Zeitschrift: Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2009)

Heft: 2

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

ORIENTIERUNGS-WANDERN



Beschreibung und weitere Informationen siehe Seite 3.

8. Juni, Stoffel-Rosinli
Treffpunkt: Ref. Kirche Hittnau
13.50 Uhr
6. Juli, Mörsburg
Treffpunkt: TCS-Parkplatz
Seuzach
13.15 Uhr



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

unter Americang emes fanziemers.		
WANN	Jeden 3. Dienstag im Monat:	
	16. Juni, Sommerpause,	
	15. September, 20. Oktober	
ZEIT	Von 14–17 Uhr, Crashkurs von	
	13.30-14.00 Uhr	
EINTRITT	CHF 10	
ing the p	CHF 20 inkl. Crashkurs	
ORT	Dance Academy	
	Binzmühlestrasse 81	
	8050 Zürich. Direkt hinter	
	dem Bahnhof Oerlikon	

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, gezielten Atemübungen lernen Sie, Ihren Atem bewusst wahrzunehmen. Die Vertiefung und Verbesserung der Atmung führt zu körperlicher Vitalität und fördert das innere Gleichgewicht. Die Übungen werden in Ruhe und in der Bewegung ausgeführt und lassen sich gut in den Alltag integrieren.

Atem, Bewegung, Entspannung in Stäfa

Montag	14.00 15.00 115
o.i.cab	14.00-15.00 Uhr
Dienstag	09.30-10.30 Uhr
Dienstag	14.00-15.00 Uhr
Eintritt ist na	ch Vereinbarung
jederzeit möglich; nächste	
Kursperiode:	SeptDez.
WMS-Siedlun	ng Tränkebach-
strasse 5-7 (Gemeinschafts-	
raum), 8712	Stäfa
CHF 22 Ei	nzellektion
CHF 105 56	er-Abonnement
CHF 200 10	Der-Abonnement
Germaine Dhur Spillmann	
Tel. 044 926	11 37
germaine.dh	ur@bluewin.ch
www.atemer	nergie.ch
	Dienstag Eintritt ist na jederzeit möß Kursperiode: WMS-Siedlur strasse 5-7 (raum), 8712 CHF 22 Ei CHF 105 56 CHF 200 10 Germaine Dh Tel. 044 926 germaine.dh

Atem und Bewegung in Uster

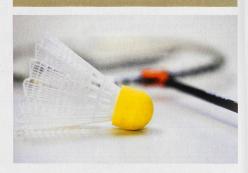
WANN	Freitag, 08.30-09.30 Uhr
	08.0512.06.
EINSTIEG	Jederzeit möglich, weitere
	Kurse ab September
KURSORT	Praxisgemeinschaft im
	Zentrum, Gerichtsstrasse 1,
	8610 Uster, 1. Stock
KOSTEN	CHF 23 für Einzellektion
	CHF 110. – für 5 Lektionen
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Socken,
	keine Strassenschuhe
INFO/	Brigitt Schaub
ANMELDUNG	Tel. 044 940 83 89
	brigitt@schaub.ws

Atem und Bewegung in Winterthur

WANN	Freitag, 09.15-10.15 Uhr
	10×ab 30. Oktober
EINSTIEG	Auf Kursbeginn

KURSORT	Wartstrasse 23, 8400 Winterthur		
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		

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, 13.30–14.30 Uhr
	und 14.30-16.00 Uhr
EINSTIEG	Jeden Dienstag
	um 13.30 Uhr möglich
KURSORT	VITIS Badmintonhalle
	Wiesenstrasse 8
	8952 Schlieren
KOSTEN	CHF 25/Lektion à 60 Min.
	CHF 30/Lektion à 90 Min.
	Schnupperlektion gratis
INFO/	Traugott Wapp
ANMELDUNG	Tel. 078 658 92 40
	www.vitis.ch

