

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2007)
Heft: 3

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: 11.01.2026

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

Wandern

Orientierungswandern

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/ Heiri Sprecher
 Auskunft Telefon 044 860 07 40
 sprecherheinrich@hotmail.com



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



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

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 Doppellectionen, inkl. Stockausleihe)

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
- Otelfingen
- Hausen am Albis

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 ausgeglichen. 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.

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

Kursort Warfstrasse 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 9–10 Uhr
 Einstieg jederzeit möglich.

Weitere Kurse ab August

Kursort Gerichtsstrasse 1, 8610 Uster
 Leitung Brigitte Schaub,
 dipl. Atemtherapeutin/
 -pädagogin sbam (nach
 Middendorf)

Auskunft Praxisgemeinschaft im Zentrum
 Gerichtsstrasse 1, 8610 Uster
 Tel. 044 940 83 89
brigitte@schaub.ws



Gruppenstunden in Stäfa

NEU

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

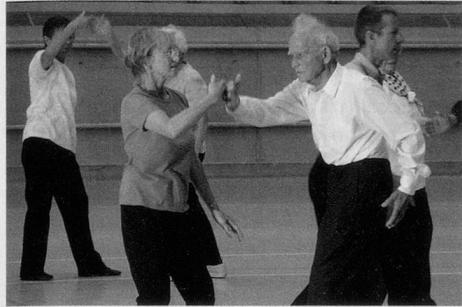
Kurszeit dienstags ab 18. Sept. 14–15 Uhr
 mittwochs ab 19. Sept. 9–10 Uhr
 freitags ab 21. Sept. 9–10 Uhr

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

Tai-Chi/Qi Gong



Tai-Chi und Qi Gong sind chinesische, ganzheitliche Gesundheitsübungen mit meditativerem 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
Tel. 043 466 52 14 oder
Tel. 079 758 74 89
monikagymoklauser@gmx.ch

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

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
malae3@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 Lütscher
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-Stadelhofen Theresa Moser
Tel. 043 499 88 75 oder
Tel. 079 340 45 93
dancing_theresa@yahoo.com

Zürich-Altstetten Martina Lüscher
Tel. 079 325 01 71
martina@livingup.ch

Zürich-Seefeld Carlo Vella
Tel. 044 211 73 56

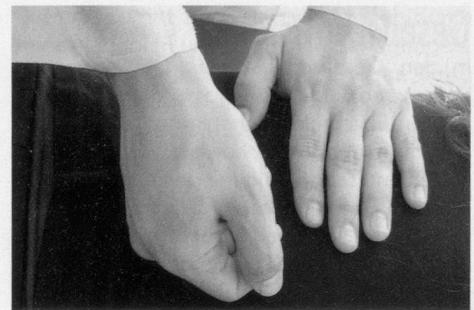
Balance-Kurse

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 Doppelkurse)
Fr. 470.– Spezialpreis für Paare

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 Akupunk-



te 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

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 Stäfa NEU Ruth Naef
Tel. 044 923 35 51
naef.ruth@bluewin.ch

Winterthur Ida Rosolen
Tel. 052 213 21 19

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

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

Kurs in Zürich

Kursbeginn	laufend
Montags	14.30–15.45 Uhr
Donnerstags	14.30–15.45 Uhr
Kursdauer	7 x 1½ 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

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.

Kursbeginn: 20. September 2007

Donnerstag: 14.30–15.45 Uhr

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 Swica-Krankenkasse anerkannt!

Der Einstieg nach Kursbeginn ist nach Absprache möglich. Weitere Anfängerkurse folgen.

Anmeldung per Telefon, oder direkt auf der Website.

Stepptanz

Kurs 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

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/	Margrit Lilly
Auskunft:	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/	Margrit Lilly
Auskunft	Telefon 041 455 23 23

Kurs in Uster

NEU



Kursdauer	montags ab 27. August 10.45–11.45 Uhr 13.30–14.30 Uhr
Kursort	Movity Bewegungsschule Florastrasse 42, 8610 Uster
Kosten	Fr. 144.– 6 x 60 Min. Barzahlung am ersten Kurstag
Mitnehmen	Steppschuhe falls bereits vor- handen, sonst bequeme Stras- senschuhe 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, Steptanzlehrerin
Telefon 052 222 11 73
www.dancestudio.ch
Kosten Fr. 75.- Schnupperkurs
5 x 60 Minuten/1x wöchentlich
Mitnehmen Steppschuhe, falls vorhanden,
sonst bequeme Strassen-
schuhe mit leichtem Absatz
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

NEU

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.

