

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2007)

Heft: 2

Rubrik: Touren - Sportwochen - Kurse - Gruppen

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: 25.02.2026

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

Touren – Sportwochen – Kurse – Gruppen

Orientierungswandern



Erlebnis in der Natur

Es finden wieder Kurse im Orientierungswandern statt. Bewegung und Kartenlesen im Wald machen Spass, fördern ohne Leistungsdruck die körperliche und geistige Fitness und bieten ein schönes Naturerlebnis.

Kosten Fr. 10.– pro Wanderung
Leitung/ Werner Flühmann
Auskunft Telefon 044 869 00 37
w.fluehmann@bluewin.ch
Heiri Sprecher
Telefon 044 860 07 40
sprecherheinrich@hotmail.com

Wandern



Literarische Wanderwoche im Wallis

(In Planung)

Auf den Spuren literarischer Werke den Kanton des Fendants und des Raclettes neu entdecken.

Leitung/ Verena Wild
Auskunft Telefon 044 381 61 20

Velotouren



Wir bringen Sie in Fahrt!

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

Mountainbike-Touren



Ponte Tresa

Kompetente und ortskundige Guides präsentieren jeden Abend die geplante Tour für den Folgetag. So steht es Ihnen frei, je nach Kondition, Lust und Laune etwas mehr oder weniger Kilometer oder Höhenmeter zu wählen. Falls Sie einen Tag Pause einlegen möchten, steht Ihnen der wunderschöne Pool des Motels zur Verfügung.

Kosten Fr. 1080.–, Basis DZ/HP inklusive kompetente Führung
Reisedatum 24.–30. Juni 2007
Buchung Telefon 044 950 59 77 oder www.swiss-bike-tours.ch
Anmeldeschluss ist 4 Wochen vor Reisebeginn

Kurse



Nordic-Walking-Kurse

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 Doppelkurse, inkl. Stockausleihe)



Luzern–Zermatt

Einmal mit dem Bike von Luzern nach Zermatt zu fahren, abseits der Verkehrswegen und an den bekanntesten Schweizer Bergen Eiger, Mönch und Jungfrau vorbei, davon träumen viele. Diese Tour ist landschaftlich überwältigend. Im Morgenlicht mystisch wirkende Berge, eine grandiose Aussicht auf dem Gemmipass beim Morgenessen im Berghotel Wildstrudel, die Berner Alpen, das Rhonetal und die gigantische 4000er-Kette der Walliser Alpen, wo man bei kühler und klarer Luft zum ersten Mal das Matterhorn erkennen kann: All diese fantastischen Eindrücke werden einem noch lange in Erinnerung bleiben. Es sind eine gute Kondition und gute Bikefahrttechnik erforderlich.

Kosten: Fr. 1620.–, Basis DZ/HP in Mittelklasshotels, Transport des Reisegepäcks sowie kompetente Führung der Tour.

Reisedatum: 2.–7. Juli 2007
Buchung: Telefon: 044 950 59 77 oder www.swiss-bike-tours.ch
Anmeldeschluss: 6 Wochen vor Reisebeginn

Tenniskurse

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
- Otelfingen
- Hauen am Albis

Offene Gruppen



Offene Gruppen sind ein Langzeitangebot, das andauernd weitergeführt wird und bei dem Sie jederzeit einsteigen können. Fordern Sie beim Dienstleistungszentrum Ihrer Region das Angebot Ihrer Gemeinde oder Region an.

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.

Turnen/Gymfit

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. Gymfit ist ein Turnen für fitte Seniorinnen und Senioren. Es trainiert die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und die Reaktionsschnelligkeit mit und ohne Musik.

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!

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 be-

ginnt 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.

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.

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/unser-angebot/bewegung_sport

ANZEIGE



Wenn Vertrautes fremd wird.

