

Teilnehmen und Leiten

Jederzeit willkommen.

Die offenen Sportgruppen laden zu Bewegung und Geselligkeit ein und richten sich an Interessierte über sechzig. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Für Teilnahme und Auskünfte setzen Sie sich bitte mit der aufgeführten Sportleitung in Verbindung. Sie freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Sportleiterin oder Sportleiter werden?

Pro Senectute Kanton Zürich ist Partnerorganisation vom Bundesamt für Sport und bildet Interessierte zu Leitenden Erwachsenensport aus.



Sind Sie an einer Sportleitertätigkeit und der entsprechenden Ausbildung interessiert? Dann freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme.

Pro Senectute Kanton Zürich
Dienstleistungszentrum Limmattal und Knonaueramt

Badenerstrasse 1
8952 Schlieren

Telefon 058 451 52 00
Fax 058 451 52 01

dc.limmattal@pszh.ch
www.pszh.ch

Spendenkonto 80-79784-4
IBAN CH95 0900 0000 8007 9784 4



Stand September 2016



PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Offene Sportgruppen
Die Sportarten im Überblick
Bezirk Affoltern am Albis

Kanton Zürich
www.pszh.ch

Die Sportarten im Überblick

Aqua-Fitness

Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik sowie spielen und schwimmen. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Das abwechslungsreiche Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herzkreislauf. Dank dem Widerstand und dem Auftrieb des Wassers werden die Gelenke gleichzeitig entlastet.

Fitness und Gymnastik (Fit/Gym)

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles regelmässiges Grundlagentraining. Es verbessert das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. Der Bewegungsradius der Gelenke bleibt erhalten und sonst wenig genutzte Muskeln werden kräftiger. Dies erleichtert die Alltagsarbeit und erhöht die Lebensqualität. Fit/Gym wird in verschiedenen Anforderungsstufen angeboten:

- Fit/Gym sportlich
- Dynamisches Training für Personen mit guter Fitness.
- Fit/Gym vital
- Vielfältiges Training für Personen mit mittlerer Fitness.
- Fit/Gym leicht
- Beschwingtes Bewegungsprogramm ohne Bodenübungen für Personen mit geringer Fitness (auch mit Bewegungseinschränkungen).
- Für **Bewegungslektionen im Heim** (Bewegung und Spiel auf dem und am Stuhl für Menschen mit Bewegungseinschränkungen) wenden Sie sich bitte direkt an die Heimleitungen in Ihrer Region.

Internationale Tänze

Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und dann zu einem «Ganzen» gefügt. 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. Einige Gruppen machen auch «American Rounds» – das sind Paartänze im Kreis – zu lässiger amerikanischer Musik.

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 wird die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich gestärkt, und Verspannungen der Nackenmuskulatur werden gelöst.

Schneeschuhlaufen*

Während der ganzen Wintersaison finden viele Schneeschuhtouren in verschiedenen Anforderungsstufen statt. Das Gelände wird je nach Schneeverhältnissen und Witterung gewählt oder angepasst.

Velo*

Viele Velogruppen sind im Kanton Zürich 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. Einzelne Gruppen bieten auch Mehrtages- und Mountainbike-Touren an.

Wandern*

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Eine Vielzahl von Wandergruppen und motivierten Leitenden lädt zu kürzeren und längeren, auch mehrtägigen Touren ein.

* Die Touren finden an verschiedenen Wochentagen und, je nach Gruppe, ein- bis mehrmals pro Monat statt. Die Detailprogramme mit Kilometer- und Höhenangaben sind aufgeschaltet unter www.pszh-sport.ch oder können direkt bei der Leiterin resp. dem Leiter bezogen werden.

Unkostenbeitrag

Die Gruppen werden von ausgebildeten Erwachsenensportleitenden geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlohnung. Um die anfallenden Kosten für Räumlichkeiten, Material, Rekognoszieren, Korrespondenz oder Weiterbildung decken zu können, berechnen die Sportleitenden den Teilnehmenden jeweils einen Unkostenbeitrag. Da unterschiedlich hohe Kosten anfallen, können die Beiträge von Gruppe zu Gruppe variieren.