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.

Kurs in Zürich

Kursbeginn laufend
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/1x wöchentlich.
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

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

Kursbeginn: 18. September 2007

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 Swica-Krankenkasse anerkannt!

Der Einstieg nach Kursbeginn ist alle sechs Wochen möglich. Anmeldung per Telefon, oder direkt auf der Website.

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).

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.

Tango

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

Salsa für Frauen LadyStyle in Winterthur

NEU



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

Fitness und Gymnastik

Seniorenportleiterinnen 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.

Erkundigen Sie sich nach dem Angebot in Ihrer Region (Telefonnummern Seite 2).

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).

Schneesport Vorschau Wintersaison 2007/2008

Engadiner Langlaufwoche in Celerina

12.–19. Januar 2008 (Sa/Sa)
Leitung/Auskunft: Toni Schnetzer
Telefon 044 937 11 42

Gomser Langlaufwoche in Münster

9.–15. März 2008 (So/Sa)
Leitung/Auskunft: Walter Meier
Telefon 055 240 41 00

Schneeschuh-Tageswanderungen

jeweils donnerstags, ab 6. Dezember 2007
Leitung/Auskunft:
Robert Müller, Telefon 044 940 50 80
Niklaus Sigrist, Telefon 043 233 72 31

Winterwanderwoche in Celerina

19.–26. Januar 2008 (Sa/Sa)
Leitung/Auskunft: Hans-Rudolf Erzberger,
Telefon 044 887 17 45

Schneeschuhwoche im Toggenburg

vom 27. Januar bis 1. Februar 2008 (So/Fr)
Pauschalpreis Fr. 650.– (DZ)
Leitung/Auskunft:
Robert Müller, Telefon 044 940 50 80

Einfahr- und Trainingsskiwoche in Hochgurgl (Oesterreich)

vom 16. bis 21. Dezember 2007 (So/Fr)
Leitung/ Auskunft:
Heidy Frei, Telefon 044 771 85 00

Ski alpin Pulverschneefahren in Bivio

7.–10. Januar 2008 (Mo/Do)
Leitung/Auskunft:
Walter Isaak, Telefon 044 869 12 57

Skiwoche in Lenzerheide

20.–26. Januar 2008 (So/Sa)
Leitung/Auskunft:
Heinz Steger, Telefon 081 384 15 52

Skiwoche in Wengen

vom 20.–27. Januar 2008 (So/So)
Leitung/Auskunft:
Heidy Frei, Telefon 044 771 85 00

Skiwoche in Saas Fee

1. bis 8. März 2008 (Sa/Sa)
Leitung/Auskunft:
Heidy Frei, Telefon 044 771 85 00

Sämtliche Wintersportangebote sind in Planung, Preise auf Anfrage bei
Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung & Sport, Telefon 058 451 51 00, Fax 058 451 51 01
E-Mail info@zh.pro-senectute.ch, www.zh.pro-senectute.ch

ANZEIGE

Mobilität hat einen Namen . . .



Preiswerte Lösungen für jede Treppe. Fachkundige Ausführung

HERAG AG

www.herag.ch

Treppenlifte

info@herag.ch

Tramstrasse 46

044 920 05 02

8707 Uetikon am See

044 920 05 04

Senden Sie mir bitte Unterlagen über . . .

Name _____

Treppensitzlift

Strasse _____

Plattformlift

PLZ/Ort _____

Hebebühne

Telefon _____

Innenbereich

Außenbereich

Tessin: 091 972 36 28 | Westschweiz: 079 219 20 78

Spiel mit dem gefiederten Ball

Mit dem Federball die koordinativen Fähigkeiten, Gleichgewicht, Orientierung, Rhythmus, Beobachtung und die Ausdauer verbessern. Schlagen Sie zurück! Packen Sie es an! Neu bietet Pro Senectute Kanton Zürich Federball- und Badmintonkurse an.

Traugott Wapp

Wer hat nicht schon in der Jugend den Federball hin und her geschlagen? Schon in alten Zeiten wurde mit dieser Spielart die Freude an der Bewegung und am Spiel ausgelebt. Bis dann in England, in der Grafschaft Badminton, zum ersten Mal ein Feld gezeichnet und ein paar einfache Regeln aufnotiert wurden. Da trat das Spiel von Badminton seinen Siegeszug rund um die Welt an. Seit 1992 ist diese Sportart sogar olympiawürdig.

