

**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:** 15.01.2026

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

## ORIENTIERUNGS-WANDERN



Beschreibung und weitere Informationen siehe Seite 3.

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

## 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: 16. Juni, Sommerpause, 15. September, 20. Oktober
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.

## 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 Kontakt Personen.**

## 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

WANN	Montag 14.00–15.00 Uhr Dienstag 09.30–10.30 Uhr Dienstag 14.00–15.00 Uhr
EINSTIEG	Eintritt ist nach Vereinbarung jederzeit möglich; nächste Kursperiode: Sept.–Dez.
KURSORT	WMS-Siedlung Tränkebachstrasse 5–7 (Gemeinschaftsraum), 8712 Stäfa
KOSTEN	CHF 22.– Einzellection CHF 105.– 5er-Abo CHF 200.– 10er-Abo
INFO/ ANMELDUNG	Germaine Dhur Spillmann Tel. 044 926 11 37 germaine.dhur@bluewin.ch www.atemenergie.ch

### Atem und Bewegung in Uster

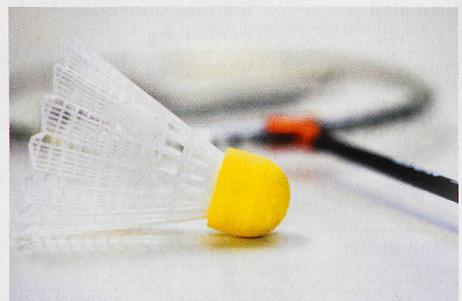
WANN	Freitag, 08.30–09.30 Uhr 08.05.–12.06.
EINSTIEG	Jederzeit möglich, weitere Kurse ab September
KURSORT	Praxisgemeinschaft im Zentrum, Gerichtsstrasse 1, 8610 Uster, 1. Stock
KOSTEN	CHF 23.– für Einzellection CHF 110.– für 5 Lektionen
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Socken, keine Strassenschuhe
INFO/ ANMELDUNG	Brigitte Schaub Tel. 044 940 83 89 brigitte@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/ 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, 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. Schnupperlection gratis
INFO/ ANMELDUNG	Traugott Wapp Tel. 078 658 92 40 www.vitis.ch

### Badminton/Federball in Uster

EINSTEIGER/INNEN	Donnerstag, 13.30–14.30 Uhr
FORT- GESCHRITTENE	Donnerstag, 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. Schnupperlection gratis

INFO/ANMELDUNG	Traugott Wapp Tel. 078 658 92 40 <a href="http://www.blueshuttle.ch">www.blueshuttle.ch</a>
----------------	---

## 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 <a href="mailto:vrytz@feldenkrais-bewegt.ch">vrytz@feldenkrais-bewegt.ch</a> <a href="http://www.feldenkrais-bewegt.ch">www.feldenkrais-bewegt.ch</a>

### 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/ANMELDUNG	Ruth Naef Tel. 044 923 35 51 <a href="mailto:ruth.naef@zu-frieden.ch">ruth.naef@zu-frieden.ch</a> <a href="http://www.zu-frieden.ch">www.zu-frieden.ch</a>

### Feldenkrais in Winterthur

WANN	Dienstag 17.45–18.45 Uhr Mittwoch 17.30–18.30 Uhr Donnerstag 11.00–12.00 Uhr
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

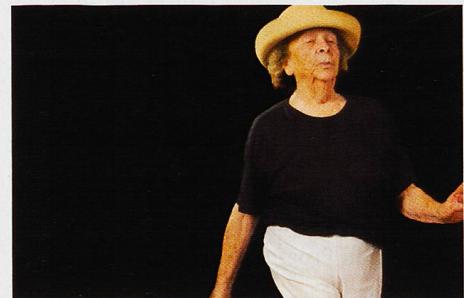
## FLAMENCO – SPANISCHER TANZ

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 <a href="mailto:susana@hispania.ch">susana@hispania.ch</a> <a href="http://www.hispania.ch">www.hispania.ch</a>

