

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2005)
Heft: 3

Rubrik: Aktiv

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: 26.01.2026

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

Steptanz lernen – bei Pro Senectute Kanton Zürich

In den Fussstapfen von Fred Astaire

Obwohl seit den eleganten Tanzeinlagen von Fred Astaire schon Jahrzehnte vergangen sind, bezaubert sein Tanzstil noch heute. Kein Wunder, dass Jung und Alt zu den Steppschuhen greift und die Leichtigkeit und den Rhythmus der Schritt-kombinationen übt.

Marlies Wermelinger*

Im zarten Alter von sieben Jahren lernte ich Fred Astaire via Schwarzweissfernseher kennen. Ich war absolut fasziniert von den anmutigen, mit einer ansteckenden Leichtigkeit ausgeführten Bewegungen. Ich hatte mich damals schon dem klassischen Ballett verschrieben, aber irgendwie war da eine Sehnsucht, die noch etwas anderes suchte. Fred Astaire und später vor allem Gene Kelly prägten mich. Musicals faszinierten. Somit stand schon früh in meinem Leben fest, dass ich einmal tanzend, singend und schauspielernd auf der Bühne stehen wollte.



Die Passion des Steptanzes

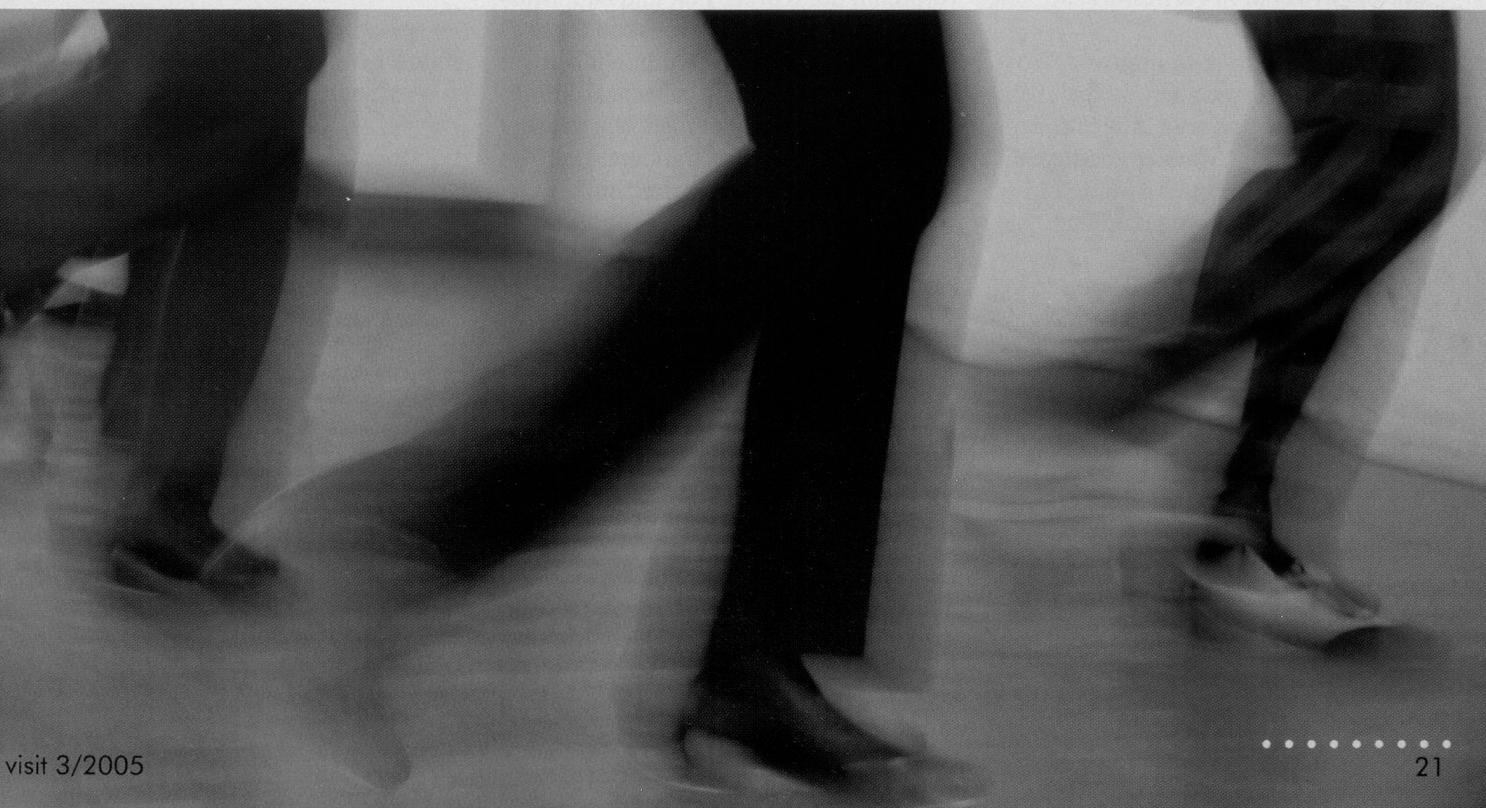
Mit 14 Jahren erhielt ich meinen ersten Steppunterricht, und mit 17 erteilte ich an der Volksschule Zürich bereits selber Stunden. Mit 21 begann die professionelle Ausbildung zur Tänzerin, nachdem ich zuvor eine Lehre als Pharma-Assistentin abgeschlossen hatte. Ein paar Jahre später war ich dann Mitbegründerin des Musik-

