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

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2009)

Heft: 1

**Register:** Sportkurse

#### 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: 22.11.2025** 

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

# THÉ DANSANT



Das Tanzbein zu alten und neuen Hits schwingen, bei Evergreens mitsingen und mit Gleichgesinnten zusammen sein. Der Tanznachmittag mit Bistrobetrieb erfreut sich grosser Beliebtheit. Kommen Sie einfach vorbei, wir freuen uns auf Sie! Dieses Angebot findet in Zusammenarbeit mit der Dance Academy Klubschule Migros Zürich statt. Neu: Crashkurs zum Auffrischen oder Erlernen von Tanzschritten unter Anleitung eines Tanzlehrers.

WANN	Jeden 3. Dienstag im Monat:	
	17. März, 21. April, 19. Mai	
ZEIT	Von 14-17 Uhr, Crashkurs von	
	13.30-14.00 Uhr	
EINTRITT	CHF 10	
	CHF 20 inkl. Crashkurs	
ORT	Dance Academy, Binzmühle-	
	strasse 81, 8050 Zürich. Direkt	
	hinter dem Bahnhof Oerlikon.	

#### VELOTOUREN

Die Velogruppen von Pro Senectute sind aktiv! Sei es auf kurzen oder längeren Touren, in langsamem oder flottem Tempo: Es gibt für Sie sicher eine geeignete Velogruppe in Ihrer Region. Informieren Sie sich über die aktuellen Angebote unter www.pszh-sport.ch oder bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16)

#### WANDERN



Natur, Bewegung und Geselligkeit: Eine Vielzahl von Wandergruppen und motivierten Wanderleitenden im Kanton lädt zu kürzeren und längeren Touren ein. Erkundigen Sie sich nach den aktuellen Angeboten unter www.pszh-sport.ch oder bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16).

# **SPORTKURSE**

Die folgenden Sportkurse werden von ausgewählten Fachpersonen und Institutionen in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich angeboten. Bitte wenden Sie sich für Anmeldung und Auskunft direkt an die aufgeführten Kontaktpersonen.

#### ATEM UND BEWEGUNG

Mit einfachen Atemübungen erfahren Sie den eigenen Atem und lernen, ihn bewusst wahrzunehmen. Der Atemrhythmus reguliert sich, und das vegetative Nervensystem wird ausgeglichener. Die Übungen werden in Ruhe und in der Bewegung, sitzend, stehend, gehend und liegend ausgeführt. Sie lassen sich gut in den Alltag integrieren und führen zu innerer Ruhe und körperlicher Vitalität.

#### Atem und Bewegung in Stäfa

WANN	Montag	14.00-15.00 Uhr
	Dienstag	09.30-10.30 Uhr
	Dienstag	14.00-15.00 Uhr
	Freitag	09.00-10.00 Uhr
EINSTIEG	Eintritt ist	nach Vereinbarung
	jederzeit möglich, Kursperio-	
	den: JanApril, OktDez.	
KURSORT	WMS-Siedl	ung Tränkebach-
	strasse 5-7 (Gemeinschafts-	
	raum), 871	L2 Stäfa
KOSTEN	CHF 22	Einzellektion
	CHF 105. – 5er-Abonnement	
	CHF 200	10er-Abonnement
INFO/	Germaine Dhur Spillmann	
ANMELDUNG	Tel. 044 97	26 11 37
	germaine.dhur@bluewin.ch	
	www.profi	rauen.ch

#### Atem und Bewegung in Uster

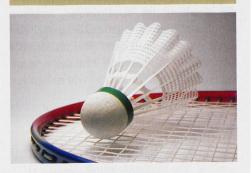
Freitag, 08.30-09.30 Uhr	
20,021 2111	_
Einstieg jederzeit möglich	
Praxisgemeinschaft im	
Zentrum, Gerichtsstrasse 1,	
8610 Uster, 1. Stock	
	20.02.–17.04. Einstieg jederzeit möglich Praxisgemeinschaft im Zentrum, Gerichtsstrasse 1,

