Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2008)
Heft: 1

Rubrik: Aktiv : Bewegung & Sport

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

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

Auf der Tanzfläche

Tanz bewegt die Seele

Tanzen ist ein uraltes Kulturgut, mehr als nur eine Sportart. Tanzen ist zudem eine ideale Form der Bewegung, auch für ältere Menschen oder für die weniger Sportbegeisterten.

*Ursula Häni**

Foto: Ursula Markus

Für Tanzlektionen werden aus der vielfältigen Tanzfolklore verschiedenster Länder geeignete Tanzformen und Figuren ausgewählt, Quadrillen oder Contras aus neuer oder alter Zeit (für Letzteres siehe Tanzszenen aus Filmen wie z. B. «Stolz und Vorurteil», verschiede Verfilmungen nach dem Roman von Jane Austen oder «Drei Haselnüsse für Aschenbrödel», ein bekannter Märchenfilm); bei griechischen oder portugiesischen Tänzen werden Ferienerinnerungen wach, mit amerikanischen Mixen wird den fröhlichen Begegnungen Rechnung getragen, die Schrittmuster einzelner Tänze aus dem Balkan verlangen nach Konzentration.

Eine ausgebildete und kompetente Leiterin weiss diese Tänze geschickt einzuführen, mit anfänglichen Vereinfachungen genau auf das Können der Tanzenden zugeschnitten. Eine gut aufgebaute Tanzlektion ist abwechslungsreich und fordert den Tänzerinnen einiges ab an Orientierungsvermögen, Koordination und Ausdauer, aber in so beschwingter und spielerischer Weise, dass es den meisten gar nicht bewusst wird.

Doch das vielleicht Wichtigste, was beim Tanzen speziell zum Zug kommt: Tanz bewegt nicht nur den Körper, sondern er bewegt auch die Seele.

Durch das gemeinsame Tun, das Nebeneinander im Kreis, das Händereichen bei einer Kette, das Umrunden, Grüssen und Verabschieden während des Tanzens, das Lachen, der fröhlich kommentierte eigene Patzer – das alles schafft sofort eine familiäre Atmosphäre, eine Vertrautheit und ein starkes Zusammengehörigkeitsgefühl.

Meist sind es Frauen, die an Tanzanlässen teilnehmen, und zwar nicht nur, weil sie alleinstehend sind. Auch viele Frauen mit Partner bringen zum Ausdruck, wie gern sie immer getanzt hätten, doch dass der Mann nicht mitkommen möchte. Häufig herrscht die Meinung vor, dass zu einem Paartanz ein Herr dazugehöre. Zur schweizerischen überlieferten Paartanzkultur gehören Werbetänze. Der Mann tanzt nur, bis er seine Frau «erobert» hat, nach der Heirat hat er das ja nicht mehr nötig …

Haben die Frauen jedoch einmal erlebt, dass es auch ohne Männer geht, sind sie glücklich darüber, nach Lust und Laune tanzen, verschiedene Figuren und raffinierte Raumwege ausprobieren zu können. Viele der Tänze werden in einem Kreis getanzt, in einer Reihe, zu dritt in einem Trio oder auch zu fünft. Und falls Paartänze an der Reihe sind, werden die Rollen der fehlenden Männer mit grösster Selbstverständlichkeit von Frauen übernommen.

Geschätzt wird von den Teilnehmenden die Tageszeit, zu der die Lektionen stattfinden, das heisst vormittags oder nachmittags, in ländlichen Gegenden meist eine Doppellektion mit Pause (oft mit gemeinsamem Kaffeetrinken), in den Agglomerationen nur eine Stunde, den Bedürfnissen angepasst.

Dem (gemeinsamen) Tanzen wohnt ein eigenartiger Zauber inne. Deshalb: «Ich lobe den Tanz, denn er befreit den Menschen von der Schwere der Dinge, bindet den Vereinzelten …» (Augustinus)

** Ursula Häni ist Fachverantwortliche Sport bei Pro Senectute Schweiz (Tanz* *siehe Seite 29–32)*

Alexander-Technik

NEU

Laufen, Gehen, Wandern mit der F.-M.-Alexander-Technik 14.–19. September 2008 (So/Fr), Orchidea Lodge, Wasserfallen – Jura. Wir bewegen uns im Haus, auf der Strasse, beim Einkaufen – wir tun es ständig, es gehört zu unserem Alltag. Im Laufe der Jahre haben viele Gewohnheiten unsere Bewegungen geprägt und selbst das Laufen ist mit dem Älterwerden zu einer anstrengenden oder gar schmerzhaften Tätigkeit geworden. Die natürliche uns angeborene Freiheit in der Bewegung wiederzufinden, ist Ziel dieses Kurses. Mit Hilfe der Alexander-Technik lernen Sie, die ursprünglichen Impulse wieder zuzulassen, sodass eine natürliche Leichtigkeit zurückkehrt und das Laufen wieder Freude macht.