kabarets «Peperonis». Dort konnte ich Schauspiel, Gesang und Tanz unter einen Hut bringen. Dreizehn Jahre lang blieb ich dieser Formation treu, absolvierte hunderte von Auftritten im In- und Ausland und trat in über zwanzig Fernsehsendungen auf. Vom «Samschting-Jass» über «Top of Switzerland» bis «Benissimo».

Steptanz-Kurse
siehe Sportprogramm Seite 29

* Marlies Wermelinger ist Tänzerin, Schriftstellerin (Katzenbücher), Kabarettistin, Kunstmalerin und Bach-Blüten-Beraterin nach IMS.

Fotos: Bruno Kümin



Steppen im Alter

Vor etwa drei Jahren habe ich einmal eine amerikanische FernsehSendung über Sport im Alter gesehen. Dort stellten sie unter anderem mehrere Klassen mit Seniorinnen und Senioren vor, die sich dem Steppen verschrieben haben. Gebannt und höchst interessiert verfolgte ich die Sendung und dachte: «Ist denn das möglich?» Doch wenn man bedenkt, dass Fred Astaire bis ins höchste Alter getanzt hat – ja, dann ist es tatsächlich möglich. Das hat mich seither nicht mehr losgelassen. Vor allem weil ich die positiven Aspekte, die ein solches Training mit sich bringt, fantastisch finde. Das geht von Koordination und Gleichgewicht über Gedächtnisschulung bis hin zur Kondition. Nicht zuletzt ist es natürlich das gesellige Miteinander im Rhythmus eines Ragtimes, das eine ganz spezielle Faszination ausübt.

Kurse und Schnupperkurse im Steppen

René Fürstenfeld von der «Rhythm and Tap School» in Oerlikon bestätigt das Interesse von älteren Menschen am Steptanz. Die älteste Teilnehmerin seiner Senioren-Klasse ist 76 Jahre alt und stept seit 8 Jahren. Mit ihrem Anliegen, auch in der Region von Pfäffikon Kurse anbieten zu können, hat Marlies Wermelinger bei Carlo Pedrazzoli von der Pro Senectute-Ortsvertretung Pfäffikon Unterstützung gefunden. Er war von dieser Idee begeistert und setzte sich aktiv dafür ein, dieses Vorhaben in die Tat umzusetzen.

Schnupperkurse in Fehrlitorf und Oerlikon

Alle, die sich auf die Spuren von Fred Astaire begeben möchten, können einen Schnupperkurs von 5 Lektionen (1 x pro Woche, 60 Minuten) besuchen. Bei genügend Interesse werden die Kurse anschliessend weitergeführt.

Für die Region Pfäffikon ZH wurde in Fehrlitorf eine geeignete Lokalität gefunden. Es stehen diverse Kurse zur Auswahl. Für Auskünfte dazu, weitere Informationen und bei Fragen steht Ihnen Marlies Wermelinger gerne zur Verfügung: Telefon 044 950 59 46.

Für Bewohner/innen der Stadt Zürich und der näheren Umgebung findet der Unterricht in Oerlikon statt. René Fürstenfeld freut sich auf Ihren Anruf, Telefon 044 312 51 52.

