

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2011)
Heft: 3

Register: Sportkurse

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.03.2025

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

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGORT	ANFORDERUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Zürich, Kreis 12	KGH Schwamendingen	leicht	Mo	14.30–15.30 Uhr	Hanna Koller	044 350 66 17
	GZ Hirzenbach	leicht	Mi	09.30–10.30 Uhr	Irène Bertschi	044 322 60 20
	Alterssiedlung Probstei	vital	Do	09.00–09.55 / 10.05–11.00 Uhr	Christa Hennecke	044 362 57 41
	Ref. KGH Schwamendingen	leicht	Do	10.05–11.00 Uhr	Marianne Schraner	044 311 67 11
Zwillikon	Schulhaus Langackerstrasse	vital	Mi	14.00–15.00 Uhr	Sigrid Classen	044 761 99 10

ORIENTIERUNGSWANDERN



Die Teilnehmenden laufen ab Ausgangsort in Gruppen oder alleine bestimmte Stationen an. Die Route ist auf einer Karte eingezeichnet. Diese erhalten Sie beim Treffpunkt.

WANN/ TREFFPUNKT	Montag, 05.09., 14.00 Uhr Restaurant Grüntal, Winterthur-Oberseen
WANN/ TREFFPUNKT	Montag, 03.10., 13.30 Uhr Klosterhof bei der Kirche, Rüti ZH
LEITUNG/ INFO	Heinrich Sprecher 044 860 07 40 hesprechersa@hotmail.com

THÉ DANSANT

Mit Live-Musik und Bistrobetrieb.

WANN	Jeden 3. Dienstag im Monat 13.09., 18.10., 15.11., 20.12.
ZEIT	14.00–17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 10.–
ORT	Dance Academy Binzmühlestrasse 81 8050 Zürich Direkt hinter dem Bahnhof Oerlikon
INFO	Klubschule, 044 317 53 53 Pro Senectute, 058 451 51 31 www.zh.pro-senectute.ch

WIR BITTEN ZUM TANZ

Mit Live-Musik und Buffet.

WANN	Mittwoch, 05.10., 19.10., 16.11., 07.12.
ZEIT	14.00–17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 15.– pro Person, CHF 25.– für Paare
ORT	Kirchgemeindehaus Liebestrasse 3 8400 Winterthur
INFO	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch

SPORTKURSE

Die folgenden Sportkurse werden von ausgewählten Fachpersonen und Institutionen in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich angeboten. Bitte wenden Sie sich für Anmeldung und Auskunft direkt an die aufgeführten Kontaktpersonen.

BADMINTON

Badminton in Uster

WANN	Kurs für Einsteiger/-innen Donnerstag, 13.00–14.00 Uhr
EINSTIEG	Jeden Donnerstag möglich
KURSORT	Badmintonhalle Blue Shuttle Hallenbadweg 15, 8610 Uster
KOSTEN	CHF 25.– / Lektion à 60 Min. Schnupperlektion gratis
INFO/ ANMELDUNG	Traugott Wapp, 078 658 92 40 info@badmintonkurse.ch

Badminton in Zürich

WANN	Kurs für Einsteiger/-innen Dienstag, 15.30–16.15 Uhr
EINSTIEG	Jeden Dienstag möglich
KURSORT	Yonex Badmintonhalle Letzigrund, Flüelastasse 27, 8047 Zürich
KOSTEN	CHF 25.– / Lektion à 45 Min. Schnupperlektion gratis
INFO/ ANMELDUNG	Traugott Wapp, 078 658 92 40 info@badmintonkurse.ch

EVERDANCE

Everdance, das sind einfache Schrittfolgen des modernen Gesellschaftstanzes wie beispielsweise Cha-Cha-Cha, Samba oder Walzer zu Evergreens aus den 1940er- bis 1970er-Jahren. Das besondere an Everdance: Es braucht keine Tanzpartner und ist schnell gelernt. Unter anderem fördert das Tanzen beide Gehirnhälften gleichzeitig.

