Zeitschrift: Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2009)

Heft: 3

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: 30.11.2025

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

ORIENTIERUNGS-WANDERN

Mit Karte, kompetenter Leitung und in Ihrem individuellen Tempo wandern Sie zu ausgesteckten Posten.

WANN	7. September, Landforst
	(Zimmerberg)
TREFFPUNKT	Postauto-Haltestelle
	Gattikerhöhe, Strasse Thalwil-
	Langnau-Gattikon, 13.15 Uhr
WANN	5. Oktober, Winterthur,
	Stadtwanderung
TREFFPUNKT	Stadtkirche Altstadt, Turmseite,
	Winterthur, 13.15 Uhr

THÉ DANSANT

Der Tanznachmittag mit Bistrobetrieb erfreut sich grosser Beliebtheit. Kommen Sie einfach vorbei, wir freuen uns auf Siel Dieses Angebot findet in Zusammenarbeit mit der Dance Academy Klubschule Migros Zürich statt.

WANN	Jeden 3. Dienstag im Monat:
WAININ	15. September, 20. Oktober,
	17. November
ZEIT	Von 14 bis 17 Uhr
EINTRITT	CHF 10
ORT	Dance Academy
	Binzmühlestrasse 81
	8050 Zürich. Direkt hinter
	dem Bahnhof Oerlikon.
	dem bannior demicent

NEU// PRO SENECTUTE BITTET ZUM TANZ IN WINTERTHUR



Das Orchester Evergreen spielt für Sie auf. Schwingen Sie das Tanzbein und geniessen Sie das Zusammensein mit Gleichgesinnten. Kommen Sie einfach vorbei, wir erwarten Sie in stimmungsvoller Atmosphäre im Festsaal des Kirchgemeindehauses an der Liebestrasse.

WANN	Mittwoch, 11. November
ZEIT	Von 14 bis 17 Uhr

EINTRITT	CHF 15
ORT	Kirchgemeindehaus
	Liebestrasse 3
	8400 Winterthur
INFO	Astrid Schöni Graf,
	Dienstleistungscenter
	Winterthur und Umgebung,
	Tel. 058 451 54 29,
	astrid.schoeni@
	zh.pro-senectute.ch

NEU// SALSA PARTY

Endlich ein Party-Angebot für Salsa-Begeisterte über 50 Jahre! Wer in Südamerika im Urlaub oder auf andere Weise mit Salsa Bekanntschaft gemacht hat, der kann auf einer Über-50-Party diesen Tanz auf seine Art ausleben. Auch wenn man ins Schwitzen kommt, wird dies nicht übel genommen. Eines steht im Übrigen fest: Tanzen ist eine der gesündesten Sportarten. (Salsa-Kurse für Beginnende und Fortgeschrittene siehe Seite 10.)

WANN	8. und 22. September,
	6. und 27. Oktober,
	10. und 24. November
ZEIT	Von 16.50 bis 18.50 Uhr
KURSORT	Mellow-Club, Albisstr. 84,
	8038 Zürich-Wollishofen
KOSTEN	CHF 10
INFO/	Rodolfo Müller
ANMELDUNG	Tel. 079 462 78 68
	info@salsa123.ch
	www.salsa123.ch

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.

NEU// ANTARA®

Das moderne Training verbindet neuste wissenschaftliche Erkenntnisse mit bewährten Elementen der Bewegung, Atmung und Entspannung. Antara® führt zu einem kräftigen Rücken und einem flachen Bauch, einer starken Mitte und attraktiver Körperhaltung. Gratis Schnupperlektion ohne Voranmeldung. Einfach

kommen und mitmachen: Donnerstag, 1. Oktober 2009, 16.00 bis 17.00 Uhr

WANN	Donnerstag, 16.00-17.00 Uhr
	22.1017.12.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zentrum für Bewegung
	Hofwiesenstrasse 22
	8634 Hombrechtikon
KOSTEN	CHF 130. – für 9 Lektionen
	à 60 Min.
MITBRINGEN	Bewegungskleidung (Trainer/
	Jogginghose), Antirutsch-
	Socken, Frottiertuch.
INFO	Beatrice Frischknecht
	Tel. 055 243 23 07
	beatrice.frischknecht@gmx.ch
INFO/	Pro Senectute,
ANMELDUNG	Tel. 058 451 51 31,
	sport@zh.pro-senectute.ch,
	www.zh.pro-senectute.ch

