

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

**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:** 13.10.2024

**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 kleinen 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. Unten aufgelistet sind die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen, welche sich in der Regel einmal wöchentlich treffen. Sie sind in allen Gruppen herzlich willkommen, jederzeit auch für eine Schnupperlektion.

ORTSCHAFT	ADRESSE	TAG	ZEIT	LEITER/-IN	TELEFON				
Dielsdorf	Lernschwimmbad Fruebli	Dienstag	19.15–19.45 Uhr	Katharina Grisseemann	044 844 65 48				
Erlenbach	Schwimmbad Altersheim Gehren	Freitag	15.00–16.00 Uhr 16.00–17.00 Uhr	Cora Kerst	044 929 14 95				
Feuerthalen	Schulhaus Feuerthalen	Mittwoch	12.00–12.45 Uhr	Sylvia Marti	052 659 24 31				
Humlikon	Heilpädagogische Schule	Dienstag	18.50–20.05 Uhr	Iris Kuster und Pia Eschbach	052 317 29 11 052 318 22 71				
Männedorf	Hallenbad Männedorf	Donnerstag	17.30–18.10 Uhr 18.10–18.55 Uhr	Christina Schlegel His Frei	044 920 36 29 044 920 52 60				
Meilen	Hallenbad Meilen (ab Mai 2011 nach Badrenovation)	Montag	12.15–13.00 Uhr 13.00–13.45 Uhr	Ruth Mathis	044 920 72 82				
Oberengstringen	Sportanlage Brunnenwiis	Montag	07.25–08.10 Uhr 08.15–09.00 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59				
		Dienstag	16.15–17.05 Uhr 17.05–17.50 Uhr						
		Mittwoch	07.25–08.10 Uhr						
		Freitag	07.25–08.10 Uhr						
Opfikon-Glattbrugg	Hallenbad Bruggwiesen	Dienstag	09.30–10.00 Uhr 10.15–10.45 Uhr	Annelies Grünig	044 830 74 19				
Pfäffikon	Hallenbad Steinacker	Dienstag	16.00–16.45 Uhr (Oktober–April)	Barbara Leimgruber	052 386 13 71				
Rüti	Schwimmhalle Schulhaus Lindenberg	Mittwoch	13.45–14.45 Uhr	Erna Berthele	055 212 35 76				
Seegräben	Villa Ra, Sack Seegräben	Mittwoch	09.00–09.40 Uhr 09.45–10.40 Uhr	Simona Figi	044 932 60 39				
Seuzach	Schulhaus Birch	Montag	16.15–17.15 Uhr (Oktober–April)	Marianne Baumann	052 316 21 03				
Uster	Hallenbad Uster	Mittwoch	ab 10.15 Uhr	Priska Jansen	044 941 42 31				
Wald	Hallenbad Wald	Freitag	15.15–16.15 Uhr	Willy Schuler	055 246 31 30				
		Samstag	09.00–10.00 Uhr						
Weisslingen	Schulschwimmbad	Montag	08.00–08.45 Uhr	Anita Rufener	052 384 17 56				
Wettswil	Schulhaus Wolfetsloh	Freitag	16.15–17.00 Uhr 17.05–17.50 Uhr 17.55–18.40 Uhr	Susi Anker	079 518 70 61				
		Winterthur	Schulschwimmbecken Veltheim			Mittwoch	13.30–14.15 Uhr 14.30–15.15 Uhr 15.30–16.15 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03
		Winterthur	Hallenbad Brühlgut			Freitag	08.15–09.05 Uhr 09.10–10.00 Uhr	Ruth Baltensperger	052 222 67 00



