

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2015)  
**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:** 16.02.2025

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



**WANDERN**



Natur, Bewegung und Geselligkeit: 32 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 in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben, die Wanderzeiten sowie die Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen sind in den Detailprogrammen beschrieben.

**ORIENTIERUNGSWANDERN**

Orientierungswandern ist immer wieder ein Erlebnis und fördert die Ausdauer und die geistige Beweglichkeit. Beim Treffpunkt wird den Teilnehmenden eine Karte mit eingezeichneter Route abgegeben. Mehrere erfahrene Leiter führen auf Wunsch in die Kunst des Kartenlesens ein. Die Wanderungen mit Anlaufen verschiedener Stationen dauern jeweils ungefähr zwei Stunden und können allein oder in Gruppen, langsam oder rascher ausgeführt werden. Eine Anmeldung ist

nicht erforderlich. Die Wanderungen finden nur bei Gewitter oder Sturm nicht statt. Der Unkostenbeitrag pro Tour beträgt CHF 10.-. Für weitere Informationen beachten Sie bitte die Detailauschreibung.

WANN/ TREFFPUNKT Montag, 07.09., 13.20 Uhr Winterthur, Parkplatz Technorama

WANN/ TREFFPUNKT Montag, 05.10., 13.45 Uhr Buch am Irchel, Bushaltestelle Oberbuch

LEITUNG/ INFO Peter Riek 044 860 57 89 peter.riek@hispeed.ch

**VORSCHAU WINTERWOCHEN**

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung ab Anfang September über:

[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen oder 058 451 51 31 (Mo-Do)



**Ski Alpin**

WANN So-Fr, 10.-15. Januar 2016  
ORT Bivio / Graubünden

WANN So-Fr, 06.-11. März 2016  
ORT Grindelwald / Berner Oberland

Die Sportgruppenangebote bieten gute Gelegenheiten für gemeinsame Aktivitäten und Kontakte. Erlebnisse werden geteilt, der Körper wird trainiert und die Kameradschaft gepflegt.

**Schneeschuhaulafen**

WANN So-Fr, 17.-22. Januar 2016  
ORT Toggenburg

WANN Sa-Fr, 23.-29. Januar 2016  
ORT Münstertal

WANN Di-Fr, 9.-12. Februar 2016  
ORT Adelboden

WANN Di-Do, 8.-10. März 2016  
ORT Bündnerland

**SPORTKURSE**

Nebst den offenen Sportgruppen (siehe Seite 2) finden in ausgewählten Sportarten auch fortlaufende oder abgeschlossene Kurse statt. Sie werden von ausgebildeten Fachpersonen unterrichtet. In allen Kursen können Sie auch nach Kursstart einsteigen. Auskunft, Anmeldung und Rechnungstellung erfolgen über das Sekretariat:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Bewegung und Sport  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich  
058 451 51 36, jeweils 08.00-12.00 Uhr  
[sport@pszh.ch](mailto:sport@pszh.ch)

[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport  
> Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus.  
> Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich.

**EVERDANCE®**

Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partner/in tanzen! Einfache Tanzschritte werden zu kleinen Choreografien verbunden, die Sie allein in der Gruppe tanzen. Sie können jederzeit in einen laufenden Kurs einsteigen oder unverbind-





lich eine Schnupperlektion besuchen. Die Kurse werden nach den Herbstferien 2015 fortgesetzt.

### Laufende Kurse August bis Oktober 2015

KURSDATEN/ -ORTE Siehe nachstehend

EINSTIEG Jederzeit möglich

ANMELDUNG An PSZH

KOSTEN JE CHF 60.– (4 × 50 Minuten)

NACH KURS- CHF 70.– (5 × 50 Minuten)

DAUER CHF 84.– (6 × 50 Minuten)

CHF 98.– (7 × 50 Minuten)

BEKLEIDUNG Bequeme Kleidung und Schuhe

### Affoltern am Albis

WANN Montag, 17.08.–28.09. (7 ×)  
10.10–11.00 Uhr  
11.10–12.00 Uhr

KURSORT werk eins (vis-à-vis Jumbo)  
Werkstrasse 1

LEITUNG Martina Foster-Achermann

### Birmensdorf

WANN Dienstag, 13.30–14.20 Uhr  
18.08.–22.09.  
(5 ×, ohne 08.09.)

