

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

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2008)

**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:** 13.01.2026

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

Beschwingt in den Herbst: Pro Senectute Kanton Zürich bittet zum Tanz

## Thé dansant



Foto: Klubschule Migros

Darf ich bitten, gnäd'ge Frau, gnäd'ger Herr? Schwofen macht Spass!

Möchten Sie gerne wieder einmal das Tanzbein schwingen, zu alten und neuen Hits schwofen, bei Evergreens mitsingen und mit Gleichgesinnten lachen? In Zusammenarbeit mit der Dance Academy der Klubschule Migros Oerlikon bittet Pro Senectute Kanton Zürich neu zum Thé dansant, und zwar ab Oktober einmal monatlich am Dienstagnachmittag 14 bis 17 Uhr. Für nur Fr. 10.– Eintritt bieten wir Ihnen stimmungsvolle Unterhaltungsmusik – Evergreens, Oldies, klassische Tanzmusik – von Elvis bis Roy Black, Beatles bis Rolling Stones. Selbstverständlich können Sie jederzeit Ihren Lieblingstitel wünschen. Der DJ wird versuchen, allen Wünschen gerecht zu werden!

Auch die Räumlichkeiten mit einem 400m<sup>2</sup>-Parkettboden lassen jedes Tänzerherz höher schlagen. Gleiten Sie unbremst wie einst «Schmittchen Schleicher mit elastischen Beinen» übers Parkett.

Bistrothek und Bar laden zum gemütlichen «Verschnaufen» ein. Und für die Stärkung zwischen zwei heissen Sohlen und für das kulinarische Wohl ist gesorgt: Wir servieren Kaffee, Kuchen, aber auch ein Glas Wein und natürlich Tee und echten Hopfentee zu fairen Preisen.

Spüren Sie schon Ihr Tanzbein rhythmisch zucken? Dann freuen wir uns sehr, wenn Sie mit uns am ersten Thé dansant am 21. Oktober 2008 beschwingt in den Herbst tanzen! Für eine süsse Überraschung ist gesorgt!

### Thé dansant

Daten	jeden 3. Dienstag im Monat: 21. Oktober 2008 / 18. November 2008 / 16. Dezember 2008
Zeit	14 bis 17 Uhr
Ort	Dance Academy der Klubschule Migros, Binzmühlestrasse 81, 8050 Zürich, direkt hinter dem Bahnhof Oerlikon (Bushaltestelle Max-Bill-Platz / S-Bahn / Tram Bahnhof Oerlikon – 2 Minuten) <a href="http://www.dancehall.ch">www.dancehall.ch</a> oder <a href="http://www.klubschule.ch">www.klubschule.ch</a>
Eintritt	Fr. 10.–
Anmeldung	ist nicht erforderlich, einfach hingehen
Versicherung	ist Sache der Teilnehmenden
Ausschreibung / Auskunft	Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung & Sport, Telefon 058 451 51 00, E-Mail: <a href="mailto:sport@zh.pro-senectute.ch">sport@zh.pro-senectute.ch</a>

# Aktiv: Bewegung & Sport

## Alexander-Technik



**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](http://www.alexandertechnik-baer.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.

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](mailto:sport@zh.pro-senectute.ch)  
[www.zh.pro-senectute.ch/de/unser-angebot/bewegung\\_sport](http://www.zh.pro-senectute.ch/de/unser-angebot/bewegung_sport)

## 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](http://www.atempraxis-huber.ch)

## Kurse in Uster

Wann freitags jeweils 8.30–9.30 Uhr  
Einstieg jederzeit möglich.

Kursort Gerichtsstrasse 1, 8610 Uster

Leitung Brigitte Schaub,  
dipl. Atemtherapeutin/  
-pädagogin sbam (nach  
Middendorf)

Anmeldung Praxisgemeinschaft im Zentrum  
Gerichtsstrasse 1, 8610 Uster  
Telefon 044 940 83 89  
[brigitte@schaub.ws](mailto:brigitte@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 14–15 Uhr

mittwochs 9–10 Uhr

freitags 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

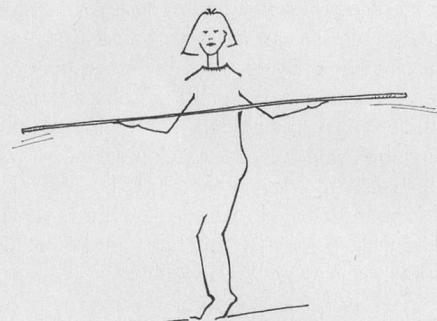
[www.profrauen.ch/pages/dhur](http://www.profrauen.ch/pages/dhur)

## 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 Heftrückseite).

## 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

## Federball/Badminton

In lockerer Art bewegen wir uns mit dem leichten Racket und weisen dem Federball die richtige Richtung. Im Einzel oder im Doppel setzen wir die gelernte Technik um und freuen uns über gelungene Schläge und Punkte. Beim anschliessenden Kaffee wird gelacht und geplaudert über lustige Episoden aus Training, Alltag und Leben.

