

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2011)
Heft: 4

Register: Sportgruppen, Sporttreffs

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: 13.03.2025

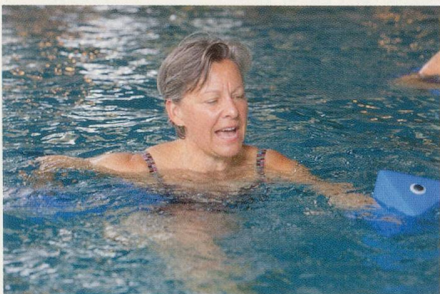
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

SPORTGRUPPEN, SPORTTREFFS

Die offenen Sportgruppen und Sporttreffs für **Aqua-Fitness, Fitness/Gymnastik, Internationale Tänze, Nordic Walking und Walking, Schneeschuhlaufen, Velofahren und Wandern** laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Sportgruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlohnung. Um die anfallenden Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, berechnet Ihnen Ihre Sportleitung jeweils einen Unkostenbeitrag. Da unterschiedlich hohe Kosten anfallen, können die Beiträge von Gruppe zu Gruppe variieren. Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich, DC für Dienstleistungszentrum.

AQUA-FITNESS



Das abwechslungsreiche Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herzkreislauf. Dank des Widerstandes und des Auftriebs des Wassers werden die Gelenke gleichzeitig gut entlastet. Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik und teilweise Spielen und Schwimmen. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Eine Liste der Gruppen Aqua-Fitness ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16), über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Aqua-Fitness oder wird publiziert in der nächsten AKTIV-Ausgabe 1/2012 (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

FITNESS/GYMNASTIK

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundagentraining. Es verbessert das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. Der ganze Körper wird bewegt, und der Bewegungsradius der Gelenke bleibt erhalten. Sonst wenig genutzte Muskeln werden kräftiger. Dadurch wird die Alltagsarbeit erleichtert und die Lebensqualität erhöht. Fit/Gym

wird in vier Anforderungsstufen angeboten. Der Einstieg in eine der über 320 Gruppen ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen. Erkundigen Sie sich bitte nach dem grossen Angebot in Ihrer Region bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16), über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Fitness und Gymnastik oder in der AKTIV-Ausgabe 3/2011 (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

INTERNATIONALE TÄNZE

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen

und halten in Schwung. Nebenbei werden spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion trainiert. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und dann zu einem «Ganzen» gefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Einige Gruppen machen auch American Rounds. Das sind Paartänze, welche zu lässiger amerikanischer Musik im Kreis getanzt werden. Eine Liste der Gruppen Internationale Tänze ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16), über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Internationale Tänze oder wird publiziert in der nächsten AKTIV-Ausgabe 1/2012 (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

PETER NELL (LINKS, 69 JAHRE), FREDI SCHNORF (70 JAHRE)
UND RITA SCHUTZBACH (60 JAHRE)

Drei der vier Leitenden der Velogruppe
Furtal-Regensdorf.



**NORDIC WALKING
UND WALKING**

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst züiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. Dank des Einsatzes der Stöcke wird aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining, bei dem die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv reduziert wird. Gleichzeitig werden die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur gelöst. Eine Liste der Gruppen Nordic Walking und Walking ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16), über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Nordic Walking und Walking oder wurde publiziert in der AKTIV-Ausgabe 2/2011 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich).

SCHNEESCHUHWANDERN

Während der ganzen Wintersaison finden wöchentlich Schneeschuhtouren statt. Sie sind herzlich willkommen, sporadisch oder regelmässig teilzunehmen. Das Gelände wird je nach Schneeverhältnissen und Witterung gewählt oder angepasst. Die Touren der Anforderungsstufe «leicht» dauern bis ca. 3 Stunden Wanderzeit und weisen bis ca. 200 Höhenmeter auf. Die Touren der Anforderungsstufe «mittel» dauern ca. 3 bis 4,5 Stunden Wanderzeit und weisen bis ca. 500 Höhenmeter auf. Bitte beachten Sie, dass die Anforderungen je nach Wettersituation ändern können. Der Unkostenbeitrag pro Tour beträgt CHF 10.–.

