

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2017)
Heft: 4: Lichtvolles Ende : Menschen berichten von ihren Nahtoderfahrungen
: was passiert mit uns, wenn wir sterben?

Register: Bewegung und Sport

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>



Velofahren

Auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrovers, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen. Einzelne Gruppen bieten auch Mehrtages- und Mountainbike-touren an. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch im Winter. Die Anforderungen und die Fahrzeiten finden Sie in den Detailprogrammen.

www.pszh-sport.ch > Velofahren

Wandern

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Die 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 im Winter. Die Anforderungen, Wanderzeiten sowie Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen finden Sie in den Detailprogrammen.

www.pszh-sport.ch > Wandern

Sportwochen

Winterwochen Ski Alpin

Detaillausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung finden Sie unter:

www.pszh.ch > Outdoorsport > Sportwochen oder 058 451 51 31.

Ski Alpin

Wann	Sonntag bis Freitag 14.-19.1.2018
Ort	Bivio (GR)
Wann	Sonntag bis Freitag 11.-16.3.2018
Wo	Grindelwald (BE)

Schneeschuhlaufen

Schneeschuhgruppe Interregio

Kontakt: Leonhard Lyss
044 926 10 78
lyss@goldnet.ch

Schneeschuhgruppe Winterthur

Kontakt: Maria Germann
052 222 57 18, 079 680 38 43
mariagermann@bluewin.ch

Schneeschuhgruppe Zimmerberg

Kontakt: Werner Wäfler
044 784 51 89, 079 437 70 87
sg.zimmerberg@gmail.com

Schneeschuhgruppe Pfannenstiel

Kontakt: Georges Knecht
044 980 27 50, 079 638 69 53
georgesknecht@bluewin.ch

Langlauf

Wir bieten ein kleines Angebot im Ski-langlauf. Die Touren richten sich an Langläuferinnen und Langläufer mit Erfahrung. Sie werden sowohl in der klassischen Technik wie auch im Skaten angeboten. Wir freuen uns auf eine gute Zeit mit Ihnen.

Kontakt: Werner A. Meier
044 251 72 19, 079 441 58 04
werner.a.meier@uzh.ch

Sportkurse

Zusätzlich zu den offenen Sportgruppen (siehe Seite 4) finden auch fortlaufende oder abschliessende Kurse statt. Diese führen ausgebildete Fachpersonen. Auskunft, Anmeldung und Rechnungsstellung erfolgen, wenn nichts angegeben, über:

Pro Senectute Kanton Zürich
Bewegung und Sport
Forchstr. 145, 8032 Zürich
058 451 51 36 (Mo bis Do 8-12 Uhr)
sport@pszh.ch
www.pszh.ch

Everdance

Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partnerin oder Partner tanzen. Einfache Tanzschritte werden zu kleinen Choreografien verbunden, die Sie allein in der Gruppe tanzen.

Laufende Kurse Januar bis April 2018

Daten/Kursorte Siehe bei den Ortschaften

Einstieg Jederzeit möglich
Kosten CHF 150.- (10 x 50 Min.)
CHF 165.- (11 x 50 Min.)
CHF 180.- (12 x 50 Min.)
CHF 195.- (13 x 50 Min.)

Bekleidung Bequeme Kleidung und Schuhe

Adliswil

Wann Freitag, 14.00-14.50 Uhr
12.1.-20.4.
(ohne 16.2., 23.2., 30.3.)
12 x 50 Min.
Leitung Susana Barranco
Kursort Stiftung für Altersbauten (SABA)
Badstr. 6

Affoltern am Albis

Wann Montag, 10.10-11.00 Uhr
Montag, 11.10-12.00 Uhr
8.1.-23.4. (ohne 5.2., 12.2.,
19.2., 26.2., 2.4.)
11 x 50 Min.
Leitung Martina Foster-Achermann
Kursort werk eins, Werkstr.1

Bassersdorf

Wann Donnerstag, 10.00-10.50 Uhr
Donnerstag, 11.00-11.50 Uhr
11.1.-19.4.
(ohne 22.2., 1.3.)
13 x 50 Min.
Leitung Margrith Nagel
Kursort Pflegezentrum Bächli
Im Bächli 1

Birmensdorf

Wann Dienstag, 13.25-14.15 Uhr
9.1.-17.4.
(ohne 16.1., 13.2., 20.2., 27.2.)
11 x 50 Min.
Leitung Monika Descombes
Kursort Gemeindezentrum Brüelmatt
Dorfstr. 10

Bonstetten

Wann	Dienstag, 13.30–14.20 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 20.2., 27.2.) 13 × 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Turnhalle S1, Kreuzung Schachenstr./Schachenrain

