

# Sportkurse

Objekttyp: **Index**

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

Band (Jahr): - **(2014)**

Heft 2

PDF erstellt am: **05.08.2024**

## **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.

## 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 5136, jeweils 08.00–12.00 Uhr  
 sport@pszh.ch  
 www.pszh.ch > Unser Angebot >  
 Bewegung und Sport  
 > Die Angebote richten sich  
 an Interessierte 60plus.  
 > 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 allein in der Gruppe tanzen. Sie können jederzeit in einen laufenden Kurs einsteigen oder unverbindlich eine Schnupperlektion besuchen. Die Kurse werden nach den Sommerferien 2014 fortgesetzt.

### Laufende Kurse Mai bis Juli 2014

KURS DATEN/ 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

<b>Affoltern am Albis</b>	
WANN	Montag, 10.00–10.50 Uhr 05.05.–30.06. (8 ×, ohne 09.06.)

KURSORT	werk eins (vis-à-vis Jumbo) Werkstrasse 1
LEITUNG	Martina Foster

<b>Birmensdorf</b>	
WANN	Donnerstag, 13.30–14.20 Uhr 08.05.–10.07. (9 ×, ohne 29.05.)

KURSORT	Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstrasse 10
LEITUNG	Jutta Moser

<b>Bonstetten</b>	
WANN	Dienstag, 13.00–13.50 Uhr 06.05.–01.07. (9 ×)

KURSORT	Turnhalle S1 Kreuzung Schachenstrasse/Schachenrain
LEITUNG	Martina Foster

<b>Dietikon<sup>NEU</sup></b>	
WANN	Dienstag, 15.30–16.20 Uhr 06.05.–08.07. (8 ×, ohne 10.06. und 17.06.)

KURSORT	Alters- und Gesundheits- zentrum, Oberdorfstrasse 15
LEITUNG	Monika Descombes

<b>Dübendorf</b>	
WANN	Montag, 14.15–15.05 Uhr 05.05.–07.07. (9 ×, ohne 09.06.)

KURSORT	Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus Bahnhofstrasse 37
LEITUNG	Thera Hildebrand-Feierabend

<b>Eglisau<sup>NEU</sup></b>	
WANN	Mittwoch, 13.00–13.50 Uhr 07.05.–09.07. (8 ×, ohne 21.05. und 18.06.)

KURSORT	Mehrzweckhalle Steinboden Rhyhaldenstrasse 72
LEITUNG	Armin Läderach

<b>Embrach</b>	
WANN	Montag, 16.30–17.20 Uhr 05.05.–07.07. (8 ×, ohne 02.06. und 09.06.)

KURSORT	KZU Kompetenzzentrum Pflege und Gesundheit Römerweg 51
LEITUNG	Margrith Nagel

<b>Horgen</b>	
WANN	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 06.05.–08.07. (10 ×)

KURSORT	Alterssiedlung Tannenbach Speerstrasse 9
LEITUNG	Susana Barranco

<b>Kloten</b>	
WANN	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 07.05.–09.07. (8 ×, ohne 28.06. und 02.07.)

KURSORT	Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126
LEITUNG	Werner Niederhäuser

<b>Meilen</b>	
WANN	Mittwoch, 07.05.–09.07. (10 ×) 10.00–10.50 Uhr 11.00–11.50 Uhr, Freitag, 09.05.–11.07. (9 ×, ohne 30.05.) 15.00–15.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr

KURSORT	Schulhaus Dorf, Turnhalle Schulhausstrasse 17
LEITUNG	Verena Pickart Demont

<b>Pfäffikon</b>	
WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr 05.05.–07.07. (8 ×, ohne 26.05. und 09.06.)

KURSORT	Studio Allegria Kempttalstrasse 26
LEITUNG	Caroline Gfeller

<b>Regensdorf</b>	
WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr 06.05.–08.07. (9 ×, ohne 24.06.)

KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18
LEITUNG	Monika Stirnimann

<b>Richterswil<sup>NEU</sup></b>	
WANN	Freitag, 09.00–09.50 Uhr 09.05.–04.07. (8 ×, ohne 30.05.)



KURSORT	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestrasse 19
LEITUNG	Susana Barranco

### Stäfa

WANN	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 07.05.–09.07. (10×)
KURSORT	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstrasse 35
LEITUNG	Verena Pickart Demont

### Thalwil

WANN	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 08.05.–10.07. (9×, ohne 29.05.)
KURSORT	Pfisterschüür Alte Landstrasse 104
LEITUNG	Susana Barranco

### Urdorf

WANN	Montag, 11.00–11.50 Uhr 05.05.–07.07. (8×, ohne 09.06. und 16.06.) Dienstag, 10.30–11.20 Uhr 06.05.–08.07. (8×, ohne 10.06. und 17.06.)
KURSORT	Rhythmikraum Schulhaus Feld
LEITUNG	Monika Descombes

### Uster

WANN	Montag, 05.05.–07.07. (9×, ohne 09.06.) 14.00–14.50 Uhr 16.10–17.00 Uhr
KURSORT	friz Freizeit- und Jugend- zentrum, Zürichstrasse 30
LEITUNG	Marianne Schütz

### Volketswil

WANN	Freitag, 12.10–13.00 Uhr 09.05.–11.07. (9×, ohne 30.05.)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum In der Au 1
LEITUNG	Marianne Schütz

### Wädenswil

WANN	Mittwoch, 09.00–09.50 Uhr 07.05.–09.07. (10×)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5
LEITUNG	Susana Barranco

### Winterthur (Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse)

WANN	Dienstag, 06.05.–08.07. (10×) 14.00–14.50 Uhr 15.00–15.50 Uhr
KURSORT	Kongress- und Kirchgemeinde- haus, Liebestrasse 3
LEITUNG	Petra Erb

### Winterthur (Kirchgemeinde Mattenbach)

WANN	Freitag, 09.10–10.00 Uhr 09.05.–04.07. (8×, ohne 30.05.)
KURSORT	Evang.-Ref. Kirchgemeinde Mattenbach Unterer Deutweg 13
LEITUNG	Petra Erb

### Zürich-Albisrieden

WANN	Montag, 16.00–16.50 Uhr 05.05.–30.06. (8×, ohne 09.06.)
------	---



**Leiter/-in Erwachsenen-sport**  
Unsere Sportleitenden sind  
ausgebildet nach den Richtlinien  
des Bundesamts für Sport

KURSORT	Backstage Studio Hardstrasse 81, 8004 Zürich
LEITUNG	Monika Bühlmann (Ausbildnerin Everdance®)

### Zürich-Altstetten

WANN	Montag, 05.05.–07.07. (9×, ohne 09.06.) 13.30–14.20 Uhr 14.30–15.20 Uhr
KURSORT	Tanzschule Galactic Dance Albustrasse 47, 8048 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

### Zürich-Höngg <sup>NEU</sup>

WANN	Dienstag, 06.05.–08.07. (10×) 09.30–10.20 Uhr
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Höngg, Lila Villa, Limmattal- strasse 214, 8049 Zürich
LEITUNG	Claudia Kindschi Meuli

### Zürich-Hottingen

WANN	Montag, 12.05.–30.06. (7×, ohne 09.06.) 14.00–14.50 Uhr 15.00–15.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Hottingen Gemeindestr. 54, 8032 Zürich
LEITUNG	Helen Rüegg

>>



## Haarausfall? Brüchige Nägel?

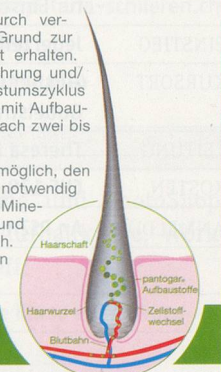
- Bei Haarausfall zur Stärkung des Haarwachstums<sup>1</sup>
- Wirkt vorbeugend gegen vorzeitiges Ergrauen
- Verbessert die Qualität und Elastizität Ihrer Fingernägel