Radminton/Federhall in Uster

baummton/reuerban in oster		
EINSTEIGER/	Donnerstag,	
INNEN	13.30-14.30 Uhr	
FORT-	Donnerstag,	
GESCHRITTENE	14.30-16.00 Uhr	
EINSTIEG	Jeden Donnerstag	
	um 13.30 Uhr möglich	
KURSORT	Blue Shuttle	
	Hallenbadweg 1	
	8610 Uster	
KOSTEN	CHF 25/Lektion à 60 Min.	
	CHF 30/Lektion à 90 Min.	
	Schnupperlektion gratis	

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 Uetikon am See

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	
KURSORT	Feldenkrais-Praxis	
	Oeltrottenstrasse 7	
	8707 Uetikon	
KOSTEN	CHF 25/Lektion à 60 Min.	
INFO/	Ruth Naef	
ANMELDUNG	Tel. 044 923 35 51	
	ruth.naef@zu-frieden.ch	
	www.zu-frieden.ch	

Feldenkrais in Winterthur

Dienstag	17.45-18.45 Uhr
Mittwoch	17.30-18.30 Uhr
Donnerstag	11.00-12.00 Uhr
Jederzeit mö	iglich
JUWEL-Kosmetik und	
Feldenkrais-Praxis	
Untere Kirchgasse 1	
8400 Winterthur	
EN CHF 25 für 1 Lek	
CHF 200 fi	ür 10 Lektionen
(Lektion à 60 Minuten)	
lda Rosolen	
Tel. 052 213 21 19	
	Mittwoch Donnerstag Jederzeit mö JUWEL-Kosm Feldenkrais- Untere Kirch 8400 Winter CHF 25 fi CHF 200 fi (Lektion à 6)

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	
	Albulastra	sse 38, 8048 Zürich	
KOSTEN	CHF 250. – für 10 Lektioner		
	à 90 Minuten		
MITBRINGEN	Flamencos	schuhe,	
	wenn vorl	nanden, sonst	
	bequeme	Strassenschuhe	
INFO/	Susana Ba	rranco	
ANMELDUNG	Tel. 044 4	92 38 68	
	Mobile 07	9 605 76 42	
	susana@l	nispania.ch	
	www.hisp	ania.ch	

GESELLSCHAFTSTANZ

Im Grundkurs lernen Sie die ersten Grundschritte der Gesellschaftstänze Langsamer Walzer und Cha-Cha-Cha. Führen und sich führen lassen sind wichtig, um als Paar strahlend mit den ersten Figuren über das Parkett zu tanzen.

Gesellschaftstanz in Rüti

WANN	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/	solvida Tanzschule
ANMELDUNG	Fides Schmuki
	Tel. 055 241 10 10
	info@solvida.ch
	www.solvida.ch



Im Line Dance tanzen Männer und Frauen in Reihen («lines») vor- und nebeneinander verschiedene Schrittfolgen. Getanzt wird also nicht als Paare, sondern als Einzelpersonen in der Gruppe. Gespielt werden verschiedene Musikrichtungen, vor allem Country-Musik. Line Dance ist sehr beliebt bei allen Altersgruppen.

Line Dance in Zürich

WANN	Montag, 16.00-17.00 Uhr
	Grundkurs ab 22. Juni 2009
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Tanzschule Yvonne
	Winterthurerstrasse 92
	8006 Zürich
KOSTEN	CHF 135 für 5 Lektionen
	à 60 Minuten
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung
	und Schuhe
INFO/	Yvonne Kohler
ANMELDUNG	043 233 94 591
	079 218 75 64
	info@tanzschule-yvonne.ch
	www.tanzschule-yvonne.ch

NORDIC WALKING



Es finden im Kanton Zürich laufend neue Technikkurse statt. CHF 90.- für 5 Lektionen à 90 Minuten. Aktuelle Ausschreibungen unter www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Nordic Walking: Kurse, oder unter Telefon 058 451 51 31.

