

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2007)

Heft: 4

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: 23.02.2026

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

Abseits der Piste

Unterwegs auf Schneeschuhen

Entstanden ist der Schneeschuh schon im Mittelalter. Während die Indianer im Norden Kanadas ovale Holzrahmen mit Därmen von Tieren umspannten, um so eine tragende Fläche zu erhalten, haben die Nomaden in Sibirien kurze, etwa 20 cm breite Bretter, meist aus Nadel- oder Birkenholz, verwendet. Beide Arten dienten den Jägern oder Rentierhütern dazu, weniger tief in den Schnee einzusinken.

Robert Müller*



Die Snowboardgeneration hat die Entwicklung von Schneeschuhen stark beeinflusst.

Foto: Robert Müller

Die ersten Modelle, die vor etwa 50 Jahren aus Kanada in die Schweiz gelangten, hatten die Form eines Tennisschlägers. Danach gab es einen rasanten Wandel in der Vielfalt der Modelle und Materialien. Während für sanftes, hügeliges Gelände ein längerer, mit Kunstleder überspannter Alurahmen sich bewährt, hat sich für das voralpine und alpine Gelände eher eine Kunststoffplatte mit Harsteisen an den Rändern und starken Krallen unter der Bindung durchgesetzt. Vor allem die Snowboardgeneration hat die Entwicklung stark beeinflusst. Auch die Riemenbindungen wurden immer stabiler und gleichen mehr und mehr einer Snowboardbindung.

Was aber soll eine Seniorin oder ein Senior mit diesem Sportgerät? Probieren Sie es einmal, Sie werden feststellen, dass nicht nur Beine und Arme gebraucht werden, sondern auch der Kopf für Gleichgewicht und Koordination. Dazu braucht es eine gute Geländegängigkeit, Orientierungssinn und Gefühl für den Schnee. Immer wieder werden Sie durch eine andere Geländeform herausgefordert, erblicken da und dort eine Tierspur und rätseln, von welchem Tier sie wohl sei. Das leise Fallen des Neuschnees, tief verschneite Bäume oder das Glitzern des Sonnenlichts auf der Schneeeoberfläche sind eindrückliche Erlebnisse.

Die Technik ist relativ einfach. Es gibt aber doch einige Grundsätze zu beachten. Der Leiter wird Sie einführen und Tipps geben, zum Beispiel wie man einen steilen Abstieg meistert. Bald werden Sie Spass an der Sportart haben und die Schneeschuhtouren geniessen.

In einer Ferienwoche kommt auch der soziale Aspekt zum Tragen. Nach einer Schneeschuhwanderung freut man sich auf das feine gemeinsame Nachtessen. Zu Hause, erholt von den Strapazen, werden Sie sich fragen: «Warum habe ich diese Sportart nicht schon früher entdeckt?»

* Robert Müller ist Seniorensportleiter für Schneesport. (Wanderungen s. S. 31)

Wandern

Walliser Wanderwoche in Saas-Almagell

vom 31. August bis 7. September 2008 (So/So)
Das Wallis rückt dank dem Lötschbergtunnel näher. 2008 kann man per Bahn und Postauto in gut 3 Stunden im Saastal sein. Wir laden Sie ein, diese wunderschöne Gegend mit einem Ortskundigen wandernd näher kennen zu lernen.

Pauschalpreis: Fr. 900.– (DZ)

Leitung/Auskunft: Hans-Rudolf Erzberger
Telefon 044 887 17 45

Velotouren



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

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

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

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!

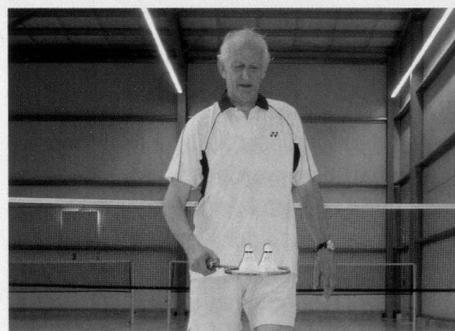
Tennis ist eine gesunde und überaus geeignete Sportart für Seniorinnen und Senioren. Es werden vor allem die für den älter werdenden Menschen so wichtigen koordinativen Fähigkeiten trainiert: Reaktion, Gleichgewicht, Orientierung, Rhythmus und Differenzierung.

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

Federball/Badminton



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) 14–15.30 Uhr

Uster

Blue Shuttle (Nähe Hallenbad)
14–15.30 Uhr
Schnuppertrainings nach Vereinbarung
Federball Einstieg /
Badminton Einstieg /
Badminton Fortgeschrittene
Fr. 210.– (7 x 60 Minuten) inkl.
Schläger, Shuttle
Fr. 350.– für Paare
Traugott Wapp
Telefon 044 738 20 20
oder 078 658 92 40
traugott.wapp@sportit.ch
www.vitis.ch und
www.bluepoint.ch

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.

Wann freitags jeweils 9.15–10.15 Uhr
Einstieg jederzeit möglich
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 Brigitte Schaub,

Auskunft
dipl. Atemtherapeutin/
-pädagogin sbam (nach
Middendorf)
Praxisgemeinschaft im Zentrum
Gerichtsstrasse 1, 8610 Uster
Telefon 044 940 83 89
brigitte@schaub.ws



Gruppenstunden in Stäfa

Offene Gruppenstunde im Abonnement frei wählbar. Die Stunden können einzeln besucht und bezahlt werden. Der Eintritt ist nach Ver einbarung 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.

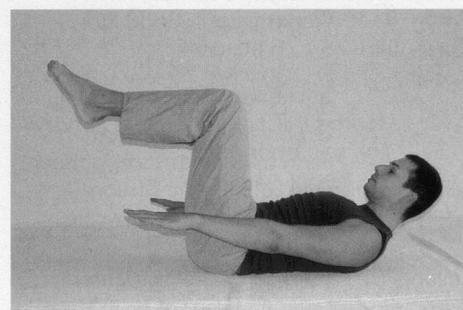
Kurse in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich werden in folgenden Gemeinden angeboten:

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
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

Pilates



Die Pilates-Methode ist ein gelenkschonendes, ganzheitliches Körpertraining. Die langsamten und fliessenden Bewegungen stärken die Stützmuskulatur im Rumpfbereich und schonen dabei die Gelenke. Gleichzeitig wird die Atmung geschult.

Kurse in Zürich-Altstetten

Kursbeginn auf Anfrage
bei Danny Bircher
Kursdauer 10 Lektionen zu 60 Minuten
Kursort LivingUp Center Im Struppen 7
(nähe Lindenplatz,
Zürich-Altstetten), 8048 Zürich
Tram 2 bis Bachmattstrasse
Kurskosten Fr. 280.–
Leitung Danny Birchler, Pilates Ausbilder
Mitnehmen Trainingsbekleidung, kleines
Handtuch, keine Trainingsschuhe
nötig
Auskünfte Telefon 078 665 60 25 oder
info@livingup.ch, www.livingup.ch

Information: Die Pilates-Lektionen sind Quali-

top-anerkannt, das heisst, die meisten Krankenkassen beteiligen sich im Rahmen einer Zusatzversicherung an den Kurskosten.

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:

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

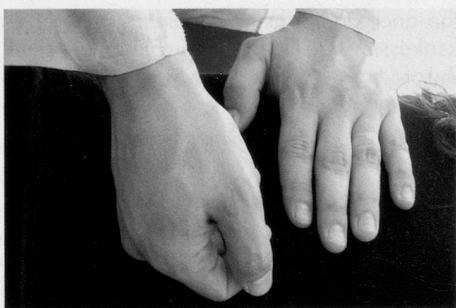
Balance-Kurse

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 Doppellectionen)
Fr. 470.– Spezialpreis für Paare

Akupressur

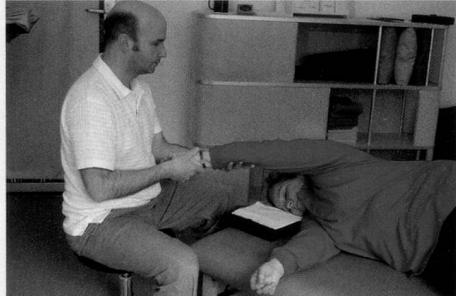
Die traditionelle chinesische Massage wurde ab 770 vor Christus von den chinesischen Ärzten entwickelt. Gestützt auf der Akupunkturlehre, verhelfen in der TuiNa-Massage gezielte Handgriffe zu einer harmonischen Qi- und Blutzirkulation und führen zu Entspannung, Gesundheit und Wohlbefinden.