## NEU// LINE DANCE



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/ANMELDUNG	Yvonne Kohler 043 233 94 59 / 079 218 75 64 <a href="mailto:info@tanzschule-yvonne.ch">info@tanzschule-yvonne.ch</a> <a href="http://www.tanzschule-yvonne.ch">www.tanzschule-yvonne.ch</a>

## 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/ANMELDUNG	Fides Schmuki Tel. 055 241 10 10 <a href="mailto:info@solvida.ch">info@solvida.ch</a> <a href="http://www.solvida.ch">www.solvida.ch</a>

## 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](http://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.

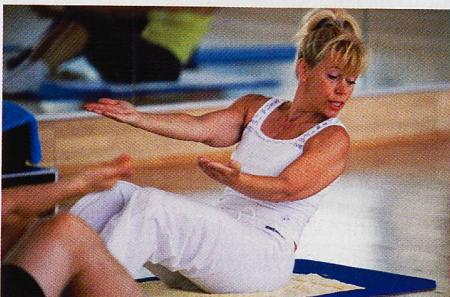
### Orientalischer Tanz in Uster

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 Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr
EINSTIEG	Einstieg und Schnupperlektion 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/ ANMELDUNG	Katharina Müller ORIENTAL DANCE bellyqueeny Tel. 079 688 38 39 info@bellyqueeny.ch www.bellyqueeny.ch

## PILATES, NEU AUCH AUF DEM STUHL



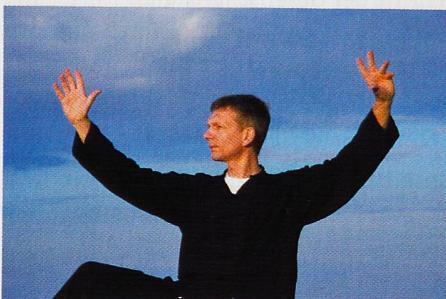
Pilates ist ein gelenkschonendes, ganzheitliches Körpertraining. Es kräftigt vor allem die tiefliegenden Körpermuskeln im Rumpfbereich, also Bauch- und Rückenmuskeln.

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.

### Pilates in Zürich-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 Trainingschuhe nötig
HINWEIS	10-Wochen-Programm mit max. 6 Personen
INFO/ ANMELDUNG	Danny Birchler Tel. 078 665 60 25 info@livingup.ch www.livingup.ch

## QIGONG UND TAI-CHI



Qigong und Tai-Chi sind chinesische Gesundheitsübungen mit meditativen Charakter. Die weich fließenden Bewegungen im Einklang mit dem Atem führen zu innerer Ruhe, körperlicher Beweglichkeit und Kraft. Im Qigong 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 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/	Monika Klauser
ANMELDUNG	Tel. 043 466 52 14 monikagymklauser@gmx.ch

### Qigong und Taijiquan in Bülach

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/ ANMELDUNG	Ai-Schule für Qigong, Taijiquan, 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	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/ ANMELDUNG	Ai-Schule für Qigong, Taijiquan, 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

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

#### Qi Gong in Uster

WANN Montag, 16.00–17.30 Uhr  
17.08.–21.09. (7x)  
19.10.–07.12. (8x)

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/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 Mai 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 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 Löttscher 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. 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 Nach telefonischer Anfrage möglich

KURSORT Mittwoch: Birmensdorferstrasse, 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/ANMELDUNG Ankica Milivojevic Tel. 044 777 61 81 anamiliv@hotmail.com

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/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 Nach telefonischer Voranmeldung jederzeit möglich

#### SALSA UND CHA-CHA-CHA

Grundschritte und Bewegungen des Salsa werden zu Choreografien zusammenge stellt. In der Tanzschule Salsa 1-2-3 erleben Sie, wie einfach und entspannend

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 <a href="http://www.flyingtaps.ch">www.flyingtaps.ch</a>