Federball zum Starten

Das 5 Gramm schwere Flugobjekt aus einem Korkzapfen und mehreren Gänsefedern bietet unbegrenzte Spielideen und die Möglichkeit, Fähigkeiten gezielt zu aktivieren, die wir im Alter langsam verlieren. Auch Männer und Frauen, die noch nie sportlich aktiv waren, können teilnehmen und trainieren so gezielt Koordination, Gleichgewicht, Orientierung, Rhythmus, Beobachtung und Ausdauer.

Badminton für aktive Sportler/innen

Natürlich können Sportler aus anderen Ballsportarten den Schritt Federball überspringen und gerade in der Gruppe Badminton starten. Mit dem leichten Shuttle und dem 85 Gramm schweren Schläger sind optimale Voraussetzungen gegeben für eine legere, lockere Spielweise. Einzel, Doppel oder Trippel und dann ein gemütliches Nachspielen sind die beste Voraussetzung für eine hohe Lebensqualität.

Ein lebenlanges Spiel mit dem Shuttle

Traugott Wapp begann nach Turnverein und Leichtathletikklub mit dem Badminton im Jahr 1975 und ist seither mit Herz und Seele dabei. Jugend- und Vereinstrainer, Talenttrainer, Regio- und Nationaltrainer für die Jugend sind Stufen in seiner 30-jährigen Trainerlaufbahn. Nun kommt die nächste Stufe: die Seniorinnen und Senioren für diesen tollen Sport zu begeistern.

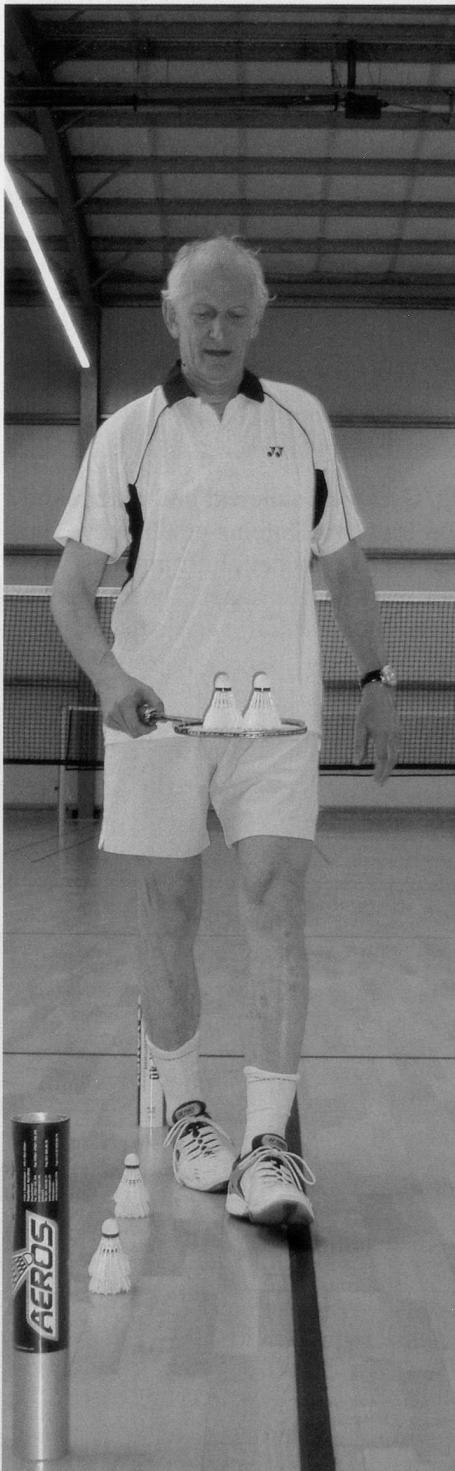


Foto: Traugott Wapp

Neue Kursangebote

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 Uhr oder
15–16 Uhr

Uster: Blue Shuttle (Nähe Hallenbad)
14.30–15.30 Uhr oder
15.30–16.30 Uhr
Schnuppertrainings nach Vereinbarung

Gruppen Federball Einstieg / Badminton Einstieg / Badminton Fortgeschrittene

Kosten Fr. 210.– (7 x 60 Minuten) inkl. Schläger, Shuttle

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

Für das Spiel mit dem Shuttle braucht es Übung und Konzentration.

Schnupperkurse

Bewegen mit Spass

Bewegen Sie sich gern? Betreiben Sie viel Sport? Oder haben Sie mit Bewegung und Sport nichts am Hut? So oder so: Sie sind herzlich eingeladen zu einem unserer Schnupperkurse Fit/Gym.



