

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 1

**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:** 17.11.2024

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

## AKTIV-SPORTWOCHE

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

### Adelboden



Adelboden ist ein Ort der Kraft, ist mehr als Ferien- und Freizeitvielfalt. Entdecken Sie das Berner Oberland von seiner ursprünglichsten Seite. Anfang Woche finden Lektionen für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene in der Hauptsportart Nordic Walking statt. Täglich bringen Sie die Leitenden mit Gymnastik in Schwung, und Sie wandern in zwei Stärkeklassen vier bis fünf Stunden in teils anspruchsvollem Gelände.

WANN	So–Fr, 03.–08. August 2014
ORT	Hotel Steinmattli **** Adelboden
KOSTEN	Pauschal ab CHF 785.– (DZ), inkl. reichhaltiger Halbpension, Benutzung von Fitnessraum, Bergbahnen, Ortsbusse und Hallenbad, Unterricht und Betreuung durch ausgebildete Sportleitende

ANREISE	Individuell
LEITUNG/ AUSKUNFT	Walter Isaak, 044 869 12 57 iisaak@bluewin.ch Beatrice Frischknecht, 055 243 23 07
ANMELDUNG	Schriftlich an PSZH mit Anmeldetalon gemäss Detailausschreibung bis 30.04.2014

## 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 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 60 plus.  
 > Versicherung ist Sache der Teil-  
 nehmenden.

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 Frühlingsferien 2014 fortgesetzt.

### Laufende Kurse Februar bis April 2014

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

### Affoltern am Albis

WANN	Montag, 10.00–10.50 Uhr 03.03.–14.04. (7 ×)
KURSORT	werk eins (vis-à-vis Jumbo) Werkstrasse 1
LEITUNG	Martina Foster

### Birmensdorf<sup>NEU</sup>

WANN	Donnerstag, 13.30–14.20 Uhr 06.03.–17.04. (6 ×, ohne 10.04.)
KURSORT	Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstrasse 10
LEITUNG	Jutta Moser

**CHF 5.–** Rabatt

beim Kauf einer Packung  
**HALIBUT® osteo**

Einlösbar bis 30. April 2014  
 in allen Apotheken und Drogerien.  
 Boni nicht kumulierbar.

Information für den Fachhandel:  
 Rückerstattung durch den Aussendienst.

 Merz Pharma (Schweiz) AG, 4123 Albsthal



[www.halibut.ch](http://www.halibut.ch)




**Erhöhtes  
 Risiko?**

Ab heute HALIBUT osteo.

Vitamin D dient der  
**Erhaltung** von  
 gesunden Knochen  
 und reguliert  
 die Einlagerung  
 von Calcium.

HALIBUT® osteo enthält:  
 800 IE Vitamin D  
 200 µg Vitamin K  
 250 mg EPA + DHA

Nahrungsergänzungsmittel mit  
 Fischöl & Vitamin D für Personen ab 60 Jahren  
 Merz Pharma (Schweiz) AG, 4123 Albsthal 

**Bonstetten**

WANN	Dienstag, 13.00–13.50 Uhr 04.03.–15.04. (7×)
KURSORT	Turnhalle S1 Kreuzung Schachenstrasse/Schachenrain
LEITUNG	Martina Foster

**Dübendorf**

WANN	Montag, 14.15–15.05 Uhr 24.02.–24.03. (5×)
KURSORT	Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus Bahnhofstrasse 37
LEITUNG	Lotti Rufer

**Embrach <sup>NEU</sup>**

WANN	Montag, 16.30–17.20 Uhr 10.03.–14.04. (6×)
KURSORT	KZU Kompetenzzentrum Pflege und Gesundheit Römerweg 51
LEITUNG	Margrith Nagel

**Horgen**

WANN	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 25.02.–15.04. (8×)
KURSORT	Alterssiedlung Tannenbach Speerstrasse 9
LEITUNG	Susana Barranco

**Kloten**

WANN	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 05.03.–16.04. (7×)
KURSORT	Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126
LEITUNG	Lisa Pfister

**Meilen**

WANN	Mittwoch, 26.02.–16.04. (8×) 10.00–10.50 Uhr 11.00–11.50 Uhr, Freitag, 28.02.–11.04. (7×) 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 03.03.–14.04. (6×, ohne 10.03.)
------	---

**Drei Tage Everdance® über dem Walensee**

Sind Sie bereits begeisterte/-r Teilnehmer/-in in einem Kurs oder möchten Sie Everdance®, siehe Beschreibung auf Seite 8, erstmals erleben? An drei Tagen tanzen Sie in vier Workshops durch eine breite Schritt- und Musikapalette. Sie geniessen die herrliche Panoramalage, die marktfrische Küche und die Gemeinschaft mit anderen Frauen und Männern 60plus.