ATEM UND BEWEGUNG

Atem und Bewegung in Uster

WANN	Freitag, 08.30-09.30 Uhr
	18.0923.10.
EINSTIEG	Nach telefonischer Vor-
	anmeldung 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/	Brigitt Schaub
ANMELDUNG	Tel. 044 940 83 89
	brigitt@schaub.ws
ANMELDUNG	Tel. 078 658 92 40
	www.blueshuttle.ch

BADMINTON

Badminton/Federball in Zürich-Altstetten

für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

WANN	Dienstag, 14.00–15.30 Uhr und 14.45–16.15 Uhr
EINSTIEG	Jeden Dienstag um 14.00 Uhr möglich
KURSORT	Yonex Badminton Halle Altstetten Flüelastrasse 27 8047 Zürich
KOSTEN	CHF 30/Lektion à 90 Min. Schnupperlektion gratis
INFO/ ANMELDUNG	Traugott Wapp Tel. 078 658 92 40 traugott.wapp@sportit.ch

Badminton/Federball in Uster

EINSTEIGER/	Donnerstag,
-INNEN	13.30-15.00 Uhr
FORT-	Donnerstag,
GESCHRITTENE	14.30-16.00 Uhr
EINSTIEG	Jeden Donnerstag
	um 13.30 Uhr möglich
KURSORT	Badmintonhalle Blue Shuttle
	Hallenbadweg 1, 8610 Uster
KOSTEN	CHF 30/Lektion à 90 Min.
	Schnupperlektion gratis
INFO/	Traugott Wapp
ANMELDUNG	Tel. 078 658 92 40
	www.blueshuttle.ch

FLAMENCO -SPANISCHER TANZ

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/	Susana Barranco
ANMELDUNG	Tel. 044 492 38 68
	Mobile 079 605 76 42
	susana@hispania.ch
	www.hispania.ch

GESELLSCHAFTSTANZ

Gesellschaftstanz in Rüti

WANN	Anfänger / Grundkurs:
	Donnerstag, 17.00-18.15 Uhr
	29.1003.12.
	Fortsetzung 4. Kurs:
	Dienstag, 17.00-18.15 Uhr
	06.1010.11.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	solvida Tanzschule
	Werkstrasse 4
natigo	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

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	Grundkurs I:
	Donnerstag, 18.00-19.00 Uhr
	ab 10.09.2009
	Grundkurs II:
	Montag, 17.00-18.00 Uhr
	ab 14.09.2009
	Grundkurs III:
	Montag, 16.00-17.00 Uhr
	ab 5.10.2009
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 59/
	079 218 75 64
	info@tanzschule-yvonne.ch
	www.tanzschule-yvonne.ch

NORDIC WALKING



Nach dem Kurs können Sie die optimale und wirkungsvolle Technik in unterschiedlichem Gelände anwenden und haben Stöcke und Sportart unverbindlich ausprobiert. Sie kennen Gymnastikübungen, haben Tipps und theoretische Hintergründe vermittelt erhalten und Menschen mit gleichem Interesse kennengelernt. Weitere Kursdaten unter www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Nordic Walking: Kurse, oder unter Tel. 058 451 51 31.