Kurse Dienstag oder Donnerstag  
Schlieren Vitis Badmintonhalle (beim  
Bahnhof 14.30–16 Uhr)

Uster Blue Shuttle (Nähe Hallenbad  
14–15.30 Uhr)

Schnuppern jederzeit möglich

Gruppen Einsteiger und Fortgeschrittene  
Kosten Fr. 30.– pro Lektion à 90 Min.,  
inkl. Shuttle und Schläger

Kontakt Traugott Wapp  
Handy 078 658 92 40  
[traugott.wapp@sportit.ch](mailto:traugott.wapp@sportit.ch)  
[www.vitis.ch](http://www.vitis.ch)  
[www.bluepoint.ch](http://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 nebenher.

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

**Feldenkrais und Gentle Dance** **NEU**  
Mit genügend Zeit und ohne Anstrengung erkunden wir verschiedene Bewegungslektionen, entdecken, wie angenehm leicht und sanft Bewegung sein kann. Lassen uns von neuen Möglichkeiten überraschen, lernen, staunen, erfreuen uns im Tanz und erleben mehr Lebensqualität.

Einige Wirkungen und Ziele der Feldenkrais-Methode:

- Verbesserte Koordination und Beweglichkeit
- Lernen, mit Belastung schonender umzugehen
- Kreislauf und Atmung werden verbessert
- Mehr Bewusstheit durch Bewegung
- Körperbild und Wahrnehmung werden geschärft
- Weniger Muskelspannung durch mehr Effizienz einer Bewegung
- Freude an der Bewegung, im Tanz und im Alltag
- Körperliche und geistige Vitalität ausbauen

Datum 26. August 2008  
Zeit jeweils am Dienstag,  
15–16 Uhr

Ort	Praxis Memphis in der Stiftung Altried Zwinggartenstrasse 2, 8600 Dübendorf
Preis	Fr. 225.– (9 Lektionen à 60 Min.) Krankenkassen anerkannt
Leitung und Auskunft	Betina Willaredt, Bewegungs- und Feldenkrais-Pädagogin Zollikerstrasse 231, 8008 Zürich Telefon 076 478 73 17 betina.willaredt@freesurf.ch
Versicherung	ist Sache der Teilnehmenden
Anmeldung	schriftlich an Betina Willaredt, Zollikerstrasse 231, 8008 Zürich

## Fitness und Gymnastik

Fit/Gym ist ein gymnastisches Training für unterschiedliche Bedürfnisse: für Männer und Frauen mit sehr guter Fitness wie auch für Personen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Sportleitende Fit/Gym vermitteln Beweglichkeits-, Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining sowie Entspannung und Regeneration. Dadurch wird die Kondition verbessert, der Stoffwechsel reguliert, das Gewicht kontrolliert – und die Lebensfreude gesteigert.

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

## Fit/Gym Rückentraining



### Schnupperkurs für Männer und Frauen

Ein beweglicher, geschmeidiger und gleichzeitig kräftiger, schmerzfreier Rücken ist das Ziel von Fit/Gym Rückentraining. Wir trainieren mit individuell angepassten, gezielten und spielerischen Übungen, mit und ohne Handgeräte, mit und ohne Musik, aber immer mit Spass.

Wir freuen uns auf Sie!

Daten	jeweils Donnerstag, 23. und 30. Oktober / 6. November 2008
Zeit	18.30 bis 20 Uhr
Ort	Psychomotorik-Therapiestelle PMT, Untere Bahnhofstrasse 16 8910 Affoltern a. Albis
Preis	Fr. 60.– (3 Lektionen zu 90 Minuten)
Leitung und Auskunft	Marlies Dorfschmid, Expertin Erwachsenensport BASPO, Kursleiterin Fit/Gym, Telefon 044 780 61 12
Versicherung	ist Sache der Teilnehmenden

## Fit/Gym mit Theraband



### Schnupperkurs für Männer und Frauen

Die kleinste Kraftmaschine ist ein farbiges Band aus Latex, kostengünstig, leicht und handlich. Es kann unauffällig in der Handtasche mitgenommen werden. Mit dem Theraband ist ein vielseitiges Krafttraining in der Gruppe oder allein am Waldrand oder im stillen Kämmerlein möglich.