KOSTEN	CHF 23 für Einzellektion	
	CHF 132 für 6 Lektionen	
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Socken,	
	keine Strassenschuhe	
INFO/	Brigitt Schaub	
ANMELDUNG	Tel. 044 940 83 89	
	brigitt@schaub.ws	

#### Atem und Bewegung in Winterthur

WANN	Freitag, 09.15-10.15 Uhr	
EINSTIEG	Kurs momentan ausgebucht.	
	Neuer Kurs auf Anfrage,	
	Laufzeit 10 Wochen	
KURSORT	Wartstrasse 23, 8400 Winterthu	
KOSTEN	CHF 200. – für 10 Lektionen	
	à 60 Minuten	
INFO/	Sabine Huber	
ANMELDUNG	Tel. 052 202 65 68	
	sabinehuber@bluewin.ch	
	www.atempraxis-huber.ch	
The state of the s		

#### BADMINTON



In lockerer Art bewegen Sie sich mit dem leichten Racket und weisen dem Federball die richtige Richtung. Im Einzel und im Doppel setzen Sie die gelernte Technik und Taktik um und freuen sich über gelungene Schläge und Punkte. Die verbesserte Reaktion, Balance und Orientierung verhilft zudem zu mehr Sicherheit im Alltag. Beim anschliessenden Kaffee wird gelacht und geplaudert.

# Badminton/Federball in Schlieren für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

WANN	Dienstag, 14.30-16.00 Uhr	
ZEIT	Einstieg jeden Dienstag	
	um 14.30 Uhr möglich	
KURSORT	VITIS Badmintonhalle, Wiesen-	
	strasse 8, 8952 Schlieren	
KOSTEN	CHF 30/Lektion à 90 Min.	
	CHF 25/Lektion à 60 Min.	
	Schnupperlektion gratis	
INFO/	Traugott Wapp	
ANMELDUNG	Tel. 078 658 92 40	
	www.vitis.ch	

#### Badminton/Federball in Uster

WANN	Einsteiger/innen: Donnerstag,	
	13.30-14.30 Uhr	
	Fortgeschrittene: Donnerstag,	
	14.30-16.00 Uhr	
EINSTIEG	Laufender Einstieg möglich	
KURSORT	Blue Shuttle, Hallenbadweg 1,	
	8610 Uster	
KOSTEN	CḤF 30/Lektion à 90 Min.	
	CHF 25/Lektion à 60 Min.	
	Schnupperlektion gratis	
INFO/	Traugott Wapp	
ANMELDUNG	Tel. 078 658 92 40	
	www.blueshuttle.ch	

#### FELDENKRAIS

Sich entspannt bewegen zu können, ist für unsere Lebensqualität entscheidend. Lektionen in Feldenkrais sind diesbezüglich eine bewährte Hilfe. In den verbal angeleiteten Gruppenlektionen steht nicht die Leistung im Vordergrund, sondern Wohlbefinden und Lust am Erkunden der Bewegung. Leichtigkeit, Vitalität, Koordination und Abbau von Muskelverspannungen verbessern sich so wie nebenher.

#### Feldenkrais in Dietikon

WANN	Dienstag, 17.00-18.00 Uhr		
EINSTIEG	Auf Anfrage		
KURSORT	Zentrum für Komplementär- medizin, Badenerstrasse 21, 8953 Dietikon		
KOSTEN	CHF 25/Lektion à 60 Min.		
INFO/	Verena Rytz		
ANMELDUNG	Tel. 076 564 25 25		
	vrytz@feldenkrais-bewegt.ch www.feldenkrais-bewegt.ch		

### Feldenkrais in Uitikon

Feldenkrais und Gentle Dance: Feldenkrais in Verbindung mit freier Bewegung und kreativem Tanz.