Manchmal konfrontiert uns das Alter mit drastischen Fakten, die hilflos machen: Demenz, Alzheimer, Einsamkeit. Wenn Sie für Ihren pflegebedürftigen Angehörigen Sicherheit und Pflegequalität auf hohem Niveau suchen, sollten Sie über einen Umzug in den Pflegebereich der Nova Vita Residenz Montreux nachdenken. Wir helfen, ein würdevolles Alter zu bewahren. Gerne beraten wir Sie persönlich. Rufen Sie uns einfach an!

NOVA VITA

Residenz Montreux

Place de la Paix · CP 256

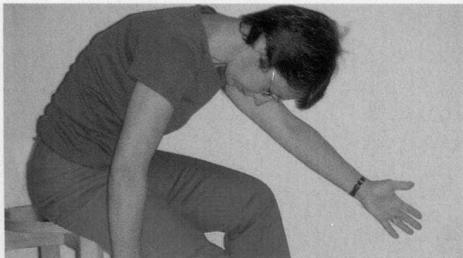
CH-1820 Montreux

Telefon 0 21/965 90 90

www.novavita.com

Kurse

Atem und Bewegung



Die Atemlehre nach Prof. Ilse Middendorf ist eine natürliche und ganzheitliche Methode. Sie gründet auf der Erfahrung und dem Wissen um die Wechselwirkung zwischen Atem, Körperfunktionen, Denken und Fühlen des Menschen.

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.

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

Kurszeit freitags ab 26. Oktober 2007 jeweils 9.15–10.15 Uhr

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

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/unser-angebot/bewegung_sport

Atmen heisst leben



Mit einfachen Übungen in Bewegung oder Ruhe, sitzend, stehend, liegend oder gehend regen wir unseren Atemfluss an. Dadurch können Veränderungen im Atemrhythmus, in der Körperempfindung und in der Stimmung wahrgenommen werden. Wir lassen den Atemfluss aus uns heraus wirken und können so erleben, wie vielschichtig und umfassend er uns ergreift. Wir entdecken die Kraft des Atems und dürfen seine Bedeutung für unser «Dasein» erfahren.

In Uster wird ein Grundkurs nach der Atemlehre Ilse Middendorf angeboten.

Wann	freitags jeweils 9–10 Uhr NEU
	Einstieg jederzeit möglich.
Kursort	Weitere Kurse ab August
Leitung	Gerichtsstrasse 1, 8610 Uster
	Brigit Schaub, dipl. Atemtherapeutin/ -pädagogin sbam
Auskunft	Praxisgemeinschaft im Zentrum Gerichtsstrasse 1, 8610 Uster Tel. 044 940 83 89 brigit@schaub.ws

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

Tai-Chi / Qi Gong



Tai-Chi und Qi Gong sind chinesische, ganzheitliche Gesundheitsübungen mit meditativen 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:

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

Meilen Shukin Cheung
Tel. 043 534 97 73
sk.cheung@gmx.net

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

Thalwil Andrea Grossholz Ebner
Tel. 043 443 54 66
info@qisource.ch

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

Wädenswil Sandro Malär
Tel. 044 780 67 86
malaer3@bluewin.ch

Winterthur Adelheid Lipp
Tel. 052 202 35 85
taichi-winterthur@bluewin.ch

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

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

* Qi Gong kombiniert mit
Alexandertechnik

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 Doppellectionen)
Fr. 470.– Spezialpreis für Paare

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:

