**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: 20.11.2025** 

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 Leitung/ Auskunft Fr. 10.- pro Wanderung

Heiri Sprecher

Telefon 044 860 07 40

sprecherheinrich@hotmail.com



### Literarische Wanderwoche im Wallis

(In Planuna)

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

Leitung/

Verena Wild

Auskunft Telefon

044 381 61 20



Mit regelmässigen und attraktiven Halbtagesund 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.

Fr. 90.- (5 Doppellektionen, Kosten inkl. Stockausleihe)

## lennis

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.

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

Wartstrasse 23

Kursort 8400 Winterthur

Kurskosten Einzelstunde Fr. 23.-

Fr. 105.-5er-Abo Fr. 190.-10er-Abo

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 Brigitt Schaub, Leitung

dipl. Atemtherapeutin/ -pädagogin sbam (nach

Middendorf)

Praxisgemeinschaft im Zentrum Auskunft

Gerichtsstrasse 1, 8610 Uster Tel. 044 940 83 89 brigitt@schaub.ws



Gruppenstunden in Stäfa

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

WMS-Siedlung Kursort

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 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@gisource.ch

illio@qisource.c

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-

Theresa Moser

**Stadelhofen** 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

**Geefeld** 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 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) Ai-Praxis TCM Aemmer &

Kursort Ai-Praxis TCM Aemmer 8

Qi-Gong-Schule Rebweg 13, 8302 Kloten

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**

Kosten

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 Stäfa NEU

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 Tanzpart-

nerin oder eines Tanzpartners

Mitnehmen gute Laune, eine Portion

Humor, Freude und leichte

Schuhe/Tanzschuhe

Fides Schmuki, Tanzlehrerin Leitung

#### Kurs in Zürich

Kursbeginn laufend

14.30-15.45 Uhr Montags

Donnerstags 14.30-15.45 Uhr 7 x 11/4 Std. mit Pause Kursdauer

Kosten Fr. 178.- pro Person Tanzschule «time2dance» Kursort 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 Fr. 190.-/ Person Kosten:

Fr. 360.-/ Paar

Leitung: Ying Ly

DanceART Ying Ly Kursort:

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 Kosten

vorh. (ebenfalls Adony) Fr. 85.- Schnupperkurs

5 x 60 Minuten/

1x wöchentl. Kursweiterführ.

bei genügendem Interesse Marlies Wermelinger Leitung

Sie steht Ihnen auch bei Fragen unter Telefon

044 950 59 46 gerne zur Verfügung

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden Steppschuhe, falls bereits Mitnehmen

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

Telefon 041 455 23 23 Auskunft: 17-18 Uhr in der Donnerstag

> Stepptanzschule Flying Taps im Tanzcenter Rüti Werkstrasse 4, 8630 Rüti

Rahel Loertscher Leiterin 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

Telefon 041 455 23 23 Auskunft

## **Kurs in Uster**

NEU



montags ab 27. August Kursdauer

> 10.45-11.45 Uhr 13.30-14.30 Uhr

Movity Bewegungsschule Kursort

Florastrasse 42, 8610 Uster Fr. 144.-6 x 60 Min.

Kosten

Barzahlung am ersten Kurstag Steppschuhe falls bereits vor-Mitnehmen

handen, sonst bequeme Strassenschuhe mit leichtem Absatz

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden Frau Sulamit Müntener

Telefon 044 954 37 82

info@movity.ch www.movity.ch

Auskunft/

Leitung

Anmeldung Telefon 044 940 60 23

#### Kurse in Wädenswil

17-18 Uhr in der Montag

Stepptanzschule Flying Taps im Fitnesscenter Wädenswil

beim Hallenbad Speerstrasse 95 8820 Wädenswil

Eric Voirol Leiter

Fr. 20.– pro Lektion à 60 Min. Kosten

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** 

Zeit

Kosten

Kursbeginn auf Anfrage 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

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

laufend Kursbeginn

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 Fürstenfeld

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

Fr. 180.- (5 x 90 Minuten) Kosten

Orient Dance Studio Maya Kursort Wyssgasse 6, Zürich

(Nähe Stauffacher)

Informationen und Anmeldung Telefon 079 688 38 39

E-Mail Internet info@bellyqueeny.ch 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



Flamenco - ein Solo-, Paar- und Gruppen-

tanz, mit oder ohne Kastagnetten

Kursdauer 10 Lektionen zu je 90 Minuten

laufend Kursbeginn

15-16.30 Uhr

Montags Kursort

Studio de Danza Española

Albulastrasse 38, 8048 Zürich (Nähe Bahnhof Altstetten)

Fr. 250.-

Kosten Leitung

Susana Barranco Information 079 605 76 42

Mitnehmen Flamencoschuhe, wenn

vorhanden. Sonst bequeme

Strassenschuhe

## lango

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.

8 Doppellektionen Kursdauer

(je 90 Minuten)

Kursort Quartiertreff Hirslanden

Forchstrasse 248

Fr. 200.-Kosten

Verena Vaucher Leitung

Telefon 044 422 93 13

Salsa für Frauen LadyStyle in Winterthur

**NEU** 



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.

Kursbeginn: 18. September 2007

Dienstag: 15-16 Uhr Kursdauer: 6 x 60 Minuten Kosten: Fr. 130.-/ Person Vanessa Nägeli Leitung: DanceART Ying Ly Kursort:

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).

# 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 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 Hochaural (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**

Treppenlifte

PLZ/Ort

www.herag.ch

Tramstrasse 46

**3** 044 920 05 02

8707 Uetikon am See

044 920 05 04

Senden Sie mir bitte Unterlagen über . . .

ame				
asse				

☐ Hebebühne
☐ Innenbereich

Treppensitzlift
Plattformlifte

Telefon ☐ 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

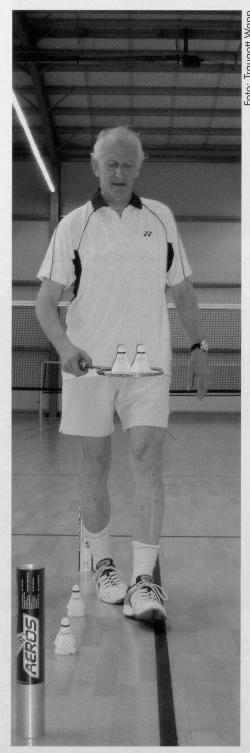
Das 5 Gramm schwere Flugobjekt aus einem Korkzapfen und mehreren Gänsefedern bietet unbegrenzte Spielideen und die Möglichkeit, Fähigkeiten gezielt zu aktivieren, die wir im Alter langsam verlieren. Auch Männer und Frauen, die noch nie sportlich aktiv waren, können teilnehmen und trainieren so gezielt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



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 Fortgeschrit-
	tene
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- Pro Senectute Kanton

unterlagen 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 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