Nordic Walking – der neue Trend aus dem hohen Norden

Mit Stöcken über Stock und Stein

Als finnische Langläufer vor Jahrzehnten begannen, ihre Stöcke auch im Sommertraining einzusetzen, erfanden sie das Nordic Walking. Was einst im Spitzensport verbreitet war, ist heute zum finnischen Nationalsport geworden. Mittlerweile boomt Nordic Walking auch hier zu lande.

*Nelli Schorro**

Wie beim Langlauf lässt sich beim Nordic Walking das Tempo beliebig variieren: vom gemächlichen bis zum schnellen Gehen – ganz der körperlichen Verfassung und den eigenen Ansprüchen entsprechend. Nordic Walking ist ideal für Einsteiger/innen sowie auch für gut Trainierte, die ihre Form aufbauen oder erhalten wollen.

Nordic Walking eignet sich auch für ältere Semester unter den Sport Treibenden.

Frischluft-Sport fürs ganze Jahr

Leicht zu erlernen, ist es ein Frischluft-Sport fürs ganze Jahr – bei jedem Wetter, zu allen Jahreszeiten. Nordic Walking ist eine sanfte Sportart, die die Knochen und Gelenke schont. Weitere Vorteile liegen auf – oder besser in – der Hand: Die Stöcke verhelfen zu mehr Trittsicherheit. Der Bewegungsapparat wird dadurch bis zu 30 Prozent entlastet. Gerade übergewichtige Walker/innen wissen dies zu schätzen. Mit dieser schonenden Sportart verbrennt der Körper Fett und baut Muskelmasse im ganzen Körper auf. Zusätzlich wird das Blut mit erheblich mehr Sauerstoff versorgt als beim herkömmlichen Walking. Es werden 90 Prozent sämtlicher Muskeln trainiert und im Schnitt 400 Kalorien in der Stunde verbrannt.

Keine grosse Anstrengung nötig

Wer sich ein Herz und zwei Nordic-Walking-Stöcke fasst und sich auf den Weg macht, erlebt schnell einmal die Vorzüge am eigenen Leib und wird bald daran Gefallen finden. Gestützt werden diese subjektiven Eindrücke von wissenschaftlichen Studien, die erstaunliche Ergebnisse hervorbrachten: Trotz höherem Energieaufwand und grösserem Sauerstoffverbrauch wird Nordic Walking nicht als anstrengend empfunden. Regelmässiges Nordic-Walking-Training trägt zur Gewichtsreduktion bei, fördert



«Lächeln statt Hecheln» ist das Motto beim Nordic Walking. Foto: Hans-Rudolf Erzberger

**Nordic Walking-Kurse
siehe Sportprogramm Seite 26**

die Durchblutung und stärkt das Herz-Kreislauf-System sowie die körpereigenen Abwehrkräfte.

Auf die richtige Technik kommt es an

Bequeme Schuhe und Kleider sowie gute Stöcke – mehr an Ausrüstung braucht es nicht. Eine korrekte Nordic-Walking-Technik erhöht die Effizienz und kann in speziellen Einführungskursen bei Pro Senectute Kanton Zürich erlernt werden. In diesen Kursen werden Nordic-Walking-Stöcke aus Carbon-Fiberglass in der optimalen Länge zur Verfügung gestellt.

* Nelli Schorro ist Leiterin des Kompetenzcenters Bewegung & Sport bei Pro Senectute Kanton Zürich.

Handykurse bei Pro Senectute Kanton Zürich

1x1 fürs Handy

Kann ich etwas kaputt machen, wenn ich mein Handy zu lange lade? Und warum kommt eine «3» wenn ich diese Taste drücke – ich wollte doch ein «d»! So tönt es, wenn sich eine Gruppe daran macht, an einem Handykurs ihrem Werkzeug die letzten Geheimnisse zu entlocken.

(kjo) Das eigene Handy von A bis Z kennen zu lernen – das ist die Zielsetzung, mit der Marianne Welten den Handynachmittag eröffnet. Von ihrer früheren Arbeit bei Swisscom kennt sie sich mit Telefonen aus. Da kann sie auch mit der Tatsache beruhigt leben, dass jedes Modell wieder an-

ders funktioniert. Damit alle sich vorstellen können, wie ihr Gerät funktioniert, öffnet die Kursleiterin kurz ein Handy und zeigt Sim-Karte und Akku. Was dem Akku gut tut und wie der Empfang vielleicht verbessert werden kann – alles Fragen, die von der Fachfrau beantwortet werden.