Tagestouren «leicht»

Die Detailausschreibungen erfolgen in der Regel eine Woche vor der Tour. Sie sind auf der Website www.zh.pro-senectute.ch publiziert oder können bei der Leitung angefragt werden. Am 8. Dezember 2011 findet eine spezielle Einführung ins Schneeschuhwandern statt.

WANN	Donnerstag, 08.12.2011 Dienstag, 10.01.2012 (Vollmondtour, abends) Dienstag, 24.01.2012 Dienstag, 28.02.2012
LEITUNG	Albert Steiger, 044 680 45 72 albertsteiger138@gmail.com

Werner Wäfler, 044 680 45 72
wernerwaefler@gmail.com

ANMELDUNG	Jeweils bis zwei Tage vor der Tour bei einem der Leiter
-----------	---

Tagestouren «leicht» bis «mittel»

Jeden Donnerstag ganztägig vom 1. Dezember 2011 bis 29. März 2012. Auskunft über die Tour jeweils bis am Vortag um 13.00 Uhr unter der Web- oder Mailadresse, ab 13.00 Uhr (Robert Müller ab 13.30 Uhr) unter der Telefonnummer des entsprechenden Leiters.

WANN	01.12., 08.12., 15.12., 22.12., 05.01., 12.01., 19.01.
LEITUNG	Robert Müller robimueller@worldpress.com 044 940 50 80
WANN	26.01., 09.02., 08.03.
LEITUNG	Leonhard Lyss lyss@goldnet.ch 044 926 10 78
WANN	23.02., 01.03., 22.03.
LEITUNG	Niklaus Sigrist nik.sigrist@bluewin.ch 043 233 72 31/079 744 97 01
WANN	02.02., 16.02., 15.03., 29.03.
LEITUNG	Martin Suter bemasu@bluewin.ch 044 364 19 13

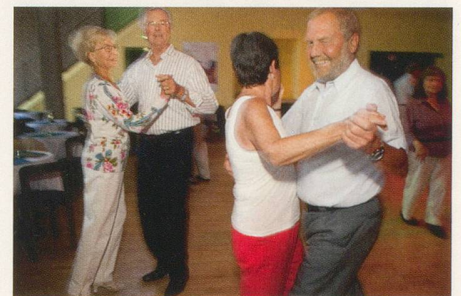
VELOFAHREN

Die Velogruppen sind im Kanton Zürich verteilt aktiv: Auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrovlos, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen. Einzelne Gruppen bieten auch Mountainbiketouren an. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben sowie die Fahrzeiten sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben. Eine Liste der Velogruppen und -leitenden ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16), über www.pszh-sport.ch oder wurde publiziert in der AKTIV-Ausgabe 2/2011 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich). Die Detailprogramme der einzelnen Velotouren sind aufgeschaltet unter www.pszh-sport.ch oder können direkt bei den Veloleitenden bezogen werden.

WANDERN

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Eine Vielzahl von Wandergruppen und motivierten Leitenden lädt zu kürzeren und längeren Touren ein. Die Wanderungen finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben, die Wanderzeiten sowie die Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben. Eine Liste der Wandergruppen und -leitenden ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16), über www.pszh-sport.ch oder wurde publiziert in der AKTIV-Ausgabe 2/2011 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich). Die Detailprogramme der einzelnen Wanderungen sind aufgeschaltet unter www.pszh-sport.ch oder können direkt bei den Wanderleitenden bezogen werden.

THÉ DANSANT



Mit Live-Musik: Die beliebte «Gino Happy Band» spielt Oldies, Evergreens und Schlager und lässt Sie das Tanzbein bei Walzer, Swing oder Rock'n'Roll schwingen. Mit Bistrobetrieb.

WANN	Jeden 3. Dienstag im Monat 15.11., 20.12.
ZEIT	14.00–17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 10.–
ORT	Dance Academy, Binzmühle- strasse 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

Von Walzer bis Rock'n'Roll – ein bunter Strauss an Evergreens erwartet Sie.

WANN	Mittwoch, 07.12., 01.02., 29.02.
ZEIT	14.00–17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 15.– pro Person, CHF 25.– für Paare
ORT	Festsaal 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.