Kurse ab Sommer- bis Herbstferien

KURSDATEN/ -ORTE	Siehe unten
KURSDAUER	Eine Kursperiode dauert in der Regel fünf bis zehn Wochen mit einer wöchentlichen Lektion à 50 Minuten.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KOSTEN	CHF 56.– (4×50 Minuten) CHF 70.– (5×50 Minuten) CHF 84.– (6×50 Minuten) CHF 98.– (7×50 Minuten)
BEKLEIDUNG	Bequeme Kleidung und passende Schuhe
INFO/ ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

Bülach

ORT	Kath. Pfarramt Bülach, Saal Scheuchzerstrasse 1
WANN	Donnerstag, 09.30–10.20 Uhr Donnerstag, 10.30–11.20 Uhr
DATUM	25.08.–06.10. (7×)
LEITUNG	Doris und René Marty

Dietikon

ORT	Alters- und Gesundheitszentrum, Oberdorfstrasse 15
WANN	Montag, 16.00–16.50 Uhr
DATUM	22.08.–03.10. (7×)
LEITUNG	Silvia Rugginenti

NEU // Dübendorf

ORT	Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus Dübendorf, Bahnhofstrasse 37
WANN	Montag, 14.15–15.05 Uhr
DATUM	29.08., 05.09., 12.09., 19.09., 03.10. (5×)
LEITUNG	Lotti Rufer

Horgen

ORT	Baumgärtlihof Baumgärtlistrasse 12
WANN	Mittwoch, 15.30–16.20 Uhr Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr
DATUM	24.08.–05.10. (7×)
LEITUNG	Bianca Bamert

Kloten

ORT	Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126
WANN	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr
DATUM	24.08.–05.10. (7×)
LEITUNG	Werner Niederhäuser

Obfelden

ORT	Schulhaus Chilefeld Dorfstrasse 65
WANN	Dienstag, 16.00–16.50 Uhr Dienstag, 17.00–17.50 Uhr Dienstag, 18.00–18.50 Uhr
DATUM	23.08.–04.10. (7×)
LEITUNG	Helen Spörri

NEU // Oetwil am See

ORT	Turnhalle Dörfli Willikonstrasse 11
WANN	Mittwoch, 15.00–15.50 Uhr
DATUM	07.09., 14.09., 28.09., 05.10. (4×)
LEITUNG	Verena Pickart Demont

NEU // Pfäffikon

ORT	Studio Allegria Kempttalstrasse 26
WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr
DATUM	29.08.–03.10. (6×)
LEITUNG	Caroline Gfeller

Uster

ORT	Zirkuszelt Filacro, beim Zeughaus, Berchtholdstrasse
WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr
DATUM	22.08.–03.10. (7×)
LEITUNG	Marianne Matousek

NEU // Wädenswil

ORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5
WANN	Mittwoch, 14.00–14.50 Uhr
DATUM	24.08.–05.10. (7×)
LEITUNG	Bianca Bamert

NEU // Wallisellen

ORT	Tanzschule Dancers Gewerbehallenstrasse 2
WANN	Mittwoch, 09.30–10.20 Uhr Mittwoch, 10.30–11.20 Uhr
DATUM	24.08.–05.10. (7×)
LEITUNG	Doris und René Marty

Wetzikon

ORT	Primarschulhaus Walenbach Wallenbachstrasse 27
WANN	Freitag, 15.00–15.50 Uhr
DATUM	26.08.–07.10 (5×)
LEITUNG	Dessislava Endters-Vassileva

NEU // Winterthur

ORT	Seniorenzentrum Wiesengrund Wülflingerstrasse 7
WANN	Freitag, 09.30–10.20 Uhr Freitag, 10.30–11.20 Uhr
DATUM	26.08.–07.10. (7×)
LEITUNG	René Marty

NEU // Zürich-Affoltern

ORT	Pfarrzentrum St. Katharina Wehntalerstrasse 451, 8046 Zürich
WANN	Donnerstag, 10.15–11.05 Uhr
DATUM	25.08.–06.10. (7×)
LEITUNG	Isabella Ladner

Zürich-Hottingen

ORT	Gemeinschaftszentrum Hottingen, Gemeinde- strasse 54, 8032 Zürich
WANN	Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr
DATUM	22.08., 29.08., 05.09., 19.09., 26.09., 03.10. (6×)
LEITUNG	Helen Rüegg