WANN	Donnerstag, 10.10-11.10 Uhr	
EINSTIEG	Neuer Kurs Mitte April 2009	
KURSORT	Feldenkrais-Praxis, Oeltrotten	
	strasse 7, 8707 Uetikon	
KOSTEN	CHF 25/Lektion à 60 Min.	
INFO/	Ruth Naef, Tel. 044 923 35 51	
ANMELDUNG	ruth.naef@zu-frieden.ch	
	www.zu-frieden.ch	

#### Feldenkrais in Winterthur

WANN	Dienstag	17.45-18.45 Uhr
	Mittwoch	17.30-18.30 Uhr
	Donnerstag	11.00-12.00 Uhr
EINSTIEG	Einstieg jederzeit möglich	
KURSORT	JUWEL-Kosmetik und Felden- krais-Praxis, Untere Kirch-	
	gasse 1, 8400 Winterthur	

KOSTEN	CHF 25 für 1 Lektion	
	CHF 200. – für 10 Lektionen	
	(Lektion à 60 Minuten)	
INFO/	lda Rosolen	
ANMELDUNG	Tel. 052 213 21 19	

# FLAMENCO -SPANISCHER TANZ



Flamenco ist Leben, Tanz und Musik! Flamenco ist die Bezeichnung für eine Gruppe von Liedern und Tänzen aus Andalusien. Eine Besonderheit des Flamencos ist der Rhythmus. Die spanische Musik begleiten Sie mit Füssen und mit oder ohne Kastagnetten, solo, als Paar oder als Gruppe.

#### Flamenco in Zürich

WANN	Montag	10.15-11.45 Uhr	
	Montag	15.00-16.30 Uhr	
EINSTIEG	fortlaufender Kurs,		
	Einstieg jederzeit möglich		
KURSORT	Studio de	Danza Española	
	Albulastrasse 38, 8048 Zürich		
KOSTEN	CHF 250	für 10 Lektionen	
	à 90 Minuten		
MITBRINGEN	Flamencos	schuhe,	
	wenn vorhanden, sonst		
	bequeme Strassenschuhe		
INFO/	Susana Barranco		
ANMELDUNG	Tel. 044 4	92 38 68	
	Mobile 079 605 76 42		
	susana@hispania.ch		
	www.hispania.ch		

#### GESELLSCHAFTSTANZ



In den Gesellschaftstänzen Langsamer Walzer und Cha-Cha-Cha lernen Sie die ersten Grundschritte und fühlen sich in die bewegende Musik ein. Schon bald schwingen Sie die ersten Figuren über das Parkett. Durch gezieltes Üben kann jede und jeder eine Tänzerin oder ein Tänzer werden.

#### Gesellschaftstanz in Rüti

WANN/	Dienstag, 17.00-18.15 Uhr,
EINSTIEG	Einstieg laufend
	Neuer Kurs: Donnerstag,
	14.00-15.15 Uhr, ab 23.04.
KURSORT	solvida Tanzschule
	Werkstrasse 4, 8630 Rüti
KOSTEN	CHF 100. – für 6 Lektionen
	à 75 Minuten
MITBRINGEN	Leichte Schuhe/Tanzschuhe
INFO/	Solvida Tanzschule
ANMELDUNG	Fides Schmuki,
	Tel. 055 241 10 10
	info@solvida.ch
	www.solvida.ch

#### 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, Rhythmus und einfache Choreografien gehören zum vielseitigen Programm.

#### Orientalischer Tanz in Uster

WANN	Dienstag	10.30-11.30 Uhr
	Mittwoch	10.30-11.30 Uhr
EINSTIEG	Neuer Kurs	auf Anfrage
KURSORT	MOVITY Bew	egungsschule GmbH
	Florastrasse	42, 8610 Uster
KOSTEN	CHF 110 f	für 5 Lektionen
	à 60 Minute	en, Barzahlung des
	Kursgeldes	am 1. Kurstag
LEITUNG	Heidi Reutir	mann
INFO/	MOVITY Sekr	etariat, Daniela
ANMELDUNG	Lyrer, Tel. 0	44 940 60 23
	info@movi	ty.ch
	www.movit	zy.ch
		The state of the s

# Orientalischer Tanz in Zürich

Dienstag, 10.00-11.30 Uhr
Einstieg und Schnupperlektion
jederzeit möglich
orient dance studio maya
Wyssgasse 6, 8004 Zürich
CHF 360 für 10 Lektionen
CHF 180. – für 5 Lektionen
CHF 40 Einzellektion
(Lektionen à 90 Minuten)

INFO/

Katharina Müller, ANMELDUNG ORIENTAL DANCE bellyqueeny Tel. 079 688 38 39 info@bellyqueeny.ch www.bellyqueeny.ch

Pilates ist ein gelenkschonendes, ganzheitliches Körpertraining. Es kräftigt vor allem die tiefliegenden Körpermuskeln im Rumpfbereich, also Bauch- und Rückenmuskeln. Die Wirbelsäule wird entlastet und die Haltung verbessert. Die Übungen werden in Verbindung mit dem Atem langsam, präzise und kontrolliert ausgeführt.

