

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 400m²-Parkettboden lassen jedes Tänzerherz höher schlagen. Gleiten Sie ungebremst wie einst «Schmittchen Schleicher mit elastischen Beinen» übers Parkett.

Bistrotische 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) www.dancehall.ch oder www.klubschule.ch |
| 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: sport@zh.pro-senectute.ch |

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

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
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

Kurse in Uster

Wann freitags jeweils 8.30–9.30 Uhr

Einstieg jederzeit möglich.

Kursort Gerichtsstrasse 1, 8610 Uster

Leitung Brigitt Schaub,

dipl. Atemtherapeutin/

-pädagogin sbam (nach

Middendorf)

Anmeldung 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 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

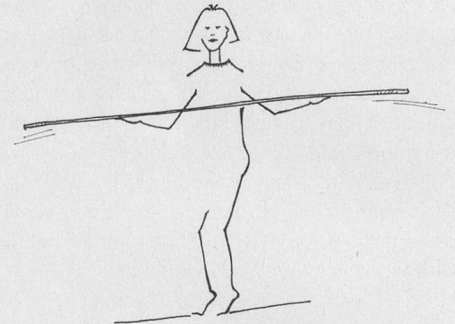
www.profrauen.ch/pages/dhur

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 Hefrückseite).

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 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
www.vitis.ch
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

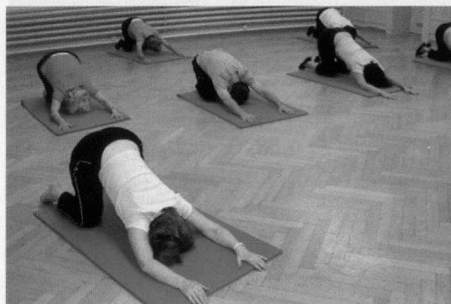
Anmeldung schriftlich an Betina Willaredt,
Zollikerstrasse 231, 8008 Zürich

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 Hefrückseite).

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 Übungsset.

Wir freuen uns auf Sie!

Daten Mittwoch, 5./12./19. November
2008

Zeit 9 bis 10.30 Uhr

Ort kath. Kirchgemeindehaus
(unterhalb der Kirche) Rütli-
strasse 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)

Leitung und Auskunf 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 Grundschnitte 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

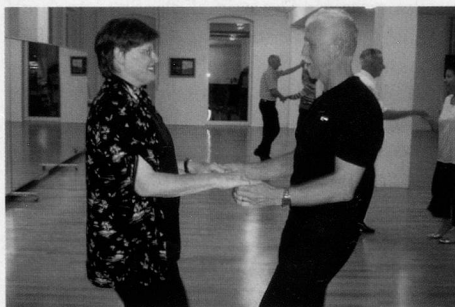
Kurskosten Fr. 100.– pro Person
evtl. Fr. 20.– Zuschlag,
falls wir eine/n Tanzpartner/in
organisieren müssen

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

Lateinamerikanische Tänze in Winterthur

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

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 Doppellektionen,
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@bellyqueen.ch

Internet www.bellyqueen.ch

Hier erhalten Sie auch Informationen über weitere Daten und Kursorte, die noch in Planung sind.

Oriental Dance Bellyqueen lädt Sie gerne zu einer unverbindlichen Probelektion ein.



Kurs in Uster

NEU

Der orientalische Tanz fördert die Koordination, Beweglichkeit und Konzentration. Durch die abwechslungsreichen Bewegungsabläufe 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
www.movity.ch

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/ Movity Sekretariat

Anmeldung Frau Daniela Lyrer
Telefon 044 940 60 23
info@movity.ch

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
sprecherheinrich@hotmail.com

Pilates

Die Pilates-Methode ist ein gelenkschonendes, ganzheitliches Körpertraining. Die langsamen und fließenden Bewegungen stärken die Stütz Muskulatur 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

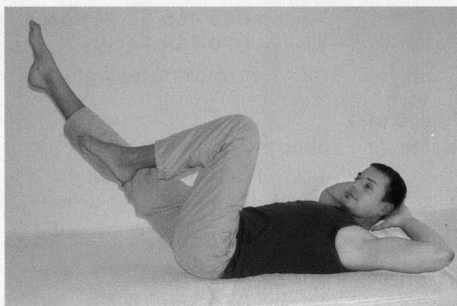
Kursort LivingUp Center Im Struppen 7
(nahe Lindenplatz, Zürich-Altstetten), 8048 Zürich
Tram 2 bis Bachmattstrasse

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 Qualitop-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

Asylstrasse 130, 8032 Zürich

Dauer 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
info@salsa123.ch
www.salsa123.ch

Salsa für Frauen

Lady Style in Winterthur

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

Kursbeginn 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
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

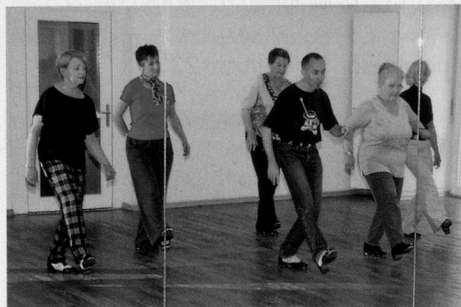
Stepptanz fördert nicht nur Koordination und Gleichgewicht, sondern schult auch das Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit. Er ist eine freudige Angelegenheit und bereitet ganz einfach enormen Spass! Sie können bereits schon mit wenigen einfachen Schritten ein ganz spezielles Hochgefühl erleben, 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
www.zh.pro-senectute.ch/de/unser-angebot/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 Steptanzschule Flying Taps
Tanzcenter Rüti
Werkstrasse 4, 8630 Rüti

