

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: 07.01.2026

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 Dienstleistungszentrum (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 Dienstleistungszentrum (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, Kursperioden: Jan.–April, Okt.–Dez.
KURSORT	WMS-Siedlung Tränkebach- strasse 5–7 (Gemeinschafts- raum), 8712 Stäfa
KOSTEN	CHF 22.– Einzellektion CHF 105.– 5er-Abonnement CHF 200.– 10er-Abonnement
INFO/ ANMELDUNG	Germaine Dhur Spillmann Tel. 044 926 11 37 germaine.dhur@bluewin.ch www.profrauen.ch

Atem und Bewegung in Uster

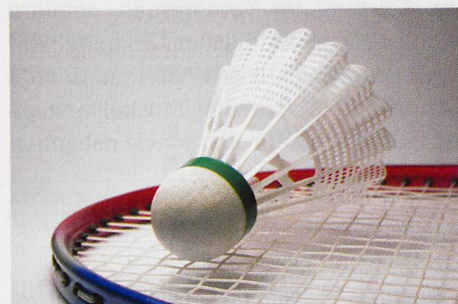
WANN	Freitag, 08.30–09.30 Uhr 20.02.–17.04.
EINSTIEG	Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Praxisgemeinschaft im Zentrum, Gerichtsstrasse 1, 8610 Uster, 1. Stock

KOSTEN	CHF 23.– für Einzellektion CHF 132.– für 6 Lektionen
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Socken, keine Strassenschuhe
INFO/ ANMELDUNG	Brigitt Schaub 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 Winterthur
KOSTEN	CHF 200.– für 10 Lektionen à 60 Minuten
INFO/ ANMELDUNG	Sabine Huber Tel. 052 202 65 68 sabinehuber@bluewin.ch www.atempraxis-huber.ch

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/ ANMELDUNG	Traugott Wapp 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	CHF 30.–/Lektion à 90 Min. CHF 25.–/Lektion à 60 Min. Schnupperlektion gratis
INFO/ ANMELDUNG	Traugott Wapp 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 Komplementärmedizin, Badenerstrasse 21, 8953 Dietikon
KOSTEN	CHF 25.–/Lektion à 60 Min.
INFO/ ANMELDUNG	Verena Rytz 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, Oeltrottenstrasse 7, 8707 Uitikon
KOSTEN	CHF 25.–/Lektion à 60 Min.
INFO/ ANMELDUNG	Ruth Naef, Tel. 044 923 35 51 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 Feldenkrais-Praxis, Untere Kirchgasse 1, 8400 Winterthur

KOSTEN	CHF 25.– für 1 Lektion CHF 200.– für 10 Lektionen (Lektion à 60 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Ida Rosolen 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	Flamencoschuhe, wenn vorhanden, sonst bequeme Strassenschuhe
INFO/ ANMELDUNG	Susana Barranco Tel. 044 492 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 Grundschriffe 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/ EINSTIEG	Dienstag, 17.00–18.15 Uhr, 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/ ANMELDUNG	Solvida Tanzschule 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 Bewegungsschule GmbH Florastrasse 42, 8610 Uster
KOSTEN	CHF 110.– für 5 Lektionen à 60 Minuten, Barzahlung des Kursgeldes am 1. Kurstag
LEITUNG	Heidi Reutimann
INFO/ ANMELDUNG	MOVITY Sekretariat, Daniela Lyrer, Tel. 044 940 60 23 info@movity.ch www.movity.ch

Orientalischer Tanz in Zürich

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

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

PILATES

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

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 Qi 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 jederzeit möglich
KURSORT	Mittwoch: Werkstrasse 1 (vis-à-vis 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/ ANMELDUNG	Monika Klauser 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/ ANMELDUNG	Ai-Schule für Taijiquan, Gigong 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, Chorherrengasse 3, 8424 Embrach
KOSTEN	CHF 180.– für 10 Lektionen à 60 Minuten
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschuhe
INFO/ ANMELDUNG	Ai-Schule für Taijiquan, Gigong Meditation Sharon Aemmer Tel. 044 803 30 30 info@ai-tcm.ch www.ai-tcm.ch

QiGong und Taijiquan 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/ ANMELDUNG	Maria Kistler Tel. 043 288 80 70 Mobile 076 388 18 28 sinfonie@feldenkrais.ch

Qi Gong in Uster

WANN	Montag, 16.00–17.30 Uhr 02.03.–27.04., 04.05.–06.07.
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/ ANMELDUNG	Änne Speich 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, Vorkenntnisse sind keine erforderlich, Einstieg laufend
KURSORT	Obere Zäune 14, 8001 Zürich
KOSTEN	CHF 35.–/Lektion à 75 Min.
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Tuch zum Liegen, Noppensocken/ Gymnastikschuhe
INFO/ ANMELDUNG	Marianne Bär Tel. 044 272 57 64 info@alexandertechnik-baer.ch www.alexandertechnik-baer.ch

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 à 60 Minuten
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, evtl. Gymnastikschuhe
INFO/ ANMELDUNG	Alfons Lötscher Tel. 044 350 11 71 alfons@dojozuerich6.ch www.dojozuerich6.ch

