

# Sportkurse

Objekttyp: **Index**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): - **(2012)**

Heft 4

PDF erstellt am: **10.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## THÉ DANSANT

Mit Bistrobetrieb und der beliebten «Gino Happy Band».

WANN	Dienstag, 18.12.12
ZEIT	14.00–17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 10.–
ORT	Dance Academy Klubschule Binzmühlestrasse 81 8050 Zürich, direkt hinter dem Bahnhof Oerlikon

## SPORTKURSE

In ausgewählten Sportarten finden fortlaufende oder abgeschlossene Kurse statt. Sie werden von ausgebildeten Fachpersonen unterrichtet. Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Auskunft, Anmeldung und Rechnungstellung erfolgen über das Sekretariat Bewegung und Sport von Pro Senectute Kanton Zürich unter:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Bewegung und Sport  
Forchstrasse 145  
8032 Zürich  
058 451 51 31  
sport@zh.pro-senectute.ch  
www.zh.pro-senectute.ch >  
Unser Angebot > Bewegung und Sport  
bzw. www.pszh-sport.ch

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 alleine in der Gruppe tanzen. Sie können jederzeit in einen laufenden Kurs einsteigen oder unverbindlich eine Schnupperlektion besuchen. Die Kurse werden nach den Sportferien 2013 fortgesetzt.

## Kurse Oktober 2012 bis Februar 2013

KURS DATEN/ -ORTE	Siehe unten
EINSTIEG	Jederzeit möglich
ANMELDUNG	An PSZH
KOSTEN JE NACH KURS-DAUER	CHF 140.– (10 × 50 Minuten) CHF 154.– (11 × 50 Minuten) CHF 168.– (12 × 50 Minuten) CHF 182.– (13 × 50 Minuten) CHF 196.– (14 × 50 Minuten) CHF 210.– (15 × 50 Minuten)
BEKLEIDUNG	Bequeme Kleidung und passende Schuhe

## Affoltern am Albis

WANN	Montag, 10.00 – 10.50 Uhr 22.10. – 28.01. (12 × ohne 17.12.)
KURSORT	werk eins (vis-à-vis Jumbo) Werkstrasse 1
LEITUNG	Martina Foster

## Bassersdorf

WANN	Montag, 09.30 – 10.20 Uhr 22.10. – 28.01. (11 ×, ohne 29.10. und 19.11.)
KURSORT	Bungertstube (Frauenverein)
LEITUNG	Andrea Reutimann

## Kloten

WANN	Mittwoch, 17.00 – 17.50 Uhr 24.10. – 13.02. (11 ×, ohne 19.12.)
KURSORT	Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126
LEITUNG	Werner Niederhäuser

## Everdance® kompetent unterrichten – Dritter Ausbildungslehrgang



Bei diesem von Pro Senectute Kanton Zürich für das Zielpublikum 60plus entwickelten Angebot werden Schritte des modernen Paartanzes in einfachen Choreografien und losen Gruppen getanzt. Mann bzw. Frau ist somit nicht auf eine/-n Tanzpartner/-in angewiesen. Diese Tanzform zu bekannten Musikhits erfreut sich sehr grosser Beliebtheit. Im Frühling 2013 findet der dritte Ausbildungslehrgang für zukünftige Kursleitende Everdance® statt.

// ZIELPUBLIKUM Angesprochen sind Bewegungslehrer/-innen (die Ausbildung Everdance® dauert für diese Teilnehmenden sieben Tage) und Paartanzlehrer/-innen (die Ausbildung Everdance® dauert für diese Teilnehmenden vier Tage).  
// DATEN/ZEIT Freitag, 8. März\*, Freitag, 22. März\*, Freitag, 5. April, Samstag, 6. April\*, Freitag, 19. April, Samstag, 20. April, Samstag, 4. Mai/ jeweils 09.00 – 16.30 Uhr/ \*ohne Paartanzlehrer/-innen // ORT Zürich-Oerlikon // DETAIL-INFORMATIONEN Detaillierte Ausschreibung und Anmeldeformular unter [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Everdance®, [sport@zh.pro-senectute.ch](mailto:sport@zh.pro-senectute.ch) oder 058 451 51 31 // INFORMATIONSVERANSTALTUNG Unverbindliche Informationsveranstaltungen mit Musterlektion an den Freitagen 23. November 2012 und 1. Februar 2013 jeweils 18.15 – 19.45 Uhr in Zürich. Infos dazu siehe Detailinformationen.