Kursdauer Einstieg laufend möglich

Kurskosten Fr. 20.– pro Lektion à 60 Min.
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. De-
zember 2008 (9x)

Kurskosten Einführungskurs: Fr. 110.–
5 x 60 Minuten / 1 x wöchentlich

Fortsetzungskurs Fr. 198.– 9 x 60 Minuten /
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 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 Klausner
a. A. Telefon 043 466 52 14 oder
Telefon 079 758 74 89
monikagymoklausner@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 Löttscher
Telefon 044 350 11 71
alfons@dojozuerich6.ch

* Qi Gong kombiniert mit
Alexander-Technik

Tango

Tangosano/Tango argentino in Zürich

Tangotänzen 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 neuen, 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 sehnsüchtigen 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 Hirslanden
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 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!

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 Aawiesen-Wetzikon
Preis Fr. 200.– (4 Spieler/innen)
Fr. 280.– (3 Spieler/innen)
Leitung und Enrique Escudero, Dipl. Tennis-
Auskunft lehrer STV, Telefon 079 403 55 53
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

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 Hefrückseite).

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 Hefrückseite).

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

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

Zürich-Seefeld Carlo Vella
Telefon 044 211 73 56

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 Hefrückseite).

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

Wir suchen Personen, die gerne eine Seniorensportgruppe im

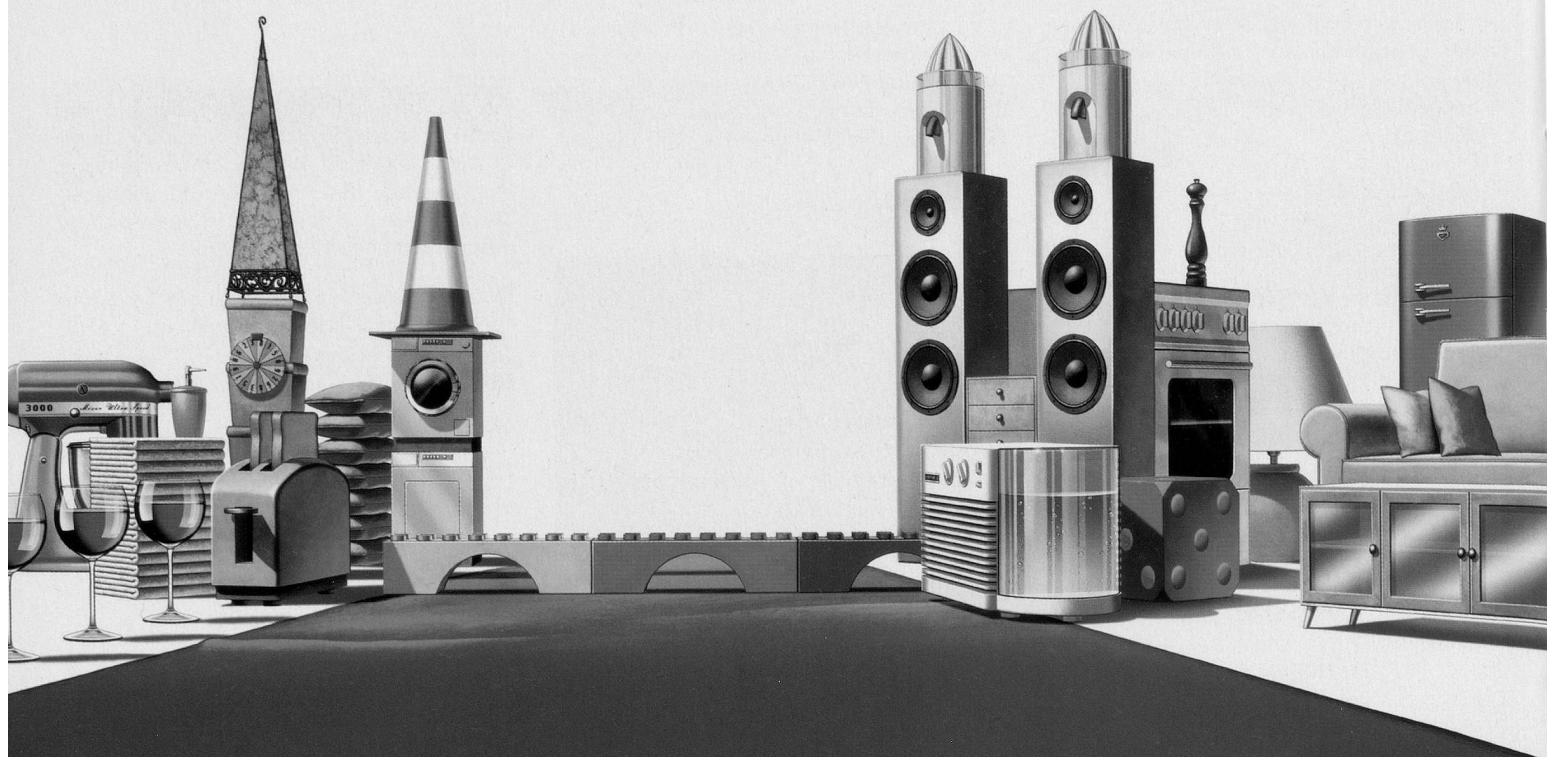
Aqua-Fitness, Velo fahren

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 Knonauseramt 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





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

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



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

Tel. 079 344 94 69