Am Schnupperkurs lernen Sie das Theraband auf lustvolle Art und Weise kennen und erhalten ein kleines, an Sie angepasstes Übungset.

Wir freuen uns auf Sie!

Daten	Mittwoch, 5./12./19. November 2008
Zeit	9 bis 10.30 Uhr
Ort	kath. Kirchgemeindehaus (unterhalb der Kirche) Rütistrasse 26, 8634 Hombrechtikon
Preis	Fr. 60.– (3 Lektionen zu 90 Minuten)
Leitung und Auskunft	Elisabeth Wälti, Expertin Erwachsenensport BASPO, Kursleiterin Fit/Gym, Telefon 044 937 41 31
Versicherung	ist Sache der Teilnehmenden

## Fit/Gym sportlich

### Schnupperkurs für fitte Männer und Frauen

Dieses Gruppentraining ist

- ganzheitlich
- vielseitig (Pilates, Power Yoga, Energiearbeit)
- individuell fordernd
- präventiv und gesund

Sie sind herzlich eingeladen zum Bewegen mit Spass!



Daten	28.8./4.9./11.9.08
Zeit	jeweils Donnerstag, 17 bis 18.30 Uhr
Ort	Herrliberg, Turnhalle Rebacker C
Preis	Fr. 60.– (3 Lektionen zu 90 Minuten)

# Aktiv: Bewegung & Sport

Leitung und Auskunft Cristiana Weber, Expertin Erwachsenensport BASPO, Kursleiterin Fit/Gym, Telefon 044 391 29 49  
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

## Flamenco



### Flamenco – spanischer Tanz

Flamenco ist Leben, Tanz und Musik! Der Flamenco zieht uns in seinen Bann! Er bewegt Körper, Geist und Seele – eine wunderbare Art, das Leben zu fühlen, Gefühle zu erleben und körperlich und geistig fit zu bleiben. Flamenco ist für alle! Erleben Sie ihn!

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

Zu spanischer Musik trainieren wir unser Gleichgewicht, die Beweglichkeit der Beine, Arme, Hände und der Finger. Mit Kastagnetten und Füßen begleiten wir die spanische Musik. Das Erlernen der Choreografien trainiert unser Gedächtnis. Das gemeinsame Tanzen weckt unsere Lebensgeister und erhält uns die Lebensfreude!

Kursort Studio Danza Española  
Albulastrasse 38, 8048 Zürich  
Bus 31, Station Luggweg  
Tram 2, Station Kappeli  
S 3, Bahnhof Altstetten  
Kursdauer 10 Lektionen à 90 Min.  
Kurskosten 10 Lektionen Fr. 250.–  
Kurstermin Ab September 2008  
Donnerstags: 10.15–11.45 Uhr  
Leitung/Auskunft/Anmeldung  
Susana Barranco: 079 605 76 42

## Gesellschaftstanz

### Tanzkurse in Rüti

Tanzen zu zweit – Tanzen füreinander  
Tanzen für Ihr Wohlergehen

In den Gesellschaftstänzen langsamer Walzer und Cha-Cha-Cha werden wir die ersten Grundschriften kennenlernen, uns in den Rhythmus und in die bewegende Musik einfühlen und schon bald die ersten Figuren über das Parkett schwingen. Durch ein gezieltes Üben kann jeder ein Tänzer oder eine Tänzerin werden.

Kursort Solvida Tanzschule  
Werkstrasse 4, 8630 Rüti  
Kursdauer 6 Lektionen à 75 Minuten  
Kurskosten Fr. 100.– pro Person  
evtl. Fr. 20.– Zuschlag,  
falls wir eine/n Tanzpartner/in  
organisieren müssen

Kurstermine Dienstags, 18. September bis 23. Oktober 2008, 10–11.15 Uhr / 1 x wöchentlich  
Dienstags, 4. November bis 9. Dezember 2008, 18.30–19.45 Uhr / 1 x wöchentlich  
Donnerstags, 30. Oktober bis 4. Dezember 2008, 10–11.15 Uhr / 1 x wöchentlich

Leitung/Auskunft/Anmeldung  
Solvida Tanzschule, Frau Fides Schmuki  
Telefon 055 241 10 10, [www.solvida.ch](http://www.solvida.ch)

### Lateinamerikanische Tänze in Winterthur

Lernen Sie Cha-Cha-Cha, Salsa und Rumba tanzen zur leidenschaftlichen Musik Lateinamerikas. In diesem Paartanzkurs werden Grundschriften 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.