Kurspreis: Fr. 590.– zusätzlich Kosten für Unterkunft und Verpflegung

Leitung/ Auskunft: Marianne Bär
Telefon: 055 282 24 48
mariannebaer@yahoo.com
www.alexandertechnik-baer.ch

Akupressur

Die traditionelle chinesische Massage wurde ab 770 vor Christus von den chinesischen Ärzten entwickelt. Gestützt auf der Akupunkturlehre, verhelfen in der TuiNa-Massage gezielte Handgriffe zu einer harmonischen Qi- und Blutzirkulation und führen zu Entspannung, Gesundheit und Wohlbefinden.

Die Teilnehmenden lernen für den Selbstgebrauch einfache Massagegriffe und Akupunkte kennen, die zur Entspannung und stabilisierter Gesundheit führen. Ebenso werden theoretische Informationen über die Traditionelle Chinesische Medizin vermittelt.

Beginn: auf Anfrage
Kurszeit: dienstags jeweils 14–16 Uhr
5 x 2 Std. (Theorie und Praxis)
Kursort: Ai-Praxis TCM Aemmer & Qi-Gong-Schule
Rebweg 13, 8302 Kloten
Kosten: Fr. 180.– (Kursmaterial und Getränke inbegriffen)
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden
Leitung/ Information: Michael Aemmer
Telefon/Fax 044 803 30 30
www.ai-tcm.ch, info@ai-tcm.ch

Atem und Bewegung

Mit einfachen, wirkungsvollen Atemübungen in Ruhe und Bewegung, sitzend, stehend, gehend und liegend erfahren Sie den eigenen Atem und lernen, ihn bewusst wahrzunehmen. Der Atemrhythmus reguliert sich, und das vegetative Nervensystem wird ausgeglichener. Die Übungen lassen sich gut in den Alltag integrieren und führen zu innerer Ruhe und körperlicher Vitalität.

Gruppenstunden in Winterthur

Offene Gruppenstunde im Abonnement, die Stunden können einzeln besucht und bezahlt werden oder sind im Abonnement frei wählbar.

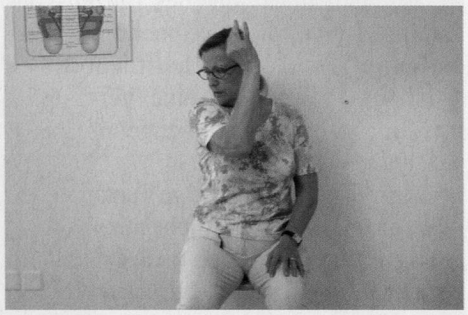
Wann: freitags jeweils 9.15–10.15 Uhr
Einstieg: jederzeit möglich
Kursort: Wartstrasse 23
8400 Winterthur
Kurskosten: Einzelstunde Fr. 23.–
5er-Abo Fr. 105.–
10er-Abo Fr. 190.–

Der Kurs wird fortlaufend über das Winterhalbjahr geführt, der Eintritt ist nach Vereinbarung jederzeit möglich.

Anmeldung:
Sabine Huber, dipl. Atemtherapeutin sbam (nach Middendorf)
Stadthausstrasse 117, 8400 Winterthur
Telefon 052 202 65 68
www.atempraxis-huber.ch

Kurse in Uster

Wann: freitags jeweils 8.30–9.30 Uhr
Einstieg jederzeit möglich.
Weitere Kurse ab August
Kursort: Gerichtsstrasse 1, 8610 Uster
Leitung: Brigitt Schaub, dipl. Atemtherapeutin/ -pädagogin sbam (nach Middendorf)
Auskunft: Praxisgemeinschaft im Zentrum
Gerichtsstrasse 1, 8610 Uster
Telefon 044 940 83 89
brigitt@schaub.ws



Gruppenstunden in Stäfa

Offene Gruppenstunde im Abonnement frei wählbar. Die Stunden können einzeln besucht und bezahlt werden. Der Eintritt ist nach Vereinbarung jederzeit möglich.

Kurszeit: dienstags ab 14–15 Uhr
mittwochs ab 9–10 Uhr
freitags ab 9–10 Uhr
Kursort: WMS-Siedlung
Tränkebachstr. 5–7, 8712 Stäfa
(5 Min. ab Bahnhof)
Kurskosten: Einzelstunde Fr. 22.–
5er-Abo Fr. 105.–
10er-Abo Fr. 200.–
Anmeldung: Germaine Dhur Spillmann
Dipl. Atemtherapeutin IKP,
Geissenstrasse 6, 8712 Stäfa,
Telefon 044 926 11 37, 079 328 91 86
www.profrauen.ch/pages/dhur

Aqua-Fitness

Die Aqua-Fitness-Gruppen eignen sich für alle, die sich regelmässig im Wasser bewegen möchten. Die Lektionen bieten nebst einer gezielten Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser auch die Möglichkeit, das Schwimmen zu erlernen.
Erkundigen Sie sich nach dem Angebot in Ihrer Region (Telefonnummern Seite 2).