Zürich-Oerlikon

ORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
WANN	Montag, 16.30–17.20 Uhr
DATUM	22.08., 29.08., 05.09., 19.09., 26.09., 03.10. (6×)
LEITUNG	Edith Bonomo

Zürich-Wiedikon

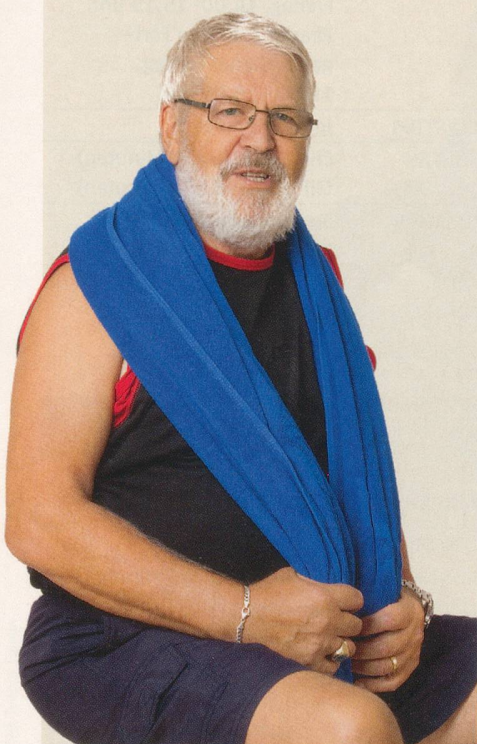
ORT	Ev.-Ref. Kirchgemeinde im Gut Burstwiesenstrasse 36 8055 Zürich
WANN	Montag, 13.30–14.20 Uhr
DATUM	22.08., 29.08., 05.09., 19.09., 26.09., 03.10. (6×)
LEITUNG	Isabella Ladner

Zürich-Wollishofen

ORT	Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus Hauriweg 17, 8038 Zürich
WANN	Montag, 13.25–14.15 Uhr Montag, 14.30–15.20 Uhr
DATUM	29.08., 05.09., 19.09., 26.09., 03.10. (5×)
LEITUNG	Trudi Schriber

WALTER BURGNER, 68 JAHRE,
GELERNTER HUFSCHMIED,
BAUTE DIE LETZTEN JAHRE IN RUMÄNIEN
EIN KINDERHEIM AUF

«Im Fit/Gym werde
ich gefordert,
aber nie überfordert.»



GESELLSCHAFTSTANZ

Gesellschaftstanz in Rüti

WANN	Laufend neue Kurse für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
EINSTIEG	Jederzeit möglich, auch nach Kursstart
KURSORT	solvida Tanzschule Werkstrasse 4, 8630 Rüti
KOSTEN	CHF 100.- (6×75 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	solvida Tanzschule Fides Schmuki, 055 241 10 10 info@solvida.ch www.solvida.ch

LINE DANCE

Line Dance in Zürich

WANN	Donnerstag, 14.30–15.30 Uhr ab 08.09. Freitag, 10.00–11.00 Uhr ab 16.09.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Tanzschule Yvonne Winterthurerstrasse 92 8006 Zürich
KOSTEN	CHF 135.- (6×60 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Yvonne Kohler 043 233 94 59/079 218 75 64 info@tanzschule-yvonne.ch www.tanzschule-yvonne.ch

NORDIC WALKING

Nordic-Walking-Einführungskurs in Bonstetten

WANN	Freitag, 09.00–10.30 Uhr 14.10.–11.11.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Sportzentrum Schachen Heumattstrasse, Bonstetten
KOSTEN	CHF 90.- (5×90 Minuten, inkl. Stockmiete)
LEITUNG/ INFO	Raymond Tavernier 044 700 34 32 raymond.tavernier@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch Anmelden bis 07.10.