Kurstermin donnerstags, 14.30–15.45 Uhr  
Beginn 25. September 2008  
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](http://www.danceart.ch)  
[info@danceart.ch](mailto:info@danceart.ch)  
Mitbringen leichte Schuhe/Tanzschuhe  
angenehme Kleidung.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.  
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 effizientes Ganzkörpertraining. Durch die aktive Mitwirkung der Arme ist Nordic Walking 30 bis 40 Prozent intensiver als das herkömmliche Walking, ohne dass dies so empfunden wird. Probieren Sie es aus, es lohnt sich! Die Kurse

werden in verschiedenen Gemeinden durchgeführt.

Kosten Fr. 90.– (5 Doppellectionen,  
inkl. Stockausleihe)



### Orientalischer Tanz

#### Kurse in Zürich

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@bellyqueeny.ch](mailto:info@bellyqueeny.ch)

Internet [www.bellyqueeny.ch](http://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 Probeaktion ein.



#### Kurs in Uster

NEU

Der orientalische Tanz fördert die Koordination, Beweglichkeit und Konzentration. Durch die abwechslungsreichen Bewegungsalbläufe wird der Körper geschmeidig und die Rücken- und Bauchmuskulatur gestärkt.

Er hat seine Wurzeln vor allem in den afrikanischen Ländern und im Orient. Isolationen von Hüften, Oberkörper, Schultern, Armen, Händen und Kopf sind typische Elemente in

diesem Tanz. Sie erlernen einzelne Bewegungen und Abläufe und werden vertraut mit der faszinierenden Vielfalt der orientalischen Musik. Lassen Sie sich in die Welt von 1001 Nacht entführen.

Kursort	Movity Bewegungsschule GmbH Florastrasse 42, 8610 Uster, Telefon 044 940 60 23 <a href="http://www.movity.ch">www.movity.ch</a>
Kursdauer	Dienstag, 2. September bis Dienstag, 30. September 2008
Kurskosten	Fr. 110.–/5 x 60 Minuten/ 1 x wöchentlich
Barzahlung	am 1. Kurstag
Kurstermin	10.30 – 11.30 Uhr
Auskunft/ Anmeldung	Movity Sekretariat Frau Daniela Lyrer Telefon 044 940 60 23 <a href="mailto:info@movity.ch">info@movity.ch</a>
Kursleitung	Frau Heidi Reutimann

## 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 Kompass 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)

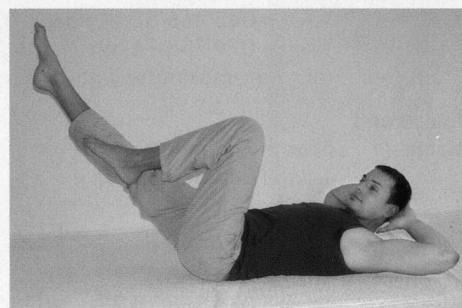
Programm	Treffpunkt jeweils jeden ersten Montag im Monat, 14.15 Uhr 1. September 2008, Postauto-Haltestelle Krone, Hombrechtikon 6. Oktober 2008, Bahnstation Sennhof-Kyburg
Auskunft	Heinrich Sprecher Telefon 044 860 07 40 <a href="mailto:sprecherheinrich@hotmail.com">sprecherheinrich@hotmail.com</a>

## Pilates

Die Pilates-Methode ist ein gelenkschonendes, ganzheitliches Körpertraining. Die langsam 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
Kursdauer	bei Danny Bircher
Kursort	10 Lektionen zu 60 Minuten
Kurskosten	LivingUp Center Im Struppen 7 (nahe Lindenplatz, Zürich-Altstetten), 8048 Zürich
Auskünfte	Tram 2 bis Bachmattstrasse Fr. 280.– Danny Birchler, Pilates-Ausbilder Mitnehmen Trainingsbekleidung, kleines Handtuch, keine Trainingsschuhe nötig Telefon 078 665 60 25 oder <a href="http://info@livingup.ch">info@livingup.ch</a> , <a href="http://www.livingup.ch">www.livingup.ch</a>



Information: Die Pilates-Lektionen sind Qualitäts-anerkannt, das heisst, die meisten Krankenkassen beteiligen sich im Rahmen einer Zusatzversicherung an den Kurskosten.