Balance-Kurse

Gleichgewichtstraining/Sturzprophylaxe: Etwa 80'000 ältere Menschen verunfallen pro Jahr durch Stürze! Durch Training helfen wir Ihnen, Stürze zu vermeiden! In spielerischem Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur und verbessern Ihre Gleichgewichtsfähigkeit. Die Kurse werden von speziell geschulten Leiterinnen in verschiedenen Gemeinden und Städten im Kanton Zürich durchgeführt.

Kosten: Fr. 260.– (12 Doppellektionen)
Fr. 470.– Spezialpreis für Paare

Federball/Badminton

In lockerer Art bewegen wir uns mit dem Federball und weisen ihm die Richtung. Mit kleinen Spielen vergnügen wir uns, freuen uns über gelungene Schläge und lachen anschliessend beim Kaffee über lustige Episoden aus Training und Leben.

Kurse: Montag–Freitag (ausser Mittwoch)
Schlieren: Vitis Badmintonhalle (beim Bahnhof) 14–15.30 Uhr
Uster: Blue Shuttle (Nähe Hallenbad) 14–15.30 Uhr
Schnuppertrainings nach Vereinbarung
Gruppen: Federball Einstieg / Badminton Einstieg / Badminton Fortgeschrittene
Kosten: Fr. 210.– (7 x 60 Minuten) inkl. Schläger, Shuttle
Fr. 350.– für Paare

Kontakt Traugott Wapp
Telefon 044 738 20 20
oder 078 658 92 40
traugott.wapp@sportit.ch
www.vitis.ch und
www.bluepoint.ch

Feldenkrais

Sich entspannt bewegen zu können, ist für unsere Lebensqualität entscheidend, denn angemessene Bewegung hält Körper und Geist in Schwung. Feldenkrais-Lektionen sind diesbezüglich eine bewährte Hilfe. In den verbal angeleiteten Gruppenlektionen steht nicht die Leistung im Vordergrund, sondern Wohlbefinden und Lust an der Bewegung. Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Vitalität verbessern sich so wie nebenher.
Für die Kurse sind keine Vorkenntnisse nötig.

Zürich Markus Hohl
Telefon 044 383 27 66
info@dexteritytraining.ch

Meilen Ruth Naef
Telefon 044 923 35 51
naef.ruth@bluewin.ch

Winterthur Ida Rosolen
Telefon 052 213 21 19

Dietikon Vreni Rytz
Telefon 076 564 25 25
vrytz@feldenkrais.ch

Fitness und Gymnastik

Seniorensportleiterinnen und -leiter vermitteln Beweglichkeits-, Kraft, Koordinations- und Ausdauertraining. Dadurch wird der Stoffwechsel reguliert, das Gewicht kontrolliert, und die Kondition kann verbessert werden. Dabei legen wir Wert auf ein ausgewogenes Verhältnis von Leistung und Erholung durch regelmässige Entspannung.
Fit/Gym ist ein Turnen für fitte Seniorinnen und Senioren. Es trainiert die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und die Reaktionsschnelligkeit mit und ohne Musik.
Erkundigen Sie sich nach dem Angebot in Ihrer Region (Telefonnummern Seite 2).

Flamenco

Flamenco – ein Solo-, Paar- und Gruppentanz, mit oder ohne Kastagnetten

Kursdauer	10 Lektionen zu je 90 Minuten
Kursbeginn	laufend
Montags	15–16.30 Uhr
Kursort	Studio de Danza Española Albulastrasse 38, 8048 Zürich (Nähe Bahnhof Altstetten)
Kosten	Fr. 250.–
Leitung	Susana Barranco
Information	Telefon 079 605 76 42
Mitnehmen	Flamencoschuhe, wenn vorhanden. Sonst bequeme Strassenschuhe

Gesellschaftstanz

In den Gesellschaftstänzen wie langsamer Walzer und Cha-Cha-Cha werden wir die ersten Grundschritte kennenlernen, uns in den Rhythmus und in die bewegende Musik einfühlen und schon bald mit den ersten Figuren auf dem Parkett loslegen. Durch ein gezieltes Üben kann jeder, jede ein Tänzer, eine Tänzerin werden. Machen Sie den ersten Schritt und melden Sie sich noch heute für einen der folgenden Kurse an:

Kurs in Rüti

Kursbeginn	auf Anfrage
Kursort	Tanzschule solvida Werkstrasse 4, 8630 Rüti
Kursdauer	6 x 75 Minuten
Kosten	Fr. 100.– pro Person evtl. Fr. 20.– Zuschlag für die Organisation einer Tanzpartnerin oder eines Tanzpartners
Mitnehmen	gute Laune, eine Portion Humor, Freude und leichte Schuhe/Tanzschuhe
Leitung	Fides Schmuki, Tanzlehrerin

