

# Sportgruppen

Objektyp: **Index**

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

Band (Jahr): - **(2013)**

Heft 2

PDF erstellt am: **06.08.2024**

## **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.



## SPORTGRUPPEN

Die offenen Sportgruppen für Aqua-Fitness, Fitness/Gymnastik, Internationale Tänze, Nordic Walking und Walking, Schneeschuhlaufen, Velofahren und Wandern laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen 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 Unkostenbeitrag. Da unterschiedlich hohe Kosten anfallen, können die Beiträge von Gruppe zu Gruppe variieren. Sie sind in allen Sportgruppen herzlich willkommen.

- > Für eine Teilnahme kontaktieren Sie bitte die Leiterin/den Leiter der Sportgruppe.
- > Die Listen der Sportgruppen und Leiter/-innen aller oben erwähnten Sportarten sind 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;
  - oder werden jährlich einmal publiziert im AKTIV. In dieser Ausgabe: Nordic Walking und Walking, Velofahren und Wandern.

- > Schneeschuhlaufen, Velofahren inklusive Mountainbiking, Wandern: Die Detailprogramme der einzelnen Touren sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei der Leiterin/dem Leiter bezogen werden.
- > Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus.
- > Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

## NORDIC WALK 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. Unten aufgelistet finden Sie die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen Nordic Walking und

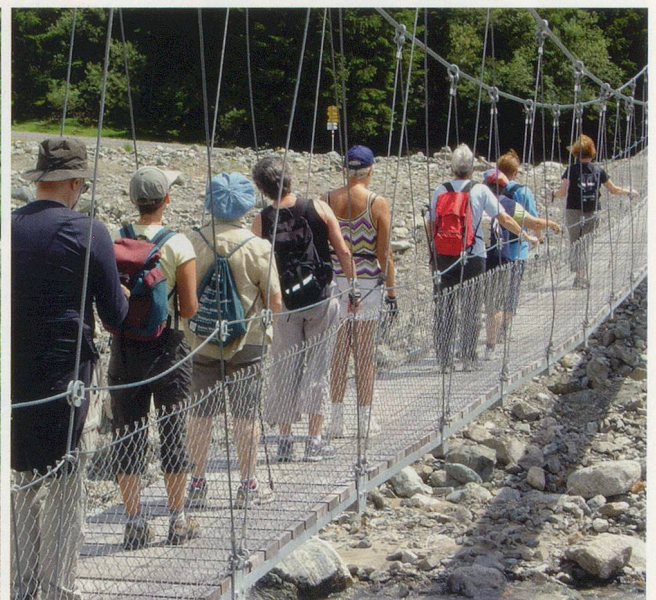
Walking, welche sich in der Regel einmal wöchentlich treffen. Sie sind herzlich willkommen! Setzen Sie sich einfach mit der entsprechenden Sportleitung in Verbindung.