## Salsa und Cha-Cha-Cha

### Kurs in Zürich

Bei uns in der Tanzschule Salsa 1-2-3 erleben Sie, wie einfach und entspannend Tanzen ist. Mit dem richtigen Ansatz, Leichtigkeit und viel Spass lernen Sie erste Schritte und Drehungen ohne Stress – aber dafür mit viel Taktgefühl und Humor. Völlig losgelöst von den Standards, die früher die Tanzschule geprägt haben, schaffen wir es auf unsere Art, Sie zum Tanzen zu bringen – und das aus Freude.

Kurstermin	Freitag, 5. September 2008 14 – 15.15 Uhr
Kursort	Gymnastikraum Kluspark

Dauer	Asylstrasse 130, 8032 Zürich 6 Lektionen à 75 Min.
Kosten	Fr. 150.– pro Person
Versicherung	ist Sache der Teilnehmenden
Leitung	Rodolfo Müller, Tanzlehrer
Anmeldung	Forchstrasse 220 8032 Zürich Tel. 079 462 78 68 <a href="mailto:info@salsa123.ch">info@salsa123.ch</a> <a href="http://www.salsa123.ch">www.salsa123.ch</a>

## Salsa für Frauen

### Lady Style 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 22. September 2008

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](http://www.danceart.ch)

[info@danceart.ch](mailto:info@danceart.ch)

Mitbringen: leichte Schuhe/ Tanzschuhe

angenehme Kleidung

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

## Stepptanz

Stepptanz fördert nicht nur Koordination und Gleichgewicht, sondern schult auch das Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit. Er ist eine freudige Angelegenheit und bereitet ganz einfach enormen Spass! Sie können bereits schon mit wenigen einfachen Schritten ein ganz spezielles Hochgefühl erleben, welches von der Beherrschung der Schritt kombination herrührt und von der mitreissenden Dynamik der selbst erzeugten Rhythmen. Ergreifen Sie die Chance, vielleicht einen geheimen Jugendtraum wahr werden zu lassen.

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](mailto:sport@zh.pro-senectute.ch)

[www.zh.pro-senectute.ch/de/unserangebot/bewegung\\_sport](http://www.zh.pro-senectute.ch/de/unserangebot/bewegung_sport)

# Aktiv: Bewegung & Sport

Fred Astaire und Gene Kelly haben bis ins höchste Alter getanzt! Sind Sie noch gut zu Fuss? Dann können Sie das auch!



## Kurs in Rüti

Kursort	Stepptanzschule Flying Taps Tanzcenter Rüti Werkstrasse 4, 8630 Rüti
Kursdauer	Einstieg laufend möglich
Kurskosten	Fr. 20.– pro Lektion à 60 Min.
Kurstermin	jeweils am Donnerstag, 18.15–19.15 Uhr
Leitung	Margrit Lilly
Auskunft/	Telefon 041 455 23 23
Anmeldung/	oder 041 455 23 24 margrit.lilly@flyingtaps.ch www.flyingtaps.ch

## Stepptanzkurse in Uster

Kursort	Movity Bewegungsschule Florastrasse 42, 8610 Uster, Telefon 044 940 60 23 www.movity.ch
Kursdauer	Einführungskurs: Dienstag, 2. September – Dienstag, 30. September 2008 (5x) Fortsetzungskurs: Dienstag, 21. Oktober – Dienstag, 16. Dezember 2008 (9x)
Kurskosten	Einführungskurs: Fr. 110.– 5 x 60 Minuten / 1x wöchentlich Fortsetzungskurs: Fr. 198.– 9 x 60 Minuten / 1x wöchentlich
kurs	1x wöchentlich
Barzahlung	am 1. Kurstag
Kurstermin	9.15–10.15 Uhr
Anmeldung/	Movity Sekretariat
Auskunft	Frau Daniela Lyrer Telefon 044 940 60 23 info@movity.ch
Kursleitung	Frau Sulamit Müntener

## Kurs in Winterthur

Kursort	Dance-Studio Liba Borak Burgstr. 128, 8408 Winterthur
Kursdauer	5 Lektionen à 60 Minuten (1 x wöchentlich)
Kurskosten	Fr. 75.– pro Person
Kurstermin	ab Montag, 1. September 2008, 10–11 Uhr
Leitung/	Frau Liba Borak
Auskunft/	Telefon 052 222 11 73
Anmeldung	www.dancestudio.ch

## Kurs in Zürich

Kursort	Rhythm and Tap School Schaffhauserstrasse 351 8050 Zürich
---------	---

Kursdauer	10 Lektionen à 60 Minuten (1 x wöchentlich)
Kurskosten	Fr. 210.– pro Person
Kurstermine	ab Mittwoch, 10. September 2008, 11–12 Uhr
	ab Dienstag, 28. Oktober 2008, 10–11 Uhr
Leitung/	René Fürstenfeld
Auskunft/	Telefon 044 312 51 52
Anmeldung	

## Tai-Chi/Qigong

Tai-Chi und Qigong sind chinesische, ganzheitliche Gesundheitsübungen mit meditativen 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  
Telefon 043 466 52 14 oder  
Telefon 079 758 74 89  
monikagymoklauser@gmx.ch

**Bülach und 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

### Tangosano/Tango argentino in Zürich

Tangotanzen ist eine ideale Tätigkeit, um Geist und Körper bei guter Laune zu halten. Man bewegt sich und ist dabei gleichzeitig auch gesellschaftlich aktiv. Die Schrittfolgen fordern das Kurzzeitgedächtnis, und die Bewegung auf der Tanzfläche erfordert es, sich immer wieder neu zu veränderten Situationen anzupassen.

Der Tangosano-Kurs ist besonders für Senioren angelegt und besteht aus einem geführten Teil und einem Teil mit individueller Beratung für alle Niveaus. Für sorgfältiges Einwärmen sorgen die spezifisch dem Tango angepassten Feldenkrais-Übungen. Dann folgt ein Teil mit Tango argentino zu einem Schwerpunktthema wie Gehen, Haltung, Musik, Führen/Folgen und diverse Schrittmöglichkeiten. Im dritten Teil wird unter Anleitung individuell weitergeübt.

Zum argentinischen Tango findet jeder Mann und jede Frau individuell Zugang, entweder über die herrlich sehnsgütigen Musikklänge des Bandoneons, über den feurigen Rhythmus oder einfach über die Freude an der Bewegung mit einem Partner oder einer Partnerin.

Kursort	Saal im Quartiertreff Hirrländer Forchstrasse 248, 8008 Zürich (Tram Nr. 11, Station Burgwies)
Kursdauer	2 Stunden, immer am Dienstag, 10.30 bis 12.30 Uhr
Kurskosten	Kurs 1: August/September: Fr. 150.– p. P. (6 x à Fr. 25.–) Kurs 2: Oktober/Dezember: Fr. 200.– p.P. (8 x à Fr. 25.–)
Kurstermin	Kurs 1: 26. August bis 30. September Kurs 2: 21. Oktober bis 9. Dezember
Leitung/	Verena Vaucher
Auskunft/	Florastrasse 32, 8008 Zürich
Anmeldung	Telefon 044 422 93 13 vevaucher@bluewin.ch

## Tennis

Haben Sie Lust, mit Tennis spielen 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 Tennispielen wollen wir gemeinsam viel Freude und Spass erleben!

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

Tenniskurse mit ausgebildeten Sportleitenden finden ganzjährig zurzeit in folgenden Orten statt:

- Bachenbülach
- Buchs ZH
- Dürnten
- Hausen am Albis
- Hinwil
- Wetzikon

### Tenniskurse in Wetzikon

In Zusammenarbeit mit dem Tennisclub Wetzikon bieten wir neu Tenniskurse in Wetzikon an. Schnuppern Sie unverbindlich.

Daten	Kurs B: 21. Aug. bis 2. Okt. 08 Kurs C: 30. Okt. bis 11. Dez. 08 Kurs D: 8. Jan. bis 19. Febr. 09
Zeit	jeweils donnerstags von 9 bis 10 Uhr oder 10 bis 11 Uhr
Ort	Kurse A und B im Tennisclub Wetzikon Kurse C und D im Sportzentrum Awiesen-Wetzikon
Preis	Fr. 200.– (4 Spieler/innen) Fr. 280.– (3 Spieler/innen)
Leitung und Auskunft	Enrique Escudero, Dipl. Tennislehrer STV, Telefon 079 403 55 53
Versicherung	ist Sache der Teilnehmenden

### Velotouren



Mit regelmässigen und attraktiven Halbtages- und Tagestouren in verschiedenen Regionen des Kantons Zürich. [www.pszh-velofahren.ch](http://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 Heftrückseite).

### Walking

Walking 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 Heftrückseite).

### 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 Heftrückseite).

### 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-Stadelhofen** Theresa Moser  
Telefon 043 499 88 75 oder  
Telefon 079 340 45 93  
[dancing\\_theresa@yahoo.com](mailto:dancing_theresa@yahoo.com)

**Zürich-Altstetten** Martina Lüscher  
Telefon 079 325 01 71  
[martina@livingup.ch](mailto:martina@livingup.ch)

**Zürich-Seefeld** Carlo Vella  
Telefon 044 211 73 56

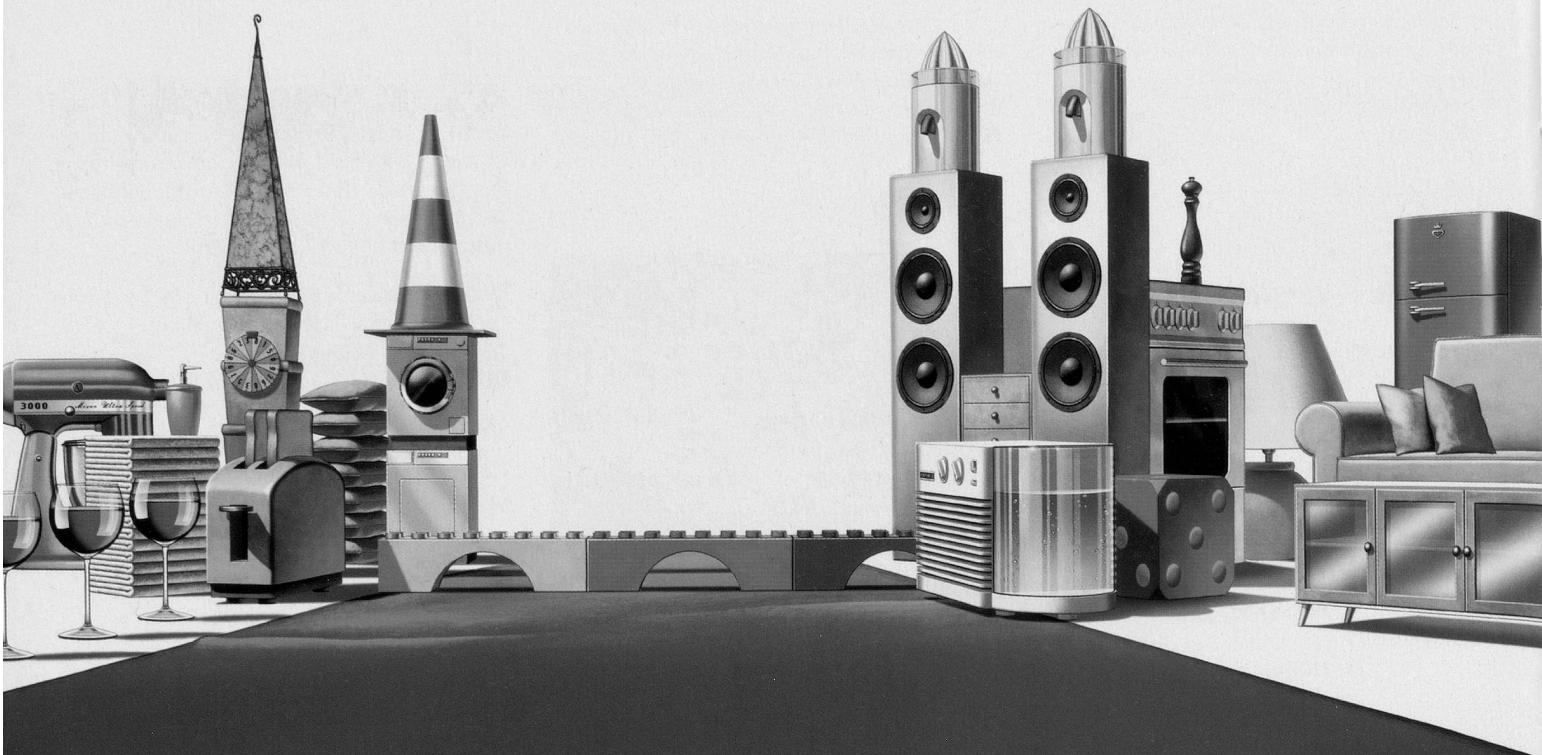
Wir suchen Personen, die gerne eine Seniorensportgruppe im

**Aqua-Fitness, Velo fahren**  
und/oder in **Fit /Gym** (Fitness und Gymnastik) leiten möchten.

Im Bereich Aqua-Fitness (Voraussetzung SLRG-Brevet I) benötigen wir vor allem neue Leiter/innen in der Stadt Zürich, für Fit/Gym im Knonaueramt und im Velofahren in Bülach und in der Stadt Zürich.