Lateinamerikanische Tänze in Winterthur

Lernen Sie Cha-Cha-Cha, Salsa und Rumba tanzen zur leidenschaftlichen Musik Lateinamerikas. In diesem Paartanzkurs werden Grundschritte und Figuren sowie Führung und Haltung geschult. Durch Erfahrung, Geduld und Professionalität wird Ihnen die Kursleitung die Freude am Tanzen erweitern. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Wann	donnerstags, 14.30–15.45 Uhr Einstieg jederzeit möglich
Kursdauer	6 x 75 Minuten
Kosten	Fr. 190.–/ Person Fr. 360.–/ Paar
Leitung	Ying Ly
Kursort	DanceART Ying Ly Academy Winterthur Neuwiesenstrasse 69 8400 Winterthur (3 Minuten Gehweg vom Bahnhof) Telefon 052 233 27 37 www.danceart.ch info@danceart.ch
Mitbringen	leichte Schuhe/ Tanzschuhe angenehme Kleidung.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. NEU: Von der Krankenkasse Swica anerkannt! Der Einstieg nach Kursbeginn ist nach Absprache möglich. Weitere Anfängerkurse folgen. Anmeldung per Telefon, oder direkt auf der Website.

Nordic Walking

Verbessern Sie Ihre Fitness mit Nordic Walking, der sportlichen Variante des Walkings mit Stöcken. Nordic Walking ist ein besonders gelenkschonendes und effizientes Ganzkörpertraining. Durch die aktive Mitwirkung der Arme ist Nordic Walking 30 bis 40 Prozent intensiver als das herkömmliche Walking, ohne dass dies so empfunden wird. Probieren Sie es aus, es lohnt sich! Die Kurse werden in verschiedenen Gemeinden durchgeführt.

Kosten Fr. 90.– (5 Doppellektionen, inkl. Stockausleihe)

Sämtliche Aktivitäten werden von ausgebildeten Seniorensportleiter/innen geleitet. Interessierte verlangen die ausführlichen Ausschreibungen und die Anmeldeunterlagen bei:
Pro Senectute Kanton Zürich
Bewegung & Sport
Postfach 1381, 8032 Zürich
Telefon 058 451 51 00
Fax 058 451 51 01
E-Mail sport@zh.pro-senectute.ch
www.zh.pro-senectute.ch/de/unserangebot/bewegung_sport

Nordic-Walking-Woche in Klosters NEU

vom 30. Juni bis 4. Juli 2008 (Mo/Fr)
Gönnen Sie sich ein Erlebnis der besonderen Art. Lernen und verfeinern Sie Schritt für Schritt die Nordic-Walking-Technik im herrlichen Wandergebiet der Region Davos-Klosters und dem Prättigau. Tägliches Fit/Gym und Wissenswertes über Gesundheit ergänzen das Angebot. Die Infrastruktur des Hotels bietet zudem Möglichkeiten für Wellness, Tennis, Schwimmen, Tischtennis und Kegeln.

Pauschalpreis	ab Fr. 585.– (DZ)
Leitung	Walter Isaak und Beatrice Frischknecht
Auskunft	Telefon 044 869 12 57

Orientalischer Tanz

In ungezwungener, humorvoller und angenehmer Umgebung lernen Sie das ABC des orientalischen Tanzes kennen. Basisbewegungen, verschiedene Schritte, Armbewegungen, Übungen zur besseren Körperwahrnehmung, vielseitige Musik, Rhythmen und das Erlernen einer einfachen Choreografie gehören zum vielseitigen Programm.
Aktuelle Schnupperworkshops

Kursbeginn	laufend
Dienstag	10–11.30 Uhr
Mittwoch	10–11.30 Uhr
Kosten	Fr. 180.– (5 x 90 Minuten)
Kursort	Orient Dance Studio Maya Wyssgasse 6, Zürich (Nähe Stauffacher)

Informationen und Anmeldung

Telefon	079 688 38 39
E-Mail	info@bellyqueeny.ch
Internet	www.bellyqueeny.ch

Hier erhalten Sie auch Informationen über weitere Daten und Kursorte, die noch in Planung sind.
«Oriental Dance Bellyqueeny» lädt Sie gerne zu einer unverbindlichen Probelektion ein.

Orientierungswandern

Orientierungswandern ist eine hervorragende sportliche Tätigkeit für die Förderung der Ausdauer und der geistigen Beweglichkeit.

Wer kann daran teilnehmen?

Alle Seniorinnen und Senioren, die mit den öffentlichen Verkehrsmitteln (empfehlenswert) oder mit Privatautos zum Treffpunkt reisen und während zwei Stunden wandern können.
Wie läuft der sportliche Nachmittag ab?
Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten eine Karte mit eingezeichneter Route. Mehrere erfahrene Leiter führen sie in die Kunst des Kartenlesens ein. Diese Organisation ermöglicht es, den vorgeschlagenen Weg allein oder in Gruppen zu finden, und das Tempo nach den eigenen Möglichkeiten zu variieren. Wer spazieren möchte, wird auf einer Route mit Abkürzungen begleitet. Eine Vorbildung im Kartenlesen ist nicht notwendig. Die Leiter unterstützen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in dem Masse, wie es gewünscht wird. Am Schluss treffen sich alle in einer fröhlichen Runde.