#### Pilates in Zürich-Altstetten

WANN	Dienstag, Donnerstag, Freitag, 14.00-15.00 Uhr
EINSTIEG	Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	LivingUp Center, im Struppen 7 8048 Zürich
KOSTEN	CHF 280. – für 10 Lektionen à 60 Minuten
MITBRINGEN	Trainingsbekleidung, kleines Handtuch, keine Trainingsschuhe nötig
HINWEIS	10-Wochen-Programm mit max. 6 Personen
INFO/ ANMELDUNG	Danny Birchler Tel. 078 665 60 25 info@livingup.ch www.livingup.ch

Qi Gong und Tai Chi sind chinesische Gesundheitsübungen mit meditativem Charakter. Die weich fliessenden Bewegungen im Einklang mit dem Atem führen zu innerer Ruhe, körperlicher Beweglichkeit und Kraft. Im Oi Gong wiederholen Sie typische Bewegungen immer wieder. Im Tai Chi - als Schattenboxen bekannt - erlernen Sie traditionelle Abfolgen definierter Bewegungsformen. Die einzelnen Anbietenden führen für die beiden Angebote unterschiedliche Schreibweisen und Stile, je nach Ausbildungsort und Lehrperson.

# Koordinative Fähigkeiten und Qi Gong in Affoltern am Albis

WANN	Mittwoch	15.15-16.30 Uhr
	Freitag	15.15-16.30 Uhr
EINSTIEG	Einstieg jed	derzeit möglich
KURSORT	Mittwoch: Werkstrasse 1	
	(vis-à-vis l	Manor)

	Freitag: Kath. Pfarreizentrum
	Seewadelstrasse 13
	8910 Affoltern a. A.
KOSTEN	CHF 23/Lektion à 75 Min.
MITBRINGEN	Bequeme und lockere Kleidung evtl. Gymnastikschuhe
INFO/	Monika Klauser
ANMELDUNG	Tel. 043 466 52 14
	monikagymoklauser@gmx.ch

### QiGong und Taijiquan in Bülach

WANN	QiGong: Dienstag,
	17.30-18.30 Uhr,
	Taijiquan: Dienstag,
	18.45-19.45 Uhr
EINSTIEG	Laufender Einstieg,
	Schnupperlektion möglich
KURSORT	Stadthalle Bülach
	8180 Bülach
KOSTEN	CHF 180. – für 10 Lektionen
	à 60 Minuten
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Socken
	oder Gymnastikschuhe
INFO/	Ai-Schule für Taijiquan, Gigong
ANMELDUNG	Meditation Sharon Aemmer
	Tel. 044 803 30 30
	info@ai-tcm.ch
	www.ai-tcm.ch

# QiGong und Taijiquan in Embrach

WANN	QiGong: Montag,
	16.30-17.30 Uhr,
	Taijiquan: 18.00-19.00 Uhr
EINSTIEG	Laufender Einstieg,
	Schnupperlektion möglich
KURSORT	kienbalance-Praxis TCM, Chor-
	herrengasse 3, 8424 Embrach
KOSTEN	CHF 180. – für 10 Lektionen
	à 60 Minuten
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Socken
	oder Gymnastikschuhe
INFO/	Ai-Schule für Taijiquan, Gigong
ANMELDUNG	Meditation Sharon Aemmer
	Tel. 044 803 30 30
	info@ai-tcm.ch
	www.ai-tcm.ch