#### 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/ ANMELDUNG	MOVITY Sekretariat, Daniela Lyrer Tel. 044 940 60 23 <a href="mailto:info@movity.ch">info@movity.ch</a> <a href="http://www.movity.ch">www.movity.ch</a>

#### 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/ ANMELDUNG	René Fürstenfeld Rhythm and Tap School Tel. 044 312 51 52 <a href="mailto:info@tapdance.ch">info@tapdance.ch</a> <a href="http://www.tapdance.ch">www.tapdance.ch</a>

#### TANGO ARGENTINO IN ZÜRICH

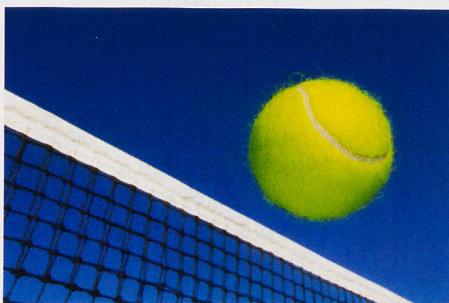
Sie bewegen sich zu argentinischer Tangomusik und sind gleichzeitig in Gesellschaft. Die Schrittfolgen fördern das Gedächtnis, und die Bewegungen im Raum fordern laufende Anpassung an veränderte Situationen. Tango Argentino wird im Paar getanzt. Singles sind willkommen und werden in die Partnerwechsel integriert. Die Tango-Practica besteht aus einem angeleiteten Übungsteil mit Schwerpunktthe- ma 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 28.04.–30.06. 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 <a href="mailto:vevaucher@bluewin.ch">vevaucher@bluewin.ch</a>

## 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	Montagmorgen zwischen 08.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung
EINSTIEG	Neue Kurse ab August
KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	CHF 160.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 200.– 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 <a href="http://www.tennisambiance.ch">www.tennisambiance.ch</a>
--------------------	--

#### 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 <a href="http://www.tennis-buchs.ch">www.tennis-buchs.ch</a>
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/ ANMELDUNG	Peter Nell Tel. 044 845 06 16 oder Tel. 079 335 48 04 <a href="mailto:isynell@bluewin.ch">isynell@bluewin.ch</a>

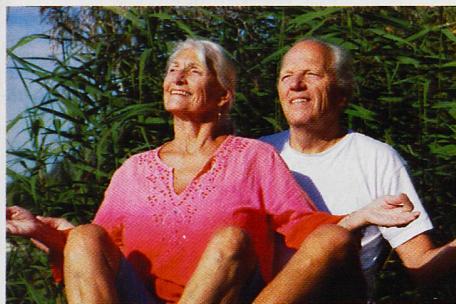
#### Tennis in Dürnten

WANN	Freitag, 15.05.–04.09. (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/ ANMELDUNG	Toni Schnetzer Tel. 044 937 11 42 <a href="mailto:a.schnetzer@hispeed.ch">a.schnetzer@hispeed.ch</a> oder Hans Guldimann Tel. 044 937 25 38

#### Tennis in Wetzikon

WANN	Montag, 17.08.–28.09. Donnerstag, 20.08.–01.10. 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/ ANMELDUNG	Enrique Escuerdo Tel. 079 403 55 53 <a href="mailto:escuderoenrique@bluewin.ch">escuderoenrique@bluewin.ch</a> <a href="http://www.tcwetzikon.ch">www.tcwetzikon.ch</a>

## YOGA



Einfache Körperübungen verbessern das Körpererfühl, 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 Oberweningen, 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/ ANMELDUNG	Monika Heregthy 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. 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., Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr, oder 28.05.–02.07., 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

### 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/ ANMELDUNG	Martina Lüscher 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.

WANN	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, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 20.– pro Morgen
ANMELDUNG	Voraussetzung für den Gedächtnisclub ist der Besuch eines Gedächtnistrainings, damit die nötigen Grundkenntnisse 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.

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