Richterswil Linda Schobinger

Tel. 044 888 03 10 oder
Tel. 076 369 22 32
linda@schobinger.ch

Winterthur Rita Leimgruber

Tel. 052 386 31 53
rwa.leimgruber@bluewin.ch

Zürich Theresa Moser **NEU**

Tel. 043 499 88 75 oder
Tel. 079 340 45 93
dancing_theresa@yahoo.com

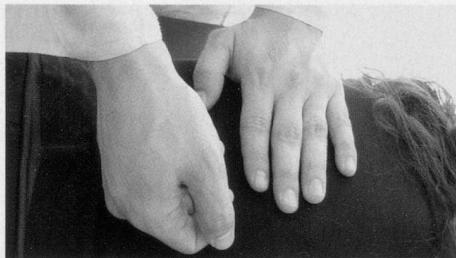
Martina Lüscher **NEU**

Tel. 079 325 01 71
martina@livingup.ch

Carlo Vella

Tel. 044 211 73 56

Akupressur-Workshop



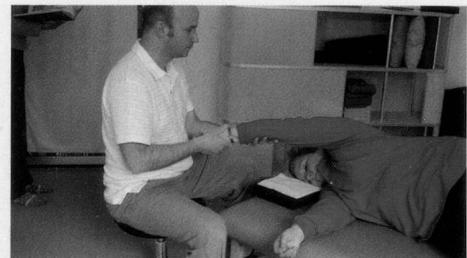
Entspannung mit Akupressur

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/	Michael Aemmer
Information	Telefon/Fax 044 803 30 30 www.ai-tcm.ch info@ai-tcm.ch

Feldenkrais



Bewusstheit durch Bewegung

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

Tel. 044 383 27 66
info@dexteritytraining.ch

Meilen

Ruth Naef

Tel. 044 923 35 51
naef.ruth@bluewin.ch

Winterthur

Ida Rosolen

Tel. 052 213 21 19

NEU

Dietikon

Vreni Rytz

Tel. 076 564 25 25
vrytz@feldenkrais.ch

NEU

Fachhochschule Hochschule Zürich für Soziale Arbeit

Kursinhalte

- > Gerontologisches Grundlagenwissen aus verschiedenen Disziplinen
- > Soziale Arbeit im gerontologischen Bereich – u.a. psychosoziale Beratung mit Einzelnen, Familien und Gruppen; Altersarbeit im Gemeinwesen
- > Entwicklung neuer Dienstleistungsangebote

Zielpublikum

Fachpersonen der Sozialen Arbeit, die sich mit Altersfragen beschäftigen oder eine Tätigkeit im gerontologischen Bereich anstreben

Durchführungsdatum/-ort

Oktober 2007 bis Juli 2008 in Zürich Stettbach, Hochschule für Soziale Arbeit Zürich

Kursleitung und persönliche Auskunft

Barbara Baumeister, dipl. Psychologin FH,
Telefon 043 446 88 56, bbaumeister@hssaz.ch

Detailprogramm und Anmeldung

Telefon 043 446 86 36
wfd@hssaz.ch, www.hssaz.ch

Informationsveranstaltung

Dienstag, 19. Juni 2007; 18.00 bis 20.00 Uhr
in Zürich Stettbach,
Hochschule für Soziale Arbeit Zürich

Detailprogramm bestellen und anmelden:

Telefon 043 446 86 36
wfd@hssaz.ch, www.hssaz.ch

Weiterbildung

CAS Soziale Gerontologie

Certificate of Advanced Studies / Zertifikatslehrgang

Eine Kooperation mit
Pro Senectute Kanton Zürich



ANZEIGE

Tanz

Gesellschaftstänze



Tanzkurse in Rüti

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:

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

Tanzkurse in Zürich

Kursbeginn	laufend
Montags	14.30–15.45 Uhr
Donnerstags	14.30–15.45 Uhr
Kursdauer	7 x 1¼ Std. mit Pause
Kosten	Fr. 178.– pro Person
Kursort	Tanzschule «time2dance» Binzstrasse 9, 8045 Zürich Telefon 044 252 56 81 www.time2dance.ch Die Schule befindet sich gleich bei der Station Zürich-Binz (S10), 5 Min. ab Zürich HB