Bülach

Wann	Dienstag, 11.10–12.00 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 × 50 Min.
Leitung	Silvia Zengaffinen
Kursort	Reformiertes KGH Grampenweg 5

Dietikon

Wann	Dienstag, 15.30–16.20 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 16.1., 13.2., 20.2.) 12 × 50 Min.
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Alters- und Gesundheits- zentrum, Oberdorfstr. 15

Dübendorf

Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr 15.1.–9.4. (ohne 12.2., 19.2., 2.4.) 10 × 50 Min.
Leitung	Thera Hildebrand-Feierabend
Kursort	Ev.-ref. KGH, Glockensaal Bahnhofstr. 37

Horgen

Wann	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 × 50 Min.
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Begegnungszentrum Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12

Hinwil

Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 19.2., 26.2., 2.4.) 12 × 50 Min.
Leitung	Margrith Nagel
Kursort	Hiwi-Märt Gossauerstr. 14

Kloten

Wann	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 21.2., 28.2.) 13 × 50 Min.
Leitung	Werner Niederhäuser
Kursort	Tanzschule Kloten Schaffhauserstr. 126

Lindau

Wann	Montag, 15.00–15.50 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 5.2., 12.2., 2.4.) 12 × 50 Min.
Leitung	Ursula Müller
Kursort	Kindergarten Mehrzweckraum Fischeracherstr. 80

Meilen

Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min.
Kursort	Kirchzentrum Leue Restaurant Löwen, Kirchgasse 2
Wann	Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr 11.1.–19.4. (ohne 15.2., 22.2.) 13 × 50 Min.
Kursort	KiBa FiTa Meilen, Tanz- und Pilatesschule, Alte Landstr. 153
Leitung	Verena Pickart-Demont

Regensdorf

Wann	Dienstag, 9.30–10.20 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 27.2., 6.3.) 13 × 50 Min.
Leitung	Monika Stirnimann
Kursort	Ref. KGH, Watterstr. 18

Richterswil

Wann	Freitag, 9.00–9.50 Uhr 12.1.–20.4. (ohne 16.2., 23.2., 30.3.) 12 × 50 Min.
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestr. 19

Rüti

Wann	Montag, 16.00–16.50 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 12.2., 19.2., 2.4.) 12 × 50 Min.
Leitung	Margrith Nagel
Kursort	Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4

Stäfa

Wann	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min.
Leitung	Verena Pickart-Demont
Kursort	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstr. 35

Thalwil

Wann	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 11.1.–19.4. (ohne 15.2., 22.2.) 13 × 50 Min.
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Pfisterschüür Alte Landstr. 104

Urdorf

Wann	Montag, 11.00–11.50 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 15.1., 12.2., 19.2., 2.4.) 11 × 50 Min.
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Schulhaus Feld 1 Rhythmikraum

Wädenswil

Wann	Montag, 8.50–9.40 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 12.2., 19.2., 2.4.) 12 × 50 Min.
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Ref. KGH Rosenmatt Gessnerweg 5

Winterthur

Wann	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 6.2., 13.2.) 13 × 50 Min.
Leitung	Petra Erb
Kursort	Alte Kaserne Kulturzentrum Technikumstr. 8
Wann	Freitag, 9.10–10.00 Uhr 12.1.–20.4. (ohne 16.2., 23.2., 30.3.) 12 × 50 Min.

>>

Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Gate 27, Theaterstr. 27
Wann	Freitag, 10.40–11.30 Uhr 12.1.–20.4. (ohne 16.2., 23.2., 30.3.) 12 × 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Ref. KGH Töss Stationstr. 3a

Zürich-Altstetten

Wann	Montag, 13.30–14.20 Uhr Montag, 14.30–15.20 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 5.2., 12.2., 19.2., 2.4., 16.4.) 10 × 50 Min.
Leitung	Isabella Ladner
Kursort	Tanzschule Galactic Dance Albulastr. 47

Zürich-Aussersihl

Wann	Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 12.2., 19.2., 2.4.) 12 × 50 Min.
Leitung	Monika Bühlmann
Kursort	Backstage Studio Hardstr. 81

Zürich-Höngg

Wann	Dienstag, 9.20–10.30 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 × 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	GZ Höngg, Limmattalstr. 214

Zürich-Hottingen

Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 12.2., 19.2., 26.3., 2.4., 16.4.) 10 × 50 Min.
Leitung	Helen Rüegg
Kursort	GZ Hottingen, Gemeindestr. 54

Zürich-Oberstrass

Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr Mittwoch, 16.00–16.50 Uhr Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min.
Leitung	Monika Stirnimann
Kursort	Tanzschule Dance it Stäblistr. 2