KURSORT Gemeindezentrum Brüelmatt  
Dorfstrasse 10

LEITUNG Claudia Kindschi Meuli

### Bülach <sup>NEU</sup>

WANN Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr  
19.08.–30.09.  
(7 ×)

KURSORT Reformiertes Kirchgemein-  
dehaus, Grampenweg 5

LEITUNG Renata Biagini

### Dübendorf

WANN Montag, 14.15–15.05 Uhr  
17.08.–21.09.  
(4 ×, ohne 31.08. und 14.09.)

KURSORT Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus  
Bahnhofstrasse 37

LEITUNG Thera Hildebrand-Feierabend

### Horgen

WANN Dienstag, 10.00–10.50 Uhr  
18.08.–29.09. (7 ×)

KURSORT Alterssiedlung Tannenbach  
Speerstrasse 9

LEITUNG Susana Barranco

### Kloten

WANN Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr  
19.08.–30.09. (7 ×)

KURSORT Tanzschule Kloten  
Schaffhauserstrasse 126

LEITUNG Werner Niederhäuser

### Lindau

WANN Montag, 15.00–15.50 Uhr  
07.09.–28.09. (4 ×)

KURSORT Mehrzweckraum im Kinder-  
garten, Fischeracherstrasse 80

LEITUNG Ursula Müller

### Meilen <sup>NEU</sup>

WANN Mittwoch, 19.08.–30.09.  
(6 ×, ohne 09.09.)  
10.00–10.50 Uhr  
11.00–11.50 Uhr

KURSORT Kirchzentrum Leue  
Restaurant Löwen, 2. Stock  
Kirchgasse 2

WANN Donnerstag, 20.08.–01.10.  
(6 ×, ohne 10.09.)  
09.55–10.45 Uhr  
10.55–11.45 Uhr

KURSORT Tanz- und Pilatesschule  
Alte Landstrasse 153

LEITUNG Verena Pickart Demont

### Pfäffikon

WANN Montag, 14.00–14.50 Uhr  
17.08.–28.09. (7 ×)

KURSORT Studio Allegria  
Kempttalstrasse 26

LEITUNG Petra Erb

### Regensdorf

WANN Dienstag, 09.30–10.20 Uhr  
18.08.–29.09.  
(6 ×, ohne 22.09.)

KURSORT Ref. Kirchgemeindehaus  
Watterstrasse 18

LEITUNG Monika Stirnimann

### Richterswil

WANN Freitag, 09.00–09.50 Uhr  
21.08.–02.10. (7 ×)

KURSORT Freizeitzentrum Bürgi  
Gerbestrasse 19

LEITUNG Susana Barranco

### Stäfa

WANN Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr  
19.08.–30.09.  
(6 ×, ohne 09.09.)

KURSORT Mehrzweckhalle Beewies  
Etzelstrasse 35

LEITUNG Verena Pickart Demont

### Thalwil

WANN Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr  
20.08.–01.10. (7 ×)

KURSORT Pfisterschüür  
Alte Landstrasse 104

LEITUNG Susana Barranco

### Urdorf

WANN Montag, 17.08.–28.09.  
(6 ×, ohne 21.09.)  
11.00–11.50 Uhr  
12.00–12.50 Uhr

KURSORT Rhythmikraum Schulhaus Feld

LEITUNG Monika Stirnimann

### Uster

WANN Montag, 17.08.–28.09. (7 ×)  
14.00–14.50 Uhr  
15.10–16.00 Uhr

KURSORT Frjz Freizeit- und Jugend-  
zentrum, Zürichstrasse 30

LEITUNG Marianne Schütz

### Volketswil

WANN Freitag, 12.00–12.50 Uhr  
21.08.–02.10. (7 ×)

KURSORT Gemeinschaftszentrum  
In der Au 1

LEITUNG Marianne Schütz

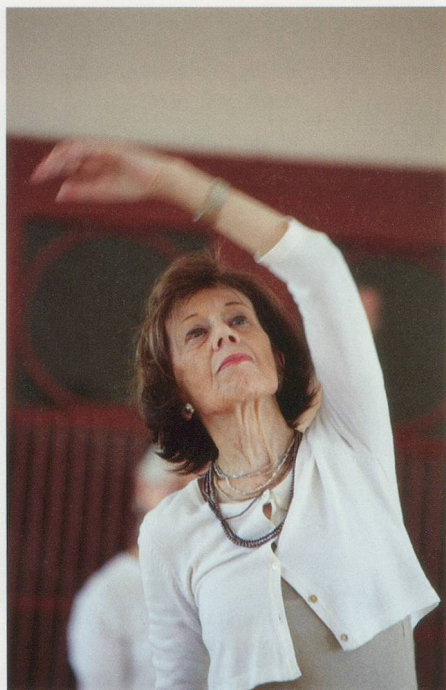
### Wädenswil

WANN Mittwoch, 09.00–09.50 Uhr  
19.08.–30.09. (7 ×)