Ausrüstung?

Eine gewöhnliche, der Witterung angepasste Wanderausrüstung mit gutem Schuhwerk tut seine Dienste.

Zubehör?

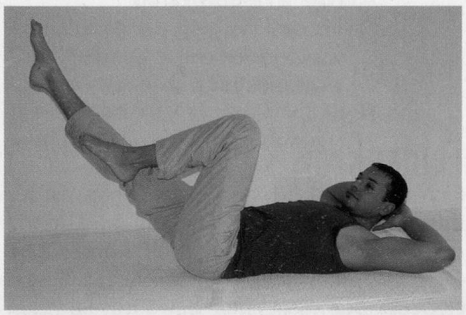
Weiteres Zubehör wie Karten, auf speziellen Wunsch auch Kompasse etc., werden von den Organisatoren abgegeben. Es werden absichtlich verschiedene Karten, von der Orientierungslaufkarte bis zur Landeskarte, mit unterschiedlichen Massstäben verwendet. Es kann auch mit Nordic-Walking-Stöcken marschiert werden, die Karte wird in diesem Fall um den Hals gehängt.

Und was noch?

- Unkostenbeitrag Fr. 10.– für Karte und Spesen der Leiter
- Versicherung ist Sache der Teilnehmenden
- Durchführung bei jedem Wetter (ausser bei Sturm)

Programm	Treffpunkt jeweils jeden ersten Montag im Monat, 14.15 Uhr 7. April 2008, Verkehrsgarten Bülach 5. Mai 2008, Bahnhof Rapperswil 2. Juni 2008, Bahnstation Forch 7. Juli 2008, Postauto-Haltestelle Sternen, Affoltern am Albis 1. September 2008, Postauto-Haltestelle Krone, Hombrechtikon 6. Oktober 2008, Bahnstation Sennhof-Kyburg
Auskunft	Heinrich Sprecher Telefon 044 860 07 40 sprecherheinrich@hotmail.com

Pilates



Die Pilates-Methode ist ein gelenkschonendes, ganzheitliches Körpertraining. Die langsamen und fliessenden Bewegungen stärken die Stützmuskulatur im Rumpfbereich und schonen dabei die Gelenke. Gleichzeitig wird die Atmung geschult.

Kurse in Zürich-Altstetten

Kursbeginn	auf Anfrage bei Danny Bircher
Kursdauer	10 Lektionen zu 60 Minuten
Kursort	LivingUp Center Im Struppen 7 (nähe Lindenplatz, Zürich-Altstetten), 8048 Zürich Tram 2 bis Bachmattstrasse
Kurskosten	Fr. 280.–
Leitung	Danny Birchler, Pilates Ausbilder
Mitnehmen	Trainingsbekleidung, kleines Handtuch, keine Trainingsschuhe nötig
Auskünfte	Telefon 078 665 60 25 oder info@livingup.ch, www.livingup.ch

Information: Die Pilates-Lektionen sind Qualitop-anerkannt, das heisst, die meisten Krankenkassen beteiligen sich im Rahmen einer Zusatzversicherung an den Kurskosten.

Salsa für Frauen

LadyStyle in Winterthur

Dieser Solotanz begeistert die Frauen durch seine eleganten und femininen Bewegungen. Grundschritte und Bewegungen des Salsa werden zu einer Choreografie zusammengestellt und durch Elemente anderer Tanzrichtungen erweitert.

Kursbeginn	laufend
Dienstag	15–16 Uhr
Kursdauer	6 x 60 Minuten
Kosten	Fr. 130.–/ Person

Leitung Vanessa Nägeli
Kursort DanceART Ying Ly
Academy Winterthur
Neuwiesenstrasse 69
8400 Winterthur, (3 Minuten Gehweg vom Bahnhof)
Telefon 052 233 27 37
www.danceart.ch
info@danceart.ch
Mitbringen: leichte Schuhe/ Tanzschuhe
angenehme Kleidung
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.
NEU: Von der Krankenkasse Swica anerkannt!
Der Einstieg nach Kursbeginn ist alle sechs Wochen möglich. Anmeldung per Telefon, oder direkt auf der Website.