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

Neuer Kurs auf Anfrage
MOVITY Bewegungsschule GmbH
Florastrasse 42, 8610 Uster
CHF 110. – für 5 Lektionen
à 60 Minuten, Barzahlung des
Kursgeldes am 1. Kurstag
Heidi Reutimann
MOVITY Sekretariat, Daniela
Lyrer, Tel. 044 940 60 23
info@movity.ch
www.movity.ch

Orientalischer Tanz in Zürich

orientansener fanz in zurien		
WANN	Dienstag, 10.00-11.30 Uhr	
	Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr	
EINSTIEG	Einstieg und Schnupperlektior	
	jederzeit möglich	
KURSORT	orient dance studio maya	
	Wyssgasse 6, 8004 Zürich	
KOSTEN	CHF 350. – 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	
	Control of the Control of Control	

PILATES, NEU AUCH AUF DEM STUHL



Pilates ist ein gelenkschonendes, ganzheitliches Körpertraining. Es kräftigt vor allem die tiefliegenden Körpermuskeln im Rumpfbereich, also Bauch- und Rückenmuskeln.

Die Pilates-Lektion auf dem Stuhl stärkt die Rücken-, Bauch-, Arm- sowie die Beinmuskulatur. Das Theraband wird in die Übungen integriert. Mittels der Atemtechnik kann die tiefe Bauchmuskulatur intensiver gekräftigt werden. Diese Lektion eignet sich für Personen, die lieber sitzend als auf dem Boden eine aufrechte Körperhaltung verbessern möchten. So können auch Interessierte mitmachen, die Hüft- oder Beinbeschwerden haben.

Dilatos in Ziirich-Altstattan

Pliates in Zurich-Altstetten		
WANN	Pilates: Dienstag, Donnerstag,	
	Freitag, 14.00-15.00 Uhr	
	Pilates auf dem Stuhl:	
	Dienstag, 09.30-10.30 Uhr	
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/	Danny Birchler	
ANMELDUNG	Tel. 078 665 60 25	
	info@livingup.ch	
	www.livingup.ch	

QIGONG UND TAI-CHI



Qigong 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 Oigong 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	Jederzeit m	öglich
KURSORT	Mittwoch: \	Werkstrasse 1
	(vis-à-vis N	Manor)
	Freitag: Kat	h. Pfarreizentrum
	Seewadelst	rasse 13
	8910 Affolt	ern a. A.
KOSTEN	CHF 23/Le	ektion à 75 Min.
MITBRINGEN	Bequeme u	nd lockere Kleidung,
	evtl. Gymna	astikschuhe
INFO/	Monika Klai	user
ANMELDUNG	Tel. 043 46	6 52 14
	monikagym	oklauser@gmx.ch

Qigong und Taijiquan in Bülach

	3 1 1 2 3 3 3
WANN	Qigong: Dienstag,
	17.30-18.30 Uhr
	Taijiquan: Dienstag,
	18.45-19.45 Uhr
EINSTIEG	Laufend
	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 Qigong, Taijiquan,
ANMELDUNG	Meditation, Sharon Aemmer
	Tel. 044 803 30 30
	info@ai-tcm.ch

Qigong und Taijiquan in Embrach

www.ai-tcm.ch

WANN	Qigong: Montag,
	16.30-17.30 Uhr
	Taijiquan: 18.00-19.00 Uhr
EINSTIEG	Laufend
	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/	Ai-Schule für Qigong, Taijiquan,
ANMELDUNG	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	Laufend
	Schnupperlektion möglich

10

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 Qigong, Taijiquan
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 076 349 90 88
	sinnfonie@feldenkrais.ch

Qi Gong in Uster

WANN	Montag, 16.00-17.30 Uhr
	17.0821.09. (7×)
	19.1007.12. (8×)
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 240 für 8 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	Mai 2009,
	Vorkenntni	sse sind keine
	erforderlich	n, Einstieg laufend
KURSORT	Obere Zäur	ne 14, 8001 Zürich
KOSTEN	CHF 35/L	ektion à 75 Min.
	Bequeme l	(leidung, Tuch
	zum Lieger	n, Noppensocken/
	Gymnastik	schuhe

INFO/	Marianne Bär
ANMELDUNG	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	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/	Alfons Lötscher
ANMELDUNG	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
EINSTIEG	Laufend 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
	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	Nach telefonischer
	Anfrage möglich
KURSORT	Mittwoch: Birmensdorfer-
	strasse, 8003 Zürich
	Freitag: Yogaschule Therese
	Riedweg, Kasernenstrasse 15,
	8004 Zürich
KOSTEN	CHF 250 für 10 Lektionen
	à 75 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. Geeignet für Einzelpersonen und Paare, getanzt wird in Paaren.