### Meilen

WANN	Mittwoch, 24.10.–06.02 (14×) 10.00–10.50 Uhr 11.00–11.50 Uhr, Freitag, 26.10.–08.02. (14×) 15.00–15.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
KURSORT	Schulhaus Dorf, Turnhalle Schulhausstrasse 17
LEITUNG	Verena Pickart Demont

### Pfäffikon

WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr 22.10.–04.02. (13× ohne 17.12.)
KURSORT	Studio Allegria Kempttalstrasse 26
LEITUNG	Caroline Gfeller

### Regensdorf

WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr 23.10.–19.02. (15× ohne 29.01.)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18
LEITUNG	Monika Stirnimann

### Stäfa

WANN	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 24.10.–06.02. (14×)
KURSORT	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstrasse 35
LEITUNG	Verena Pickart Demont

### Uster

WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr 22.10.–11.02. (15×)
KURSORT	Zirkuszelt Filacro, beim Zeughaus, Berchtholdstrasse
LEITUNG	Marianne Matousek

### Volketswil

WANN	Freitag, 11.10–12.00 Uhr Freitag, 12.10–13.00 Uhr 26.10.–15.02. (14×, ohne 16.11.)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum in der Au, In der Au 1
LEITUNG	Marianne Matousek

### Wädenswil

WANN	Mittwoch, 09.00–09.50 Uhr 24.10.–13.02. (14× ohne 30.01.)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5
LEITUNG	Bianca Bamert

### Neu // Winterthur-Hegi

WANN	Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr 25.10.–31.01. (13×)
KURSORT	Ortsverein Hegi/Hegifeld Reismühleweg 48
LEITUNG	Petra Erb

### Winterthur (Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse)

WANN	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 23.10.–29.01. (10× ohne 06.11., 27.11., 18.12.)
KURSORT	Kongress- und Kirchgemein- dehaus, Liebestrasse 3
LEITUNG	Caroline Gfeller

### Winterthur (Kirchgemeinde Mattenbach)

WANN	Freitag, 08.45–09.35 Uhr Freitag, 09.40–10.30 Uhr Freitag, 10.30–11.20 Uhr 09.11.–01.02. (10× ohne 30.11.)
KURSORT	Evang. Ref. Kirchgemeinde Mattenbach Unterer Deutweg 13
LEITUNG	René Marty

### Zürich-Albisrieden

WANN	Montag, 16.00–16.50 Uhr 22.10.–04.02. (14×)
KURSORT	Backstage Studio Hardstrasse 81 8004 Zürich
LEITUNG	Monika Bühlmann (Ausbildnerin Everdance)

### Zürich-Altstetten

WANN	Montag, 13.30–14.20 Uhr 22.10.–28.01. (13×)
KURSORT	Tanzschule Galactic Dance Albulastrasse 47, 8048 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

### Zürich-Hottingen

WANN	Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 29.10.–04.02. (13×)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Hottingen Gemeindestrasse 54 8032 Zürich
LEITUNG	Helen Rüegg

### Zürich-Oberstrass

WANN	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 24.10.–06.02. (14×)
KURSORT	Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2, 8006 Zürich
LEITUNG	Monika Stirnimann

### Zürich-Oerlikon

WANN	Montag, 16.25–17.15 Uhr 22.10.–04.02. (12×, ohne 26.11. und 03.12.)
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Edith Bonomo

## NEU // 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-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 09.30–10.30 Uhr 27.02.–17.04. (ohne 10.04.)
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Theresa Martinelli
KOSTEN	CHF 112.– (7× 60 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

## SICHER GEHEN

Sicheres Laufen bedeutet Selbstständigkeit. Was es dazu braucht? Genügend Muskelkraft in den Beinen, das Gleichge-

wicht halten können und mögliche Sturzursachen kennen. In einem abwechslungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicher.

## Hinwil

WANN Montag, 14.00 – 15.30 Uhr  
14.01. – 04.03.

KURSORT Alters- und Pflegeheim,  
Dürntnerstrasse 12

LEITUNG Maja Stebler

KOSTEN CHF 180.– (8 × 90 Minuten)

ANMELDUNG An PSZH

## TANGOSANO PRACTICA

Diese Tango Practica besteht aus einem angeleiteten Tango-Argentino-Übungs- teil 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.

## Zürich

WANN Dienstag, 10.30–12.30 Uhr  
08.01. – 05.02. (5 ×)  
26.02. – 16.04. (8 ×)

EINSTIEG Jederzeit möglich

KURSORT Quartiertreff Hirslanden  
Forchstrasse 248, 8032 Zürich

LEITUNG Verena Vaucher und  
Alexander Dreher

KOSTEN CHF 162.– (5 × 120 Minuten)  
CHF 216.– (8 × 120 Minuten)

ANMELDUNG An PSZH

## NEU // TAIJI/QI GONG

Mit seinen schönen und langsamen Bewegungen erhält Taiji (auch Tai Chi geschrieben) Ihre Koordination und Trittsicherheit. Die vorbereitenden Übungen «Öffnen der sechs Meridianpaare» und «Stehende Säule» (Übungen Qi Gong) vermehren Ihre Lebensenergie. Die kurze 19er-Form Taiji bereitet dann Freude und Wohlbefinden.

