

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

### **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>**

## 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<br>01.03.–19.04.                                             |
| EINSTIEG           | Laufender Kurs,<br>Einstieg jederzeit möglich                                          |
| KURSORT            | Quartiertreff Hirslanden<br>Forchstrasse 248<br>8008 Zürich                            |
| KOSTEN             | CHF 200.– (8×120 Minuten)<br>CHF 30.– für einzelne<br>Practicas (Practicas à 120 Min.) |
| LEITUNG            | Verena Vaucher und<br>Alexander Dreher                                                 |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Verena Vaucher, 044 422 93 13<br>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<br>08.00 und 12.00 Uhr<br>gemäss Einteilung                                                 |
| EINSTIEG           | Neue Kurse ab 17.04.                                                                                               |
| KURSORT            | Tennishalle Ambiance<br>8184 Bachenbülach<br>gegenüber Jumbo-Markt                                                 |
| KOSTEN             | CHF 200.– pro Person<br>bei 3er-Gruppe,<br>CHF 160.– pro Person<br>bei 4er-Gruppe<br>(8×60 Min., inkl. Platzmiete) |
| LEITUNG            | Lilo Gubelmann und<br>Ursula Schrepfer                                                                             |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Lilo Gubelmann<br>044 860 08 48<br>www.tennisambiance.ch                                                           |

### Tennis in Buchs/ZH

|                    |                                                                                                                    |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN               | Donnerstag (und evtl.<br>Mittwochmorgen), zwischen<br>08.00 und 11.00 Uhr<br>gemäss Einteilung                     |
| EINSTIEG           | Neue Kurse auf Anfrage                                                                                             |
| KURSORT            | Tenniscenter Furtbach<br>Furtbachstrasse 22<br>8107 Buchs<br>www.tennis-buchs.ch                                   |
| KOSTEN             | CHF 200.– pro Person<br>bei 3er-Gruppe,<br>CHF 160.– pro Person<br>bei 4er-Gruppe<br>(8×60 Min., inkl. Platzmiete) |
| LEITUNG            | Peter Nell und Alfred Schnorf                                                                                      |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Peter Nell<br>044 845 06 16 / 079 335 48 04<br>isynell@bluewin.ch<br>www.tennis-buchs.ch                           |

### Tennis in Dürnten

|                    |                                                                                                                                   |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN               | Freitag, 13.05.–02.09.<br>(ohne Ferien 22.07.–19.08.)<br>08.00–09.00 Uhr<br>09.00–10.00 Uhr<br>10.00–11.00 Uhr<br>11.00–12.00 Uhr |
| EINSTIEG           | Laufende Kurse<br>Einstieg jederzeit möglich                                                                                      |
| KURSORT            | Tennishalle Dürnten<br>Bubikonstrasse 43 a<br>8635 Dürnten                                                                        |
| KOSTEN             | CHF 250.– (12×60 Minuten,<br>inkl. Platzmiete)                                                                                    |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Toni Schnetzer, 044 937 11 42<br>a.schnetzer@hispeed.ch<br>oder Hans Guldemann<br>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<br>telefonische Voranmeldung                                                 |
| KURSORT            | Yogastudio Yoganation<br>Seefeldstrasse 7a, 8008 Zürich                                            |
| KOSTEN             | CHF 25.– /Lektion à 60 Min.<br>CHF 230.– (10×60 Minuten)                                           |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Theresa Moser<br>043 499 88 75 / 079 340 45 93<br>dancing_theresa@yahoo.com<br>www.theresamoser.ch |

### Hatha Yoga in Zürich

|                    |                                               |
|--------------------|-----------------------------------------------|
| WANN               | Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr<br>26.05.–30.06.  |
| EINSTIEG           | Auf Kursbeginn,<br>bitte telefonisch anmelden |
| KURSORT            | Nähe Stauffacher / Bahnhof<br>Selnau          |
| KOSTEN             | CHF 200.– (6×90 Minuten)                      |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Carlo Vella<br>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 Verwöhhotel Goies lädt zum Entspannen ein. Interessante Informationen über Gesundheit, Bewegung, Natur, Land und Leute runden das Programm ab.



Die Detailausschreibung inkl. Anmeldedaten kann bezogen werden über Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung und Sport, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Tel. 058 451 51 31 oder sport@zh.pro-senectute.ch oder [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen.

|                      |                                                                                                |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN                 | So–Fr, 26.06.–01.07.2011                                                                       |
| ORT                  | Ladis/Tirol (Österreich), Verwöhnhotel Goies                                                   |
| KOSTEN               | Pauschal CHF 640.– (DZ mit Dusche, WC)                                                         |
| ANREISE              | Individuell                                                                                    |
| LEITUNG/<br>AUSKUNFT | Walter Isaak, 044 869 12 57<br>iisaak@bluewin.ch und<br>Beatrice Frischknecht<br>055 243 23 07 |
| ANMELDUNG            | Pro Senectute Kanton Zürich<br>bis 14.05.                                                      |

## BILDUNG UND KULTUR

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

## GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

### Grundkurs «Geistige Fitness» in Zürich

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen verbessern Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit.

|                                |                                                                                                     |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN                           | Dienstag, 09.30–11.45 Uhr<br>29.03.–24.05. (ohne 26.04.)                                            |
| LEITUNG                        | Ines Moser-Will, Gedächtnis-<br>trainerin (SVGT), Buchautorin                                       |
| KOSTEN                         | CHF 220.– (8×120 Minuten)                                                                           |
| KURSORT/<br>INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH, DC Stadt Zürich<br>Seefeldstrasse 94 a<br>8008 Zürich<br>058 451 50 00<br>Anmelden bis 15.03. |

### Gedächtnis-Club / Träff

Sie halten die Gehirnfunktion durch Training fit und aktivieren die geistige Leistungsfähigkeit. Sie üben in anregender Gemeinschaft und auf unterhaltsame Art.

