6.)
7 × 50 Min.

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

Stäfa

Wann Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr
8.5.–10.7. (ohne 22.5.)
9 × 50 Min.

Leitung Verena Pickart-Demont
Kursort Mehrzweckhalle Beewies
Etzelstr. 35

Thalwil

Wann Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr
9.5.–11.7. (ohne 30.5.)
9 × 50 Min.

Leitung Susana Barranco
Kursort Pfisterschüür, Alte Landstr. 104

Uetikon am See

Wann Dienstag, 15.00–15.50 Uhr
13.5.–9.7. (ohne 28.5., 18.6.)
7 × 50 Min.

Leitung Monika Rüegg Castrovinci
Kursort Haus Wäckerling, Tramstrasse 55

Urdorf

Wann Montag, 11.00–11.50 Uhr
6.5.–17.6. (ohne 10.6.)
6 × 50 Min.

Dienstag, 10.00–10.50 Uhr
7.5.–18.6. (7 × 50 Min.)

Leitung Monika Descombes
Kursort Schulhaus Feld 1
Rhythmikraum

Wädenswil

Wann Montag, 8.50–9.40 Uhr
6.5.–8.7. (ohne 10.6.)
9 × 50 Min.

Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr
8.5.–10.7. (10 × 50 Min.)

Leitung Susana Barranco
Kursort Ref. KGH Rosenmatt
Gessnerweg 5

Winterberg

Wann Montag, 14.50–15.40 Uhr
6.5.–8.7. (ohne 10.6., 17.6.,
24.6.) 7 × 50 Min.

Leitung Ursula Müller
Kursort Altes Schulhaus Winterberg
Eschikerstr. 9

Winterthur

Wann Dienstag, 14.00–14.50 Uhr
Dienstag, 15.00–15.50 Uhr
7.5.–9.7. (10 × 50 Min.)

Leitung Silvia Zengaffinen
Kursort Alte Kaserne Kulturzentrum
Technikumstr. 8

Wann Freitag, 9.10–10.00 Uhr
10.5.–12.7. (ohne 31.5.)
9 × 50 Min.

Leitung Claudia Kindschi Meuli
Kursort Gate 27, Theaterstr. 27

Wann Freitag, 10.40–11.30 Uhr
17.5.–12.7. (ohne 31.5.)
8 × 50 Min.

Leitung Claudia Kindschi Meuli
Kursort Ref. KGH Töss, Stationsstr. 3a

Zürich-Altstetten

Wann Montag, 13.30–14.20 Uhr
Montag, 14.30–15.20 Uhr
6.5.–8.7. (ohne 20.5., 10.6.)
8 × 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
6.5.–24.6. (ohne 10.6.)
7 × 50 Min.

Leitung Monika Bühlmann
Kursort Backstage Studio
Hardstr. 81

Zürich-Höngg

Wann Dienstag, 9.00–9.50 Uhr
7.5.–9.7. (10 × 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
6.5.–8.7. (ohne 10.6.)
9 × 50 Min.

Leitung Helen Rüegg
Kursort GZ Hottingen, Gemeindestr. 54

Zürich-Leimbach

Wann Montag, 10.30–11.20 Uhr
6.5.–1.7. (ohne 10.6.)
8 × 50 Min.

Leitung Anna Bozzolini
Kursort GZ Leimbach, Leimbacherstr. 200

Zürich-Oberstrass

Wann Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr
Mittwoch, 16.00–16.50 Uhr
Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr
8.5.–10.7. (15.5., 22.5.)
9 × 50 Min.

Leitung Monika Stirnimann
Kursort Tanzschule Dance it
Stäblistr. 2

Zürich-Oerlikon

Wann Montag, 16.30–17.20 Uhr
6.5.–8.7. (ohne 20.5., 10.6.)
8 × 50 Min.

Leitung Isabella Ladner
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Wiedikon

Wann Mittwoch, 13.30–14.20 Uhr
8.5.–10.7. (ohne 19.6.)
9 × 50 Min.

Leitung Brigitte Mühlestein
Kursort GZ Heuried, Döltschiweg 130

Zürich-Wipkingen

Wann Donnerstag, 10.30–11.20 Uhr
9.5.–11.7. (ohne 30.5.)
9 × 50 Min.

Leitung Claudia Kindschi Meuli
Kursort Turnhalle Käferberg,
Emil Klöti-Str. 17

Zürich-Wollishofen

| | |
|---------|--|
| Wann | Mittwoch, 9.45–10.35 Uhr 8.5.–10.7. (ohne 19.6.) 9 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.