ORTSCHAFT	NORDIC WALKING/ WALKING	TREFFORT	TAG/ZEIT	LEITER/-INNEN	TELEFON/E-MAIL
Dübendorf	Nordic Walking	Kirche Wil beim Brunnen	Freitag 09.00–10.30 Uhr	Jsabella Heller	044 946 21 46 <a href="mailto:jsabella.heller@gmail.com">jsabella.heller@gmail.com</a>
Dürnten / Tann	Walking	Schulhaus Blatt	Freitag 09.00–10.30 Uhr	Ursula Kunz	055 240 61 06 <a href="mailto:fam-kunz@bluewin.ch">fam-kunz@bluewin.ch</a>
Forch (Ebmingen)	Nordic Walking	Parkplatz Süessblätz	Donnerstag, 09.00–10.30 Uhr	Susanne Marti	044 980 03 58 <a href="mailto:susannemarti@ggaweb.ch">susannemarti@ggaweb.ch</a>
Forch (Zumikon)	Walking	Parkplatz Restaurant Krone	Dienstag 09.00–10.15 Uhr	Susanne Marti	044 980 03 58 <a href="mailto:susannemarti@ggaweb.ch">susannemarti@ggaweb.ch</a>
Forch (Zumikon)	Walking	Parkplatz Restaurant Krone	Donnerstag 09.00–10.15 Uhr	Bettina Keller	043 495 62 44
Geroldswil	Nordic Walking	Sportplatz Werd	Montag 09.00–10.30 Uhr	Monica Bamert	077 468 30 12 <a href="mailto:monica.bamert@telannet.ch">monica.bamert@telannet.ch</a>
Hausen a. A.	Nordic Walking und Walking	Vitaparcours	Dienstag 09.00–10.15 Uhr	Irma Sutz	044 764 04 14
Hedingen	Nordic Walking und Walking	Am Weiher	Montag 08.30–09.45 Uhr	Uta Koch	044 761 34 50 <a href="mailto:hpukoch@sunrise.ch">hpukoch@sunrise.ch</a>
Hinwil	Nordic Walking und Walking	Parkplatz Sport Trend Shop	Montag 09.00–10.30 Uhr	Toni Schnetzer	044 937 11 42 <a href="mailto:a.schnetzer@hispeed.ch">a.schnetzer@hispeed.ch</a>
Hittnau	Nordic Walking	Schützenhaus (Nauenstrasse)	Montag 14.00–15.30 Uhr	Brigitte Wüest	044 950 43 64 <a href="mailto:b.wueest@cablenetswiss.ch">b.wueest@cablenetswiss.ch</a>
Ossingen	Walking	Bahnhof	Montag 09.00–10.00 Uhr	Monika Dünki	052 317 38 91



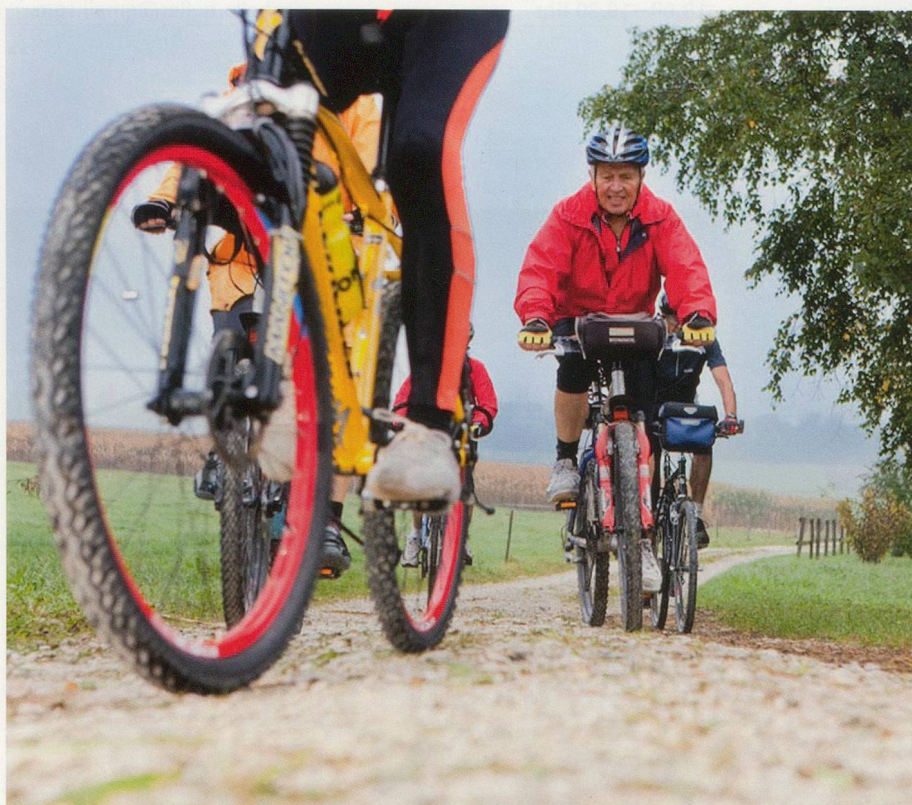
ORTSCHAFT	NORDIC WALKING/ WALKING	TREFFORT	TAG/ZEIT	LEITER/-INNEN	TELEFON/E-MAIL
Rafz	Nordic Walking	Brünneli im Tal (alter Vitaparcours)	Montag 09.00–10.30 Uhr	Walter Isaak	044 869 12 57 iisaak@bluewin.ch
Rüti	Walking	Fussballplatz Rüti	Dienstag 09.00–10.10 Uhr	Max Blum	055 240 40 00 maxx.blum@gmx.net 044 926 23 41
	Walking	Fussballplatz Rüti	Donnerstag 09.00–10.15 Uhr	Cornelia Blum	blumcor@bluewin.ch 044 937 11 42
	Nordic Walking	Parkplatz Amtshaus	Dienstag 09.00–10.30 Uhr	Toni Schnetzer	a.schnetzer@hispeed.ch
Schlieren	Walking	Parkplatz Trublerhütte	Dienstag, 09.00–10.30 Uhr (April–September) 13.30–15.00 Uhr (Oktober–März)	Elfi Scheurer	044 730 59 77 elfischeurer@bluewin.ch
Schönenberg	Nordic Walking	Parkplatz Sonne	Donnerstag 14.00–15.15 Uhr	Rosmarie Horath	044 788 22 62 paul.horath1@bluewin.ch
Schwerzenbach	Nordic Walking	Tennishaus	Dienstag 09.00–11.00 Uhr	Erika Schaffert	044 825 41 48 erika.schaffert@ggaweb.ch
Stadel	Nordic Walking und Walking	Oberstufen-Schul- haus	Donnerstag 18.30–19.30 Uhr	Corinne Obrist	044 858 29 30 saco.obrist@hispeed.ch
Steinmaur	Nordic Walking und Walking	Schützenhaus	Dienstag 16.30–17.45 Uhr (im Sommer) 14.00–15.15 Uhr (im Winter)	Bettina Imfeld	044 853 35 27 bettina.imfeld@bluewin.ch
Thalwil	Nordic Walking	Sportanlage Brand	Dienstag 09.00–10.30 Uhr	Günther Antes- berger	079 688 13 75 nordictrainer@bluewin.ch
Uitikon	Walking	Im Spilhöfler	Dienstag 09.00–10.15 Uhr	Kay Sokoll	044 491 46 42 k.sokoll@bluewin.ch
Urdorf	Nordic Walking	Parkplatz Zwischenbächen	Dienstag 16.00 Uhr oder 17.30 Uhr (je nach Jahreszeit)	Sandra Sommer	044 734 32 47 sommer.flyaway@bluewin.ch
Volketswil	Nordic Walking	Quartieranlage Kindhausen	Dienstag 18.00–19.30 Uhr	Jsabella Heller	044 946 21 46 jsabella.heller@gmail.com