Schneesport Wintersaison 2008

Schneeschuh-Tageswanderungen

jeweils donnerstags, Sommersportler/innen können auch im Winter die Natur geniessen – auf Tageswanderungen mit Schneeschuhen im Zürcher Oberland, im Toggenburg oder in der Innerschweiz.
Leitung/Auskunft Niklaus Sigrist,
Telefon 043 233 72 31

Schneeschuhwanderwoche im Saanenland NEU

vom 9. bis 14. März 2008 (So/Fr) Durchstreifen Sie das wunderschöne Saanenland auf Schneeschuhen. Erleben Sie Natur, Geselligkeit und gemütliche Stunden fernab vom Alltag.
Pauschalpreis Fr. 945.– (DZ)
Leitung/Auskunft Robert Müller
Telefon 044 940 50 80

Gommer Langlaufwoche in Münster

vom 9. bis 15. März 2008 (So/Sa) Geniessen Sie die Sonne und die unvergleichliche Skiwanderloipe durch das traumhaft verschneite Hochtal in der «Ferienstube» des Wallis.
Pauschalpreis: Fr. 995.–
Leitung/Auskunft Walter Meier
Telefon 055 240 41 00

Skiwoche in Saas Fee NEU

vom 1. bis 8. März 2008 (Sa/Sa) Das weltbekannte, autofreie Walliser Gletscherdorf liegt auf 1800 m. Erleben Sie mit uns traumhafte Skitage auf 100 Pistenkilometern oder entdecken Sie die fantastische Bergwelt auf 30 km Winterwanderwegen.
Pauschalpreis ab Fr. 1940.– (DZ)
inkl. Anreise und Skipass

Leitung/Auskunft Heidy Frei
Telefon 044 771 85 00

Stepptanz

Kurse in Rüti

Montag 17.45–18.45 Uhr in der Stepptanzschule Flying Taps im Tanzcenter Rüti
Werkstrasse 4, 8630 Rüti
Leiterin Margrit Lilly
Kosten Fr. 20.– pro Lektion à 60 Min.
Anmeldung/ Auskunft: Margrit Lilly
Telefon 041 455 23 23
Donnerstag 17–18 Uhr in der Stepptanzschule Flying Taps im Tanzcenter Rüti
Werkstrasse 4, 8630 Rüti
Leiterin Rahel Loertscher
Beginn Sofort bei genügend Anmeldungen
Kosten Fr. 20.– pro Lektion à 60 Min.
Schnupperkurs à 5 Lektionen Fr. 100.– inkl. Leihschuhe für 5 x
Anmeldung/ Auskunft Margrit Lilly
Telefon 041 455 23 23

Kurs in Uster

Wann montags, 10.45–11.45 Uhr
13.30–14.30 Uhr
Einstieg laufend
Kursort Movity Bewegungsschule
Florastrasse 42, 8610 Uster
Kosten Fr. 144.– 6 x 60 Min.
Barzahlung am ersten Kurstag
Mitnehmen Steppschuhe, falls bereits vorhanden, sonst bequeme Strassenschuhe mit leichtem Absatz
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden
Leitung Frau Sulamit Müntener
Telefon 044 954 37 82
info@movity.ch
www.movity.ch
Auskunft/ Anmeldung Telefon 044 940 60 23

Kurse in Wädenswil

Montag 17–18 Uhr in der Stepptanzschule Flying Taps im Fitnesscenter Wädenswil beim Hallenbad
Speerstrasse 95
8820 Wädenswil
Leiter Eric Voirol
Kosten Fr. 20.– pro Lektion à 60 Min.
Anmeldungen und Auskunft:
Margrit Lilly
Telefon 041 455 23 23
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden
Der Einstieg in alle Kurse ist jederzeit möglich

Kurs in Winterthur

Kursbeginn auf Anfrage
Zeit Dienstag 11–12 Uhr
Kursort Dance-Studio Liba Borak
Burgstr. 128, 8408 Winterthur
Kursleitung/ Liba Borak, Stepptanzlehrerin
Telefon 052 222 11 73
www.dancestudio.ch
Kosten Fr. 75.– Schnupperkurs
5 x 60 Minuten/1 x wöchentlich
Mitnehmen Steppschuhe, falls vorhanden, sonst bequeme Strassenschuhe mit leichtem Absatz
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Kurs in Zürich

Kursbeginn auf Anfrage
15.30–16.30 Uhr
Kursort Rhythm and Tap School
Schaffhauserstrasse 351
8050 Zürich
Tramstation «Sternen Oerlikon»
(Tram 10, 11 und 14)
Kosten Fr. 110.– Schnupperkurs
5 x 60 Minuten/1x wöchentl.
Kursweiterführung bei genügendem Interesse
Leitung und Auskunft
René Fürstenfeld
Telefon 044 312 51 52
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden
Mitnehmen Steppschuhe, falls bereits vorhanden, sonst bequeme Strassenschuhe mit leichtem Absatz

Verlangen Sie die Detailprogramme bei
Pro Senectute Kanton Zürich
Bewegung & Sport
Telefon 058 451 51 00
Fax 058 451 51 01
E-Mail: sport@zh.pro-senectute.ch