KURSORT Ref. Kirchgemeindehaus  
Rosenmatt, Gessnerweg 5

LEITUNG Susana Barranco





### Winterthur (Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse)

WANN	Dienstag, 18.08.–29.09. (7×) 14.00–14.50 Uhr 15.00–15.50 Uhr
KURSORT	Kongress- und Kirchgemeindehaus, Liebestrasse 3
LEITUNG	Petra Erb

### Winterthur (Gate 27)

WANN	Freitag, 09.10–10.00 Uhr 21.08.–02.10. (7×)
KURSORT	Gate 27, Theaterstrasse 27
LEITUNG	Petra Erb

### Zürich-Albisrieden

WANN	Montag, 07.09.–28.09. (4×) 15.00–15.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
KURSORT	Backstage Studio Hardstrasse 81, 8004 Zürich
LEITUNG	Monika Bühlman, Ausbildnerin Everdance®

### Zürich-Altstetten

WANN	Montag, 17.08.–28.09. (6×, ohne 14.09.) 13.30–14.20 Uhr 14.30–15.20 Uhr
KURSORT	Tanzschule Galactic Dance Albulastrasse 47, 8048 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

### Zürich-Höngg

WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr 18.08.–22.09. (5×, ohne 08.09.)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Höngg, Lila Villa, Limmattalstrasse 214, 8049 Zürich
LEITUNG	Claudia Kindschi Meuli

### Zürich-Hottingen

WANN	Montag, 24.08.–28.09. (5×, ohne 14.09.) 14.00–14.50 Uhr 15.00–15.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Hottingen Gemeindestr. 54, 8032 Zürich
LEITUNG	Helen Rüegg

### Zürich-Oberstrass

WANN	Mittwoch, 19.08.–30.09. (6×, ohne 23.09.) 10.00–10.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
KURSORT	Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2, 8006 Zürich
LEITUNG	Monika Stirnimann

### Zürich-Oerlikon

WANN	Montag, 16.30–17.20 Uhr 17.08.–28.09. (6×, ohne 14.09.)
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

### Zürich-Wollishofen

WANN	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 19.08.–30.09. (7×)
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Neubühl, Erligatterweg 85 8038 Zürich
LEITUNG	Stéphanie Beglinger Messerli

## LINE DANCE

Getanzt wird zu Country- und Popmusik in Linien neben- und hintereinander. Jeder tanzt «solo», aber gleichzeitig synchron mit den anderen. Willkommen sind alle, die Spass am Tanzen haben, Herausforderungen lieben und gerne Countrymusik hören.

### Zürich-Unterstrass

WANN	Dienstag, 01.09.–29.09. (ohne 22.09.) 12.30–13.30 Uhr für Anfänger/-innen ohne Tanzerfahrung
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Theresa Martinelli
KOSTEN	CHF 64.– (4× 60 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

### Zürich-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 02.09.–30.09. 09.15–10.15 Uhr für Fortgeschrittene mit Tanzerfahrung von einem bis zwei Jahre, 10.45–11.45 Uhr für leicht Fortgeschrittene mit Tanzerfahrung bis ein Jahr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Theresa Martinelli
KOSTEN	CHF 80.– (5× 60 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

## SICHER AUF DEN BEINEN, SICHER UNTERWEGS

Sicheres Laufen bedeutet Selbstständigkeit. Was braucht es für diese Sturzprävention? 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.