## Zürich-Altstetten

WANN Donnerstag, 10.30–11.20 Uhr  
28.02. – 18.04.

EINSTIEG Jederzeit möglich

KURSORT Galactic Dance  
Albulastrasse 47, 8048 Zürich

LEITUNG Alfons Lötscher

KOSTEN CHF 152.– (8 × 50 Minuten)

ANMELDUNG An PSZH

## Zürich-Hottingen

WANN Montag, 13.30–14.20 Uhr  
18.02., 25.02., 04.03., 11.03.,  
25.03., 15.04., 22.04.

EINSTIEG Jederzeit möglich

KURSORT Gemeinschaftszentrum Hottin-  
gen, Gemeindestrasse 54,  
8032 Zürich

LEITUNG Alfons Lötscher

KOSTEN CHF 133.– (7 × 50 Minuten)

ANMELDUNG An PSZH

## Zürich-Oerlikon

WANN Mittwoch, 14.00–14.50 Uhr  
27.02. – 17.04.

EINSTIEG Jederzeit möglich

KURSORT Zürcher Gemeinschaftszentren  
Gubelstrasse 10, 8050 Zürich

LEITUNG Alfons Lötscher

KOSTEN CHF 152.– (8 × 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 Montagmorgen zwischen  
08.00 und 12.00 Uhr  
gemäss Einteilung,  
neue Kursperiode ab 07.01.

KURSORT Tennishalle Ambiance  
8184 Bachenbülach  
gegenüber Jumbo-Markt

Sonja Wunderlin, 80 Jahre,  
Teilnehmerin Internationale Tänze



KOSTEN	Winterperioden: CHF 210.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 264.– pro Person bei 3er-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. Mitt- wochmorgen), 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	Winterperioden: CHF 210.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 264.– pro Person bei 3er-Gruppe (8×60 Min., inkl. Platzmiete)
--------	---

LEITUNG	Fredi Schnorf und Peter Nell
INFO/ ANMELDUNG	Fredi Schnorf 044 844 22 32/079 245 86 52 f.schnorf@bluewin.ch www.tennis-buchs.ch

#### Tennis in Dürnten

WANN	11.01.–19.04. (ohne Sportferien) 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 Bubikonerstrasse 43a 8635 Dürnten
---------	---

KOSTEN	Sommer- und Winterperioden: CHF 264.– pro Person (12×60 Min., inkl. Platzmiete)
--------	---

INFO/ ANMELDUNG	Toni Schnetzer, 044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch oder Hans Guldemann 044 937 25 38
--------------------	---

## SPORTWOCHEN WINTER 2012/13

Die Detailausschreibungen beider Sportwochen können bezogen werden bei: Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung und Sport, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, 058 451 51 31, sport@zh.pro-senectute.ch, www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen

## SCHNEESCHUHLAUFEN

Unter kundiger Führung des Leiters Robert Müller verbringen Sie fünf erlebnisreiche Tage in freier Natur. Die Unterkunft geniessen Sie im gemütlichen Hotel Schweizerhof mit 3-Sterne-Komfort in Alt St. Johann. Sie lernen in einer kleinen Gruppe das wunderschöne Alpstein- und Churfirstengebiet kennen. Die täglichen Schneeschuhwanderungen in mittlerem Anforderungsniveau dauern jeweils drei bis vier Stunden, etwas Kondition ist von Vorteil.

### Schneeschuhlaufen in Alt St. Johann / Toggenburg

WANN	So–Fr, 20.01.– 25.01.2013
KOSTEN	Pauschal ab CHF 670.– (DZ) mit Dusche und WC, Radio, Telefon und TV, inkl. Halbpension mit gepflegtem 5-Gang-Nachtessen, Begrüssungs-apéro, täglich Tee und Obst für unterwegs, Fondueabend, einer Toggenburger Spezialität als Abschiedsgeschenk, Tourenleitung. Schneeschuhe werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt.
ANREISE	Individuell
LEITUNG	Robert Müller
AUSKUNFT	044 940 50 80 oder 079 301 34 02
ANMELDUNG	Anmeldung schriftlich an Robert Müller mit Anmeldetalon gemäss Detailausschreibung bis 01.01.2013

Erwin Geistlich, 69 Jahre,  
Teilnehmer Schneeschuhlaufen