Zürich, Kreis 1	Hallenbad Zürich-Versicherung, Alfred-Escher-Strasse 50	Freitag	08.30–10.30 Uhr jede halbe Stunde	Angela Kläusler	044 431 43 67
Zürich, Kreis 2	Hallenbad Leimbach	Dienstag	09.00–09.45 Uhr 10.00–10.30 Uhr 10.30–11.00 Uhr	Lotti Furrer und Trix Romer	044 482 38 61 044 481 58 40
Zürich, Kreis 2	Swiss Re, Mythenquai 50/60	Dienstag	14.00–14.30 Uhr 14.30–15.00 Uhr	Brigitte Kollmar	044 482 87 84
Zürich, Kreis 3	Schulschwimmanlage Borrweg	Mittwoch	17.00–17.45 Uhr	Brigitte Kollmar	044 482 87 84
Zürich, Kreis 4	Schulschwimmanlage Hardau	Mittwoch	16.00–17.00 Uhr	Regula Hiltbrand	044 761 51 52 079 646 91 52
Zürich, Kreis 6	Schulschwimmanlage Riedtli	Mittwoch	15.30–16.30 Uhr 16.30–17.30 Uhr	Angela Kläusler	044 431 43 67
Zürich, Kreis 6	Schulschwimmanlage Riedtli	Mittwoch	18.00–18.45 Uhr 18.45–19.30 Uhr 19.30–20.15 Uhr	Irmgard Weber	044 272 30 46
Zürich, Kreis 10	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Mittwoch	13.45–14.25 Uhr 14.30–15.15 Uhr 15.15–16.00 Uhr	Marta Hunziker	044 341 21 06
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg	Donnerstag	08.00–12.00 Uhr jede halbe Stunde	Regina Bisig und Brunetta Botti	044 750 05 59 044 371 65 76
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg	Freitag	08.30–10.30 Uhr jede halbe Stunde	Rosi Jehli und Beatrice Senn	044 321 39 06 044 321 39 74
Zollikerberg	Schwimmbad Fohrbach	Mittwoch	08.15–09.10 Uhr	Beatrice Lüthy	044 261 69 35
Zumikon	Schulschwimmbad Juch	Mittwoch	14.30–15.30 Uhr	Beatrice Lüthy	044 261 69 35

## INTERNATIONALE TÄNZE (BISHER ALS VOLKSTANZ AUSGESCHRIEBEN)

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. Die Schrittfolgen und die einzelnen Figuren sind auf eine bestimmte Musik choreografiert.

Unten aufgelistet sind die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen, welche sich in der Regel einmal wöchentlich treffen. Gruppen, welche Round Dance tanzen, sind speziell vermerkt. Sie sind in allen Gruppen herzlich willkommen, jederzeit auch für eine Schnupperlektion.

ORTSCHAFT	ADRESSE	TAG	ZEIT	LEITER/-IN	TELEFON
Bauma	Kath. Kirchgemeindeaal	Dienstag	09.15–10.45 Uhr	Brigitte Geissbühler	044 482 83 61
Dietikon	Alters- und Gesundheitszentrum	Montag	13.45–15.15 Uhr	Silvia Rugginenti	056 242 10 88
Dübendorf	Obere Mühle	Mittwoch	14.00–16.00 Uhr	Doris Fischer	044 980 15 17
Effretikon	Tanz-Studio	Mittwoch	14.15–15.15 Uhr	Lisbeth Schnorf	044 954 01 91
Elsau-Räterschen	Kirchgemeindehaus	Dienstag (alle 14 Tage)	14.00–15.30 Uhr	Christine Stingelin	044 833 48 92
Erlenbach	Kirchgemeindehaus	Montag Donnerstag	14.15–15.45 Uhr 14.30–16.30 Uhr	Rosmarie Fehlmann	044 921 17 45
Esslingen	Ref. Kirchgemeindehaus	Montag	14.15–16.15 Uhr	Helen Hofmann	044 948 02 25
Hombrechtikon	Kirchgemeindehaus	Dienstag	09.30–11.00 Uhr	Ana Luisa Steiner	044 926 32 33
Küsnacht	Kirchgemeindehaus	Montag	14.00–15.30 Uhr	Regula Seidel	044 923 49 79
Meilen	Schulhaus Dorf	Donnerstag	14.00–16.00 Uhr	Helen Hofmann	044 948 02 25
Oberrieden	Zürcher Haus	Montag	14.00–15.30 Uhr	Elisabeth Baier	044 720 43 16
Ottenbach	Gemeindesaal	Donnerstag	14.00–15.30 Uhr	Kathrin Noser	044 761 26 96
Pfäffikon	Kath. Pfarrsaal	Mittwoch	09.45–11.00 Uhr	Lisbeth Schnorf	044 954 01 91
Pfungen	Alter Gemeindesaal	Dienstag (alle 14 Tage)	14.30–16.00 Uhr	Rosmarie Sigrist	052 315 14 18
Regensdorf	Ref. Kirchgemeindehaus	Montag	14.30–16.00 Uhr	Traute Baas	044 853 26 36
Rümlang	Alterszentrum Lindenhof	Donnerstag	08.30–10.00 Uhr	Madeleine Michel	044 817 09 21
Schlieren	Altes Schuelhüsli	Mittwoch (1. + 3. des Monats)	14.00–15.30 Uhr	Ruth Keller	044 730 07 67
Stäfa	Sonnenwiessaal	Dienstag	14.00–15.30 Uhr	Regula Seidel	044 923 49 79