PILATES

Pilates in Stäfa

WANN	Donnerstag, 16.15–17.15 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Reasana GmbH Bahnhofstrasse 10, 8712 Stäfa
KOSTEN	CHF 280.- (10×60 Minuten)
HINWEIS	10-Wochen-Programm mit max. 5 Personen
INFO/ ANMELDUNG	Manuela Biner, 055 216 28 22 manuela.biner@bluewin.ch www.manuela-biner.ch

Pilates in Zürich-Altstetten

WANN	Dienstag, 10.00–11.00 Uhr Donnerstag und Freitag, 14.00–15.00 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	LivingUp Center Im Struppen 7, 8048 Zürich
KOSTEN	CHF 280.- (10×60 Minuten)
HINWEIS	10-Wochen-Programm mit max. 6 Personen. Geeignet für Personen mit Gehbeschwer- den, Gelenkproblemen und sonstigen Rückenleiden.
INFO/ ANMELDUNG	Danny Birchler, 078 665 60 25 info@livingup.ch www.livingup.ch

QI GONG UND TAI-CHI

Qi Gong als Sturzprophylaxe in Affoltern am Albis

WANN	Freitag, 15.00–16.15 Uhr ab 26.08.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Katholisches Pfarreizentrum Seewadelstrasse 13 8910 Affoltern am Albis
KOSTEN	CHF 23.- /Lektion à 75 Min.
INFO/ ANMELDUNG	Monika Klauser, 044 938 12 75 monikagymoklauser@gmx.ch

Qi Gong und Feldenkrais® in Pfäffikon

WANN	Montag, 09.00–10.00 Uhr
EINSTIEG	Neue Kursteilnehmende sind jederzeit willkommen!
KURSORT	Gymnastikstudio Allegria 8330 Pfäffikon
KOSTEN	CHF 20.- /Lektion à 60 Min. Quartalsweise abgerechnet
INFO/ ANMELDUNG	Maria Kistler 043 288 80 70 / 076 349 90 88 sinnfonie@feldenkrais.ch

Qi Gong und F. M. Alexander-Technik in Zürich

WANN	Dienstag, 10.30–11.45 Uhr Dienstag, 12.15–13.30 Uhr Kursperiode 1: 30.08.–04.10. Kursperiode 2: 25.10.–20.12.
EINSTIEG	Laufend, Vorkenntnisse sind keine erforderlich
KURSORT	Obere Zäune 14, 8001 Zürich
KOSTEN	CHF 35.- /Lektion à 75 Min.
INFO/ ANMELDUNG	Marianne Bär, 044 272 57 64 info@alexandertechnik-baer.ch www.alexandertechnik-baer.ch

Tai ji quan (Chen-Stil) in Zürich

WANN	Mittwoch, 10.00–11.00 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Dojo Zürich 6 Riedtlistrasse 27, 8006 Zürich
KOSTEN	CHF 195.- (10×60 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Alfons Lötscher, 044 350 11 71 alfons@dojozuerich6.ch www.dojozuerich6.ch

SALSA UND CHA-CHA-CHA

Salsa und Cha-Cha-Cha in Zürich

KURSORT	Gymnastikraum Kluspark Asylstrasse 130, 8032 Zürich
WANN	Körperbewegungen und Schritte (für Frauen, alle Niveaus, kein Paartanz): Freitag, 13.00–13.50 Uhr. Paartanz, Niveau Mittelstufe: Freitag, 14.00–15.15 Uhr. Paartanz, Niveau Fort- geschrittene: Freitag, 15.30–16.45 Uhr.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KOSTEN	CHF 150.- (6×50 Minuten) CHF 150.- (6×75 Minuten)
HINWEIS	Schnupperlektion nach Vor Anmeldung möglich
INFO/ ANMELDUNG	Rodolfo Müller, 079 462 78 68 info@salsa123.ch www.salsa123.ch

SICHER GEHEN

Alle Kurse

EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KOSTEN	CHF 174.- (8×90 Minuten)
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, rutsch- feste Socken oder Schlärpli
INFO/ ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

NEU // Sicher Gehen in Zürich-Affoltern

WANN	Mittwoch, 14.30–16.00 Uhr 26.10.–14.12.
KURSORT	Schulhaus Schauenberg Lerchenhalde 40 8046 Zürich
INFO/ LEITUNG	Eveline Kipfer 044 371 38 48 eveline.kipfer@bluewin.ch