Ein eigenes Handbuch

Dann beginnt das Üben mit dem eigenen Handy. Die kleine Schrift und der riesige Umfang machen Bedienungsanleitungen für Senior/innen nur bedingt brauchbar. Deshalb wird der Nachmittag genutzt, um selber die wichtigen Funktionen zu notieren. Auf einem Plan zeichnen die Teilnehmer/innen ihre Tasten ein und notieren die Funktionen. So entsteht ein kleines Handbuch, in dem alle nützlichen Spezialitäten festgehalten sind, die an diesem Nachmittag erklärt werden.

Ein feines Menü

Doch ganz technisch ist die Handyerprobung nicht. Wie das Menü funktioniert, leuchtet am besten beim Vergleich mit einer gluschtigen Speisekarte ein. Wer würde die Suppe bei den Desserts suchen und den Wein bei den Vorspeisen? Auf die gleiche Weise hilft der logische Aufbau des Handymenüs den Benutzer/innen fündig zu werden, wenn eine Telefonnummer geändert oder ein SMS verschickt werden soll. Doch ein Nachmittag reichte nicht für das Kosten der ganzen Speisekarte. Wer sich aus der Gruppe interessiert, kann an einem zweiten Nachmittag noch üben, SMS zu schreiben und zu verschicken.

EKZ für gute Verbindung

Die Elektrizitätswerke des Kantons Zürich (EKZ) sorgen nicht nur dafür, dass der Strom aus der Steckdose kommt, wenn ein Akku geladen werden muss. Sie ermöglichen es Pro Senectute Kanton Zürich auch durch ihre finanzielle Unterstützung, die Kurstarife niedrig zu halten – und tun damit verdankenswerterweise etwas für die gute Verbindung.



Wissen, wo welche Funktion zu finden ist – der Handy-Kurs hilft weiter.

Foto: Katja Joho

E-Bike-Ausflüge

Erfolgserlebnis garantiert

Auf einer Probefahrt mit Pro Senectute Kanton Zürich und NewRide konnten interessierte Leserinnen und Leser von «visit» grosse Steigungen auch mit wenig Kraft überwinden. Und sie waren begeistert.

Bernhard Schneider

Pro Senectute Kanton Zürich und NewRide, das Programm von EnergieSchweiz zur Förderung von Elektrozweirädern, hatten auf den 22. Mai zu einem E-Bike-Ausflug eingeladen. Der Anlass fand rege Interesse, und so wurde kurzfristig ein zweiter Termin auf die Beine gestellt. Nur das Wetter spielte nicht recht mit: Bei strömendem Regen fuhren die Teilnehmer/innen vom Bahnhof Stettbach nach Fällanden hinauf. Kernstück waren 150 Steigungsmeter auf lediglich 2,4 Kilometern Distanz.

«Tolles Fahrgefühl!»

Alle schafften den Aufstieg mit dem E-Bike, entsprechend euphorisch waren die Kommentare zum Anlass: «Grössere Steigung mit weniger Kraft zu bewältigen be-

reitet Vergnügen, und man muss trotzdem noch etwas zu tun.» – «Gutes Bewegungsgefühl, ohne ausgepumpt und nassgeschwitzt zu sein!» – «Tolles Fahrgefühl!»

Mit Unterstützung den Berg hinauf

Der Elektromotor eines E-Bikes unterstützt beim Pedalen. So können selbst Steigungen, die unbezwingbar scheinen, erstaunlich leicht überwunden werden. Dabei setzt man so viel eigene Körperkraft ein, wie einem gut tut. Das Ergebnis ist ein Erfolgsgefühl, das motiviert, immer wieder neue Hügel anzupreisen.

Informationen über Möglichkeiten zu Probefahrten: www.newride.ch

Selbst dem ältesten Teilnehmer mag der Regen nichts anhaben – der 91-Jährige ist so begeistert, dass er kurz nach dem Ausflug ein E-Bike kauft.

Foto: zVg



Immer mehr Junge verbringen die Ferien auf dem Balkon statt auf den Bermudas.

Wird man älter, ist der eigene Aussenraum aber nicht nur abends, am Wochenende oder während einer Woche Ferien wichtig. Der Balkon, die Terrasse und der Garten werden zum

Lebensmittelpunkt.