### Sicher auf den Beinen in Kloten <sup>NEU</sup>

WANN	Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr 17.09.–19.11. (ohne 08.10. und 15.10.)
KURSORT	Zentrum Schluefweg Schluefweg 10
LEITUNG	Susi Zwahlen
KOSTEN	CHF 180.– (8×90 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

### Sicher auf den Beinen in Oberembrach <sup>NEU</sup>

WANN	Freitag, 14.00–15.30 Uhr 18.09.–20.11. (ohne 09.10. und 16.10.)
KURSORT	Schulhaus Zweigärten Embracherstrasse 11
LEITUNG	Susi Zwahlen
KOSTEN	CHF 180.– (8×90 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

### Sicher auf den Beinen in Zürich-Affoltern

WANN	Mittwoch, 14.30–16.00 Uhr 25.11.–27.01. (ohne 23.12. und 30.12.)
KURSORT	Schulhaus Schauenberg Lerchenhalde 40, 8046 Zürich
LEITUNG	Eveline Kipfer
KOSTEN	CHF 180.– (8×90 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

### Sicher auf den Beinen in Zürich-Aussersihl-Hard

WANN	Donnerstag, 09.45–11.15 Uhr 24.09.–26.11. (ohne 08.10. und 15.10.)
KURSORT	Kirchgemeindehaus St. Felix und Regula Hardstrasse 76, 8004 Zürich
LEITUNG	Helene Artho
KOSTEN	CHF 180.– (8×90 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

## TAIJI/QI GONG

Die 9er-Form (Taiji) steht im Zentrum dieses Kurses. Schon nach wenigen Lektionen können Sie für sich eine vollständige Taiji-Form üben. Die fünf vorbereitenden Qi-Gong-Übungen lösen Blockaden und

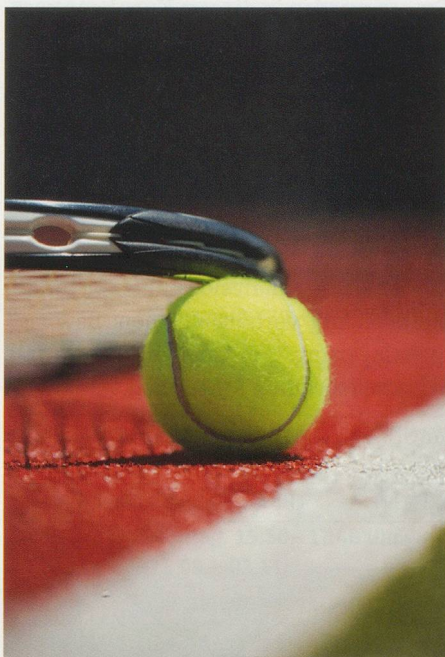
mehren Ihre Lebensenergie. Sie verbessern Ihre Koordination, stärken den Kreislauf und festigen die Knochen.

### Zürich-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 14.30–15.20 Uhr 19.08.–30.09.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Alfons Lötscher
KOSTEN	CHF 133.– (7×50 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

## 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 Nächste Kursperiode Winter: ab 14.09.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt

KOSTEN	Sommer-/Winterperioden: CHF 170.– / 210.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 215.– / 264.– pro Person bei 3er-Gruppe, inkl. Platzmiete (8×60 Minuten)
LEITUNG	Lilo Gubelmann und Ursula Schrepfer
INFO/ ANMELDUNG	Lilo Gubelmann 044 860 08 48

### Tennis in Buchs ZH

WANN	Donnerstagsmorgen (und evtl. Mittwochmorgen) zwischen 09.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung Neue Kursperioden auf Anfrage
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tenniscenter Furtbach Furtbachstr. 22, 8107 Buchs www.tennis-buchs.ch
KOSTEN	Sommer-/Winterperioden: CHF 170.– / 210.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 215.– / 264.– pro Person bei 3er-Gruppe, inkl. Platzmiete (8×60 Minuten)
LEITUNG	Fredi Schnorf und Peter Nell
INFO/ ANMELDUNG	Fredi Schnorf 044 844 22 32 / 079 245 86 52 f.schnorf@bluewin.ch Peter Nell, 079 335 48 04 isynell@bluewin.ch

### Tennis in Dürnten

WANN	Freitagmorgen 08.00–09.00 Uhr 09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr 11.00–12.00 Uhr Nächste Kursperiode: 04.09.–04.12. (ohne Herbstferien)
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Dürnten Bubikonstr. 43a, 8635 Dürnten
KOSTEN	Sommer- und Winterperioden: CHF 264.– pro Person, inkl. Platzmiete (12×60 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Urs Senn 055 240 96 60 / 079 209 51 00 urs.senn@swissgmx.ch

>>