&gt;&gt;





ORTSCHAFT	NORDIC WALKING/ WALKING	TREFFORT	TAG/ZEIT	LEITER/-INNEN	TELEFON/E-MAIL
Winterthur (Ober-)	Nordic Walking	Bäumli Goldenberg	Dienstag 09.00–10.15 Uhr	Lilli Meyenhofer– Baltensperger	052 338 33 88 baltensperger@hotmail.com
Winterthur (Töss)/Dättnu	Nordic Walking	Bushaltestelle Freizeitanlage	Donnerstag 09.00–10.30 Uhr	Heidi Villiger	052 233 01 16 hehp.villiger@hispeed.ch
Winterthur (Wülflingen)	Walking	Kath. Kirche St. Laurentius	Dienstag 14.00–15.30 Uhr Donnerstag 09.00–10.30 Uhr	Brigitte Lyner  Edith Geeler	052 222 09 63  052 222 17 14
Wolfhausen	Walking	Parkplatz Landi Tankstelle	Mittwoch 08.30–10.00 Uhr	Ruth Marty	055 243 29 89
Zürich, Kreis 6	Walking	Oberstrass, Spielplatz hinter Restaurant Rigiblick	Mittwoch 18.15–19.30 Uhr (nur im Sommer)	Paula Hitz	044 384 93 43 p_s_hitz@bluewin.ch
Zürich, Kreis 7	Nordic Walking	Witikon, Bus- Endstation Kienastewiesweg (Nr. 34) hinter städt. Pflege- zentrum im Garten	Montag 13.00–14.30 Uhr	Margrit Ziebold	043 499 94 92 ziebi@bluewin.ch
Zürich, Kreis 7	Nordic Walking und Walking	Witikon, städtische Sportanlage bei Katzenschwanz- strasse	Dienstag 09.00–10.00 Uhr 10.15–11.15 Uhr	Gertrud Weibel	044 381 60 39
Zürich, Kreis 11	Walking	Seebach, Bushaltestelle Schönauring (Nr. 75)	Montag 09.00–10.30 Uhr	Lydia und Ernst Rütti	044 302 49 82 lydia.ruetti@gmx.ch ernst.ruetti@gmx.ch
Zürich, Kreis 11	Nordic Walking	ETH Hönggerberg	Mittwoch 18.45–20.00 Uhr (nur Oktober bis März)	Eveline Kipfer	079 391 10 17 eveline.kipfer@bluewin.ch
Zürich, Kreis 11	Walking	Affoltern, Parkplatz Sportplatz Fronwald	Donnerstag 09.00–10.15 Uhr	Esther Mohr	044 341 47 17 esther.mohr@bluewin.ch





