

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, Binzmühlestrasse 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 Dienstag Dienstag Freitag | 14.00–15.00 Uhr 09.30–10.30 Uhr 14.00–15.00 Uhr 09.00–10.00 Uhr |
| EINSTIEG | Eintritt ist nach Vereinbarung jederzeit möglich, Kursperioden: Jan.–April, Okt.–Dez. | |
| KURSORT | WMS-Siedlung Tränkebachstrasse 5–7 (Gemeinschaftsraum), 8712 Stäfa | |
| KOSTEN | CHF 22.– Einzellection 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

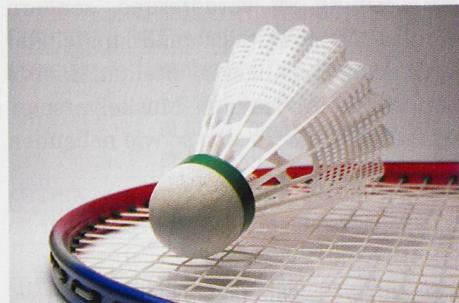
| | |
|----------|--|
| WANN | Freitag, 08.30–09.30 Uhr 20.02.–17.04. |
| EINSTIEG | Einstieg jederzeit möglich |
| KURSORT | Praxisgemeinschaft im Zentrum, Gerichtsstrasse 1, 8610 Uster, 1. Stock |

| | |
|--------------------|--|
| 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, Wiesenstrasse 8, 8952 Schlieren |
| KOSTEN | CHF 30.–/Lektion à 90 Min. CHF 25.–/Lektion à 60 Min. Schnupperlection 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 Uetikon

| | |
|----------------|---|
| WANN | Donnerstag, 10.10–11.10 Uhr |
| EINSTIEG | Neuer Kurs Mitte April 2009 |
| KURSORT | Feldenkrais–Praxis, Oeltrottenstrasse 7, 8707 Uetikon |
| 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 Grundschriften 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 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/ | MOVITY Sekretariat, Daniela |
| ANMELDUNG | Lyer, 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.– Einzellection (Lektionen à 90 Minuten) |

| | |
|--------------------|--|
| INFO/ ANMELDUNG | Katharina Müller, 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 meditativerem 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) |

| | |
|--------------------|---|
| INFO/ ANMELDUNG | Freitag: Kath. Pfarreizentrum Seewadelstrasse 13 8910 Affoltern a. A. |
| KOSTEN | CHF 23.–/Lektion à 75 Min. |

| | | |
|--------------------|--|--|
| INFO/ ANMELDUNG | 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, Chorherengasse 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/ ANMELDUNG | Ai-Schule für Taijiquan, Gigong 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 sinnfonie@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@dojzuerich6.ch www.dojzuerich6.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. Trai- ningsschuhe sind nicht nötig. |
| HINWEIS | Zu Beginn ist ein Gesundheits- fragebogen 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: Birmensdorfer- strasse, 8003 Zürich Freitag: Yogeschule Frau Theres Riedweg, Kasernen- strasse 15, 8004 Zürich |
| KOSTEN | CHF 250.– für 10 Lektionen à 60 Minuten |
| MITBRINGEN | Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken |
| INFO/ ANMELDUNG | Ankica Milivojevic 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

| | |
|--------------------|---|
| 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 | Steptanzschule 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 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 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 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 Zürich

| | |
|-----------|---|
| WANN | Dienstag, 10.30–12.30 Uhr |
| EINSTIEG | Neuer Kurs 21.04.–23.06. Einstieg jederzeit möglich. |
| KURSORT | Quartiertreff Hirrländer, 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 | Verena Vaucher, |
| ANMELDUNG | 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, gegenüber 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. Mittwochmorgen), zwischen 08.00 und 11.00 Uhr |
| EINSTIEG | Neue Kurse ab März 2009 |
| KURSORT | Tenniscenter Furtbach, Furtbachstrasse 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/ANMELDUNG | Peter Nell Tel. 044 845 06 16 oder Tel. 079 335 48 04 isynell@bluewin.ch |
|----------------|---|

Tennis in Dürnten

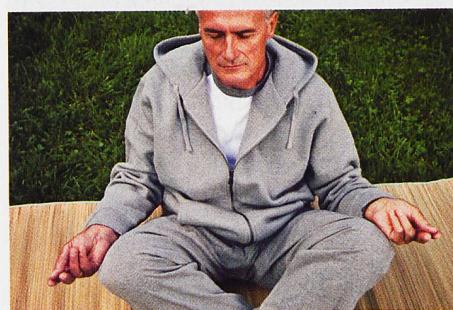
| | |
|----------------|--|
| WANN | Freitag, 15.05.–04.09. (ausg. Sommerferien) 08.00–09.00 Uhr 09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr |
| EINSTIEG | Auf Kursbeginn |
| KURSORT | Tennishalle Dürnten Bubikonerstrasse 43a 8635 Dürnten |
| KOSTEN | CHF 250.– für 12 Lektionen à 60 Minuten (inkl. Platzmiete) |
| INFO/ANMELDUNG | Toni Schnetzer Tel. 044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch oder Hans Guldmann 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.tchogattikon.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, Seefeldstrasse 7a, 8008 Zürich |
| KOSTEN | CHF 25.– Einzellection CHF 230.– für 10 Lektionen (Lektion à 60 Minuten) |
| MITBRINGEN | Trainingsbekleidung, kleines Handtuch, Trinkflasche. Trainingsschuhe 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 |