#### OiCong und Tailiguan in Vlaton

Qidong und laijiquan in Kloten		
WANN	QiGong: Mittwoch,	
	17.30-18.30 Uhr,	
	Taijiquan: Mittwoch,	
	18.45-19.45 Uhr	
EINSTIEG	Laufender Einstieg,	
	Schnupperlektion möglich	
KURSORT	Schulhaus Spitz (Oberstufen),	
	Lerchenweg, 8302 Kloten	
KOSTEN	CHF 180. – für 10 Lektionen	
	à 60 Minuten	
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Socken	
	oder Gymnastikschuhe	

INFO/	Ai-Schule für Taijiquan, Gigong
ANMELDUNG	Meditation Sharon Aemmer
	Tel. 044 803 30 30
	info@ai-tcm.ch
	www.ai-tcm.ch

# Qi Gong und Feldenkrais® in Pfäffikon

WANN	Montag, 09.00-10.00 Uhr
EINSTIEG	Neue Kursteilnehmende sind
	jederzeit willkommen!
KURSORT	Gymnastikstudio Allegria,
	8330 Pfäffikon
KOSTEN	CHF 19.50/Lektion à 60 Min.
	Quartalsweise abgerechnet
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung,
	Schuhe mit weichen, flachen
	Sohlen oder Socken
INFO/	Maria Kistler
ANMELDUNG	Tel. 043 288 80 70
	Mobile 076 388 18 28
	sinnfonie@feldenkrais.ch

#### Qi Gong in Uster

WANN	Montag, 16.00-17.30 Uhr
	02.0327.04., 04.0506.07
EINSTIEG	Einstieg auf Kursbeginn
KURSORT	Zentrum für Bewegung und
	Entspannung, Tai Chi und
	Qi Gong, Oberlandstrasse 102,
	8610 Uster
KOSTEN	CHF 210. – für 7 Lektionen
	CHF 270. – für 9 Lektionen
	(Lektionen à 90 Minuten)
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung,
	Gymnastikschuhe oder Socken,
	keine Strassenschuhe
INFO/	Änne Speich
ANMELDUNG	Tel. 044 942 26 56
	aespeich@speichpartner.ch

### Qi Gong und F. M. Alexander-Technik in Zürich

WANN	Dienstag	10.30-11.45 Uhr
	Dienstag	12.15-13.30 Uhr
EINSTIEG	Neuer Kurs	April 2009,
	Vorkenntn	isse sind keine
	erforderlic	h, Einstieg laufend
KURSORT	Obere Zäur	ne 14, 8001 Zürich
KOSTEN	CHF 35/L	ektion à 75 Min.
MITBRINGEN	Bequeme l	Kleidung, Tuch
	zum Lieger	n, Noppensocken/
	Gymnastik	schuhe
INFO/	Marianne	Bär
ANMELDUNG	Tel. 044 27	72 57 64
	info@alexa	andertechnik-baer.ch
	www.alexa	ndertechnik-baer.ch
		THE RESERVE THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY.

#### Tai ji quan (Chen-Stil) in Zürich

WANN	Mittwoch, 10.00-11.00 Uhr
EINSTIEG	Einstieg ist jederzeit möglich
KURSORT	Dojo Zürich 6,
	Riedtlistrasse 27, 8006 Zürich

KOSTEN	CHF 195. – für 10 Lektionen
a Administra	à 60 Minuten
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung,
	evtl. Gymnastikschuhe
INFO/	Alfons Lötscher
ANMELDUNG	Tel. 044 350 11 71
	alfons@dojozuerich6.ch
	www.dojozuerich6.ch

#### Qi Gong und Tai Chi in Zürich

4	cili ili zamen
WANN	Donnerstag, 09.00-10.00 Uhr
	Kurse ab 26.02. und 02.04.
EINSTIEG	Laufender Einstieg möglich
KURSORT	LivingUp Center,
	im Struppen 7, 8048 Zürich
KOSTEN	CHF 280. – für 10 Lektionen
	à 60 Minuten
MITBRINGEN	Trainingsbekleidung, kleines
	Handtuch, Trinkflasche. Trai-
	ningsschuhe sind nicht nötig.
HINWEIS	Zu Beginn ist ein Gesundheits-
	fragebogen auszufüllen
INFO/	Claudia Hogg
ANMELDUNG	Tel. 079 375 52 75
Made - Albert	claudia.hogg@gmail.ch
37.04	

