

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 Tagestouren 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 Doppelaktionen, 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 ausgeglichener. Die Übungen lassen sich gut in den Alltag integrieren und führen zu innerer Ruhe und körperlicher Vitalität.

Gruppenstunden in Winterthur

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

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

Kurse in Uster

Wann freitags jeweils 9–10 Uhr
Einstieg jederzeit möglich.
Weitere Kurse ab August

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

Auskunft Praxismgemeinschaft im Zentrum
Gerichtsstrasse 1, 8610 Uster
Tel. 044 940 83 89
brigitt@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 meditativem Charakter. Die weich fliessenden Bewegungen im Einklang mit dem Atem führen zu innerer Ruhe, zu körperlicher Beweglichkeit und Kraft.

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

- Affoltern a. A.** Monika Klausner
Tel. 043 466 52 14 oder
Tel. 079 758 74 89
monikagymoklausner@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
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

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

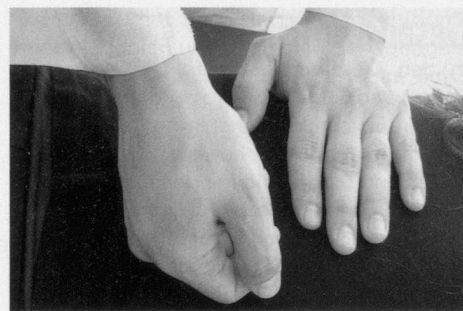
Balance-Kurse

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 Doppellektionen)
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 Akupunktur-



te kennen, die zur Entspannung und stabiler 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 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 den ersten Schritt und melden Sie sich noch heute für einen der folgenden Kurse an:



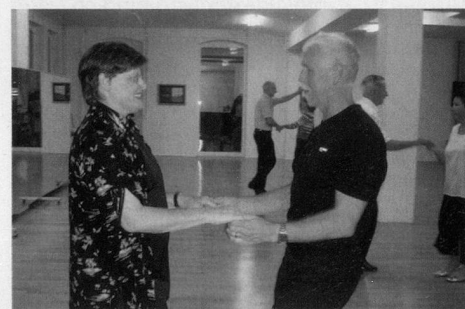
Kurs in Rüti

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 Tanzpart-
nerin 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 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

Lateinamerikanische Tänze in Winterthur



Lernen sie Cha-Cha-Cha, Salsa und Rumba
tanzen zur leidenschaftlichen Musik Lateina-
merikas. In diesem Paartanzkurs werden
Grundschriffe und Figuren, sowie Führung
und Haltung geschult. Durch Erfahrung, Ge-
duld und Professionalität wird Ihnen die Kurs-
leitung 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 Abspra-
che 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

NEU

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/1 x wöchentlich
 Mitnehmen Steppschuhe, falls vorhanden,
 sonst bequeme Strassenschuhe mit leichtem Absatz
 Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

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 wöchentl.
 Kursweiterführung bei genügendem Interesse
 Leitung und Auskunft René Fürstfeld
 Telefon 044 312 51 52
 Versicherung ist Sache der Teilnehmenden
 Mitnehmen Steppschuhe, falls bereits
 vorhanden, sonst bequeme
 Strassenschuhe mit leichtem
 Absatz

Orientalischer Tanz

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



Aktuelle Schnupperworkshops
 Kursbeginn laufend
 Dienstag 10–11.30 Uhr
 Mittwoch 10–11.30 Uhr
 Kosten Fr. 180.– (5 x 90 Minuten)
 Kursort Orient Dance Studio Maya
 Wyssgasse 6, Zürich
 (Nähe Stauffacher)
 Informationen und Anmeldung
 Telefon 079 688 38 39
 E-Mail info@bellyqueen.ch
 Internet 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



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 Flamenocoschuhe, wenn
 vorhanden. Sonst bequeme
 Strassenschuhe

Tango

Tango argentino wird zu zweit getanzte, 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