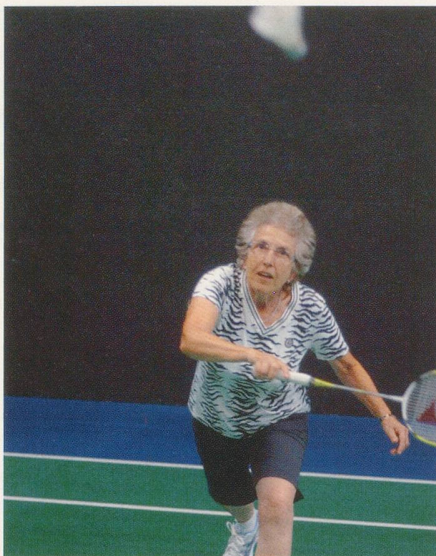
ATEM UND BEWEGUNG

Mit einfachen, gezielten Atemübungen lernen Sie, Ihren Atem bewusst wahrzunehmen. Die Übungen werden in Ruhe und in der Bewegung ausgeführt und lassen sich gut in den Alltag integrieren.

Atem und Bewegung in Uster

WANN	Freitag, 08.30–09.30 Uhr
DATUM	20.01.–24.02.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Praxisgemeinschaft im Zentrum Gerichtsstrasse 1 8610 Uster
KOSTEN	CHF 23.– pro Einzellektion CHF 22.– pro Lektion bei ganzem Kursbesuch
INFO/ ANMELDUNG	Brigitt Schaub 044 940 83 89 brigitt@schaub.ws

BADMINTON



Sie lernen die Technik, damit Sie den Federball so spielen können, dass Ihre «Gegner/-innen» ins Schwitzen kommen. Sie verbessern Ihre Sicherheit im Alltag durch Spiel, Spass, Reaktion, Koordination und Beweglichkeit.

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, Flüelastrasse 27, 8047 Zürich
KOSTEN	CHF 25.–/Lektion à 45 Min. Schnupperlektion gratis
INFO/ ANMELDUNG	Traugott Wapp, 078 658 92 40 info@badmintonkurse.ch

EVERDANCE

Einfache Tanzschritte und Musik zum Mitsingen und in Erinnerungen schwelgen: Everdance ist eine neue Tanzform, die keinen Tanzpartner braucht. Cha-Cha-Cha, Disco Fox, Samba oder Wiener Wal-

zer laden ein zum abwechslungsreichen Tanzen in der Gruppe. Die Grundschriffe werden mit sogenannten Verbindungsschritten zu leicht erlernbaren Choreografien verbunden.

Der Einstieg in einen laufenden Kurs ist jederzeit möglich! Es werden lediglich die Lektionen bis zum Ende der Kursperiode in Rechnung gestellt. In der neuen Kursperiode ab Januar 2012 werden die unten ausgeschriebenen Kurse weitergeführt.

Kurse ab Oktober bis Dezember

KURSDATEN/ -ORTE	Siehe unten
KURSDAUER	Eine Kursperiode dauert in der Regel fünf bis neun Wochen mit einer wöchentlichen Lektion à 50 Minuten.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KOSTEN	CHF 70.– (5×50 Minuten) CHF 84.– (6×50 Minuten) CHF 98.– (7×50 Minuten) CHF 112.– (8×50 Minuten) CHF 126.– (9×50 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, 09.00–09.50 Uhr Donnerstag, 10.00–10.50 Uhr Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr
DATUM	27.10.–15.12. (6×)
LEITUNG	Doris und René Marty

Dietikon

ORT	Alters- und Gesundheitszentrum, Oberdorfstrasse 15
WANN	Montag, 16.00–16.50 Uhr
DATUM	14.11.–12.12. (5×)
LEITUNG	Silvia Rugginetti

Dübendorf

ORT	Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus Dübendorf, Bahnhofstrasse 37
WANN	Montag, 14.15–15.05 Uhr
DATUM	24.10.–12.12. (6×)
LEITUNG	Lotti Rufer

Horgen

ORT	Baumgärtlihof Baumgärtlistrasse 12
WANN	Mittwoch, 15.30–16.20 Uhr Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr