**Zeitschrift:** Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2008)

Heft: 1

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: 25.11.2025** 

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

Auf der Tanzfläche

# Tanz bewegt die Seele

Tanzen ist ein uraltes Kulturgut, mehr als nur eine Sportart. Tanzen ist zudem eine ideale Form der Bewegung, auch für ältere Menschen oder für die weniger Sportbegeisterten.

Ursula Häni\*



Für Tanzlektionen werden aus der vielfältigen Tanzfolklore verschiedenster Länder geeignete Tanzformen und Figuren ausgewählt, Quadrillen oder Contras aus neuer oder alter Zeit (für Letzteres siehe Tanzszenen aus Filmen wie z. B. «Stolz und Vorurteil», verschiede Verfilmungen nach dem Roman von Jane Austen oder «Drei Haselnüsse für Aschenbrödel», ein bekannter Märchenfilm); bei griechischen oder portugiesischen Tänzen werden Ferienerinnerungen wach, mit amerikanischen Mixen wird den fröhlichen Begegnungen Rechnung getragen, die Schrittmuster einzelner Tänze aus dem Balkan verlangen nach Konzentration.

Eine ausgebildete und kompetente Leiterin weiss diese Tänze geschickt einzuführen, mit anfänglichen Vereinfachungen genau auf das Können der Tanzenden zugeschnitten. Eine gut aufgebaute Tanzlektion ist abwechslungsreich und fordert den Tänzerinnen einiges ab an Orientierungsvermögen, Koordination und Ausdauer, aber in so beschwingter und spielerischer Weise, dass es den meisten gar nicht bewusst wird.

Doch das vielleicht Wichtigste, was beim Tanzen speziell zum Zug kommt: Tanz bewegt nicht nur den Körper, sondern er bewegt auch die Seele.

Durch das gemeinsame Tun, das Nebeneinander im Kreis, das Händereichen bei einer Kette, das Umrunden, Grüssen und Verabschieden während des Tanzens, das Lachen, der fröhlich kommentierte eigene Patzer – das alles schafft sofort eine familiäre Atmosphäre, eine Vertrautheit und ein starkes Zusammengehörigkeitsgefühl.

Meist sind es Frauen, die an Tanzanlässen teilnehmen, und zwar nicht nur, weil sie alleinstehend sind. Auch viele Frauen mit Partner bringen zum Ausdruck, wie gern sie immer getanzt hätten, doch dass der Mann nicht mitkommen möchte. Häufig herrscht die Meinung vor, dass zu einem Paartanz ein Herr dazugehöre. Zur schweizerischen überlieferten Paartanzkultur gehören Werbetänze. Der Mann tanzt nur, bis er seine Frau «erobert» hat, nach der Heirat hat er das ja nicht mehr nötig ... Haben die Frauen jedoch einmal erlebt,

dass es auch ohne Männer geht, sind sie

glücklich darüber, nach Lust und Laune tanzen, verschiedene Figuren und raffinierte Raumwege ausprobieren zu können. Viele der Tänze werden in einem Kreis getanzt, in einer Reihe, zu dritt in einem Trio oder auch zu fünft. Und falls Paartänze an der Reihe sind, werden die Rollen der fehlenden Männer mit grösster Selbstverständlichkeit von Frauen übernommen.

Geschätzt wird von den Teilnehmenden die Tageszeit, zu der die Lektionen stattfinden, das heisst vormittags oder nachmittags, in ländlichen Gegenden meist eine Doppellektion mit Pause (oft mit gemeinsamem Kaffeetrinken), in den Agglomerationen nur eine Stunde, den Bedürfnissen angepasst.

Dem (gemeinsamen) Tanzen wohnt ein eigenartiger Zauber inne. Deshalb: «Ich lobe den Tanz, denn er befreit den Menschen von der Schwere der Dinge, bindet den Vereinzelten ...» (Augustinus)

\* Ursula Häni ist Fachverantwortliche Sport bei Pro Senectute Schweiz (Tanz siehe Seite 29–32)

# Alexander-Technik

NEU



Laufen, Gehen, Wandern mit der F.-M.-Alexander-Technik 14.-19. September 2008 (So/Fr), Orchidea Lodge, Wasserfallen – Jura. Wir bewegen uns im Haus, auf der Strasse, beim Einkaufen - wir tun es ständig, es gehört zu unserem Alltag. Im Laufe der Jahre haben viele Gewohnheiten unsere Bewegungen geprägt und selbst das Laufen ist mit dem Älterwerden zu einer anstrengenden oder gar schmerzhaften Tätigkeit geworden. Die natürliche uns angeborene Freiheit in der Bewegung wiederzufinden, ist Ziel dieses Kurses. Mit Hilfe der Alexander-Technik lernen Sie, die ursprünglichen Impulse wieder zuzulassen, sodass eine natürliche Leichtigkeit zurückkehrt und das Laufen wieder Freude macht.

Kurspreis:

Fr. 590.– zusätzlich Kosten für Unterkunft und Verpflegung

Leitung/ Auskunft

Marianne Bär

Telefon: 055 282 24 48 mariannebaer@yahoo.com www.alexandertechnik-baer.ch

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 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 &

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

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 8.30–9.30 Uhr Einstieg jederzeit möglich.

Weitere Kurse ab August

Kursort Gerichtsstrasse 1, 8610 Uster Leitung Brigitt Schaub,

dipl. Atemtherapeutin/

-pädagogin sbam (nach Middendorf)

Auskunft Praxisgemeinschaft im Zentrum

Gerichtsstrasse 1, 8610 Uster Telefon 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 Ver-

einbarung jederzeit möglich. Kurszeit dienstags ab 14–15 Uhr

mittwochs ab 9–10 Uhr freitags ab 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

# 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).

## 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

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 Bahn-

hof) 14-15.30 Uhr

Uster Blue Shuttle (Nähe Hallenbad)

14-15.30 Uhr

Schnuppertrainings nach Verein-

barung

Gruppen Federball Einstieg / Badminton Einstieg /

Badminton Fortgeschrittene

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

Schläger, Shuttle Fr. 350.– für Paare

Kursort

Kosten

Kontakt

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

Für die Kurse sind keine Vorkenntnisse nötig.

Zürich

Markus Hohl Telefon 044 383 27 66

info@dexteritytraining.ch

Meilen

Ruth Naef

Telefon 044 923 35 51 naef.ruth@bluewin.ch

Winterthur

Ida Rosolen

Telefon 052 213 21 19

Dietikon

Vreni Rytz

Telefon 076 564 25 25 vrytz@feldenkrais.ch

# Fitness und Gymnastik



Seniorensportleiterinnen und -leiter vermitteln Beweglichkeits-, Kraft, Koordinationsund 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).

## Flamenco

Flamenco - ein Solo-, Paar- und Gruppentanz, mit oder ohne Kastagnetten

Kursdauer 10 Lektionen zu je 90 Minuten

laufend Kursbeginn

Montags 15-16.30 Uhr Kursort

Studio de Danza Española Albulastrasse 38, 8048 Zürich

(Nähe Bahnhof Altstetten)

Kosten Fr. 250.-

Susana Barranco Leitung Information Telefon 079 605 76 42 Flamencoschuhe, wenn Mitnehmen

vorhanden. Sonst begueme

Strassenschuhe



# 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

6 x 75 Minuten Kursdauer

Fr. 100.- pro Person Kosten evtl. Fr. 20.- Zuschlag für die

Organisation einer Tanzpartnerin oder eines Tanzpartners

Mitnehmen gute Laune, eine Portion

Humor, Freude und leichte

Schuhe/Tanzschuhe

Fides Schmuki, Tanzlehrerin Leitung



#### 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 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 der Krankenkasse Swica anerkannt! Der Einstieg nach Kursbeginn ist nach Absprache möglich. Weitere Anfängerkurse folgen. Anmeldung per Telefon, oder direkt auf der Website.

# **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)

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-Woche in Klosters NEU



vom 30. Juni bis 4. Juli 2008 (Mo/Fr) Gönnen Sie sich ein Erlebnis der besonderen Art. Lernen und verfeinern Sie Schritt für Schritt die Nordic-Walking-Technik im herrlichen Wandergebiet der Region Davos-Klosters und dem Prättigau. Tägliches Fit/Gym und Wissenswertes über Gesundheit ergänzen das Angebot. Die Infrastruktur des Hotels bietet zudem Möglichkeiten für Wellness, Tennis, Schwimmen, Tischtennis und Kegeln.

Pauschalpreis ab Fr. 585.- (DZ)

Leitung

Walter Isaak und Beatrice

Frischknecht

Auskunft

Telefon 044 869 12 57

# 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

10-11.30 Uhr Dienstag Mittwoch 10-11.30 Uhr

Kosten Fr. 180.- (5 x 90 Minuten) Orient Dance Studio Maya Kursort

Wyssgasse 6, Zürich (Nähe Stauffacher)

Informationen und Anmeldung 079 688 38 39 Telefon E-Mail info@bellyqueeny.ch www.bellyqueeny.ch Internet

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.

Orientierungswandern

Orientierungswandern ist eine hervorragende sportliche Tätigkeit für die Förderung der Ausdauer und der geistigen Beweglichkeit.

#### Wer kann daran teilnehmen?

Alle Seniorinnen und Senioren, die mit den öffentlichen Verkehrsmitteln (empfehlenswert) oder mit Privatautos zum Treffpunkt reisen und während zwei Stunden wandern können. Wie läuft der sportliche Nachmittag ab?

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten eine Karte mit eingezeichneter Route. Mehrere erfahrene Leiter führen sie in die Kunst des Kartenlesens ein. Diese Organisation ermöglicht es, den vorgeschlagenen Weg allein oder in Gruppen zu finden, und das Tempo nach den eigenen Möglichkeiten zu variieren. Wer spazieren möchte, wird auf einer Route mit Abkürzungen begleitet. Eine Vorbildung im Kartenlesen ist nicht notwendig. Die Leiter unterstützen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in dem Masse, wie es gewünscht wird. Am Schluss treffen sich alle in einer fröhlichen Runde.

Ausrüstung?

Eine gewöhnliche, der Witterung angepasste Wanderausrüstung mit gutem Schuhwerk tut seine Dienste.

#### Zubehör?

Weiteres Zubehör wie Karten, auf speziellen Wunsch auch Kompasse etc., werden von den Organisatoren abgegeben. Es werden absichtlich verschiedene Karten, von der Orientierungslaufkarte bis zur Landeskarte, mit unterschiedlichen Massstäben verwendet. Es kann auch mit Nordic-Walking-Stöcken marschiert werden, die Karte wird in diesem Fall um den Hals gehängt.



#### Und was noch?

- Unkostenbeitrag Fr. 10.- für Karte und Spesen der Leiter
- Versicherung ist Sache der Teilnehmenden
- Durchführung bei jedem Wetter (ausser bei Sturm)

Treffpunkt jeweils jeden ersten Programm

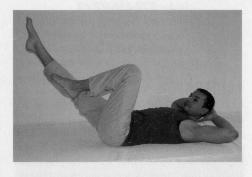
Montag im Monat, 14.15 Uhr

- 7. April 2008, Verkehrsgarten Bülach
- 5. Mai 2008, Bahnhof Rapperswil
- 2. Juni 2008, Bahnstation Forch
- 7. Juli 2008, Postauto-Haltestelle Sternen, Affoltern am Albis
- 1. September 2008, Postauto-Haltestelle Krone, Hombrechtikon
- 6. Oktober 2008, Bahnstation Sennhof-Kyburg

Auskunft

Heinrich Sprecher Telefon 044 860 07 40 sprecherheinrich@hotmail.com

## Pilates



Die Pilates-Methode ist ein gelenkschonendes, ganzheitliches Körpertraining. Die langsamen 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.-

Danny Birchler, Pilates Ausbilder Leitung 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 Qualitop-anerkannt, das heisst, die meisten Krankenkassen beteiligen sich im Rahmen einer Zusatzversicherung an den Kurskosten.

Salsa für Frauen LadyStyle in Winterthur

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 laufend Dienstag Kursdauer Kosten

15-16 Uhr 6 x 60 Minuten Fr. 130.-/ Person Leitung Kursort Vanessa Nägeli 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.

Schneesport Wintersaison 2008 Schneeschuh-Tageswanderungen

jeweils donnerstags, Sommersportler/innen können auch im Winter die Natur geniessen – auf Tageswanderungen mit Schneeschuhen im Zürcher Oberland, im Toggenburg oder in der Innerschweiz.

Leitung/Auskunft Niklaus Sigrist, Telefon 043 233 72 31



#### Schneeschuhwanderwoche im Sagnenland

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 Leitung/Auskunft Robert Müller

Fr. 945.- (DZ)

Telefon 044 940 50 80

### 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

#### Skiwoche in Saas Fee

vom 1. bis 8. März 2008 (Sa/Sa) Das weltbekannte, autofreie Walliser Gletscherdorf 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

## Stepptanz Kurse in Rüti

17.45-18.45 Uhr in der Montag

Stepptanzschule Flying Taps im Tanzcenter Rüti

Werkstrasse 4, 8630 Rüti

Leiterin Margrit Lilly

Fr. 20.- pro Lektion à 60 Min. Kosten

Anmeldung/ Margrit Lilly

Telefon 041 455 23 23 Auskunft:

Donnerstag 17-18 Uhr in der

Stepptanzschule Flying Taps im Tanzcenter Rüti

Werkstrasse 4, 8630 Rüti Rahel Loertscher

Sofort bei genügend Anmeldungen

Fr. 20.- pro Lektion à 60 Min. Kosten

Schnupperkurs à 5 Lektionen Fr. 100.inkl. Leihschuhe für 5 x

Anmeldung/ Margrit Lilly

Auskunft Telefon 041 455 23 23

#### Kurs in Uster

**NEU** 

Leiterin

Beginn

Wann montags, 10.45-11.45 Uhr

13.30-14.30 Uhr

Einstieg laufend

Kursort Movity Bewegungsschule

Florastrasse 42, 8610 Uster

Fr. 144.- 6 x 60 Min. Kosten

Barzahlung am ersten Kurstag

Mitnehmen Steppschuhe, falls bereits vor-

handen, sonst begueme Strassenschuhe mit leichtem Absatz

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Frau Sulamit Müntener Leitung

Telefon 044 954 37 82 info@movity.ch

www.movity.ch

Auskunft/ Telefon 044 940 60 23 Anmeldung



#### Kurse in Wädenswil

17-18 Uhr in der Montag

Stepptanzschule Flying Taps im Fitnesscenter Wädenswil

beim Hallenbad Speerstrasse 95 8820 Wädenswil

Leiter Eric Voirol

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

Kursbeginn auf Anfrage

Dienstag 11-12 Uhr Zeit Dance-Studio Liba Borak Kursort

Burgstr. 128, 8408 Winterthur

Liba Borak, Stepptanzlehrerin Kursleitung/

Telefon 052 222 11 73 www.dancestudio.ch

Fr. 75.- Schnupperkurs Kosten

5 x 60 Minuten/1 x wöchentlich

Mitnehmen Steppschuhe, falls vorhanden,

sonst bequeme Strassen-

schuhe mit leichtem Absatz

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden



#### Kurs in Zürich

Kursbeginn auf Anfrage

15.30-16.30 Uhr

Rhythm and Tap School Kursort

Schaffhauserstrasse 351

8050 Zürich

Tramstation «Sternen Oerlikon»

(Tram 10, 11 und 14)

Fr. 110.- Schnupperkurs Kosten 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 Steppschuhe, falls bereits vor-Mitnehmen handen, sonst bequeme Stras-

senschuhe mit leichtem Absatz

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

# 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 Monika Klauser

**a. A.** Telefon 043 466 52 14 oder Telefon 079 758 74 89

monikagymoklauser@gmx.ch

Kloten Sharon Aemmer

Telefon 044 803 30 30

info@ai-tcm.ch

Pfäffikon Maria Kistler

Telefon 043 288 80 70 oder Telefon 076 388 18 28 m.b.kistler@dplanet.ch

Uster Aenne Speich

Telefon 044 942 26 56 aespeich@speichpartner.ch

Wädenswil Markus Haussmann

Telefon 078 858 01 32 haussmann@bluewin.ch

Zürich Marianne Bär\*

Telefon 044 272 57 64 mariannebaer@yahoo.com

Boris Nicolaj Bühler Telefon 044 401 11 09 borisworksathrg@gmx.net

Alfons Lötscher Telefon 044 350 11 71 alfons@dojozuerich6.ch

\* Qi Gong kombiniert mit Alexander-Technik

### Tango Kurs in Zürich-Hirslanden



Tango argentino wird zu zweit getanzt, meistens von Mann und Frau. Doch auch zwei Frauen oder zwei Männer können zusammen tanzen – ganz wie es beliebt. Lassen Sie sich vom Tangofieber packen, und besuchen Sie unseren Tangokurs.

Kursdauer 8 Doppellektionen

(je 90 Minuten)

Kursort Quartiertreff Hirslanden

Forchstrasse 248

Kosten Fr. 200.– Leitung Verena Vaucher

Telefon 044 422 93 13

#### Kurs in Zürich-Aussersihl NEU

In unseren Tangokursen werden Sie von einem argentinischen Lehrer in die Geheimnisse des Führens und Folgens eingeweiht. Im Tangotanz bewegen wir unseren Körper zur Musik und trainieren gleichzeitig unser Gedächtnis: Beim Tanzen werden sowohl die linke wie rechte Gehirnhälfte aktiviert und dies ist somit ideale Fitness für Körper und Geist! Durch die Tanz-Improvisationsmöglichkeiten im Tango argentino werden zudem Kreativität und individuelle Ausdruckskraft gefördert.

Paaranmeldung ist erwünscht, aber es können sowohl Männer als auch Frauen die Führungsrolle übernehmen.

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann machen Sie den ersten Schritt, alle weiteren Schritte werden Ihnen im Tanzkurs beigebracht! Denn: wer gehen kann, kann auch Tango tanzen!

Kursbeginn auf Anfrage

Wann Einsteigerkurs donnerstags

13.30–14.50 Uhr Anfänger 1 donnerstags

15-16.20 Uhr

Kursort Tanzschule Artedanza/Militär-

strasse 84/4. Stock (Lift),

8004 Zürich

zu Fuss nur 7 Gehminuten vom

HB Zürich

Kosten Fr. 225.– 8 x 80 Min.

Kursleitung Ariel Gutierrez (Argentinien) und

Elisa Niederer De Gutierrez (CH)

Anmeldung per Telefon: 044 380 21 33

oder über www.artedanza.ch

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet auch bei Nichterscheinen zur Bezahlung des Kurses (Ausnahme ist Krankheit/Unfall mit Arztzeugnis).

Kleingruppen bis 3 Paare werden von einem Lehrer unterrichtet.

Ariel Gutierrez ist gebürtiger Argentinier und seit seiner frühesten Kindheit mit Tango argentino aufgewachsen. Er wird als Tangotanzlehrer im In- und Ausland (Argentinien, Schweiz, Deutschland, Österreich und Italien) engagiert.

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 Seit 6 Jahren ist er zusammen mit seiner Tanzpartnerin und Ehefrau Elisa auch in Zürich als Tangolehrer tätig. Sie sind als motivierende und sehr geduldige Tangotanzlehrer bekannt und beliebt geworden. Auch ihre warmherzige, humorvolle Art und jahrelange Unterrichtserfahrung machen sie zu gefragten Lehrern. Zusammen führen sie die Tanzschule Artedanza im Zentrum Zürichs und organisieren regelmässig verschiedene Tangotanzabende (Milongas) und Tangoevents.

## **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
- Hausen am Albis
- Hinwil
- Otelfingen

## Velotouren



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

## 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).



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

Pauschalpreis: Fr. 900.– (DZ) Leitung/Auskunft: Hans-Rudolf Erzberger Telefon 044 887 17 45

# 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:

Zürich- Theresa Moser

Stadelhofen Telefon 043 499 88 75 oder Telefon 079 340 45 93 dancing theresa@yahoo.com

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

Zürich-Seefeld Carlo Vella Telefon 044 211 73 56

Sportleiter/innen gesucht

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

# Velofahren oder Aqua-Fitness

leiten möchten.

Die Fähigkeiten und Fertigkeiten dazu werden Ihnen in einem Seniorensportleiterkurs 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



ANZEIGE



# Computerhilfe für TertianerInnen

Durchführung am Wohnort, speziell konzipiert für das reifere Semester

# Vor-Ort-Support, Beratung und Anwenderschulung

\* Fair \* Professionell\* Günstig \*

Mobile: 076 321 27 58 E-Mail: wsc@gmx.ch Für die Regionen Kanton Zürich und Aargau