## VELOFAHREN

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

Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten und auf Mehrtagestouren. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeteranga-

ben sowie die Fahrzeiten sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben.

\*Diese drei Gruppen bieten auch Mountainbiketouren an.

VELOGRUPPE	TOURENTAG UND TOURENTYP	HÄUFIGKEIT	LEITER/-IN	TELEFON	E-MAIL
Bülach*	Dienstag Halbtages- oder Tagestour, Montag Mountainbiketour	Wöchentlich, MTB 2 × pro Monat April–Oktober	Thedy Vollenweider	044 865 10 48 078 865 86 99	thedy.vollenweider@hispeed.ch
Dielsdorf	Mittwoch Tagestour, Dienstag Trainingstour	Tagestour 2. Mittwoch im Monat, Trainingstour wöchentlich, je April–Oktober	Lisbeth Burren	044 853 02 42 079 742 80 41	hn.burren@bluewin.ch
Dübendorf	Freitag Halbtagestour	2 × pro Monat April–Oktober	Rolf Andenmatten	043 333 45 16 079 405 69 72	rolfandenmatten@bluewin.ch
Entlisberg	Mittwoch	2 × pro Monat März–Oktober	Günther Antesberger	044 720 50 65 079 688 13 75	nordictrainer@bluewin.ch
Furttal/ Regensdorf	Dienstag Halbtages- oder Tagestour und Fitnessparcours	Wöchentlich März–Oktober	Pierre-André Liechti	044 840 44 43 079 784 50 23	liechti.pa@bluewin.ch
Gossau	Dienstag	2 × pro Monat April–Oktober	Robert Mächler	044 935 20 21 076 356 20 60	robmac45@hispeed.ch
Hausen a. A.	Auf Anfrage	Variabel	Martin Elmiger	044 764 00 02	familie.elmiger@gmx.ch
Hinwil	Mittwoch	Wöchentlich März–November	Urs Kocher	055 243 20 47 079 283 17 42	urskocher@bluewin.ch
Illnau-Effretikon*	Dienstag Halbtages- oder Tagestour oder Mountainbiketour	2–3 × monatlich April–November	Margrit Obrist	052 345 28 92 079 247 58 55	margritobrist@bluewin.ch
Limmattal	Dienstag und / oder Donnerstag	2–3 × pro Monat April–Oktober	Monica Bamert	077 468 30 12	monica.bamert@telannet.ch
Mettmenstetten	Donnerstag	1.+3. Woche April–Oktober	Jürg Graf	044 768 31 32 079 620 46 00	jugraf@bluewin.ch
Oberamt	Mittwoch Tagestour, Donnerstag Verschiebungsdatum	1 × pro Monat April–Oktober	Martin Elmiger	044 764 00 02 079 297 22 00	familie.elmiger@gmx.ch
Pfannenstiel	Donnerstag	1 × pro Monat April–Oktober	Walter Kuster	044 984 18 56	wm@ggaweb.ch
Rechtes Zürichseeufer/ Meilen	Donnerstag	1 × pro Monat Mai–Oktober	Kurt Metzler	044 773 19 90 079 403 21 93	kmetzler@hispeed.ch
Uster / Pfäffikon	Donnerstag	Wöchentlich April–Oktober	Erich Peyer	044 942 36 25 079 716 91 47	erich.peyer@bluewin.ch
Wald / Fischenthal*	Donnerstag, weitere Touren (auch Mountainbike) auf Ansage	2.+4. Woche April–Oktober	Willy Schuler	055 246 31 30 079 545 76 10	w.schuler1@bluewin.ch
Winterthur	Dienstag Halbtages- oder Tagestour, Freitagvormittag leichte Tour	Wöchentlich April–Oktober	Peter Sauter	052 242 65 74 079 460 24 17	p.i.sauter@bluewin.ch
Zimmerberg	Dienstag Genusstour, Donnerstag Tagestour	April–Oktober	Werner Wäfler	044 784 51 89 079 437 70 87	wernerwaefler@gmail.com
Zürich Nord	Mittwoch	1–2 × pro Monat April–Oktober	Niklaus Sigrist	043 233 72 31 079 744 97 01	nik.sigrist@bluewin.ch