Tai-Chi/Qi Gong

Tai-Chi und Qi Gong sind chinesische, ganzheitliche Gesundheitsübungen mit meditativem Charakter. Die weich fliessenden Bewegungen im Einklang mit dem Atem führen zu innerer Ruhe, zu körperlicher Beweglichkeit und Kraft.
Kurse in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich werden in folgenden Gemeinden angeboten:

Affoltern a. A. Monika Klauser
Telefon 043 466 52 14 oder
Telefon 079 758 74 89
monikagymoklauser@gmx.ch

Kloten Sharon Aemmer
Telefon 044 803 30 30
info@ai-tcm.ch

Pfäffikon Maria Kistler
Telefon 043 288 80 70 oder
Telefon 076 388 18 28
m.b.kistler@dplanet.ch

Uster Aenne Speich
Telefon 044 942 26 56
aespeich@speichpartner.ch

Wädenswil Markus Haussmann
Telefon 078 858 01 32
haussmann@bluewin.ch

Zürich Marianne Bär*
Telefon 044 272 57 64
mariannebaer@yahoo.com

Boris Nicolaj Bühler
Telefon 044 401 11 09
borisworksathrg@gmx.net

Alfons Lötscher
Telefon 044 350 11 71
alfons@dojozuerich6.ch

** Qi Gong kombiniert mit Alexander-Technik*

Tango

Kurs in Zürich-Hirslanden

Tango argentino wird zu zweit getanzt, meistens von Mann und Frau. Doch auch zwei Frauen oder zwei Männer können zusammen tanzen – ganz wie es beliebt. Lassen Sie sich vom Tangofieber packen, und besuchen Sie unseren Tangokurs.

Kursdauer	8 Doppellektionen (je 90 Minuten)
Kursort	Quartiertreff Hirslanden Forchstrasse 248
Kosten	Fr. 200.–
Leitung	Verena Vaucher Telefon 044 422 93 13

Kurs in Zürich-Aussersihl NEU

In unseren Tangokursen werden Sie von einem argentinischen Lehrer in die Geheimnisse des Führens und Folgens eingeweiht. Im Tangotanz bewegen wir unseren Körper zur Musik und trainieren gleichzeitig unser Gedächtnis: Beim Tanzen werden sowohl die linke wie rechte Gehirnhälfte aktiviert und dies ist somit ideale Fitness für Körper und Geist! Durch die Tanz-Improvisationsmöglichkeiten im Tango argentino werden zudem Kreativität und individuelle Ausdruckskraft gefördert.

Paaranmeldung ist erwünscht, aber es können sowohl Männer als auch Frauen die Führungsrolle übernehmen.

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann machen Sie den ersten Schritt, alle weiteren Schritte werden Ihnen im Tanzkurs beigebracht! Denn: wer gehen kann, kann auch Tango tanzen!

Kursbeginn	auf Anfrage
Wann	Einsteigerkurs donnerstags 13.30–14.50 Uhr Anfänger 1 donnerstags 15–16.20 Uhr
Kursort	Tanzschule Artedanza/Militärstrasse 84/4. Stock (Lift), 8004 Zürich zu Fuss nur 7 Gehminuten vom HB Zürich
Kosten	Fr. 225.– 8 x 80 Min.
Kursleitung	Ariel Gutierrez (Argentinien) und Elisa Niederer De Gutierrez (CH)
Anmeldung	per Telefon: 044 380 21 33 oder über www.artedanza.ch

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet auch bei Nichterscheinen zur Bezahlung des Kurses (Ausnahme ist Krankheit/Unfall mit Arztzeugnis).
Kleingruppen bis 3 Paare werden von einem Lehrer unterrichtet.

Ariel Gutierrez ist gebürtiger Argentinier und seit seiner frühesten Kindheit mit Tango argentino aufgewachsen. Er wird als Tangotanzlehrer im In- und Ausland (Argentinien, Schweiz, Deutschland, Österreich und Italien) engagiert.

Verlangen Sie die Detailprogramme bei
Pro Senectute Kanton Zürich
Bewegung & Sport
Telefon 058 451 51 00
Fax 058 451 51 01
E-Mail: sport@zh.pro-senectute.ch

Seit 6 Jahren ist er zusammen mit seiner Tanzpartnerin und Ehefrau Elisa auch in Zürich als Tangolehrer tätig. Sie sind als motivierende und sehr geduldige Tangotanzlehrer bekannt und beliebt geworden. Auch ihre warmherzige, humorvolle Art und jahrelange Unterrichtserfahrung machen sie zu gefragten Lehrern.
Zusammen führen sie die Tanzschule Artedanza im Zentrum Zürichs und organisieren regelmässig verschiedene Tangotanzabende (Milongas) und Tangoevents.