Fit/Gym bedeutet Fitness und Gymnastik. Mit Fitness ist eine ausgewogene, ganzheitliche Fitness gemeint, welche alle Konditionsfaktoren berücksichtigt. Basis dazu ist eine körperfreundliche Gymnastik, die sich an unterschiedliche Bedürfnisse anpasst – von fit und sportlich bis sanft. Sie ergänzt andere Sportarten und gleicht die Einseitigkeit von Alltagsbewegungen aus. Auch der Geist wird herausgefordert, soll er doch lebendig und frisch bleiben. Bewegen in einer Gruppe fällt zudem oft leichter als allein. In heiterer Atmosphäre darf gespasst und gelacht werden. Alles in allem: ein optimales Basistraining für alle.

Fit/Gym ist vielseitig

- Beweglichkeitselemente erhalten den Körper geschmeidig und verbessern das Bewegungsgefühl.
- Kräftigende Übungen (inkl. Beckenbodentraining) verbessern die Stütz- und Haltefunktion der Muskeln und dienen auch der Osteoporosevorbeugung.
- Herz-Kreislauf-Elemente mit und ohne Musik erhalten und verbessern eine allgemeine Ausdauer.
- Koordinative und spielerische Elemente mit und ohne Handgeräte trainieren Reaktion, Raumorientierung und Balance.
- Entspannung baut Stress ab.

Fit/Gym ist wohltuend und aufbauend

Ein Fit/Gym-Training erhält und verbessert die Gesundheit, hilft mit, das Wohlfühlgewicht zu halten, und trägt zur Lebensqualität auf verschiedenen Ebenen bei. ■

Schnupperkurse im Kanton Zürich:

Teilnahme	Damen und Herren ab 60 Jahren
Kursorte	Zürich, Winterthur, Wetzikon, Uster, Dietikon, Feldmeilen, Thalwil, Regensdorf
Kursdaten	Zeitraum zwischen September und Dezember 07
Kursdauer	6 Lektionen zu 1 ½ Stunden: 1 Stunde Bewegen, inklusive Zeit für Fragen und allgemeine Tipps zu Bewegung und Gesundheit.
Kursleitung	regionale Kursleiterinnen Fit/Gym Pro Senectute Kanton Zürich
Kurskosten	Fr. 150.–
Anmelde- unterlagen	Pro Senectute Kanton Zürich Bewegung & Sport Janine Metzler Telefon 058 451 51 31

Der SeniorInnenrat

Aktiv in der Gesellschaftspolitik

Was führt sieben Frauen und Männer über 60 jeden Monat einmal an einen Tisch? Es ist die feste Überzeugung, dass wir Veränderungen nur durch aktiven, engagierten und persönlichen Einsatz erreichen.

In lebhaften Diskussionen ermitteln wir als Erstes die wichtigen Themenkreise: die Zukunft der Alten in der Gesellschaft, Alter und Arbeitswelt, Finanzen und Kosten, Politik und Wirtschaft und andere. Von den politischen Parteien wollen wir wissen, wie ihr Altersleitbild aussieht. Die Antworten ernüchtern: Bei fast allen Parteien liegt bisher nichts Derartiges vor – und ist auch nicht geplant.

Wir wollen, dass Alte in den Medien nicht verniedlicht und als «Best Agers» auf ihre Funktion als kauffreudige und finanzielle Konsumenten reduziert werden. Wir wollen zu allen wichtigen Lebensfragen Stellung beziehen, gehört und ernst genommen werden. Außerdem sollte es den heutigen Jungen einleuchten, dass es in ihrem eigenen Interesse liegt, sich intensiv mit Altersproblemen zu befassen. Sie sind nämlich die künftigen Alten!

Hochaktuell ist das politisch und wirtschaftlich wichtige Thema «Alter und Arbeit». Im Kontakt mit Avenir Suisse, Arbeitgeberverband, Pro Senectute und anderen Organisationen bringen wir unser Wissen und unsere grosse Lebenserfahrung ein und arbeiten aktiv bei Projekten und Studien mit. So wollen wir die Grundlagen für ein besseres Verständnis und eine erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen den Generationen schaffen.

*Louise Ragozzino, Mitglied Leitungsgremium
Auskünfte rund um den SeniorInnenrat erteilt Priska Kammerer,
Säntisstrasse 15, 8008 Zürich
E-Mail priska.kammerer@bluewin.ch*