### Gedächtnis-Club in Winterthur

|         |                                                                        |
|---------|------------------------------------------------------------------------|
| WANN    | Mittwoch, 09.30–11.30 Uhr<br>23.02., 30.03., 27.04.,<br>18.05., 29.06. |
| KURSORT | Königshof, Neumarkt 4<br>8400 Winterthur                               |

|            |                                                                                                      |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LEITUNG    | Gertrud Knöpfli, Gedächtnis-<br>trainerin (SVGT) und<br>Ruedi Egli, liz. SIMA®-Trainer               |
| KOSTEN     | CHF 20.– pro Morgen                                                                                  |
| INFO       | PSZH, DC Winterthur<br>Astrid Schöni Graf<br>058 451 54 29<br>astrid.schoeni@<br>zh.pro-senectute.ch |
| ANMELDUNG  | Nicht erforderlich                                                                                   |
| SPEZIELLES | Voraussetzung für den<br>Clubbesuch ist ein besuchter<br>Gedächtnistrainingskurs                     |

### Gedächtnis-Club in Meilen

|                    |                                                                                        |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN               | Freitag, 09.00–11.00 Uhr<br>ab 04.03., 14-tägig                                        |
| KURSORT            | PSZH, DC Pfannenstiel<br>Dorfstrasse 78, 8706 Meilen                                   |
| LEITUNG            | Maya Hinder-Middendorp,<br>Erwachsenenbildnerin und<br>Denktrainerin                   |
| KOSTEN             | CHF 90.– (5×120 Minuten)                                                               |
| INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH Ortsvertretung Meilen<br>Verena Kutasi, 044 923 10 31<br>verena.kutasi@bluewin.ch |
| SPEZIELLES         | Anmeldung jeweils für fünf<br>Treffen                                                  |

### Gedächtnis-Club in Bülach

|                                |                                                                                                                                          |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN                           | Montag, 13.30–15.00 Uhr<br>07.03., 11.04., 09.05., 06.06.,<br>2 Termine nach den Ferien                                                  |
| LEITUNG                        | Susanne Fritschli,<br>Gedächtnistrainerin (SVGT)                                                                                         |
| KOSTEN                         | CHF 160.– (6×90 Minuten)                                                                                                                 |
| KURSORT/<br>INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH, DC Bülach<br>Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach<br>Veronika Eggenberger<br>058 451 53 00<br>veronika.eggenberger@<br>zh.pro-senectute.ch |

## MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL



### Computerkurse in Bülach Alle Kurse

|                    |                                                                                                                    |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KURSORT            | Berufsschule Bülach<br>Schwerzgrubenstrasse 28<br>8180 Bülach                                                      |
| LEITUNG            | Lehrpersonen der<br>Berufsschule Bülach                                                                            |
| INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH, DC Bülach<br>058 451 53 00<br>veronika.eggenberger@<br>zh.pro-senectute.ch                                   |
| WAS                | PC-Grundlagen Einstieg                                                                                             |
| WANN               | Dienstag, 15.50–17.40 Uhr<br>01.03.–19.04., (Kurs 6110)<br>Mittwoch, 09.30–11.20 Uhr<br>18.05.–13.07., (Kurs 6111) |
| KOSTEN             | CHF 310.– (8×110 Minuten)                                                                                          |
| HINWEIS            | Keine Vorkenntnisse<br>erforderlich                                                                                |
| WAS                | PC-Grundlagen Vertiefung                                                                                           |
| WANN               | Mittwoch, 09.30–11.20 Uhr<br>02.03.–20.04., (Kurs 6210)<br>Dienstag, 15.50–17.40 Uhr<br>17.05.–12.07., (Kurs 6211) |
| KOSTEN             | CHF 310.– (8×110 Minuten)                                                                                          |
| HINWEIS            | Besuchter Kurs PC-Grundlagen<br>Einstieg oder gleichwertige<br>Kenntnisse                                          |
| WAS                | Internet und E-Mail<br>Grundlagen                                                                                  |
| WANN               | Mittwoch, 13.50–15.40 Uhr<br>18.05.–13.07., (Kurs 6240)                                                            |
| KOSTEN             | CHF 310.– (8×110 Minuten)                                                                                          |
| HINWEIS            | Besuchte Kurse PC-Grundlagen<br>Einstieg und Vertiefung oder<br>gleichwertige Kenntnisse                           |
| WAS                | Word 2007 – Grundlagen<br>(Kleingruppe)                                                                            |
| WANN               | Mittwoch, 13.50–15.40 Uhr<br>02.03.–06.04. (Kurs 6331)                                                             |
| KOSTEN             | CHF 295.– (6×110 Minuten)                                                                                          |
| HINWEIS            | Besuchte Kurse PC-Grundlagen<br>Einstieg und Vertiefung oder<br>gleichwertige Kenntnisse                           |
| WAS                | Digitale Bildbearbeitung und<br>Fotografie                                                                         |
| WANN               | Mittwoch, 15.50–17.40 Uhr<br>02.03.–20.04. (Kurs 6170)                                                             |
| KOSTEN             | CHF 310.– (8×110 Minuten)                                                                                          |
| HINWEIS            | Besuchte Kurse PC-Grundlagen<br>Einstieg und Vertiefung oder<br>gleichwertige Kenntnisse                           |