Wohnweise

ist die Wohnberatung für Junggebliebene und bewertet die Qualität Ihres eigenen Aussenraumes aus verschiedensten Blickwinkeln.

Aber nicht nur das! Mit Wohnweise erhalten Sie Antworten zu weiteren 150 Fragen über Ihre Wohnung. Und behalten dabei den Überblick.

Wohnweise kostet 750 Franken und ist eine Investition in Ihre Wohnzukunft. Wohnweise können Sie übrigens auch schenken.

Gerne geben wir Ihnen unter Telefon 058 451 51 00 weitere Informationen.

Wohnweise ist selbsttragend und wird nicht aus Spenden finanziert.

Kurse



Stepptanzkurs in Fehraltorf

Kursbeginn	12./15. September 2005
Zeiten	Montag, 14.00 – 15.00 Uhr oder Donnerstag, 10.40 – 11.40 Uhr oder Donnerstag, 12.30 – 13.30 Uhr
Kursort	Gymnastikstudio Pajass Zürcherstrasse 7, 8320 Fehraltorf (im Gebäude: Adony Schuhverkauf) Parkplätze vorhanden (ebenfalls Adony)
Kosten	Fr. 85.– Schnupperkurs 5 x 60 Minuten / 1 x wöchentlich
Kursweiterführung	bei genügendem Interesse
Leitung	Marlies Wermelinger Sie steht Ihnen auch bei Fragen unter der Nummer 044 950 59 46 gerne zur Verfügung
Versicherung	ist Sache der Teilnehmenden
Mitnehmen	Stepschuhe, falls bereits vorhanden sonst bequeme Strassenschuhe mit leichtem Absatz

Stepptanzkurs in Zürich

Kursbeginn	20. September 2005
Zeit	dienstags, 15.30 – 16.30 Uhr
Kursort	Rhythm and Tap School Schaffhauserstrasse 351, 8050 Zürich Tramstation «Sternen Oerlikon» (Tram 10, 11 und 14)
Kosten	Fr. 100.– Schnupperkurs 5 x 60 Minuten / 1 x wöchentlich
Kursweiterführung	bei genügendem Interesse
Leitung/Auskunft	René Fürstenfeld, 044 312 51 52
Versicherung	ist Sache der Teilnehmenden
Mitnehmen	Stepschuhe, falls bereits vorhanden sonst bequeme Strassenschuhe mit leichtem Absatz

ANZEIGE

Niemand ist zu alt für den Computer!



Sie lernen was Sie
wollen, wann und so oft
Sie möchten und so
lange Sie mögen

Gratis:
1 Schnupperstunde

Infos und Prospekt unter:

Kiebits, die Computerschule für Menschen ab 50
Apollostr. 5, 8032 Zürich, 01 383 97 50, www.kiebits.ch

Einführungskurs in die Welt des Volkstanzes

Darf ich zum Tanz bitten?

Sich zur Musik zu bewegen bereitet Freude. Das war der Tenor bei allen, die dem Aufruf der Ortsvertretung Oberwinterthur von Pro Senectute Kanton Zürich gefolgt sind und im Frühling beim Volkstanzkurs mitgemacht haben.

Erika Zünd*

Ein paar Tage vor Frühlingsanfang machten wir uns auf die Socken, neugierig darauf, was uns dieser Kurs wohl alles bieten wird. Und tatsächlich: In den gut acht Stunden tanzten wir uns quer durch die Volkstänze verschiedenster Länder. Wir lernten Farmer Dance und vieles mehr, so auch das höfliche Verneigen der Zigeuner.



Kettentanz und Nachstellschritt

Auch die Lehrerin Daniela Regnani freute sich sichtlich über den Einsatz der tanzenden Gruppe: vier Schritte vorwärts – klatschen – Überwindlungsstich – Kettentanz – Nachstellschritt. Fröhlich und mit grossem Vergnügen tanzten wir «mit Kopf und Beinen» zur passenden Musik durch den Saal.

Körper und Geist gefordert

Allen Teilnehmenden machte es grossen Spass, etwas Neues zu lernen. Die Bewegungen zur Musik bereiteten einerseits Vergnügen, waren aber auch eine Herausforderung für das Konzentrationsvermögen. So bleibt den Tänzer/innen eine schöne Erinnerung – und sie werden sich hoffentlich bald wieder entschliessen, bei einem Kurs von Pro Senectute Kanton Zürich mitzumachen.