Salsa für Frauen LadyStyle in Winterthur

NEU

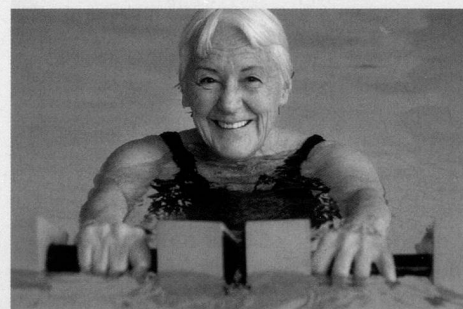


Dieser Solotanz begeistert die Frauen durch seine eleganten und femininen Bewegungen. Grundschriffe und Bewegungen des Salsa werden zu einer Choreografie zusammengestellt, und durch Elemente anderer Tanzrichtungen erweitert.

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 neben 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).

Fitness und Gymnastik

Seniorensportleiterinnen und -leiter vermitteln Beweglichkeits-, Kraft, Koordinations- und Ausdauertraining. Dadurch wird der Stoffwechsel reguliert, das Gewicht kontrolliert, und die Kondition kann verbessert werden. Dabei legen wir Wert auf ein ausgewogenes Verhältnis von Leistung und Erholung durch regelmässige Entspannung.

Gymfit ist ein Turnen für fitte Seniorinnen und Senioren. Es trainiert die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und die Reaktionsgeschwindigkeit 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

☐ Treppenzliff

Strasse

☐ Plattformlifte

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 lebenslanges 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. ■

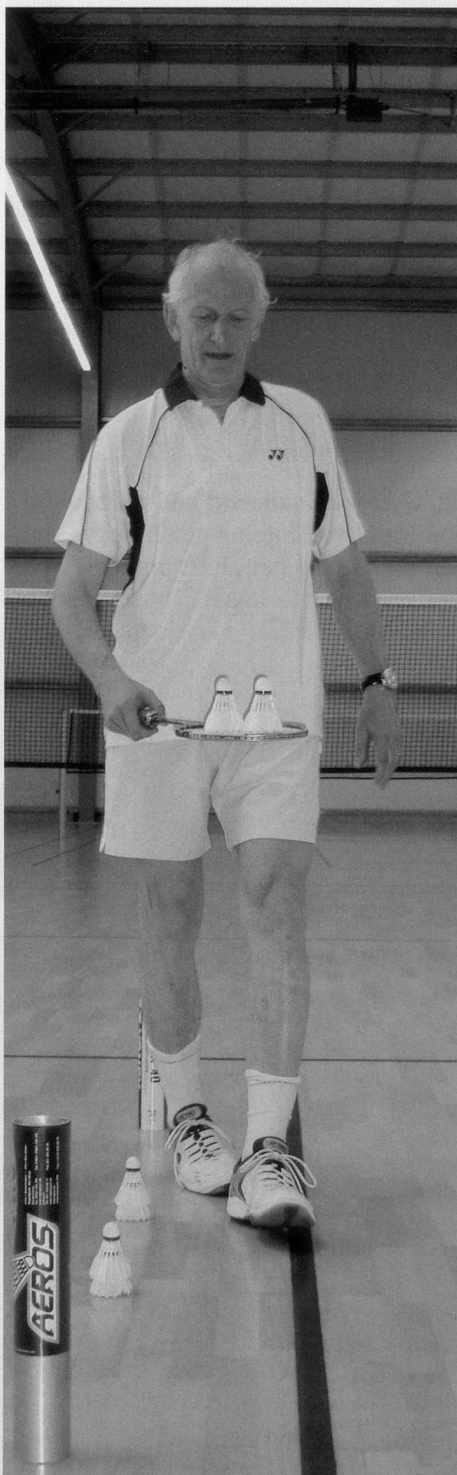


Foto: Traugott Wapp

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

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

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 Sep- tember und Dezember 07
Kursdauer	6 Lektionen zu 1 ½ Stun- den: 1 Stunde Bewegen, inklusive Zeit für Fragen und allgemeine Tipps zu Bewegung und Gesund- heit.
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 Ager» auf ihre Funktion als kauffreudige und finanzstarke 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*