Tennis

Haben Sie Lust, mit Tennisspielen anzufangen? Haben Sie früher einmal Tennis gespielt und möchten Sie wieder einsteigen?
Vielleicht fehlen Ihnen die richtigen Tennispartnerinnen oder -partner? Die Antwort auf diese drei Fragen heisst: *Bleiben Sie am Ball!*
Tennis ist eine gesunde und überaus geeignete Sportart für Seniorinnen und Senioren. Es werden vor allem die für den älter werdenden Menschen so wichtigen koordinativen Fähigkeiten trainiert: Reaktion, Gleichgewicht, Orientierung, Rhythmus und Differenzierung.
Beim Tennisspielen wollen wir gemeinsam viel Freude und Spass erleben!
Tenniskurse mit ausgebildeten Sportleitenden finden ganzjährig zurzeit in folgenden Orten statt:

- Bachenbülach
- Dürnten
- Hausen am Albis
- Hinwil
- Otelfingen

Velotouren

Mit regelmässigen und attraktiven Halbtages- und Tagestouren in verschiedenen Regionen des Kantons Zürich. www.pszh-velofahren.ch

Volkstanz

Sie haben Freude an Musik und Bewegung und möchten etwas für Körper und Geist tun? Mit internationalen Volkstänzen halten wir Sie in unseren Volkstanzgruppen in Schwung. Reaktion, Konzentration, Gedächtnis und Koordination werden auf spielerische Art geübt und trainiert. Schnuppern ist jederzeit möglich! Erkundigen Sie sich nach dem Angebot in Ihrer Region (Telefonnummern Seite 2).

Walking

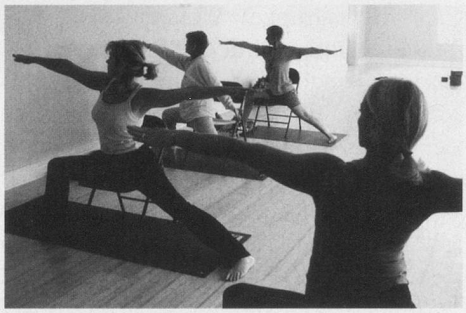
Walken bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz und ist einfach zu erlernen. Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden trainiert. Bei regelmässigem Training sinkt das Herzinfarktrisiko, und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Walk beginnt mit leichter Gymnastik, danach walken Sie in unterschiedlichen Stärkegruppen in der Natur und regen Ihren Kreislauf an. Abschliessend dehnen Sie Ihre Muskeln, was die Regeneration und Beweglichkeit fördert.
Erkundigen Sie sich nach dem Angebot in Ihrer Region (Telefonnummern Seite 2).

Wandern

Wanderlustige Seniorinnen und Senioren finden in unseren zahlreichen Wandergruppen das passende Angebot. Geniessen Sie die Bewegung in der Natur auf unseren kürzeren und längeren Wanderungen.
Erkundigen Sie sich nach dem Angebot in Ihrer Region (Telefonnummern Seite 2).

Walliser Wanderwoche in Saas-Almagell
vom 31. August bis 7. September 2008 (So/So)
Das Wallis rückt dank dem Lötschbergtunnel näher. 2008 kann man per Bahn und Postauto in gut 3 Stunden im Saastal sein. Wir laden Sie ein, diese wunderschöne Gegend mit einem Ortskundigen wandernd näher kennen zu lernen.
Pauschalpreis: Fr. 900.– (DZ)
Leitung/Auskunft: Hans-Rudolf Erzberger
Telefon 044 887 17 45

Yoga



In den Yoga-Kursen wird ein ausgewogener Mix an Übungen angeboten, der auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt ist und Rücksicht nimmt auf körperliche Beschwerden. Yoga wirkt entspannend auf Körper, Geist und Seele und ist dadurch ausgesprochen gesundheitsfördernd.

Kurse in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich werden angeboten in:

Zürich-Stadelhofen	Theresa Moser Telefon 043 499 88 75 oder Telefon 079 340 45 93 dancing_theresa@yahoo.com
Zürich-Altstetten	Martina Lüscher Telefon 079 325 01 71 martina@livingup.ch
Zürich-Seefeld	Carlo Vella Telefon 044 211 73 56

Sportleiter/innen gesucht

Wir suchen Personen, die gerne im Kanton Zürich eine Seniorensportgruppe im

Velofahren oder Aqua-Fitness

leiten möchten.
Die Fähigkeiten und Fertigkeiten dazu werden Ihnen in einem Seniorensportleiterkurs vermittelt.
Interessiert? Dann rufen Sie an bei Frau Nelli Schorro, Leiterin Bereich Bewegung & Sport bei Pro Senectute Kanton Zürich,
Telefon 058 451 51 32 oder E-Mail nelli.schorro@zh.pro-senectute.ch

PRO SENECTUTE
KANTON ZÜRICH

ANZEIGE

Computerhilfe für TertianerInnen
Durchführung am Wohnort, speziell konzipiert für das reifere Semester
Vor-Ort-Support, Beratung und Anwenderschulung
*** Fair * Professionell* Günstig ***
Mobile: 076 321 27 58 E-Mail: wsc@gmx.ch
Für die Regionen Kanton Zürich und Aargau