* Erika Zünd war Teilnehmerin an einem Volkstanzkurs, den Hugo Rütti von der Ortsvertretung Oberwinterthur organisiert hat.

Leser/innen-Aktion 4: Museumsgespräche

Alberto Giacometti – lebendige Erfahrungen in trägem Material

Wir setzen uns im gemeinsamen Gespräch mit Leben und Werk von einem der bedeutendsten Schweizer Künstler des 20. Jahrhunderts auseinander. Die erste Ausbildung erhielt Alberto Giacometti durch seinen Vater, den Maler Giovanni Giacometti, die Kunst des Bildhauens lernte er anschliessend in Paris. Dort schuf er zuerst bedeutende surrealistische Werke. Nach dem 2. Weltkrieg widmete er sich ausschliesslich dem Bild des Menschen: «Wie kann die Erfahrung des lebendigen Menschen in träges Material einbeschrieben werden, ohne den Menschen in eben diesem Material erstarren zu lassen?»

Mittwoch, 28. September 2005,
oder

Mittwoch, 26. Oktober 2005.
Jeweils 14.30 bis ca. 16.00 Uhr
Mit Sibyl Kraft
Teilnehmerbeitrag Fr 15.–/br/>Mitglieder der Kunstgesellschaft Fr. 12.–

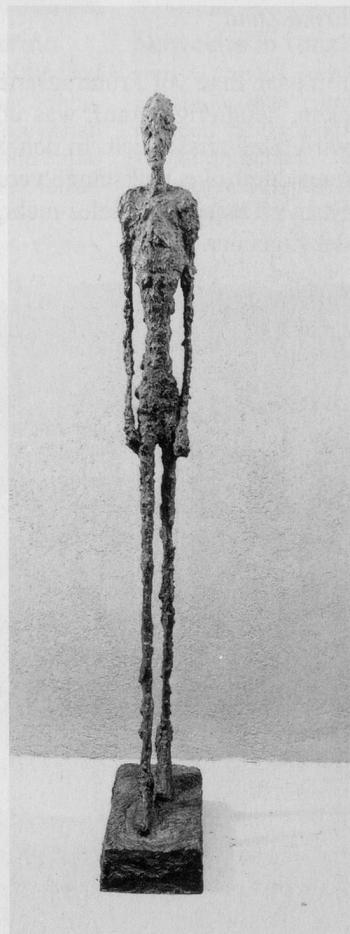


Foto: © 2005 ProLitteris, Zürich



Anmeldung

Ich melde _____ Personen für das Museumsgespräch an,
und zwar am

- Mittwoch, 28. September
 Mittwoch, 26. Oktober

Name, Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Bitte senden an: Pro Senectute Kanton Zürich, Redaktion «visit»,
Forchstrasse 145 Postfach 1381, 8032 Zürich, Fax 058 451 51 01

ANZEIGEN

CG Jung
Institut Zürich

Forum für Analytische Psychologie
in der dritten Lebensphase

Jung im Alter.

Unter Leitung Jungscher AnalytikerInnen vertiefen Sie sich in Themen wie: Umgang mit Träumen; Interpretation von Bildern; Lektüre literarischer und psychologischer Texte; und vieles mehr.

Beginn Oktober 2005

www.junginstitut.ch oder
Hornweg 28, 8700 Küsnacht
E-Mail: info@junginstitut.ch
Tel. 01 914 10 40

Dipl. Zahnprothetiker A. Gellis



«alte

Zahnprothese

neue »



- Haus- und Heimbesuche • 5 Jahre Garantie
- Notfalldienste • Reparaturen innert einer Stunde

Praxis direkt am Stauffacher

Stauffacherstr. 28, 8004 Zürich

Tel. 01 242 10 30

**Haus- und Heimbesuche
Notfalldienste**

«Prüfung gestern – Fahren heute»

Erfahrung ist gut – Training aber besser

Wie kann ein verregneter, kalter Tag zum einmaligen Erlebnis werden? Die Antwort darauf gab der erste Kurstag der Sicherheitsaktion «Prüfung gestern – Fahren heute».



Andrea Mikuleczky von der Stadtpolizei Zürich, Abteilung Prävention, trotz dem Regen und erklärt, worauf man beim Bremsen achten muss.