#### Qi Gong und Tai Chi in Zürich

WANN	Mittwoch, 17.00-18.15 Uhr,
10 f space delt	oder Freitag, 17.30-18.45 Uh
EINSTIEG	Einstieg nach telefonischer
FELDSHIPS HE	Anfrage möglich
KURSORT	Mittwoch: Birmensdorfer-
	strasse, 8003 Zürich
	Freitag: Yogaschule Frau
	Theres Riedweg, Kasernen-
Est all Persons	strasse 15, 8004 Zürich
KOSTEN	CHF 250. – für 10 Lektionen
100	à 60 Minuten
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung,
	Gymnastikschuhe oder Socken
INFO/	Ankica Milivojevic
ANMELDUNG	Tel. 044 777 61 81
	anamiliv@hotmail.com

# SALSA UND CHA-CHA-CHA

Grundschritte und Bewegungen des Salsa werden zu Choreografien zusammengestellt. In der Tanzschule Salsa 1-2-3 erleben Sie, wie einfach und entspannend Tanzen ist. Mit dem richtigen Ansatz, Leichtigkeit und viel Spass beherrschen Sie bald die ersten Schritte und Drehungen ohne Stress – dafür mit viel Taktgefühl und Humor. Völlig losgelöst von den Standards, die früher die Tanzschulen prägten, werden Sie zum Tanzen gebracht – aus purer Freude.

#### Salsa & Cha-Cha-Cha in Zürich

	one one in Euricii
WANN	Einsteiger/innen (Solo):
	Freitag, 12.00-13.00 Uhr,
	Mittelstufe (Paartanz):
	Freitag, 13.00-14.15 Uhr,
	Fortgeschrittene (Paartanz):
	Freitag, 14.30-15.45 Uhr
EINSTIEG	Laufend neue Kurse
KURSORT	Gymnastikraum Kluspark
	(Altersheim), Asylstrasse 130,
	8032 Zürich
KOSTEN	CHF 150. – für 6 Lektionen
	à 75 Minuten
MITBRINGEN	leichte Schuhe
INFO/	Rodolfo Müller
ANMELDUNG	Tel. 079 462 78 68
	info@salsa123.ch
	www.salsa123.ch

# STEPPTANZ

Erfüllen Sie sich Ihren lang gehegten Traum und lernen Sie steppen wie Fred Astaire oder Gene Kelly. Zu mitreissenden Rhythmen zu tanzen macht unglaublich Spass! Schon nach wenigen einfachen Schritten beherrschen Sie erste Schrittkombinationen und erzeugen eine mitreissende Dynamik. Stepptanz fördert ausgezeichnet Ihr Gedächtnis und Ihr Gleichgewicht.

#### Stepptanz in Rüti

Donnerstag, 17.00-18.00 Uhr
Neuer Kurs ab 02.04.
Steptanzschule Flying Taps,
Tanzcenter Rüti, Werkstrasse 4,
8630 Rüti
CHF 200. – für 10 Lektionen
à 60 Minuten
(inkl. Schuhausleihe)
Durchführung bei
mind. 7 Teilnehmenden
Margrit Lilly
Steptanzschule Flying Taps
Tel. 041 455 23 23
margrit.lilly@flyingtaps.ch
www.flyingtaps.ch

#### Stepptanz in Uster

WANN	Dienstag, 09.15-10.15 Uhr
EINSTIEG	Neuer Kurs auf Anfrage
KURSORT	MOVITY Bewegungsschule GmbH
	Florastrasse 42, 8610 Uster
KOSTEN	CHF 110 für 5 Lektionen
	à 60 Minuten, Barzahlung des
	Kursgeldes am 1. Kurstag
LEITUNG	Sulamit Müntener

INFO/ ANMELDUNG	MOVITY Sekretariat Frau Daniela Lyrer Tel. 044 940 60 23 info@movity.ch www.movity.ch
Stepptanz in	Zürich-Oerlikon
WANN	Mittwoch 11 00-12 00