// WANN Donnerstag–Samstag, 17.–19. April 2014 // WO Seminarhotel Lihn in Filzbach // ANREISE Individuell // LEITUNG Hotelier Hannes Hochuli und Everdance®-Leiterin Monika Stirnimann // KOSTEN ab CHF 380.– inkl. Vollpension, Tanzworkshop, Mineralwasser und Früchte // INFORMATION UND ANMELDUNG Seminarhotel Lihn, [www.lihn.ch/everdance](http://www.lihn.ch/everdance), 055 614 64 64

KURSORT	Studio Allegria Kempttalstrasse 26
LEITUNG	Caroline Gfeller

**Regensdorf**

WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr 11.03.–08.04. (5×)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18
LEITUNG	Monika Stirnimann

**Stäfa**

WANN	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 26.02.–16.04. (8×)
KURSORT	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstrasse 35
LEITUNG	Verena Pickart Demont

**Thalwil**

WANN	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 27.02.–17.04. (8×)
KURSORT	Pfisterschüür Alte Landstrasse 104
LEITUNG	Susana Barranco

**Urdorf**

WANN	Montag, 11.00–11.50 Uhr 24.02.–14.04. (8×) Dienstag, 10.30–11.20 Uhr 25.02.–15.04. (9×)
KURSORT	Rhythmikraum Schulhaus Feld
LEITUNG	Monika Descombes

**Uster**

WANN	Montag, 24.02.–14.04. (8×) 14.00–14.50 Uhr 16.10–17.00 Uhr
------	--

KURSORT	friz Freizeit- und Jugendzentrum, Zürichstrasse 30
LEITUNG	Marianne Schütz

**Volketswil**

WANN	Freitag, 12.10–13.00 Uhr 07.03.–11.04. (6×)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum In der Au 1
LEITUNG	Marianne Schütz

**Wädenswil**

WANN	Mittwoch, 09.00–09.50 Uhr 26.02.–16.04. (8×)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5
LEITUNG	Susana Barranco

**Winterthur (Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse)**

WANN	Dienstag, 18.02.–08.04. (7×, ohne 18.03.) 14.00–14.50 Uhr 15.00–15.50 Uhr
KURSORT	Kongress- und Kirchgemeindehaus, Liebestrasse 3
LEITUNG	Petra Erb

**Winterthur (Kirchgemeinde Mattenbach)**

WANN	Freitag, 09.10–10.00 Uhr 21.02.–11.04. (8×)
KURSORT	Evang.-Ref. Kirchgemeinde Mattenbach Unterer Deutweg 13
LEITUNG	Petra Erb

&gt;&gt;

&gt;&gt;

### Zürich-Albisrieden

WANN	Montag, 16.00–16.50 Uhr 24.02.–14.04. (8×)
KURSORT	Backstage Studio Hardstrasse 81, 8004 Zürich
LEITUNG	Monika Bühlmann (Ausbildnerin Everdance®)

### Zürich-Altstetten

WANN	Montag, 24.02.–14.04. (8×) 13.30–14.20 Uhr 14.30–15.20 Uhr
KURSORT	Tanzschule Galactic Dance Albulastrasse 47, 8048 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

### Zürich-Hottingen

WANN	Montag, 24.02.–14.04. (7×, ohne 07.04.) 14.00–14.50 Uhr 15.00–15.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Hottingen Gemeindestrasse 54 8032 Zürich
LEITUNG	Helen Rüegg

### Zürich-Oberstrass

WANN	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 26.02.–16.04. (8×)
KURSORT	Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2, 8006 Zürich
LEITUNG	Monika Stirnimann

### Zürich-Oerlikon

WANN	Montag, 16.25–17.15 Uhr 24.02.–14.04. (8×)
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

### Zürich-Wollishofen <sup>NEU</sup>

WANN	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 26.02.–16.04. (7×, ohne 09.04.)
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Neubühl, Erligatterweg 85 8038 Zürich
LEITUNG	Brigitte Mühlestein

## 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, 26.02.–16.04. 09.15–10.15 Uhr für Leute mit Tanzerfahrung, 10.45–11.45 Uhr für Tanz-Unerfahrene
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Theresa Martinelli
KOSTEN	CHF 112.– (7×60 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 5 vorbereitenden Qi-Gong-Übungen lösen Blockaden und mehren Ihre Lebensenergie. Und ganz von alleine verbessern Sie Ihre Koordination, stärken den Kreislauf, festigen die Knochen und fühlen sich wohl.

### Zürich-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 14.00–14.50 Uhr 26.02.–16.04.
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	Montagsmorgen zwischen 08.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung Laufende Kursperiode Neue Kurse ab 14. April 2014
KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	Sommerperioden: CHF 170.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 215.– pro Person bei 3er-Gruppe, inkl. Platzmiete (8×60 Minuten)
LEITUNG	Lilo Gubelmann und Ursula Schrepfer
INFO/ ANMELDUNG	Lilo Gubelmann, 044 860 08 48 <a href="http://www.tennisambiance.ch">www.tennisambiance.ch</a>