Zürich-Oerlikon

Wann	Montag, 16.30–17.20 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 5.2., 12.2., 19.2., 2.4., 16.4.) 10 × 50 Min.
Leitung	Isabella Ladner
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Wiedikon

Wann	Mittwoch, 13.30–14.20 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min.
Leitung	Brigitte Mühlestein
Kursort	GZ Heuried, Döltschiweg 130

Zürich-Wipkingen

Wann	Donnerstag, 10.30–11.20 Uhr 16.11.–21.12., (6 × 50 Min.) 11.1.–19.4., (ohne 15.2., 22.2.) 13 × 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Turnhalle Käferberg Emil-Klöti-Str. 17

Zürich-Wollishofen

Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min.
Leitung	Brigitte Mühlestein
Kursort	Kirchgemeinde St. Franziskus, Kilchbergstr. 1

Line Dance

Getanzt wird zu Country- und Popmusik in Linien neben- und hintereinander. Alle tanzen «solo», gleichzeitig aber synchron mit den anderen. Willkommen sind alle, die Spass am Tanzen haben, Herausforderungen lieben und Countrymusik mögen. Einstieg nach Schnupperstunde möglich.

Volketswil

Wann	Mittwoch, 13.30–14.30 Uhr Tanzerfahrung von etwa 1½ Jahren 10.1.–18.4. (ohne 21.2., 28.2., 7.3., 28.3.) 11 × 60 Min.
Kosten	CHF 176.–
Leitung	Trudy Facetti
Kursort	Gemeinschaftszentrum In der Au 1

Zürich-Oerlikon

Wann	Mittwoch, 9.15–10.15 Uhr Tanzerfahrung von etwa 3 Jahren Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr Tanzerfahrung von etwa 2½ Jahren 10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 60 Min.
Kosten	CHF 208.–
Leitung	Theresa Martinelli
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Unterstrass

Wann	Dienstag, 12.30–13.30 Uhr Tanzerfahrung von 2 Jahren 9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 × 60 Min.
Kosten	CHF 208.–
Leitung	Theresa Martinelli
Kursort	GZ Bucheggplatz Bucheggstr. 93

Alle Angebote
finden Sie unter
www.pszh.ch

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) für Frauen ab 60 Jahren

Der Orientalische Tanz bietet ein ideales Training für Vitalität, Beweglichkeit, Haltung, Gleichgewicht und Beckenbodenaktivierung. Er ermöglicht den positiven Zugang zum eigenen Körper und das Erleben von Sinnlichkeit, Schönheit und Harmonie. Getanzt wird in der Gruppe, jedoch ohne Tanzpartner. Voraussetzung: Freude am Tanzen in der Gruppe.

Affoltern a.A.

Wann	Montag, 13.30–14.45 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 19.2., 26.2., 2.4.) 12 × 75 Min.
Kosten	CHF 228.–
Leitung	Marianne Zimmerli Abrach
Kursort	Bewegungstherapie Theres Bachmann, Werkstr. 1

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

Bei der Feldenkrais-Methode schenken Sie funktionellen Bewegungen gezielte Aufmerksamkeit. Die Feldenkrais-Methode setzt bei der Bewegung an, geht aber darüber hinaus und beeinflusst das ganze Menschsein. Verspannungen können nachhaltig gelöst werden. Körper und Geist kommen in Einklang, was zu einem besseren Wohlbefinden führt.

Zürich-Industriequartier

NEU

Wann	Donnerstag, 10–11 Uhr 11.1.–19.4. (ohne 15.2., 22.2.) 13 × 60 Min.
Kosten	CHF 221.–
Leitung	Sabine Stadler Okuno
Kursort	Atelier Tanz, Ausstellungstr. 25

Tai-Chi/Qi Gong



Tai-Chi wirkt gesundheitsfördernd auf Körper und Geist, entspannend auf die Muskulatur und verbessert die Organ-, Atem- und Kreislauffähigkeit. Qi Gong unterstützt Ihre Lebensenergie, verbessert die Koordination und stärkt den Kreislauf. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Qi-Gong- und Tai-Chi-Übungen.

Zürich-Oerlikon

Wann	Montag, 14.30–15.20 Uhr 15.1.–16.4. (ohne 12.2., 19.2., 2.4.) 11 × 50 Min.
Kosten	CHF 209.–
Leitung	Alfons Lötscher
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Fluntern

Wann	Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr 11.1.–19.4. (ohne 15.2., 22.2.) 13 × 50 Min.
Kosten	CHF 228.–
Leitung	Alfons Lötscher
Kursort	Dance Light Studios Gladbachstr. 119

Winterthur

Wann	Mittwoch, 14–15 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 7.2., 14.2.) 13 × 60 Min.
Kosten	CHF 247.–
Leitung	Fredy Buttauer
Kursort	Lebenskunst, Römerstr. 18



Tai-Chi



Sie führen langsame und fließende Bewegungen im Einklang mit dem Atem durch. Das führt zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit. Sie steigern zudem Kraft, Konzentration und Ausdauer. Durch regelmässiges Üben lösen Sie Spannungen und die Energie kann wieder frei fließen.