&gt;&gt;



VELOGRUPPE	TOURENTAG UND TOURENTYP	HÄUFIGKEIT	LEITER/-IN	TELEFON	E-MAIL
Zürich Süd	Donnerstag	April–Oktober	Jacqueline Larcher-Sauvain	044 463 06 24 076 412 06 24	j.larcher@gmx.ch
Zürich West	Donnerstag	2–3 × pro Monat April–Oktober	Martin Suter	044 364 19 13	bemasu@bluewin.ch

## WANDERN

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Die Wandergruppen mit motivierten Leitenden laden zu kürzeren und längeren, auch mehrtägigen Touren ein. Die Wanderungen finden an verschiedenen Wo-

chentagen 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 Anmel-

determine für die einzelnen Wanderungen sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben.

WANDERGRUPPE	LEITER/-IN	TELEFON	E-MAIL
Buchs	Sonja Schmid	044 844 02 12	
Dällikon	Stefanie Huber	044 844 06 68	stefanie_huber@bluewin.ch
Dänikon / Hüttikon	Ernst Fiechter	044 844 13 80	ernst.f@bluewin.ch
Dielsdorf	Walter Trottmann	044 853 08 24	walter.trottmann@bluewin.ch
Dürnten	Christine Schüder Ritz	055 240 61 18	schueder.ritz@bluewin.ch
Egg	Werner Kunz	044 984 05 52	wo.kunz@bluewin.ch
Eglisau	Walter Schibli	044 867 06 63	waschi118@bluewin.ch
Embrach	Erika Furrer	044 865 53 82	e.furrer@swissonline.ch
Fiscenthal	Hanny Heller	055 245 18 88	ha.heller@bluewin.ch
Gossau	Lisa Rohrer	043 833 94 59	lisarohrer@bluewin.ch
Hausen a. A.	Hansruedi Billeter	044 764 03 73	r.h.billeter@bluewin.ch
Henggart	Hedj Zolliker	052 316 18 44	
Hinwil	Hildegard Fricker	044 937 48 77	hilde.fricker@sunrise.ch
Kilchberg	Helmut Strub	044 715 52 16	helmut.strub@bluewin.ch
Maur, inkl. Ebmatingen, Binz, Aesch / Forch, Uessikon	Hanspeter Suter	044 980 25 01	hsuter2@gmail.com
Meilen	Trudi Schmid	044 910 08 89	trudy.n.schmid@bluewin.ch
Mettmenstetten	Hanna Keller	044 767 01 20	hanna.keller@bluewin.ch
Niederhasli	Margret Hörschläger	044 850 45 43	roma.hoerschlaeger@bluewin.ch
Oberwil-Dägerlen	Annemarie Zehnder	052 316 18 33	annemarie.zehnder@gmx.ch
Oetwil am See	Werner Rennhard	043 844 91 02	werennhard@sunrise.ch
Otelfingen	Marylise Erni	044 844 30 12	marerni@hispeed.ch
Rüti	Marianne Hobi	055 240 94 76	marianne.hobi@gmx.net
Russikon	Margreth Baer	044 954 07 05	juema.baer@bluewin.ch
Schlieren	Irma Reimann	044 730 67 93	irmareimann@bluewin.ch
Schwerzenbach	Hansruedi Erzberger	044 887 17 45	h.r.erzberger@bluewin.ch
Seuzach	Ernst Buchmann	052 335 27 03	ernst.buchmann@bluewin.ch
Stäfa	Gabi Zimmermann	044 926 20 93	gabi.zimmermann@bluewin.ch
Urdorf	Marion Schlatter	044 734 38 88	marion.schlatter7@bluewin.ch
Uster	Marcel Berthoud	044 940 93 25	marcel.berthoud@bluewin.ch
Wallisellen	Bruno Lisser	044 830 13 27	b.lisser@glattnet.ch
Weisslingen	Werner Rüd	052 384 17 34	wm.rued@bluewin.ch
Wetzikon	Werner Jordi	044 940 72 05	werner.jordi@greenmail.ch
Zimmerberg	Walter Krüsi	044 784 24 33	w.kruesi@bluewin.ch
Zollikerberg	Karl Lang	044 391 61 26	kklang@bluewin.ch
Zumikon	Bernhard Kamer	044 311 22 63	bernhard@kamer.ch
Zürich	Rosmarie Meyer	044 253 20 55	meyer.ro@bluewin.ch
Zürich (Nord)	Elsi Kranz	044 302 46 38	elsikranz@bluewin.ch