Salsa und Cha-Cha-Cha in Zürich

WANN	Schnupperlektion:
	Freitag, 19. Juni,
	12.30 Uhr-13.45 Uhr
	Anfänger/innen:
	Freitag, ab 26. Juni,
	12.30-13.45 Uhr
	Mittelstufe:
	Freitag, 14.00-15.15 Uhr
	Fortgeschrittene:
	Freitag, 15.30-16.45 Uhr
EINSTIEG	Anfänger/innen auf 26. Juni
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

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

WILL PROPERTY OF	
WANN	Donnerstag, 17.00-18.00 Uhr
EINSTIEG	Nach telefonischer Vor-
	anmeldung jederzeit möglich

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

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/	MOVITY Sekretariat, Daniela Lyrer
ANMELDUNG	Tel. 044 940 60 23
	info@movity.ch
	www.movity.ch

Stepptanz in Zürich-Oerlikon

WANN	Donnerstag, 15.30-16.30 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/	René Fürstenfeld
ANMELDUNG	Rhythm and Tap School
	Tel. 044 312 51 52
	info@tapdance.ch
	www.tapdance.ch

TANGO ARGENTINO IN ZÜRICH

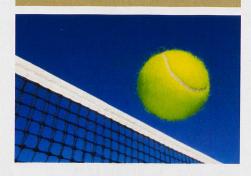
Sie bewegen sich zu argentinischer Tangomusik und sind gleichzeitig in Gesellschaft. Die Schrittfolgen fördern das Gedächtnis, und die Bewegungen im Raum fordern laufende Anpassung an veränderte Situationen. Tango Argentino wird im Paar getanzt. Singles sind willkommen und werden in die Partnerwechsel 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 spe-

zifisch 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	Laufender Kurs 28.0430.06.
	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/	Verena Vaucher
ANMELDUNG	Tel. 044 422 93 13
	vevaucher@bluewin.ch
the state of the s	

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

Montagmorgen zwischen
08.00 und 12.00 Uhr
gemäss Einteilung
Neue Kurse ab August
Tennishalle Ambiance
8184 Bachenbülach
gegenüber Jumbo-Markt
CHF 160. – pro Person bei
4er-Gruppe, CHF 200 pro
Person bei 3er-Gruppe für
8 Lektionen (inkl. Platzmiete)
Lilo Gubelmann und
Ursula Schrepfer

INFO/ Lilo Gubelmann
ANMELDUNG Tel. 044 860 08 48
www.tennisambiance.ch

Tennis in Buchs

WANN	Donnerstag (und evtl.
	Mittwochmorgen), zwischen
	08.00 und 11.00 Uhr
	gemäss Einteilung
EINSTIEG	Laufend neue Kurse
KURSORT	Tenniscenter Furtbach, Furt-
	bachstrasse 22, 8107 Buchs
	www.tennis-buchs.ch
KOSTEN	CHF 160. – pro Person bei
	4er-Gruppe, CHF 200 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.
	(ausser Sommerferien)
	08.00-09.00 Uhr
	09.00-10.00 Uhr
	10.00-11.00 Uhr
EINSTIEG	Laufender Kurs,
	Einstieg jederzeit möglich
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 Wetzikon

WANN	Montag, 17.0828.09.
	Donnerstag, 20.0801.10.
	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 140. – pro Person bei
	4er-Gruppe, CHF 175 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

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, Yogastellungen für Koordination, Kraft und Beweglichkeit sowie Atemübungen und Entspannungstechniken. Zur Unterstützung der Ausführungen können gezielt Hilfsmittel eingesetzt werden.