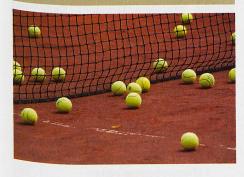
Stepptanz in Zürich-Oerlikon		
WANN	Mittwoch, 11.00-12.00 Uhr	
EINSTIEG	Laufend neue Kurse	
KURSORT	Rhythm and Tap School	
	Schaffhauserstrasse 351	
damusi mi ale	8050 Zürich	
KOSTEN	CHF 210. – für 10 Lektionen	
	à 60 Minuten	
MITBRINGEN	Steppschuhe, falls vorhanden,	
	sonst bequeme Strassenschuhe	
	mit leichtem Absatz	
INFO/	René Fürstenfeld	
ANMELDUNG	Rhythm and Tap School	
	Tel. 044 312 51 52	
	info@tapdance.ch	
Hills See 1	www.tapdance.ch	

# TANGO ARGENTINO IN ZÜRICH

Sie bewegen sich zu argentinischer Tangomusik und sind gleichzeitig in Gesellschaft. Die Schrittfolgen fördern das Gedächtnis, und die Bewegungen im Raum fordern laufende Anpassung an veränderte Situationen. Tango Argentino wird im Paar getanzt. Singles sind willkommen und werden in die Partnerwechsel integriert. Die Tango-Practica besteht aus einem angeleiteten Übungsteil mit Schwerpunktthema und einem anschliessenden Teil mit individueller Beratung für alle Niveaus. Für sorgfältiges Aufwärmen sorgen die spezifisch dem Tango angepassten Feldenkrais-Übungen. Lassen auch Sie sich vom Tangofieber packen.

#### Tango Argentino Practica in Ziirich

idigo Aigentino Flactica III Zufich	
Dienstag, 10.30-12.30 Uhr	
Neuer Kurs 21.0423.06.	
Einstieg jederzeit möglich.	
Quartiertreff Hirslanden,	
Forchstrasse 248, 8008 Zürich	
CHF 250. – für 10 Lektionen	
CHF 30. – für einzelne Practica	
(Practicas à 120 Minuten)	
Verena Vaucher und	
Alexander Dreher	
Verena Vaucher,	
Tel. 044 422 93 13	
vevaucher@bluewin.ch	



Haben Sie Lust, mit Tennisspielen anzufangen? Oder haben Sie früher einmal Tennis gespielt und möchten wieder einsteigen? Vielleicht fehlen Ihnen die/der richtige Tennispartnerin oder -partner? Dann steigen Sie ein in unsere Tenniskurse mit ausgebildeten Sportleitenden. Dieser Ballsport ist überaus geeignet für Seniorinnen und Senioren, verbessern Sie doch all Ihre koordinativen und konditionellen Fertigkeiten. Sie benötigen sportliche Bekleidung und Tennis- oder Turnschuhe, Tennisschläger können gemietet werden.

# Tennis in Bachenbülach

WANN	Montag, 08.00-09.00 Uhr
	09.00-10.00 Uhr
	10.00-11.00 Uhr
Manager Hand	11.00-12.00 Uhr
EINSTIEG	Neue Kurse ab 27. April 2009
KURSORT	Tennishalle Ambiance,
	8184 Bachenbülach, gegen-
O.O.	über Jumbo-Markt
KOSTEN	CHF 200. – pro Person bei
	4er-Gruppe, CHF 280 pro
	Person bei 3er-Gruppe für
	8 Lektionen (inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Lilo Gubelmann und Ursula
Tuellen t	Schrepfer
INFO/	Lilo Gubelmann
ANMELDUNG	Tel. 044 860 08 48
	www.tennisambiance.ch

Tennis in Buchs	
WANN	Donnerstag (und evtl. Mitt- wochmorgen), zwischen 08.00 und 11.00 Uhr
EINSTIEG	Neue Kurse ab März 2009
KURSORT	Tenniscenter Furtbach, Furt- bachstrasse 22, 8107 Buchs, www.tennis-buchs.ch
KOSTEN	CHF 200 pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 280 pro Person bei 3er-Gruppe für 8 Lektionen (inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Peter Nell und Alfred Schnorf