Foto: zVg

Daniele Müller*

Regen prasselt auf die Piste der Antischleuderschule Regensdorf (ASSR). Ein verregneter Tag mag viele Nachteile haben. Für einen Bremskurs ist er aber perfekt. Wer bei Regen richtig bremst, macht bei trockenen Verhältnissen auch nichts falsch. «Sind alle bereit? Dann fährt der Erste jetzt auf mich zu und legt eine Vollbremsung hin.» Chef-Instruktor Urs Gasser schaut in ungläubige Gesichter. «Und gleichzeitig müssen Sie natürlich ausweichen!», fügt er schmunzelnd hinzu.

Theorie, Bremsen und Fahren

Die Aktion «Prüfung gestern – Fahren heute» geht in diesem Jahr bereits in die vierte Runde und beinhaltet einen Theorie-Teil, einen Bremskurs und eine Rundfahrt mit einem Instruktor des Zürcher Fahrlehrerverbandes (ZFV).

Die Kursteilnehmer wurden in drei Gruppen eingeteilt. Die erste begab sich in den Theorieraum, während die beiden anderen sich dem Bremsen oder der Rundfahrt widmeten. Die Befürchtung einiger Anwesender, dass bei den nassen Bedingungen draussen auch der Theorieblock drin-

nen zu einer unangenehm «rutschigen» Erfahrung werden könnte, zerstreute der gut koordinierte, kompetente aber auch augenzwinkernd gehaltene Unterricht von Fahrprofi André Spörndli. Zwölf Fragen aus der aktuellen Fahrprüfung veranschaulichten den Teilnehmenden, wie schwierig der heutige Test geworden ist.

Wer richtig bremst, rettet Leben

Vom gemütlichen Theorieraum ging es schliesslich auf die nasse Piste. Urs Gasser erklärte der versammelten Truppe, wie man richtig anhält, und beschrieb die Vorzüglichkeit des Anti-Blockier-Systems (ABS): Der Trick beim Bremsen mit ABS besteht darin, dass man voll auf die Bremse treten muss und dabei die Kontrolle über das Fahrzeug behält. Nachdem beim echten Test alle Teilnehmenden mehr oder weniger mutig auf Urs Gasser zugefahren waren, um in letzter Sekunde abzubremsen und beizudrehen, fühlten sie sich sicherer. «Das Bremsen hat mir sehr gut gefallen. Auf der Strasse habe ich mich nicht getraut, voll auf die Bremsen zu treten. Hier habe ich das gelernt. Mit 70 war es an der Zeit, sich bestätigen zu

lassen, ob es noch gut geht mit dem Auto. Dabei hat mir der Kurs sehr geholfen», fasste Hans Egli aus Zürich zusammen.

Erfahrung zahlt sich aus

Beim letzten Kursblock schnappten sich die Fahrlehrer je einen Lenker und fuhren mit ihm eine knappe Stunde auf einer speziell ausgewählten Route mit Innerorts-, Ausserorts- und Autobahnabschnitten. Alle Automobilisten schnitten gut ab und konnten das Erlernte aus dem Theorieblock ummünzen.

* Der Autor Daniele Müller ist Junior Berater bei der PR-Agentur Karl F. Schneider AG in Schlieren und betreut für die Stadtpolizei Zürich, Abteilung Prävention, die Aktion «Prüfung gestern – Fahren heute».

Anmeldung, Auskünfte und Daten

Es gibt noch freie Plätze für die Kurse am 26. und 29. September 2005. Diese finden jeweils statt von 8.30 bis 12 Uhr respektive von 13.30 bis 17 Uhr in der Antischleuderschule Regensdorf (ASSR). Die Kurskosten betragen 150 Franken für Bewohnerinnen und Bewohner der Stadt Zürich, für alle übrigen Teilnehmenden 170 Franken. ACS-Mitglieder erhalten eine Preismässigung von 10 Franken. Die Teilnehmenden benutzen ihr eigenes Auto. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Auskünfte: Telefon 044 387 75 00 oder info@acszh.ch

«Prüfung gestern – Fahren heute» wird von folgenden Partnern unterstützt: Antischleuderschule Regensdorf (ASSR); Automobil Club der Schweiz (ACS), Sektion Zürich; Pro Senectute Kanton Zürich; Tagblatt der Stadt Zürich; Zürcher Fahrlehrer Verband (ZFV).