NEU // Sicher Gehen in Zürich-Altstetten

WANN	Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr 20.10.–08.12.
KURSORT	Röm.-kath. Pfarramt Heilig-Kreuz Saumackerstrasse 83 8048 Zürich
INFO/ LEITUNG	Heidi Graf 044 431 59 15

NEU // Sicher Gehen in Zürich-Witikon

WANN	Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr 29.09.–17.11.
KURSORT	Academie de Danse Witikonstrasse 409 8053 Zürich
INFO/ LEITUNG	Maja Stebler 044 821 10 41 stebler@glattnet.ch

STEPPTANZ

Stepptanz in Zürich-Oerlikon

WANN	Donnerstag, 15.30–16.30 Uhr Laufend neue Kurse
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Rhythm and Tap School Schaffhauserstrasse 351 8050 Zürich
KOSTEN	CHF 210.– (10×60 Minuten)
SCHUHE	Steppschuhe, falls vorhanden, sonst bequeme Strassenschuhe mit leichtem Absatz
INFO/ ANMELDUNG	René Fürstenfeld Rhythm and Tap School 044 312 51 52 info@tapdance.ch www.tapdance.ch

TANGO ARGENTINO

Tango Argentino Practica in Zürich

WANN	Dienstag, 10.30–12.30 Uhr ab 25.10.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Quartiertreff Hirslanden Forchstrasse 248 8008 Zürich

KOSTEN	CHF 200.– (8×120 Minuten) CHF 30.– für einzelne Practicass (Practicass à 120 Min.)
LEITUNG	Verena Vaucher und Alexander Dreher
INFO/ ANMELDUNG	Verena Vaucher, 044 422 93 13 vevaucher@bluewin.ch

TENNIS



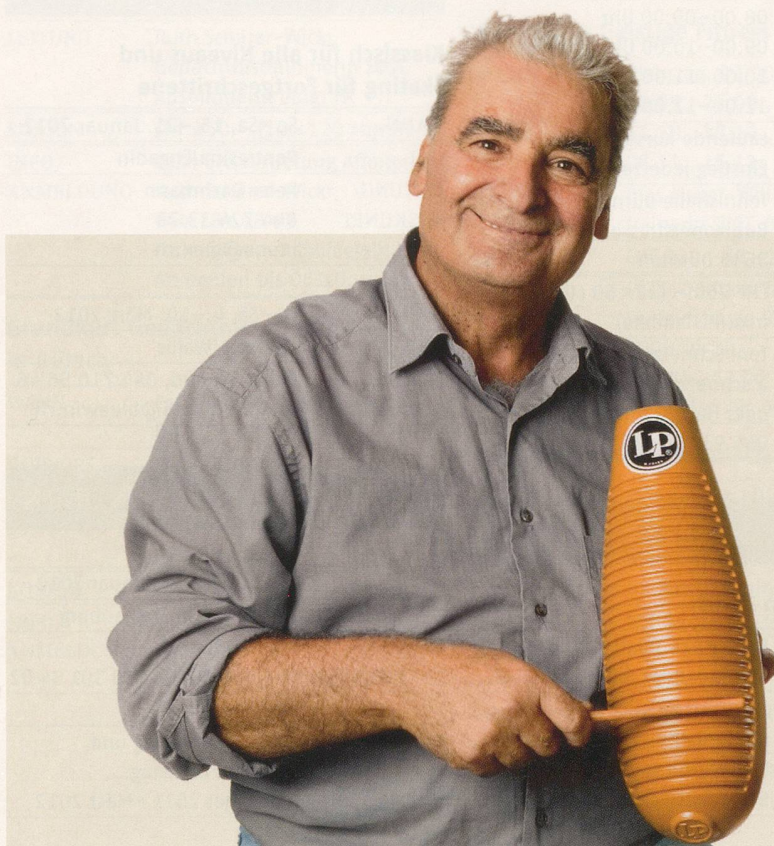
Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Niveaueinstufung beraten.