Qi Gong und Tai Chi in Zürich

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. Trainingsschuhe sind nicht nötig.
HINWEIS	Zu Beginn ist ein Gesundheitsfragebogen auszufüllen
INFO/ ANMELDUNG	Claudia Hogg Tel. 079 375 52 75 claudia.hogg@gmail.ch

Qi Gong und Tai Chi in Zürich

WANN	Mittwoch, 17.00–18.15 Uhr, oder Freitag, 17.30–18.45 Uhr
EINSTIEG	Einstieg nach telefonischer Anfrage möglich
KURSORT	Mittwoch: Birmensdorferstrasse, 8003 Zürich Freitag: Yogaschule Frau Theres Riedweg, Kasernenstrasse 15, 8004 Zürich
KOSTEN	CHF 250.– für 10 Lektionen à 60 Minuten
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken
INFO/ ANMELDUNG	Ankica Miliivojevic Tel. 044 777 61 81 anamiliv@hotmail.com

SALSA UND CHA-CHA-CHA

Grundschrirte 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

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/ ANMELDUNG	Rodolfo Müller 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 Schritt-kombinationen und erzeugen eine mitreissende Dynamik. Stepptanz fördert ausgezeichnet Ihr Gedächtnis und Ihr Gleichgewicht.

Stepptanz in Rüti

WANN	Donnerstag, 17.00–18.00 Uhr
EINSTIEG	Neuer Kurs ab 02.04.
KURSORT	Stepptanzschule Flying Taps, Tanzcenter Rüti, Werkstrasse 4, 8630 Rüti
KOSTEN	CHF 200.– für 10 Lektionen à 60 Minuten (inkl. Schuhausleihe)
HINWEIS	Durchführung bei mind. 7 Teilnehmenden
INFO/ ANMELDUNG	Margrit Lilly Stepptanzschule 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 Uhr
EINSTIEG	Laufend neue Kurse
KURSORT	Rhythm and Tap School Schaffhauserstrasse 351 8050 Zürich
KOSTEN	CHF 210.– für 10 Lektionen à 60 Minuten
MITBRINGEN	Steppschuhe, falls vorhanden, sonst bequeme Strassenschuhe mit leichtem Absatz
INFO/ ANMELDUNG	René Fürstenfeld Rhythm and Tap School Tel. 044 312 51 52 info@tapdance.ch www.tapdance.ch

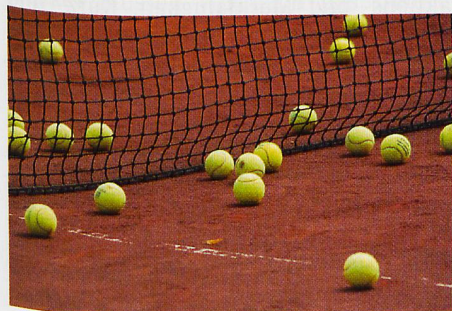
TANGO ARGENTINO IN ZÜRICH

Sie bewegen sich zu argentinischer Tango-musik 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 Zürich

WANN	Dienstag, 10.30–12.30 Uhr
EINSTIEG	Neuer Kurs 21.04.–23.06. Einstieg jederzeit möglich.
KURSORT	Quartiertreff Hirslanden, Forchstrasse 248, 8008 Zürich
KOSTEN	CHF 250.– für 10 Lektionen CHF 30.– für einzelne Practica (Practicas à 120 Minuten)
LEITUNG	Verena Vaucher und Alexander Dreher
INFO ANMELDUNG	Verena Vaucher, Tel. 044 422 93 13 vevaucher@bluewin.ch

TENNIS



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 11.00–12.00 Uhr
EINSTIEG	Neue Kurse ab 27. April 2009
KURSORT	Tennishalle Ambiance, 8184 Bachenbülach, gegen- 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 Schrepfer
INFO/ ANMELDUNG	Lilo Gubelmann 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, 15.05.–04.09. (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/ ANMELDUNG	Toni Schnetzer Tel. 044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch oder Hans Guldemann Tel. 044 937 25 38

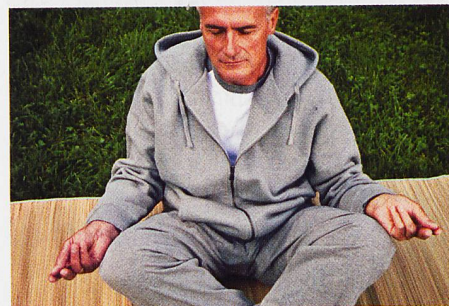
Tennis in Gattikon

WANN	Dienstag, 14.04.–02.06. Donnerstag, 16.04.–04.06. 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/ ANMELDUNG	Karl Faulmann Tel. 043 305 79 40 oder Tel. 079 403 94 53 www.tchofgattikon.ch

Tennis in Wetzikon

WANN	Montag, 11.05.–22.06. Donnerstag, 14.05.–25.06. 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/ ANMELDUNG	Enrique Escuerdo Tel. 079 403 55 53 escuderoenrique@bluewin.ch www.tcwetzikon.ch

YOGA



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/ ANMELDUNG	Theresa Moser 043 499 88 75/079 340 45 93 dancing_theresa@yahoo.com www.theresamoser.ch

Hatha Yoga in Zürich

WANN	27.05.–01.07.2009, Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr oder 28.05.–02.07.2009, 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/ ANMELDUNG	Carlo Vella Tel. 044 211 73 56