### Tennis in Buchs ZH



WANN	Donnerstag (und evtl. Mittwochmorgen) zwischen 08.00 und 11.00 Uhr gemäss Einteilung Laufende Kursperiode ab 20. Februar 2014 (und evtl. 19. Februar)
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tenniscenter Furtbach Furtbachstr. 22, 8107 Buchs <a href="http://www.tennis-buchs.ch">www.tennis-buchs.ch</a>
KOSTEN	Sommerperioden: CHF 170.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 215.– 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  
www.tennis-buchs.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  
Laufende Kursperiode:  
10.01.–11.04.  
(ohne Sportferien)  
Nächste Kursperiode:  
09.05.–29.08.  
(ohne Sommerferien)

EINSTIEG Jederzeit möglich

KURSORT Tennishalle Dürnten  
Bubikerstr. 43a, 8635 Dürnten

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

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

LEITUNG Karin Eschmann, Silvia Müller  
Kursleiterinnen FSB/SVEB 1

KOSTEN CHF 420.–

KURSORT Frobergstr. 43, 8620 Wetzikon

INFO/ ANMELDUNG frauen-art  
043 244 55 05 / 044 836 58 46  
kurse@frauen-art.ch  
www.frauen-art.ch

### Trauerprozesse – Umgang mit Trauer und Abschied – offen auch für Männer

Trauerprozesse sind Lernprozesse und oft Schwerstarbeit für die Seele. Je besser es gelingt, die verschiedenen Trauerphasen zu bewältigen, umso grösser ist die Chance, gestärkt neuen Lebensmut zu fassen.

WANN Donnerstag und Freitag,  
10.00–13.00 /  
14.00–17.00 Uhr  
01.05. und 02.05.

LEITUNG Karin Eschmann, Silvia Müller  
Kursleiterinnen FSB/SVEB 1

KOSTEN CHF 420.–

KURSORT Frobergstr. 43, 8620 Wetzikon

INFO frauen-art  
043 244 55 05 / 044 836 58 46  
kurse@frauen-art.ch  
www.frauen-art.ch

### STADT WINTERTHUR

#### Gedächtnis-Club

Wollen Sie Neues kennenlernen, suchen Sie Orientierung für geistige Fitness? Hier erhalten Sie neue Anregungen für die alltägliche Fitness Ihres Gedächtnisses. Vorkenntnisse sind gewünscht.

WANN Mittwoch, 09.30–11.30 Uhr  
05.02./05.03./02.04./  
07.05.

EINSTIEG Voraussetzung:  
besuchtes Gedächtnistraining

LEITUNG Maria Holenstein und  
Susanne Fritschi, Gedächtnis-  
trainerin SVGT

KOSTEN CHF 20.– pro Morgen  
(Abo für 5 oder 10 Termine)

KURSORT Königshof  
Neumarkt 4, 8400 Winterthur

INFO/ ANMELDUNG PSZH, DC Winterthur  
058 451 54 29  
astrid.schoeni@zh.pro-  
senectute.ch

### STADT ZÜRICH

#### Geistige Fitness (Grundkurs)

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen verbessern Sie Ihre Merkfähigkeit, Wortfindung und Sinneswahrnehmung.

WANN Kurs 02:  
Dienstag, 09.30–11.45 Uhr  
15.04.–03.06.

LEITUNG Annette Zanoni,  
Gedächtnistrainerin SVGT

KOSTEN CHF 220.–  
(8×120 Min. + Pause)

KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG PSZH, DC Stadt Zürich  
Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich  
058 451 50 00  
dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch

#### Geistige Fitness (Aufbaukurs)

Gedächtnistraining haben Sie bereits kennengelernt. Im Aufbaukurs werden Sie durch neue Übungen geistig gefordert. Trainiert werden insbesondere Merkfähigkeit, Wortfindung, Sinneswahrnehmung und logisches Denken.

WANN Kurs 03:  
Dienstag, 14.00–16.15 Uhr  
29.04.–03.06.

LEITUNG Annette Zanoni,  
Gedächtnistrainerin SVGT

KOSTEN CHF 175.–  
(6×120 Min. + Pause)

KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG PSZH, DC Stadt Zürich  
Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich  
058 451 50 00  
dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch

#### Gedächtnis-Träff

Viel beschäftigt, fast keine Zeit! Und doch wollen Sie Ihr Gedächtnis fit halten. Im monatlichen «Träff» haben Sie hierzu Gelegenheit.

WANN Montag, 14.00–15.45 Uhr  
19.05./16.06./18.08./  
15.09./20.10./17.11.

LEITUNG Carla Wagner,  
Gedächtnistrainerin SVGT

KOSTEN CHF 160.– (6×90 Min. + Pause)

KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG PSZH, DC Stadt Zürich  
Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich  
058 451 50 00  
dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch

## BILDUNG UND KULTUR

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich, DC für Dienstleistungszentrum und OV für Ortsvertretung.

## GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

### WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

#### Selbst- und bewusst zu neuer Lebenslust – für Frauen

Selbstbewusstsein kann im Laufe des Lebens ins Wanken geraten. Ziel ist es, mit diesen Erkenntnissen mehr Zufriedenheit und Selbstvertrauen zu gewinnen.

WANN Samstag, 10.00–13.00 /  
14.00–17.00 Uhr  
12.04. und 26.04.

>>