Die Teilnehmenden lernen für den Selbstgebrauch einfache Massagegriffe und Akupunkte kennen, die zur Entspannung und stabilerer 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	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	7. Januar 2008
Montags	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
Kursleitung	Barbara Ruf dipl. Swissdance Tanzlehrerin

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.



Wann: donnerstags, 14.30–15.45 Uhr
Einstieg: jederzeit möglich
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 der Krankenkasse Swica 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



Wann montags, 10.45–11.45 Uhr
13.30–14.30 Uhr
Einstieg laufend
Kursort Movity Bewegungsschule
Florastrasse 42, 8610 Uster
Kosten Fr. 144.– 6 x 60 Min.
Barzahlung am ersten Kurstag
Mitnehmen Steppschuhe falls bereits vorhanden, sonst bequeme Strassenschuhe 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, Stepptanzlehrerin
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 Donnerstag 17. Januar 2008
15.30–16.30 Uhr
Kursort Rhythm and Tap School
Schaffhauserstrasse 351
8050 Zürich
Tramstation «Sternen Oerlikon»
(Tram 10, 11 und 14)
Kosten Fr. 110.– 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. Basisbewegun-

gen, verschiedene Schritte, Armbewegungen, Übungen zur besseren Körperwahrnehmung, vielseitige Musik, Rhythmen und das Erlernen einer einfachen Choreografie gehören zum vielseitigen Programm.

Aktuelle Schnupperworkshops

Kursbeginn laufend
Dienstag 10–11.30 Uhr
Mittwoch 10–11.30 Uhr
Kosten Fr. 180.– (5 x 90 Minuten)
Kursort Orient Dance Studio Maya
Wyssgasse 6, Zürich
(Nähe Stauffacher)

Informationen und Anmeldung

Telefon 079 688 38 39
E-Mail info@bellyqueeny.ch
Internet www.bellyqueeny.ch
Hier erhalten Sie auch Informationen über weitere Daten und Kursorte, die noch in Planung sind.
«Oriental Dance Bellyqueeny» lädt Sie gerne zu einer unverbindlichen Probelektion ein.

Flamenco



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

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



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

Kursbeginn laufend
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 der Krankenkasse Swica 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



Senioresportleiterinnen 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. Fit/Gym 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 wal-ken 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).

Verlangen Sie die Detailprogramme bei Pro Senectute Kanton Zürich
Bewegung & Sport
Telefon 058 451 51 00
Fax 058 451 51 01
E-Mail: sport@zh.pro-senectute.ch

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).

Sportleiter/innen gesucht

Wir suchen Personen, die gerne im Kanton Zürich eine Senioresportgruppe im

Velofahren oder Aqua-Fitness

leiten möchten. Die Fähigkeiten und Fertigkeiten dazu werden Ihnen in einem Senioresportleiterkurs vermittelt. Interessiert? Dann rufen Sie an bei Frau Nelli Schorro, Leiterin Bereich Bewegung & Sport bei Pro Senectute Kanton Zürich, Telefon 058 451 51 32 oder E-Mail nelli.schorro@zh.pro-senectute.ch

**PRO
SENECTUTE**
KANTON ZÜRICH

Schneesport Wintersaison 2007/2008



Schneeschuh-Tageswanderungen

jeweils donnerstags, ab 6. Dezember 2007 Sommersportler/innen können auch im Winter die Natur geniessen – auf Tageswanderungen mit Schneeschuhen im Zürcher Oberland, im Toggenburg oder in der Innerschweiz.
Leitung/Auskunft Robert Müller, Telefon 044 940 50 80 (Dezember 2007 / Januar 2008)
Niklaus Sigrist, Telefon 043 233 72 31 (Februar/März 2008)

Schneeschuhwanderwoche im Toggenburg

vom 26. bis 31. Januar 2008 (Sa/Do) Schneeschuhwandern im sagenumwobenen Toggenburg, ein Erlebnis der besonderen Art. Mit Schneeschuhen kommen Sie an Orte, die Sie zu Fuss nicht erreichen. Probieren Sies mal aus.
Pauschalpreis Fr. 650.– (DZ)
Leitung/Auskunft Robert Müller
Telefon 044 940 50 80

Schneeschuhwanderwoche im Saanenland NEU

vom 9. bis 14. März 2008 (So/Fr) Durchstreifen Sie das wunderschöne Saanenland auf Schneeschuhen. Erleben Sie Natur, Geselligkeit und gemütliche Stunden fernab vom Alltag.
Pauschalpreis Fr. 945.– (DZ)
Leitung/Auskunft Robert Müller
Telefon 044 940 50 80



Winterwanderwoche im Engadin
vom 19. bis 26. Januar 2008 (Sa/Sa)
Erwandern Sie auf gepfadeten Wegen die

wunderschöne Winterlandschaft des Oberengadins und geniessen Sie die Sonne und die frische Luft.