Tennis in Bachenbülach

WANN	Montagsmorgen zwischen 08.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung
EINSTIEG	Ab 19.09.
KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	CHF 250.– pro Person bei 3er-Gruppe, CHF 200.– pro Person bei 4er-Gruppe (8×60 Min., inkl. Platzmiete)

ZEVERINO GERMANO, 70 JAHRE,
EHEMALIGER SCHREINER, SCHLOSSER, MAGAZINER UND HAUSWART

«Seit zwei Jahren
tanze ich für mein Leben gern Salsa.»



TRUDY RICKENBACHER, 73 JAHRE,
MUTTER VON FÜNF KINDERN, LEITERIN FIT/GYM SEIT 25 JAHREN

«Fitness und Fröhlichkeit sind bei mir ein solides
Zweiergespann.»



LEITUNG	Lilo Gubelmann und Ursula Schrepfer
INFO/ ANMELDUNG	Lilo Gubelmann 044 860 08 48 www.tennisambiance.ch

Tennis in Buchs/ZH

WANN	Donnerstag (und evtl. Mittwochmorgen), zwischen 08.00 und 11.00 Uhr gemäss Einteilung
EINSTIEG	Neue Kurse auf Anfrage
KURSORT	Tenniscenter Furtbach Furtbachstrasse 22 8107 Buchs www.tennis-buchs.ch
KOSTEN	CHF 250.- pro Person bei 3er-Gruppe, CHF 200.- pro Person bei 4er-Gruppe (8×60 Min., inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Fredi Schnorf und Peter Nell
INFO/ ANMELDUNG	Fredi Schnorf 044 844 22 32 / 079 245 86 52 f.schnorf@bluewin.ch www.tennis-buchs.ch

Tennis in Dürnten

WANN	Kurs C: 09.09.-09.12. (ohne Herbstferien) 08.00-09.00 Uhr 09.00-10.00 Uhr 10.00-11.00 Uhr 11.00-12.00 Uhr
EINSTIEG	Laufende Kurse, Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Dürnten Bubikonstrasse 43 a 8635 Dürnten
KOSTEN	CHF 250.- (12×60 Minuten, inkl. Platzmiete)
INFO/ ANMELDUNG	Toni Schnetzer, 044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch oder Hans Guldemann 044 937 25 38

YOGA

Hatha Yoga in Zürich

WANN	Freitag, 14.00-15.00 Uhr Fortlaufender Ganzjahreskurs
EINSTIEG	Jederzeit möglich auf telefonische Voranmeldung
KURSORT	Yogastudio Yoganation Seefeldstrasse 7a, 8008 Zürich

KOSTEN	CHF 25.- / Lektion à 60 Min. CHF 230.- (10×60 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Theresa Moser 043 499 88 75 / 079 340 45 93 dancing_theresa@yahoo.com www.theresamoser.ch

Hatha Yoga in Zürich

WANN	Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr 27.10.-15.12.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn, bitte telefonisch anmelden
KURSORT	Lotus Yogazentrum Morgartenstrasse 15 8004 Zürich
KOSTEN	CHF 250.- (8×90 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Carlo Vella 044 211 73 56

SPORTWOCHEN WINTER 2010/11, VORSCHAU

Detailausschreibungen mit Preisanga-
ben und Anmeldung ab Ende September
unter www.zh.pro-senectute.ch >
Unser Angebot > Bewegung und Sport >
Sportwochen oder unter Tel. 058 451 51 31

LANGLAUF

Klassisch für alle Niveaus und Skating für Fortgeschrittene

WANN	So-Sa, 15.-21. Januar 2012
ORT	Pontresina/Engadin
LEITUNG/ AUSKUNFT	Peter Bachmann 044 724 33 23 pe.ba@gmx.ch
WANN	So-Sa, 4.-10. März 2012
ORT	Münster/Wallis
LEITUNG/ AUSKUNFT	Ruedi Schmid, 044 710 56 46 ruedi.schmid5@bluewin.ch

SCHNEESCHUHWANDERN

WANN	So-Fr, 22.-27. Januar 2012
ORT	Alt St. Johann/Toggenburg
LEITUNG/ AUSKUNFT	Robert Müller 044 940 50 80, 079 301 34 02
TAGESTOUREN	Jeden Donnerstag und teilweise Dienstag, Dezember 2011 - März 2012