Thalwil	Kath. Pfarreisaal	Dienstag (alle 14 Tage)	09.00–10.30 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53
Turbenthal	Chiletreff	Dienstag (alle 14 Tage)	14.00–15.45 Uhr	Ruth Truninger	052 385 25 40
Urdorf	Schulhaus am Bach	Donnerstag	14.00–16.00 Uhr	Regula Isenschmid	044 734 26 92
Wädenswil	Schulhaus, Rotweg 11	Freitag	14.00–16.00 Uhr	Theo Forster	044 781 35 83
Wallisellen	Kath. Kirchenzentrum	Montag (alle 14 Tage)	14.00–16.00 Uhr	Deli Hirtz-Lardi	052 343 96 65
Weiningen	Schlössli	Donnerstag (1. + 3. des Monats)	14.00–15.30 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74
Wetzikon	Alterssiedlung Kempten	Mittwoch (inkl. 1×/Monat Round Dance)	14.00–16.00 Uhr	Heidi Blumer	044 930 31 05
Wetzikon	Alterssiedlung Kreuzackerstrasse	Donnerstag	09.30–11.00 Uhr	Edith Wälti	044 930 37 77
Winterthur (Ober-)	KiBeZ St. Marien	Donnerstag	16.00–17.00 Uhr	Daniela Regnani	052 212 62 51
Winterthur-Töss	Kirchgemeindehaus Töss	Montag (alle 14 Tage)	14.30–16.00 Uhr	Erika Pestalozzi-Biefer	052 202 68 01
Winterthur-Veltheim	Kirchgemeindehaus Rosenberg	Dienstag (alle 14 Tage)	14.00–15.30 Uhr	Rös Moser	052 213 17 24
Zollikerberg	Ref. Kirchgemeindehaus	Dienstag (alle 14 Tage)	14.15–15.45 Uhr	Leitung vakant	Auskunft: 058 451 53 23
Zürich, Kreis 4	Forum Zentrum Hardau	Montag	14.00–16.00 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53
Zürich, Kreis 6	Gemeinschaftszentrum Buchegg	Dienstag	14.15–16.00 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74
Zürich, Kreis 6	Kirchgemeindehaus Paulus	Donnerstag	14.00–15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47
Zürich, Kreis 7	Altersheim Klus Park	Mittwoch	14.30–16.00 Uhr	Helen Rüegg	044 382 22 28
Zürich, Kreis 9	Ref. Kirchgemeindehaus Altstetten	Freitag	14.00–15.30 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53
Zürich, Kreis 10	Ref. Kirchgemeindehaus Höngg	Dienstag (alle 14 Tage)	14.15–16.15 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08
Zürich, Kreis 10	Ref. Kirchgemeindehaus Höngg	Mittwoch (alle 14 Tage) (Round Dance)	16.30–18.15 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08
Zürich, Kreis 11	Ref. Kirchgemeindehaus Affoltern	Donnerstag	14.00–15.30 Uhr	Elisabeth Hediger	044 940 73 90
Zürich, Kreis 11	Kath. Kirchgemeindehaus Glaubten	Freitag (alle 14 Tage) (Round Dance für Fortgeschrittene)	09.30–10.30 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74

## FITNESS/GYMNASTIK

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagentraining. 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](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Fitness und Gymnastik oder in der AKTIV-Ausgabe 3/10 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich).

## NORDIC WALKING UND WALKING

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügiges 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](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Nordic Walking und Walking. Wird auch publiziert in AKTIV 2/11 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich). Technik-Kurse Nordic Walking siehe Seiten 8/9.

