

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 1

**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:** 14.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.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 04.03.–08.04.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Praxisgemeinschaft im Zentrum, Gerichtsstrasse 1 8610 Uster
KOSTEN	CHF 23.– pro Einzelektion 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

### NEU // EVERDANCE



«Das macht einfach so Freude!», ist eine der begeisterten Rückmeldungen einer Teilnehmerin nach einer Musterlektion in Everdance. Interessiert auch Sie das neue Tanzangebot? Gerne informieren wir Sie über die Angebote in Ihrer Region (siehe AKTIV Seiten 2 und 3).

### GESELLSCHAFTSTANZ

Von den ersten Schritten Cha-Cha-Cha und Walzer bis zu anspruchsvolleren Tanzfiguren – Sie werden sich auf dem Parkett wohlfühlen.

#### 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

Wollten Sie schon lange wieder einmal tanzen, haben aber keinen passenden Tanzpartner? Dann ist Line Dance das Richtige für Sie! Line Dance wird zu vielen Musikstilen und Rhythmen getanzt. Ein Tanz wird aus verschiedenen Schrittkombinationen aufgebaut, die sich nach einer gewissen Zahl von Schritten wiederholen. Tempo und Schwierigkeitsgrad werden dabei dem Können der Tänzerinnen und Tänzer angepasst.

#### Line Dance in Zürich

WANN	Montag, 14.30–15.30 Uhr ab 14.03. Freitag, 10.00–11.00 Uhr ab 17.03. Donnerstag, 12.00–13.00 Uhr ab 07.04.
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

Nach dem Kurs können Sie die optimale und wirkungsvolle Technik in unterschiedlichem Gelände anwenden und haben Stöcke und Sportart unverbindlich ausprobiert.

#### Nordic-Walking-Einführungskurs in Bonstetten

WANN	Freitag, 09.00–10.30 Uhr Kurs 1: 18.03–15.04. Kurs 2: 06.05.–03.06.
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

**Nordic-Walking-Einführungskurs  
in Langnau am Albis**

WANN	Donnerstag, 09.30–11.00 Uhr 07.04.–05.05.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Bushaltestelle Schwerzi Langnau a. A.
KOSTEN	CHF 90.– (5×90 Minuten, inkl. Stockmiete)
LEITUNG/ INFO	Rosmarie Horath 044 788 22 62 paul.horath1@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

**NEU // Nordic-Walking-Einführungskurs  
in Esslingen**

WANN	Dienstag, 09.15–10.45 Uhr 03.05.–31.05.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Bahnhof Esslingen (P+R-Garage)
KOSTEN	CHF 90.– (5×90 Minuten, inkl. Stockmiete)
LEITUNG/ INFO	Peter Wettstein 044 948 13 23 wettstein.peter@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

**PILATES**



Pilates ist ein gelenkschonendes, ganzheitliches Körpertraining. Es kräftigt vor allem die tief liegenden Körpermuskeln im Rumpfbereich, also Bauch- und Rückenmuskeln. Pilates auf dem Stuhl eignet sich für Personen, die lieber sitzend als auf dem Boden ihre aufrechte Körperhaltung verbessern möchten.

**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 und Pilates auf dem Stuhl  
in Zürich-Altstetten**

WANN	Pilates: Dienstag, 10.00–11.00 Uhr Donnerstag und Freitag, 14.00–15.00 Uhr Pilates auf dem Stuhl: Dienstag, 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 Gehbeschwerden, 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 und Tai-Chi sind chinesische Gesundheitsübungen mit meditativem Charakter. Die weich fließenden Bewegungen im Einklang mit dem Atem führen zu innerer Ruhe und Kraft. Im Qi Gong wiederholen Sie typische Bewegungen immer wieder. Im Tai-Chi – als Schattenboxen bekannt – erleben Sie traditionelle Abfolgen definierter Bewegungsformen.

**ORIENTALISCHER TANZ**

In ungezwungener und humorvoller Umgebung lernen Sie das Abc des orientalischen Tanzes. Vielseitige Musik und einfache Choreografien gehören zum abwechslungsreichen Programm.

**Orientalischer Tanz in Zürich**

WANN	Dienstag, 10.00–11.30 Uhr
EINSTIEG	Einstieg und Schnupperlektion jederzeit möglich
KURSORT	orient dance studio maya Wyssgasse 6, 8004 Zürich
KOSTEN	CHF 350.– (10×90 Minuten) CHF 260.– ( 7×90 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Katharina Müller ORIENTAL DANCE bellyqueeny 079 688 38 39 info@bellyqueeny.ch www.bellyqueeny.ch

ROSMARIE SULLIGER, 74 JAHRE,  
EHEMALIGE HAUSFRAU

«Volkstanz und Turnen  
von Pro Senectute  
halten mich auf Trab.»



### Qi Gong – eine Oase der Ruhe finden in Affoltern am Albis

WANN	Freitag, 15.00–16.15 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Katholisches Pfarreizentrum Seewadelstrasse 13 8910 Affoltern a. A.
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 2: 01.03.–12.04. (ohne 15.03.) Kursperiode 3: 10.05.–12.07.
EINSTIEG	Einstieg laufend, Vorkenntnisse sind keine erforderlich
KURSORT	Obere Zäune 14, 8001 Zürich
KOSTEN	CHF 35.–/Lektion à 75 Min.
INFO/ ANMELDUNG	Marianne Stucki-Wildermuth (ist bis 12.04. Vertretung für Marianne Bär) 052 242 11 38 marian.stucki@bluewin.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



Mit viel Leichtigkeit und Spass beherrschen Sie bald die ersten Schritte und Drehungen - ohne Stress, dafür mit viel Taktgefühl und Humor. Geeignet für Einzelpersonen und Paare, getanzt wird in Paaren.