## AQUA-FITNESS

Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Das abwechslungsreiche Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herzkreislauf. Dank des Widerstandes und des Auftriebes des Wassers werden die Gelenke gleichzeitig gut entlastet. Der Einstieg in eine der über 70 Gruppen ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen.

## FITNESS UND 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.

## INTERNATIONALE TÄNZE UND ROUND DANCE

Tanzbeschreibungen siehe Beschreibungen Seiten 2 und 3. Sie sind in allen 41 Gruppen herzlich willkommen, jederzeit auch für eine Schnupperlektion.

## SCHNEESCHUHLAUFEN

Während der ganzen Wintersaison finden Schneeschuhtouren in verschiedenen Anforderungsstufen statt. Die Tourendaten werden ab ca. November 2013 aufgeschaltet.

## 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 die Teilnehmenden auf Wunsch in die Kunst des Kartenlesens ein. Die Wanderungen mit Anlaufen verschiedener Stationen dauern jeweils ungefähr zwei Stunden und können alleine 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 Detailausschreibung.

WANN/ TREFFPUNKT	Montag, 03.06., 13.30 Uhr Stäfa, Parkplätze Mühlehölzli
WANN/ TREFFPUNKT	Montag, 01.07., 13.30 Uhr Affoltern am Albis, Coop Parkplatz
LEITUNG/ INFO	Heinrich Sprecher 044 860 07 40 hesprechersa@hotmail.com

## THÉ DANSANT

Mit Bistrobetrieb und der beliebten «Gino Happy Band».

WANN	Dienstag, 18.06.
ZEIT	14.00–17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 10.–
ORT	Dance Academy Klubschule Binzmühlestrasse 81 8050 Zürich, direkt hinter dem Bahnhof Oerlikon



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

## SPORTKURSE

Nebst den offenen Sportgruppen (siehe Seite 4) finden in ausgewählten Sportarten auch fortlaufende oder abgeschlossene Kurse statt. Sie werden von ausgebildeten Fachpersonen unterrichtet. In fast 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@zh.pro-senectute.ch  
www.zh.pro-senectute.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 alleine in der Gruppe tanzen. Siehe auch Tanzbeschreibung auf Seiten 2 und 3. Sie können jederzeit in einen laufenden Kurs einsteigen oder unverbindlich eine Schnupperlektion besuchen. Die Kurse werden nach den Sommerferien 2013 fortgesetzt.

### Laufende Kurse April bis Juli 2013

KURSDATEN/ -ORTE	Siehe nachstehend
EINSTIEG	Jederzeit möglich
ANMELDUNG	An PSZH
KOSTEN JE NACH KURS- DAUER	CHF 70.– (5 × 50 Minuten) CHF 84.– (6 × 50 Minuten) CHF 98.– (7 × 50 Minuten) CHF 112.– (8 × 50 Minuten) CHF 126.– (9 × 50 Minuten) CHF 140.– (10 × 50 Minuten)
BEKLEIDUNG	Bequeme Kleidung und Schuhe