Pauschalpreis Fr. 1180.– (DZ)
Leitung/Auskunft Hans-Rudolf Erzberger
Telefon 044 887 17 45



Engadiner Langlaufwoche in Celerina

vom 12. bis 19. Januar 2008 (Sa/Sa) Lassen Sie sich von der Engadiner Sonne, der Champagnerluft und den kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnen bei Sport und Spass im Schnee.
Pauschalpreis Fr. 1180.– (DZ)
Leitung/ Toni Schnetzer
Auskunft Telefon 044 937 11 42

Gommer Langlaufwoche in Münster

vom 9. bis 15. März 2008 (So/Sa) Geniessen Sie die Sonne und die unvergleichliche Skiwanderloipe durch das traumhaft verschneite Hochtal in der «Ferienstube» des Wallis.
Pauschalpreis: Fr. 995.–
Leitung/Auskunft Walter Meier
Telefon 055 240 41 00



Einfahr-/Trainingstage in Hochgurgl (Österreich)

vom 16. bis 21. Dezember 2007 (So/Fr) Zum Saisonbeginn einfahren und kostenlos Ski testen beim Gipfeltreffen im schneesichersten Wintersportort der Alpen! Skifahren vom Feinsten bieten die traumhaften Pulverhänge von Hochgurgl.
Pauschalpreis Fr. 1750.– (DZ)
inkl. Anreise und Skipass

Leitung/Auskunft Heidy Frei
Telefon 044 771 85 00

Pulverschneefahren in Bivio

vom 7. bis 10. Januar 2008 (Mo/Do) in Bivio, der Perle am Julierpass. Nach Herzenslust kurven im knietiefen Pulverschnee und auf den Traumpisten. Und schliesslich entspan-

nen im Dampfbad oder in der Sauna.
Pauschalpreis Fr. 570.– (DZ oder EZ)
Leitung/Auskunft Walter Isaak
Telefon 044 869 12 57

Skiwoche in Lenzerheide

vom 20. bis 27. Januar 2008 (So/Sa) Skifahren unter kundiger Leitung eines ehemaligen Spitzenskifahrers in schneesicherer Winterlandschaft.
Pauschalpreis: Fr. 1530.– (DZ)
inkl. Skipass
Leitung/Auskunft Heinz Steger
Telefon 081 384 15 52

Skiwoche in Wengen

vom 20. bis 27. Januar 2008 (So/Sa). Wengen (1724 m) liegt auf einer windgeschützten Sonnenterrasse am Fusse von Eiger, Mönch und Jungfrau. Der traditionsreiche, autofreie Ferienort bietet alles, was Ihre Skiwoche zu einem erholsamen und unvergesslichen Erlebnis macht.
Pauschalpreis ab Fr. 1550.– (DZ)
inkl. Anreise und Skipass
Leitung/Auskunft Heidy Frei
Telefon 044 771 85 00

Skiwoche in Saas Fee

NEU

vom 1. bis 8. März 2008 (Sa/Sa) Das weltbekannte, autofreie Walliser Gletschendorf liegt auf 1800 m. Erleben Sie mit uns traumhafte Skitage auf 100 Pistenkilometern oder entdecken Sie die fantastische Bergwelt auf 30 km Winterwanderwegen.
Pauschalpreis ab Fr. 1940.– (DZ)
inkl. Anreise und Skipass
Leitung/Auskunft Heidy Frei
Telefon 044 771 85 00

ANZEIGE

**Landolt
Computerschule**

Die Schule für Menschen in der zweiten Lebenshälfte

Individuelle Einteilung der Lektionen, persönliche Unterlagen, professionelle Begleitung, Arbeiten am eigenen oder am Computer der Schule

Gratis Probestunde!

Landolt Computerschule
Limmattalstr. 232, 8049 Zürich Höngg
www.landolt-computerschule.ch

Tel. 079 344 94 69