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](mailto:nelli.schorro@zh.pro-senectute.ch)





## Zehn Tage lang staunen, einkaufen und interaktiv erleben

Die neusten Trends für Wohnen und Freizeit, tolle Shoppingangebote für jeden Wunsch und Geschmack, essen und trinken nach Herzenslust. 22 spannende Sonderschauen, attraktive Highlights und unterhaltsame Aktivitäten.

Neu: die coole Züspa Sporthalle mit dem Race of Champions, Gamepark und einer «Eisbahn»!

Die grösste Zürcher Publikumsmesse ist voller neuer und überraschender Messeerlebnisse.

# Züspa

Die Zürcher Herbstmesse  
Messezentrum Zürich | [www.zuespa.ch](http://www.zuespa.ch)

# 26. September bis 5. Oktober 2008

## Schneesport, Vorschau Wintersaison 2008/2009



### Langlauf

Engadiner Langlaufwoche in Pontresina  
Januar 09, 10–16. Januar 2009. (Sa–Fr)  
Leitung / Auskunft:  
Toni Schnetzer, Telefon 044 937 11 42

Gomser Langlaufwoche in Münster  
8.–14. März 2009 (So/Sa)  
Leitung / Auskunft:  
Walter Meier, Telefon 055 240 41 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

### Schneeschuhwandern

Schneeschuh-Tageswanderungen  
jeweils donnerstags, ab 4. Dezember 2008  
Leitung / Auskunft:  
Robert Müller, Telefon 044 940 50 80  
Niklaus Sigrist, Telefon 043 233 72 31  
Martin Suter, Telefon 044 361 19 13

Schneeschuhwoche im Toggenburg  
25.–30. Januar 2009 (So/Fr)  
Leitung/Auskunft:  
Robert Müller, Telefon 044 940 50 80

Schneeschuhwoche in Schönried  
8.–13. März 2009 (So/Fr)  
Leitung / Auskunft:  
Robert Müller, Telefon 044 940 50 80

### Ski alpin

Einfahr- und Trainingsskiwoche in  
Hochgurgl (Österreich)  
7.–12. Dezember 2008 (So/Fr)  
Leitung / Auskunft:  
Heidy Frei, Telefon 044 771 85 00

Skiwoche auf der Riederalp  
11.–17. Januar 2009 (So/Sa)  
Leitung / Auskunft:  
Heidy Frei, Telefon 044 771 85 00

Pulverschneefahren in Bivio  
12.–15. Januar 2009 (Mo/Do)  
Leitung / Auskunft:  
Walter Isaak, Telefon 044 869 12 57

Skiwoche in Lenzerheide  
24.–30. Januar 2009 (Sa/Fr)  
Leitung / Auskunft:  
Heinz Steger, Telefon 081 384 15 52

Skiwoche in Damüls (Österreich)  
1.–7. Februar 2009 (So/Sa)  
Leitung / Auskunft:  
Heidy Frei, Telefon 044 771 85 00

## Wünschen Sie sich mehr Kontakt zur jüngeren Generation?

Viele bereichernde generationenübergreifende  
Beziehungen sind durch Wahlgrosselternschaft  
entstanden.

Wir suchen weiterhin Wahlgrosseltern für junge  
Familien im Bezirk Meilen. Buben und Mädchen  
zwischen 1 und 12 Jahren wünschen sich sehn-  
süchtig eine Grossmama oder einen Grosspapa.

Haben Sie Freude an Kindern und möchten Sie  
gerne neue Beziehungen knüpfen? Dann melden  
Sie sich unverbindlich bei:

Gila Fankhauser  
Vermittlungsstelle Wahlgrosseltern  
Mo, Mi, Fr 8.30–16.00 Uhr  
Telefon: 044 921 59 34  
Mail: gila.fankhauser@jsmeilen.zh.ch

Jugendsekretariat des Bezirks Meilen

 PRO  
SENECTUTE  
KANTON ZÜRICH

ANZEIGE

**Landolt  
Computerschule**

**Die Schule für Menschen in  
der zweiten Lebenshälfte**

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

**Gratis Probestunde!**

Landolt Computerschule  
Dorothee Landolt  
Limmattalstr. 232, 8049 Zürich  
[www.landolt-computerschule.ch](http://www.landolt-computerschule.ch)

**Tel. 079 344 94 69**