Zürich-Oerlikon

| | |
|---------|--|
| Wann | Mittwoch, 9.15–10.15 Uhr Tanzerfahrung von etwa 3–4 Jahren Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr Tanzerfahrung von etwa 3–4 Jahren 8.5.–10.7. (ohne 5.6.) 9 x 60 Min. |
| Kosten | CHF 144.– |
| Leitung | Theresa Martinelli |
| Kursort | GZ Oerlikon, Gubelstr. 10 |

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 6.5.–8.7. (ohne 10.6., 1.7.) 8 x 75 Min. |
| Kosten | CHF 152.– |
| Leitung | Marianne Zimmerli Abrach |
| Kursort | werk eins, Werkstr. 1 |

Augentraining +



Haben Sie müde, trockene oder tränende Augen? Das ganzheitliche Augentraining kann die Stärkung und Erhaltung Ihrer Sehkraft unterstützen. Entspannte Augen geben Ihnen mehr Sicherheit und Lebensqualität.

Zürich-Hirslanden

| | |
|---------|--|
| Wann | Mittwoch, 10.00–11.15 Uhr 8.5.–10.7. (10 x 75 Min.) |
| Kosten | CHF 150.– |
| Leitung | Rosmarie Rüegg |
| Kursort | Quartiertreff Hirslanden, Forchstr. 248 |

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 | Dienstag, 10–11 Uhr 7.5.–9.7. (10 x 60 Min.) |
| Kosten | CHF 170.– |
| Leitung | Sabine Stadler Okuno |
| Kursort | Feldenkrais Studio, Sihlstr. 61 |

bellicon® HEALTH (Minitrampolin – Training) +



Das Schwingen auf dem bellicon® HEALTH Trampolin macht fit, munter und glücklich. Ein hervorragendes Gleichgewichts-, Koordinations- und Haltungstraining. Auf spielerische Weise wird die Körperwahrnehmung verbessert. Das bellicon® HEALTH Training eignet sich bestens als Osteoporose- und Sturzprophylaxe.

Dietikon

| | |
|---------|---|
| Wann | Donnerstag, 16–17 Uhr 9.5.–11.7. (ohne 30.5.) 9 x 60 Min. |
| Kosten | CHF 207.– |
| Leitung | Jeanette Jaggi |
| Kursort | Chi-Zentrum, Badenerstr. 21 |

Pilates



Pilates ist eine bewährte Methode für ein umfassendes Ganzkörpertraining. Es unterstützt den Aufbau und die Festigung von Haltungskraft, Beweglichkeit, Koordination und Balance mit Fokus auf den Beckenboden, Bauch und Rücken. Der Kurs beinhaltet langsame, tiefenwirksame Übungen, die mit sorgfältig ausgewählter Musik begleitet sind.

Thalwil

| | |
|---------|---|
| Wann | Montag, 16–17 Uhr 6.5.–8.7. (ohne 20.5., 10.6., 1.7.) 7 x 60 Min. |
| Kosten | CHF 119.– |
| Wann | Donnerstag, 16.30–17.30 Uhr 9.5.–11.7. (ohne 30.5.) 9 x 60 Min. |
| Kosten | CHF 153.– |
| Leitung | Erika Steiger |
| Kursort | Pfisterschüür, Probe 2, Alte Landstrasse 104 |

Tai Chi/Qi Gong +



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

Uster

| | |
|---------|--|
| Wann | Donnerstag, 10.45–11.35 Uhr 2.5.–11.7. (ohne 16.5., 23.5., 30.5.); 8 x 60 Min. |
| Kosten | CHF 152.– |
| Leitung | Vivienne Schmid-Greenwood |
| Kursort | frjz Freizeit- und Jugendzentrum Zürichstr. 30 |

Winterthur

| | |
|---------|--|
| Wann | Mittwoch, 14–15 Uhr 8.5.–10.7. (10 x 60 Min.) |
| Kosten | CHF 190.– |
| Leitung | Fredy Buttauer |
| Kursort | Lebenskunst, Zeughausstr. 52 |

Zürich-Oerlikon

| | |
|---------|---|
| Wann | Montag, 14.30–15.20 Uhr 13.5.–8.7. (ohne 10.6.) 8 x 50 Min. |
| Kosten | CHF 152.– |
| Leitung | Alfons Lötscher |
| Kursort | GZ Oerlikon, Gubelstr. 10 |