NEU// Hatha Yoga in Oberweningen

WANN	Dienstag, 09.00-10.00 Uhr
	ab 2. Juni
EINSTIEG	Jederzeit möglich auf
	telefonische Voranmeldung
KURSORT	Gemeindesaal, 8165 Ober-
	weningen, 1. Stock
KOSTEN	CHF 160. – für 8 Lektionen
	à 60 Minuten
	Die erste Yogalektion ist gratis.
MITBRINGEN	Lockere, bequeme Kleidung.
	Yogamatte, falls vorhanden.
HINWEIS	Kommen Sie möglichst nicht
	mit vollem Magen.
INFO/	Monika Hereghty
ANMELDUNG	Tel. 043 422 86 57/
	078 851 82 27

Hatha Yoga in Zürich

WANN	Freitag, 14.30-15.30 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich auf
	telefonische Voranmeldung
KURSORT	Yogastudio Yoganation
	Seefeldstrasse 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

Hatha Yoga in Zürich

–11.30 Uhr, 07.,
07.,
00-11.30 Uhr
anmelden
Zürich
ektionen
ektionen
nuten)
56

Hatha Yoga in Zürich

WANN	ab 03.06.
	Freitag, 10.00-11.00 Uhr
EINSTIEG	Möglich
KURSORT	LivingUp Center, im Struppen 7,
	8048 Zürich
KOSTEN	CHF 250 für 10 Lektionen
	à 60 Minuten
INFO/	Martina Lüscher
ANMELDUNG	Tel. 079 325 01 71
	info@livingup.ch

WEITERBILDUNG

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION



Jeder hat die Chance, möglichen Defiziten aktiv vorzubeugen. Vor allem natürlich durch regelmässige Bewegung, richtige Ernährung und ausreichende Erholung sowie Teilnahme an Pro-Senectute-Weiterbildungsveranstaltungen.

Gedächtnisträff in Bülach

Unser Hirn braucht Training! So wie einen Muskel müssen wir auch das Gehirn trainieren, wenn wir unsere geistige Leistungsfähigkeit erhalten oder sogar verbessern wollen.

Jeweils am Montag
14.00-15.45 Uhr
15. Juni, 13. Juli, 17. August

ORT	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Bülach Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach
LEITUNG	Iris Hauri und Susanne Fritschi
KOSTEN	CHF 160. – (für 6 Monatstreffen)
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch
SPEZIELLES	Anmeldung jeweils für die Teilnahme an sechs Treffen

Gedächtnisclub in Winterthur

WANN	Jeweils am Mittwoch
	09.30-11.30 Uhr
	Gedächtnisclub anspruchsvoll:
	24. Juni, 22. Juli, 26. August
	Gedächtnisclub spielerisch:
	10. Juni, 8. Juli, 19. August
ORT	Im Königshof, Neumarkt 4,
	8400 Winterthur
LEITUNG	Ruedi Egli, Liz. SIMA®-Trainer,
	Gertrud Knöpfli, Gedächtnis-
	trainerin SVGT
KOSTEN	CHF 20 pro Morgen
ANMELDUNG	Voraussetzung für den Ge-
	dächtnisclub ist der Besuch
	eines Gedächtnistrainings,
	damit die nötigen Grund-
	kenntnisse vorhanden sind.
	Die Teilnahme ist jederzeit
	möglich. Eine Anmeldung ist

nicht erforderlich.

KONTAKT Astrid Schöni Graf, Dienstleistungscenter Winterthur
und Umgebung, Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur
Tel. 058 451 54 29
astrid.schoeni@
zh.pro-senectute.ch

Älter werden – mobil bleiben – Autofahren Bülach

Wir unterstützen Sie und vermitteln Ihnen mehr Sicherheit im Alltagsverkehr. Auf Ihre individuellen Fragen wird eingegangen.

gangen.	
WANN	Jeweils am Montag
	09.00-11.30 Uhr
	Daten auf Anfrage
ORT	Pro Senectute Kanton Zürich
	Dienstleistungscenter Bülach
	Lindenhofstrasse 1
	8180 Bülach
LEITUNG	Bernhard Elsener und
	Brian Weidmann
KOSTEN	CHF 145
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich
	Dienstleistungscenter Bülach