Stepptanz



Stepptanzkurs in Fehrlitorf

Kursbeginn	laufend
Kursort	Gymnastikstudio Pajass Zürcherstrasse 7 8320 Fehrlitorf (im Gebäude: Adony Schuhverkauf)
Parkplätze	vorh. (ebenfalls Adony)
Kosten	Fr. 85.– Schnupperkurs 5 x 60 Minuten/ 1x wöchentl. Kursweiterführ. bei genügendem Interesse
Leitung	Marlies Wermelinger Sie steht Ihnen auch bei Fragen unter Telefon 044 950 59 46 gerne zur Verfügung
Versicherung	ist Sache der Teilnehmenden
Mitnehmen	Steppschuhe, falls bereits vorhanden, sonst bequeme Strassenschuhe mit leichtem Absatz



Stepptanzkurse in Wädenswil

	NEU
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

Stepptanzkurs in Zürich

Kursbeginn	laufend
Kursort	Rhythm and Tap School Schaffhauserstrasse 351 8050 Zürich Tramst. «Sternen Oerlikon» (Tram 10, 11 und 14)
Kosten	Fr. 100.– 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

Stepptanzkurse 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.
Anmeldungen und 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
Anmeldungen und Auskunft	Margrit Lilly Telefon 041 455 23 23

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

Orientalischer Tanz



Orientalischer Tanz in Zürich

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.

Flamenco



Flamencokurs in Zürich

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	079 605 76 42
Mitnehmen	Flamencoschuhe, wenn vorhanden. Sonst bequeme Strassenschuhe

Tango



Tangokurse in Zürich

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

ANZEIGEN

Günstig Blutzucker messen

MEDI SERVICE

Apotheke Farmacia Pharmacie



mit dem MediSmart®-Diamond

Kontrollieren Sie Ihren Blutzucker zur Vorsorge oder Therapiebegleitung mit dem MediSmart®-Diamond.

Bestellen Sie jetzt:

- **MediSmart®-Diamond-Starterkit**
mit Blutzuckermessgerät, 10 Teststreifen, 1 Stechhilfe, 10 Lanzetten und 1 Etui
- CHF 49.– statt CHF 59.–
- **100 Teststreifen** zur Blutzuckermessung
- CHF 98.– statt CHF 108.–
- **Kombi-Vorzugs-Set:**
MediSmart®-Diamond-Starterkit
plus 100 Teststreifen, 200 Lanzetten (Wert CHF 25.-), 5-Franken-MediCheck für Ihre Treue-Rückvergütung
- CHF 147.– statt CHF 192.–

- Schweizer Qualitätsprodukt
- 2 Jahre Garantie
- Einfache Anwendung
- Benötigt nur 2 µl Blutmenge
- Resultat innerhalb von 5 Sekunden
- Benutzerfreundliche Speicherfunktion zur zuverlässigen Überwachung

Hinweis: Bestellungen werden mit oder ohne Rezept ausgeführt. Bitte beachten Sie die Vergütungsregelungen Ihrer Krankenversicherung.

Einsenden an: MediService AG, Aussenfeldweg 1, 4528 Zuchwil

Bestellkupon & Informationsanforderung

Ja, ich bestelle portofrei (Zutreffende bitte ankreuzen):

- MediSmart®-Diamond-Starterkit zum Preis von CHF 49.–
- 100 Teststreifen zum Preis von CHF 98.–
- Kombi-Vorzugs-Set zum Preis von CHF 147.–
- GRATIS Informationen zur MediService Apotheke

○ Falls Sie Ihrer Bestellung ein Rezept beilegen wollen, senden Sie dieses mit Ihrer Bestellkarte in einem Kuvert an MediService.

Name/Vorname

Strasse/Nr.

Geburtsdatum

PLZ/Ort

E-Mail (Sie erhalten den gratis E-Newsletter, Abmeldung jederzeit möglich)

Datum

Unterschrift

Ich bin bereits Kunde bei MediService. Kundennummer (falls vorhanden):

A-V-0507 201.A1.A29

Niemand ist zu alt für den Computer!



Die andere Computerschule

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, 044 383 97 50 oder
Bahnhofstr. 74, 5001 Aarau, 062 824 17 17, www.kiebits.ch