

**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

## 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 Doppelkationen,  
inkl. Stockausleihe)

## Wandern



### Literarische Wanderwoche im Wallis

(In Planung)

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

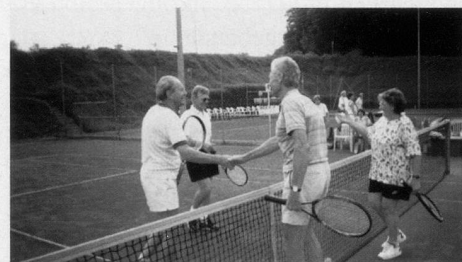
Leitung/ Verena Wild  
Auskunft  
Telefon 044 381 61 20



### Luzern–Zermatt

Einmal mit dem Bike von Luzern nach Zermatt zu fahren, abseits der Verkehrswege 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 Bikefahrtechnik erforderlich.

Kosten: Fr. 1620.–, Basis DZ/HP in Mittelklasshotels, Transport des Reisegepäckes 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
- Hausen am Albis

## Velotouren



### Wir bringen Sie in Fahrt!

Mit regelmässigen und attraktiven Halbtages- und Tagestouren in verschiedenen Regionen des Kantons Zürich. [www.pszh-velofahren.ch](http://www.pszh-velofahren.ch)

## 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 neben einer gezielten Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser auch die Möglichkeit, das Schwimmen zu erlernen.

### Turnen/Gymfit

Seniorensporthelferinnen 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 Reaktionsgeschwindigkeit 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](mailto:sport@zh.pro-senectute.ch)

[www.zh.pro-senectute.ch/de/unser-angebot/bewegung\\_sport](http://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

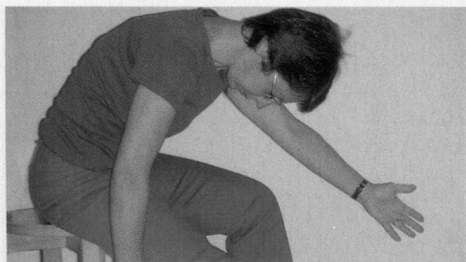
Telefon 021/965 90 90

[www.novavita.com](http://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 <b>NEU</b>
	Einstieg jederzeit möglich.
	Weitere Kurse ab August
Kursort	Gerichtsstrasse 1, 8610 Uster
Leitung	Brigitt Schaub, dipl. Atemtherapeutin/ -pädagogin sbam
Auskunft	Praxisgemeinschaft im Zentrum Gerichtsstrasse 1, 8610 Uster Tel. 044 940 83 89 brigitt@schaub.ws

### 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 Doppelktionen)  
Fr. 470.– Spezialpreis für Paare

### 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:

<b>Affoltern a. A.</b>	Monika Klauser Tel. 043 466 52 14 oder Tel. 079 758 74 89 monikagymoklauser@gmx.ch
<b>Kloten</b>	Sharon Aemmer Tel. 044 803 30 30 info@ai-tcm.ch
<b>Meilen</b>	Shukin Cheung Tel. 043 534 97 73 sk.cheung@gmx.net
<b>Pfäffikon</b>	Maria Kistler Tel. 043 288 80 70 oder Tel. 076 388 18 28 m.b.kistler@dplanet.ch
<b>Thalwil</b>	Andrea Grossholz Ebner Tel. 043 443 54 66 info@qisource.ch
<b>Uster</b>	Aenne Speich Tel. 044 942 26 56 aespeich@speichpartner.ch
<b>Wädenswil</b>	Sandro Malär Tel. 044 780 67 86 malaer3@bluewin.ch
<b>Winterthur</b>	Adelheid Lipp Tel. 052 202 35 85 taichi-winterthur@bluewin.ch
<b>Zürich</b>	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

## Yoga

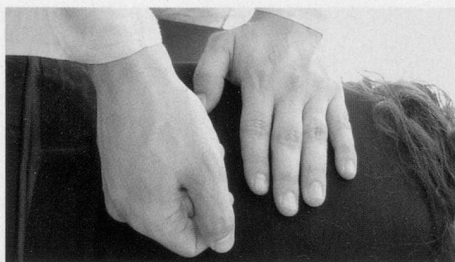


In den Yoga-Kursen wird ein ausgewogener Mix an Übungen angeboten, der auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt ist und Rücksicht nimmt auf körperliche Beschwerden. Yoga wirkt entspannend auf Körper, Geist und Seele und ist dadurch ausgesprochen gesundheitsfördernd.

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



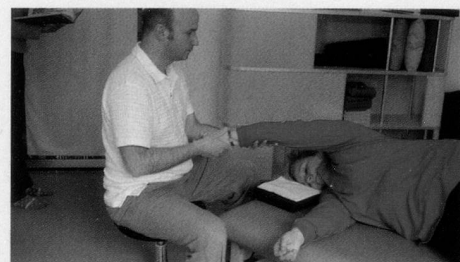
### Entspannung mit Akupressur

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 Akupunktur 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 **NEU**  
Tel. 052 213 21 19
- Dietikon** Vreni Rytz **NEU**  
Tel. 076 564 25 25  
vrytz@feldenkrais.ch

ANZEIGE

## 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





## Tanz

### Gesellschaftstänze



#### Tanzkurse in Rüti

In den Gesellschaftstänzen wie langsamer Walzer und Cha-Cha-Cha werden wir die ersten Grundschriffe kennenlernen, uns in den Rhythmus und in die bewegende Musik einföhlen 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 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 Tanzpart- nerin 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

### Steptanz



#### Steptanzkurs in Fehraltorf

Kursbeginn	laufend
Kursort	Gymnastikstudio Pajass Zürcherstrasse 7 8320 Fehraltorf (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

#### Steptanzkurse in Rüti

Montag	17.45–18.45 Uhr in der Steptanzschule 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 Steptanzschule 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



#### Steptanzkurse in Wädenswil

NEU

Montag	17–18 Uhr in der Steptanzschule 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

#### Steptanzkurs 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

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

## 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@bellyqueen.ch](mailto:info@bellyqueen.ch)  
Internet [www.bellyqueen.ch](http://www.bellyqueen.ch)

Hier erhalten Sie auch Informationen über weitere Daten und Kursorte, die noch in Planung sind.

«Oriental Dance Bellyqueen» 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 Doppellektionen  
(je 90 Minuten)  
Kursort Quartiertreff Hirslanden  
Forchstrasse 248  
Kosten Fr. 200.–  
Leitung Verena Vaucher  
Telefon 044 422 93 13

ANZEIGEN

## Günstig Blutzucker messen

**MEDISERVICE**

Apothekette Farmacia Pharmacia

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

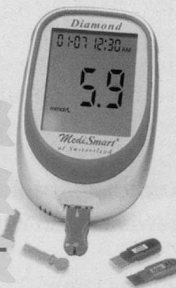
CHF 98.–  
statt CHF 108.–

#### 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**, Ausserfeldweg 1, 4528 Zuchwil

### Bestellkupon & Informationsanforderung

Ja, ich bestelle portofrei (Zutreffendes 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):

www.mediservice.ch

## Niemand ist zu alt für den Computer!



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

**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](http://www.kiebits.ch)