## ORIENTIERUNGSWANDERN

Die Teilnehmenden laufen ab Ausgangsort in Gruppen oder alleine bestimmte Stationen an. Die Route ist auf einer Karte eingezeichnet. Diese erhalten Sie beim Treffpunkt. Herumirren müssen Sie bei der rund zweistündigen Wanderung nicht, erfahrene Leitende führen Sie auf Wunsch ins Kartenlesen ein. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Detailinformationen zu den einzelnen Routen erhalten Sie über [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Orientierungswandern oder beim Leiter.

WANN / TREFFPUNKT Montag, 04.04., 13.15 Uhr  
Bülach, Verkehrsgarten

WANN / TREFFPUNKT Montag, 02.05., 13.50 Uhr  
Oetwil an der Limmat,  
Haltestelle Post

LEITUNG/INFO Heinrich Sprecher  
044 860 07 40  
[hesprechersa@hotmail.com](mailto:hesprechersa@hotmail.com)



## SCHNEESCHUHWANDERN



Die Touren der Anforderungsstufe «mittel» (3 bis 4 Stunden Wanderzeit und über 200 Höhenmeter) finden jeden Donnerstag bis 31. März 2011 statt. Sie sind herzlich willkommen, sporadisch oder regelmässig teilzunehmen. Das Gelände wird kurzfristig bestimmt, die Wahl erfolgt anhand der aktuellen Schneeverhältnisse und Witterung. Am Vortag der Tour gibt der jeweils zuständige Leiter ab 13.00 Uhr Auskunft über die Durchführung, die Route und den Besammlungsort. Die Touren werden von speziell ausgebildeten und erfahrenen Sportleitenden geführt. Sofern Sie keine eigenen Schneeschuhe haben, können diese in diversen Sportgeschäften gemietet werden.

**WANN/LEITUNG** Jeweils am Donnerstag  
03.03., 17.03., 31.03.  
Niklaus Sigrist  
043 233 72 31  
079 744 97 01  
nik.sigrist@bluewin.ch

**WANN/LEITUNG** Jeweils am Donnerstag  
24.02., 10.03., 24.03.  
Martin Suter  
044 364 19 13  
bemasu@bluewin.ch

**KOSTEN** CHF 10.- pro Tour  
**INFO/ANMELDUNG** Jeweils am Vortag der Tour  
beim jeweiligen Leiter

bieten einzelne Gruppen 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, die Wanderzeiten sowie die Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben. Die Detailprogramme sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei der Wanderleitung bezogen werden. Eine Liste der Wandergruppen und -leitenden ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16), über [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch). Wird auch publiziert in AKTIV 2/11 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich).

## 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. Die Detailprogramme sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei der Wanderleitung bezogen werden. Eine Liste der Wandergruppen und -leitenden ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16), über [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder wird auch publiziert in AKTIV 2/11 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich).

## 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  
15.03., 19.04., 17.05.  
**ZEIT** 14.00 bis 17.00 Uhr  
**EINTRITT** CHF 10.-

**ORT** Dance Academy  
Binzmühlestrasse 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](http://www.zh.pro-senectute.ch)

## WIR BITTEN ZUM TANZ

Das Orchester Evergreen spielt zum Tanz auf und unterhält Sie mit Melodien von Evergreens über Walzer bis Swing. Getränke usw. vom Buffet.

**WANN** Mittwoch, 23.03.  
**ZEIT** 14.00–17.00 Uhr  
**ORT** Kirchgemeindehaus  
Liebestrasse 3  
8400 Winterthur  
**EINTRITT** CHF 15.- pro Person,  
CHF 25.- für Paare  
**INFO** PSZH, DC Winterthur  
Astrid Schöni Graf  
058 451 54 29  
astrid.schoeni@  
zh.pro-senectute.ch

HANS BURRI, 67 JAHRE,  
EHEMALIGER ANGESTELLTER IM  
RECHNUNGSWESEN DER BAUDIREKTION

«Nach einer Lektion  
Aqua-Fitness fühle  
ich mich locker und wie  
frisch geschmiert.»



## VELOFAHREN

18 Velogruppen sind im Kanton Zürich verteilt aktiv: Auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrowelos, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen. Neu