### Salsa und Cha-Cha-Cha in Zürich

KURSORT/ WANN	GZ Wollishofen Bachstrasse 7, 8038 Zürich: Niveau Mittelstufe Mittwoch, 19.45 Uhr. Gymnastikraum Kluspark Asylstrasse 130, 8032 Zürich: Niveau Mittelstufe Freitag, 14.00 Uhr, Niveau Fortgeschrittene Freitag, 15.30 Uhr.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KOSTEN	CHF 150.– (6×75 Minuten)
HINWEIS	Schnupperlektion für Frauen (Anfängerinnen) in Salsa (kein Paartanz!): Freitag, 04.03., 13.00 Uhr GZ Wollishofen
INFO/ ANMELDUNG	Rodolfo Müller, 079 462 78 68 info@salsa123.ch www.salsa123.ch

### SICHER GEHEN

Möglichst lange selbstständig zu Fuss sein und sich zu Hause und draussen gut auf den Beinen fühlen - das erhöht die Lebensqualität! Was es dazu braucht? Genügend Muskelkraft in den Beinen, das Gleichgewicht halten können und mögliche Sturzursachen kennen. In einem abwechslungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicher. Weitere Kursdaten über [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch)  
> Unser Angebot > Bewegung und Sport  
> Sicher Gehen oder über 058 451 51 31.

### 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 Bülach

WANN	Dienstag, 15.00–16.30 Uhr 17.05.–05.07.
KURSORT	Alterszentrum Im Grampen Allmendstrasse 1 8180 Bülach
LEITUNG/ INFO	Nora Suter-Billo 044 814 00 46 n-h-suter@bluewin.ch

### NEU // Sicher Gehen in Forch/Maur

WANN	Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr 24.03.–26.05. (ohne Ferien 28.04 und 05.05.)
KURSORT	Oberstufenschulhaus Looren Aeschstrasse, 8127 Forch
LEITUNG/ INFO	Maja Stebler, 044 821 10 41 stebler@glattnet.ch

### STEPPTANZ

Schon nach wenigen einfachen Schritten beherrschen Sie erste Schrittkombinationen und erzeugen eine mitreissende Dynamik. Stepptanz fördert ausgezeichnet Ihr Gedächtnis und Ihr Gleichgewicht.

### Stepptanz in Zürich-Oerlikon

WANN	Donnerstag, 15.30–16.30 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

Die Tango Practica besteht aus einem angeleiteten Übungsteil mit Schwerpunktthema und einem anschliessenden Teil mit individueller Beratung für alle Niveaus. Tango Argentino wird im Paar getanzt. Einzeltänzer/-innen sind willkommen und werden in die Partnerwechsel integriert.

### Tango Argentino Practica in Zürich

WANN	Dienstag, 10.30–12.30 Uhr 01.03.–19.04.
EINSTIEG	Laufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Quartiertreff Hirslanden Forchstrasse 248 8008 Zürich
KOSTEN	CHF 200.– (8×120 Minuten) CHF 30.– für einzelne Practicas (Practicas à 120 Min.)
LEITUNG	Verena Vaucher und Alexander Dreher
INFO/ ANMELDUNG	Verena Vaucher, 044 422 93 13 vevaucher@bluewin.ch

## TENNIS

Dieser Ballsport ist überaus geeignet für Beginnende und Geübte; verbessern Sie doch Ihre Koordination und Kondition! 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	Neue Kurse ab 17.04.
KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	CHF 200.– pro Person bei 3er-Gruppe, CHF 160.– pro Person bei 4er-Gruppe (8×60 Min., inkl. Platzmiete)
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 200.– pro Person bei 3er-Gruppe, CHF 160.– pro Person bei 4er-Gruppe (8×60 Min., inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Peter Nell und Alfred Schnorf
INFO/ ANMELDUNG	Peter Nell 044 845 06 16 / 079 335 48 04 isynell@bluewin.ch www.tennis-buchs.ch

### Tennis in Dürnten

WANN	Freitag, 13.05.–02.09. (ohne Ferien 22.07.–19.08.) 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 Guldimann 044 937 25 38

## YOGA

Die Lektionen umfassen eine Aufwärmphase, Yoga-Stellungen für Koordination, Kraft und Beweglichkeit sowie Atemübungen und Entspannungstechniken. Zur Unterstützung der Ausführungen können gezielt Hilfsmittel eingesetzt werden.

### Hatha Yoga in Zürich

WANN	Freitag, 14.30–15.30 Uhr
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 26.05.–30.06.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn, bitte telefonisch anmelden
KURSORT	Nähe Stauffacher/Bahnhof Selnau
KOSTEN	CHF 200.– (6×90 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Carlo Vella 044 211 73 56

## SPORTWOCHE SOMMER

### AKTIV-SPORTWOCHE



Das Sonnenplateau Serfaus-Fiss-Ladis im Tirol bietet ideale Voraussetzungen für Bewegung und Sport in einem abwechslungsreichen Programm. Täglich finden Lektionen für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene in der Hauptsportart Nordic Walking statt. Weiter haben Sie die Möglichkeit, an Wanderungen und/oder Lektionen in Fitness und Gymnastik teilzunehmen. Die einzigartige Wellness- und Beautywelt im Verwöhnhotel Goies lädt zum Entspannen ein. Interessante Informationen über Gesundheit, Bewegung, Natur, Land und Leute runden das Programm ab.