Zürich-Fluntern

Wann Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr
16.5.–11.7. (ohne 30.5.)
8 x 50 Min.
Kosten CHF 152.–
Leitung Alfons Lötscher
Kursort Simply Theatre,
Gladbachstr. 119

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
25.4.–27.6 (ohne 30.5.)
9 x 60 Min
Kosten CHF 153.–
Leitung Laura Keller-Rosnati
Kursort Iyengar Yoga Horgen, Seestr. 147

ZH-Wiedikon

Wann Montag, 16–17 Uhr
Montag, 17.10–18.10 Uhr
6.5.–8.7. (ohne 10.6.)
9 x 60 Min.
Kosten CHF 171.–
Leitung Claudine Buchmüller
Kursort ABZ, Gemeinschaftsraum Silo,
Gertrudstr. 27

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.

Horgen

Wann Montag, 16.45–17.45 Uhr
6.5.–8.7. (ohne 10.6.)
9 x 60 Min.
Kosten CHF 153.–
Leitung Xhevrije Sinani
Kursort Iyengar Yoga Horgen
Seestr. 147

Illnau

Wann Dienstag, 16.30–17.30 Uhr
7.5.–9.7. (ohne 21.5.)
9 x 60 Min.
Kosten CHF 153.–
Leitung Marlise Dupuis
Kursort Yoga Plus, Hörnlistr. 3

Winterthur

Wann Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr
9.5.–11.7.
(ohne 16.5., 23.5., 30.5., 20.6.)
6 x 60 Min.
Kosten CHF 102.–
Leitung Bettina Enser
Kursort Yoga-In, Untertor 1

Zürich-Fluntern

Wann Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr
8.5.–10.7. (10 x 60 Min.)
Kosten CHF 170.–
Leitung Bernhard Riedi
Kursort Simply Theatre,
Gladbachstr. 119

Sturzprävention

Sicher durch den Alltag +

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 sicherer.

Urdorf

Wann Daten auf Anfrage
Leitung Monika Descombes
Kursort Schulhaus Feld 1,
Rhythmikraum Feld

Yoga

Sturzprävention +



Yoga ist ein abwechslungsreiches Kraft- und Beweglichkeitstraining, das Geist und Körper anregt. Zur Sturzprävention konzentrieren wir uns dabei spielerisch auf die Fuss- und Beinmuskulatur und kombinieren dies mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen.

Zürich

Wann Montag, 14–15 Uhr
6.5.–1.7. (ohne 10.6.)
8 x 60 Min.
Kosten CHF 136.–
Leitung Jeanne Jaros
Kursort Stamba, Seefeldstr. 231

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 16.9.
Kosten 3er Gruppe: CHF 264.–
4er Gruppe: CHF 210.–
inkl. Platzmiete
Leitung Ursula Schrepfer, 044 860 53 90
Kursort Tennishalle Ambiance
Bachenbülach
Anmeldung Bis 16.9.
Ursula Schrepfer
Telefon 044 860 08 48

Tennis in Dürnten

Wann Freitag, 8–12 Uhr
10.5.–30.8. (ohne 19.7., 26.7.,
2.8., 9.8., 16.8.)
12 x 60 Min.
Kosten CHF 264.–/Person
inkl. Platzmiete
Leitung Walter Meyer
René von Arx
Kursort Tennishalle Dürnten
Bubikonerstr. 43a
Anmeldung Walter Meyer
079 401 22 00
wameyer@me.com

Einführungskurs Stand Up Paddling

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 | <u>Kurs 1:</u> Freitag, 28.6. + 5.7. 10.30-12.00 Uhr <u>Kurs 2:</u> Freitag, 12.7. + 19.7. 10.30-12.00 Uhr <u>Kurs 3:</u> Dienstag, 13.8. + 20.8. 10.30-12.00 Uhr |
| Kosten | CHF 120.- (2 x 90 Min.) inkl. Brett, Paddle, Auftriebsweste, Neoprenanzug bei Kälte 6-12 Teilnehmende |
| Leitung | InstruktorInnen von 2 Legends by Spinout |
| Kursort | 2 Legends by Spinout Seestr. 184, 8802 Kilchberg |
| Anmeldung | Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Zimmerberg Alte Landstr. 24, Horgen Telefon 058 451 52 20 |