Uster

Wann	Donnerstag, 10.45–11.45 Uhr 11.1.–19.4. (ohne 22.2., 1.3.) 13 × 50 Min.
Kosten	CHF 247.–
Leitung	Vivienne Schmid-Greenwood
Kursort	frjz Freizeit- und Jugendzentrum Zürichstr. 30

Qi Gong



Qi Gong heisst «Übung der Lebensenergie» und ist eine alte chinesische Meditationsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Einfache und harmonische Bewegungsabläufe, bewusste ruhige Atmung und die Lenkung der Vorstellungskraft lösen Energieblockaden im Körper und aktivieren die körpereigenen Regenerationskräfte. Das sanfte Training verbessert das Körpergefühl sowie die Körperbalance, steigert die Konzentration und das Wohlbefinden, fördert die körperliche, seelische und geistige Beweglichkeit.

Horgen

Wann	Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr 11.1.–19.4. (ohne 1.3., 8.3.), 13 × 60 Min.
Kosten	CHF 221.–
Leitung	Laura Keller-Rosnati
Kursort	Iyengar Yoga Horgen Seestr. 147

Yoga



Diese Form von Yoga befasst sich ausschliesslich mit Körperübungen und soll positiv auf die Gesundheit und Lebensqualität einwirken. Atemübungen, Kräftigung der Muskeln, Dehnen sowie Gleichgewichts- und Entspannungsübungen sind Inhalte dieses Kurses. Damit Sie sich kräftiger, mobiler, entspannter und voller Lebensfreude fühlen. Die Übungen erfolgen im Sitzen und Stehen.

Winterthur

Wann	Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr 11.1.–19.4. (ohne 8.2., 15.2., 22.3., 5.4.) 11 × 60 Min.
Kosten	CHF 187.–
Leitung	Bettina Enser
Kursort	Yoga-In, Untertor 1

Zürich-Fluntern

Wann	Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 60 Min.
Kosten	CHF 221.–
Leitung	Bernhard Riedi
Kursort	Dance Light Studios Gladbachstr. 119

Zürich-Oberstrass

NEU

Wann	Montag, 8.20–9.20 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 12.2., 19.2., 2.4.) 12 × 60 Min.
Kosten	CHF 204.–
Leitung	Cathrine Philip
Kursort	Bewegungs-Raum, Ottikerstr. 40

Horgen

NEU

Wann	Montag, 16–17 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 12.2., 19.2., 2.4.) 12 × 50 Min.
Kosten	CHF 204.–
Leitung	Xhevrije Sinani
Kursort	Iyengar Yoga Horgen, Seestr. 147

Sturzprävention

Sicheres Laufen bedeutet Selbstständigkeit. Dazu braucht es genügend Kraft in den Beinen und die Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten, um Stürze zu verhindern. In einem abwechslungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicher.

Zürich

Wann ab Februar/März 2018

Informationen unter:

www.pszh.ch

Telefon 058 451 51 36

Tennis

Dieser Ballsport ist überaus geeignet für Beginnende und Geübte. Sie verbessern damit Ihre Koordination und Kondition. Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Niveaueinstufung beraten. Einstieg nach Schnupperstunde möglich. Tennisschläger können gemietet werden.

Tennis in Bachenbülach

Wann Montag, 8–12 Uhr
(gemäss Einteilung)
ab 8.1.

Kosten 3er-Gruppe: CHF 264.–/Person
4er-Gruppe: CHF 210.–/Person
inkl. Platzmiete

Leitung Lilo Gubelmann
Ursula Schrepfer

Kursort Tennishalle Ambiance
Bachenbülach

Anmeldung Bis 20. Dezember bei
Lilo Gubelmann
Telefon 044 860 08 48

Tennis in Dürnten

Wann Freitag, 8–12 Uhr
5.1.–13.4.
(ohne 16.2., 23.2., 30.3.)
12 × 60 Min.

Kosten CHF 264.–/Person
inkl. Platzmiete

Leitung Urs Senn
Walter Meyer

Kursort Tennishalle Dürnten
Bubikonerstr. 43a

Anmeldung Urs Senn
urs.senn@swissgmx.ch
Telefon 079 209 51 00