Erhältlich in Apotheken und Drogerien.  
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.  
[www.pantogar.ch](http://www.pantogar.ch)

Unsere Haare durchlaufen einen natürlichen Wachstumszyklus. Dadurch verlieren wir jeden Tag bis zu 80 Haare. Dies ist ganz normal und kein Grund zur Sorge. Durch eine kontinuierliche Erneuerung bleibt unsere Haarpracht erhalten. Jedoch können hormonelle Veränderungen, Infektionen, ungünstige Ernährung und/oder chronischer Stress die Haarwurzeln schädigen und den Wachstumszyklus stören. Wird die Versorgung der Haarwurzeln durch den Zellstoffwechsel mit Aufbau- und Nährstoffen unterbrochen oder massiv verringert, können die Haare nach zwei bis drei Monaten ausfallen.

pantogar<sup>®</sup> wirkt über die Blutbahn auf den Zellstoffwechsel ein. So ist es möglich, den Haaren und Nägeln die Aufbaustoffe, die zur Gesunderhaltung und Stärkung notwendig sind, zuzuführen. pantogar<sup>®</sup> enthält Vitamine der B-Gruppe, Aminosäuren, Mineralien und Spurenelemente. Vitamine der B-Gruppe, wie Pantothenäure und Thiamin sowie p-Aminobenzoesäure sind für Kopfhaut und Haar unentbehrlich. Der Pantothenäure kommt dabei eine besonders wichtige Funktion zu. Ein Mangel kann zu verstärktem Haarausfall und frühzeitigem Ergrauen führen.



<sup>1</sup> Bezogen auf das breite Indikationsspektrum von pantogar.  
<sup>2</sup> IMS, Hair loss products, MAT Dec 2012.



Merz Pharma (Schweiz) AG, 4123 Allschwil





**Zürich-Oberstrass**

WANN	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 07.05.–09.07. (8×, ohne 18.06. und 25.06.)
KURSORT	Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2, 8006 Zürich
LEITUNG	Monika Stirnimann

**Zürich-Oerlikon**

WANN	Montag, 16.25–17.15 Uhr 05.05.–07.07. (9×, ohne 09.06.)
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

**Zürich-Wollishofen**

WANN	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 07.05.–09.07. (9×, ohne 02.07.)
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, 07.05.–25.06. 09.15–10.15 Uhr für Fortgeschrittene, 10.45–11.45 Uhr für Einsteiger/-innen
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Theresa Martinelli
KOSTEN	CHF 128.– (8× 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 allein verbessern Sie Ihre Koordination, stärken den Kreislauf, festigen die Knochen und fühlen sich wohl.

**Zürich-Oerlikon**

WANN	Mittwoch, 14.00–14.50 Uhr 07.05.–09.07.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Alfons Lötscher
KOSTEN	CHF 190.– (10× 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: April bis Juni Nächste Kursperiode: ab September
EINSTIEG	Jederzeit möglich
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

**Tennis in Buchs ZH**

WANN	Donnerstag (und evtl. Mittwochmorgen) zwischen 08.00 und 11.00 Uhr gemäss Einteilung Neue Kurse auf Anfrage
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tenniscenter Furtbach Furtbachstr. 22, 8107 Buchs www.tennis-buchs.ch
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

**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: 09.05.–29.08. (ohne Sommerferien) Nächste Kursperiode: 05.09.–05.12. (ohne Herbstferien)
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Dürnten Bubikonerstr. 43a, 8635 Dürnten
KOSTEN	Sommer- und Winterperioden: CHF 264.– pro Person, inkl. Platzmiete (12× 60 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Urs Senn 055 240 96 60 / 079 209 51 00 urs.senn@swissgmx.ch



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