INFO/

Peter Nell ANMELDUNG Tel. 044 845 06 16 oder Tel. 079 335 48 04 isynell@bluewin.ch

#### Tennis in Dürnten

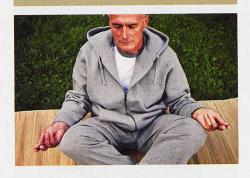
WANN	Freitag, 15.0504.09.
	(ausg. Sommerferien)
	08.00-09.00 Uhr
	09.00-10.00 Uhr
	10.00-11.00 Uhr
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Tennishalle Dürnten
	Bubikonerstrasse 43a
	8635 Dürnten
KOSTEN	CHF 250 für 12 Lektionen
	à 60 Minuten (inkl. Platzmiete)
INFO/	Toni Schnetzer
ANMELDUNG	Tel. 044 937 11 42
	a.schnetzer@hispeed.ch
	oder Hans Guldimann
	Tel. 044 937 25 38

### Tennis in Gattikon

WANN	Dienstag, 14.0402.06.
	Donnerstag, 16.0404.06.
	14.00-15.00 Uhr
	15.00-16.00 Uhr
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Tennisclub Hof Gattikon
	Hofwiesenstrasse 31
	8136 Gattikon
KOSTEN	CHF 200 pro Person bei
	4er-Gruppe, CHF 280 pro
	Person bei 3er-Gruppe für
	8 Lektionen (inkl. Platzmiete)
INFO/	Karl Faulmann
ANMELDUNG	Tel. 043 305 79 40 oder
	Tel. 079 403 94 53
	www.tchofgattikon.ch

#### Tennis in Wetzikon

WANN	Montag, 11.0522.06.
	Donnerstag, 14.0525.06.
	09.00-10.00 Uhr
	10.00-11.00 Uhr
	11.00-12.00 Uhr
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Tennis Club Wetzikon,
	Aemmetweg, 8620 Wetzikon
KOSTEN	CHF 175 pro Person bei
	4er-Gruppe, CHF 245 pro
	Person bei 3er-Gruppe für
	7 Lektionen (inkl. Platzmiete)
INFO/	Enrique Escuerdo
ANMELDUNG	Tel. 079 403 55 53
	escuderoenrique@bluewin.ch
	www.tcwetzikon.ch



Einfache Körperübungen verbessern das Körpergefühl, die Beweglichkeit und die Konzentrationsfähigkeit. Entspannungsübungen und Meditation führen zu Klarheit und innerer Ruhe. Die Lektionen umfassen eine Aufwärmphase, Yoga-Stellungen für Koordination, Kraft und Beweglichkeit sowie Atemübungen und Entspannungstechniken. Hilfsmittel wie Stühle, Blöcke, Gurte, Kissen und Decken unterstützen und helfen bei der korrekten Ausführung der Übungen.

# Hatha Yoga in Zürich

WANN	Freitag, 14.30-15.30 Uhr
EINSTIEG	Einstieg jederzeit möglich auf
	telefonische Voranmeldung
KURSORT	Yogastudio Yoganation, See-
	feldstrasse 7a, 8008 Zürich
KOSTEN	CHF 25 Einzellektion
	CHF 230. – für 10 Lektionen
	(Lektion à 60 Minuten)
MITBRINGEN	Trainingsbekleidung, kleines
	Handtuch, Trinkflasche. Trai-
	ningsschuhe sind keine nötig.
INFO/	Theresa Moser
ANMELDUNG	043 499 88 75/079 340 45 93
	dancing_theresa@yahoo.com
	www.theresamoser.ch
THE REPORT OF	

#### Hatha Yoga in 7iirich

natila loga ili zuricii	
WANN	27.0501.07.2009,
	Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr
	oder 28.0502.07.2009,
	Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr
EINSTIEG	Auf Kursbeginn,
	bitte telefonisch anmelden
KURSORT	Mittleres Seefeld, Zürich
KOSTEN	CHF 200. – für 6 Lektionen
	CHF 250. – für 8 Lektionen
	(Lektion à 90 Minuten)
INFO/	Carlo Vella
ANMELDUNG	Tel. 044 211 73 56