Aufbaukurs Stand Up Paddling

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 | <u>Kurs 1:</u> Freitag, 28.6., 13.30-16.00 Uhr <u>Kurs 2:</u> Freitag, 19.7., 13.30-16.00 Uhr <u>Kurs 3:</u> Dienstag, 20.8., 13.30-16.00 Uhr |
| Kosten | CHF 100.- (1 x 150 Min.) inkl. Brett, Paddle, Auftriebsweste, Neoprenanzug bei Kälte 3-6 Teilnehmende |

| | |
|-----------|---|
| Leitung | Trainer von 2 Legends by Spinout |
| Kursort | 2 Legends by Spinout Seestr. 184, 8802 Kilchberg |
| Anmeldung | siehe Anmeldung Einführungskurs Stand Up Paddling |

BILDUNG UND KULTUR

Informationen

Die Legende/Erklärung zu folgenden Symbolen finden Sie auf Seite 4.



Auf Anfrage 50% Preisreduktion ab Kurspreis CHF 300.- für EL-Beziehende in Kursen von Bildung und Kultur.

Anmeldungen und Kursorte

Wo im Kursprogramm nicht anders erwähnt, finden die Kurse im Bereich Bildung und Kultur je Region an folgenden Kursorten statt, und die Anmeldung erfolgt über die angegebenen Kontakte:

Unterland und Furtal

| | |
|-----------|--|
| Kursort | Lern- und Begegnungszentrum (LBZ), Lindenhofstr. 1, Bülach |
| Anmeldung | PSZH, DC Unterland und Furtal 058 451 53 00 katja.scheiber@pszh.ch |

Winterthur und Weinland

| | |
|-----------|--|
| Kursort | Königshof Neumarkt 4, Winterthur |
| Anmeldung | PSZH, DC Winterthur und Weinland, 058 451 54 28 eva.walter@pszh.ch |

Zimmerberg

| | |
|-----------|---|
| Kursort | Alterszentrum Serata Seminarraum Gattikon Tischenloostr. 55, Thalwil |
| Anmeldung | PSZH, DC Zimmerberg 058 451 52 20 dc.zimmerberg@pszh.ch www.pszh.ch |

Stadt Zürich

| | |
|-----------|---|
| Kursort | PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, Zürich |
| Anmeldung | 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch www.pszh.ch |

Uster – Zürcher Oberland

| | |
|-----------|--|
| Anmeldung | Senioren-Netz Uster Kurssekretariat Marlies Sigg 044 940 08 86 sigg.oase@bluewin.ch oder seniorennetz-uster@bluewin.ch www.seniorennetz-uster.ch |
|-----------|--|

Wetzikon – Zürcher Oberland

| | |
|-----------|--|
| Anmeldung | Senioren-Forum Zürcher Oberland 044 951 19 70 (Mi, 14-17 Uhr) info@senioren-forum-zo.ch www.senioren-forum-zo.ch |
|-----------|--|

Gesundheit und Prävention

Stadt Zürich

Gedächtnis-Training ⁺

50%

01.2019.02
Mit vielseitigen und spielerischen Übungen verbessern Sie Ihre Merkfähigkeit, Wortfindung, Sinneswahrnehmung und das logische Denken. Sie erleben, dass das Gedächtnis bis ins hohe Alter lernfähig ist. Möchten Sie verschiedene Übungen und Strategien kennenlernen? Dieser Kurs bildet die Grundlage für die Teilnahme am monatlichen Gedächtnis-Träff.

| | |
|-----------|--|
| Wann | Freitag, 13.15-15.15 Uhr 23.8.-11.10. |
| Preis | CHF 220.- (8 x 120 Min.) bei 8-12 Teilnehmenden, CHF 300.- (8 x 120 Min.) bei 6-7 Teilnehmenden (Kleingruppenzuschlag) 50% Preisreduktion für EL-Beziehende ab CHF 300.- |
| Leitung | Iris Kaufmann Gedächtnistrainerin SVTG |
| Anmeldung | Bis 10 Tage vor Kursbeginn |

Gedächtnis-Träff ⁺

Sie haben den Kurs «Gedächtnis-Training» besucht, sind vielbeschäftigt und möchten das Gedächtnis weiterhin fit halten. Mit Freude und Spass trainieren Sie geistig «am Ball zu bleiben». Sie erhalten wertvolle Informationen für den Transfer in den Alltag.