Nordic-Walking-Kurs in Bülach

WANN	Dienstag, 09.00-10.30 Uhr
	20.1017.11.2009,
	am 26.10. Theorieblock
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Parkplatz Stadt-Weiher, Bülach
KOSTEN	CHF 108. – für 6 Lektionen
	à 90 Min., inkl. Stockmiete
LEITUNG	Georg Gasser
MITBRINGEN	Dem Wetter angepasste
	Sportbekleidung
INFO	Georg Gasser, 044 860 31 66
ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31
	sport@zh.pro-senectute.ch
	www.zh.pro-senectute.ch

Nordic-Walking-Kurs in Neerach

WANN	auf Anfrage
TREFFPUNKT	Neerach
LEITUNG	auf Anfrage
INFO	Pro Senectute,
	Tel. 058 451 51 31
	sport@zh.pro-senectute.ch
	www.zh.pro-senectute.ch

Nordic-Walking-Kurs in Winterthur

WANN	Mittwoch, 09.30-11.00 Uhr
	07.104.11.2009
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Parkplatz Schützenweiher
	Winterthur-Rosenberg
KOSTEN	CHF 90 für 5 Lektionen
	à 90 Min., inkl. Stockmiete
LEITUNG	Marlies Oberholzer
MITBRINGEN	Dem Wetter angepasste
	Sportbekleidung
INFO	Marlies Oberholzer
	Tel. 052 336 14 76
ANMELDUNG	Pro Senectute,
	Tel. 058 451 51 31
	sport@zh.pro-senectute.ch
	www.zh.pro-senectute.ch

ORIENTALISCHER TANZ

Orientalischer Tanz in Zürich

Dienstag, 10.00-11.30 Uhr
Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr
Einstieg und Schnupperlektion
jederzeit möglich
orient dance studio maya
Wyssgasse 6, 8004 Zürich
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

PILATES UND PILATES AUF DEM STUHL



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 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

NEU// Pilates in Stäfa

WANN	Mittwoch, 15.00–16.00 Uhr
	Mittwoch, 16.15-17.15 Uhr
	ab 23.09.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Reasana GmbH
	Bahnhofstrasse 10, 8712 Stäfa
KOSTEN	CHF 280. – für 10 Lektionen
	à 60 Min.
MITBRINGEN	Trainingsbekleidung, Socken,
	kleines Handtuch, Getränk;
	keine Trainingsschuhe nötig
HINWEIS	10-Wochen-Programm mit
	max. 5 Personen
INFO/	Manuela Biner
ANMELDUNG	Tel. 055 216 28 22
	info@reasana.ch
	www.reasana.ch

NEU// Pilates in Buchs/ZH und in Dällikon

WANN	Buchs: Freitag,
	10.15-11.15 Uhr, ab 11.9.
	Dällikon: Mittwoch,
	10.00-11.00 Uhr, ab 16.9.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORTE	Buchs: Schulhaus Zihl
	Dällikon: Feuerwehrgebäude
KOSTEN	CHF 280. – für 10 Lektionen
	à 60 Min.
MITBRINGEN	Trainingsbekleidung, Socken,
	kleines Handtuch
HINWEIS	10-Wochen-Programm mit
	max. 6 Personen
INFO/	Lisa Connors
ANMELDUNG	Tel. 079 486 07 01
	energycare@bluewin.ch

QI GONG UND TAI-CHI

Qi Gong für Rücken und Haltung in Affoltern am Albis

WANN	Mittwoch, 09.00-10.15 Uhr
	Freitag, 15.15-16.30 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	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 13
	monikagymoklauser@gmx.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/	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/ 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 17.0828.09. (7×)
	19.1007.12. (8×)
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Zentrum für Bewegung und
KUKSUKI	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
	www.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	18.829.9.
	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/	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

Bequeme Kleidung, evtl. Gymnastikschuhe
Alfons Lötscher
Tel. 044 350 11 71
alfons@dojozuerich6.ch
www.dojozuerich6.ch

SALSA UND CHA-CHA-CHA

Salsa und Cha-Cha-Cha in Zürich

Juiju una ci	ia cha cha mi zamen
WANN	Laufend neue Kursstarts
	Anfänger/-innen:
	Freitag, 18.00-19.15 Uhr,
	Einstieg jederzeit
	Mittelstufe:
	Freitag, 14.00–15.15 Uhr,
	Einstieg auf Kursbeginn
	Fortgeschrittene:
	Freitag, 15.30-16.45 Uhr,
	Einstieg auf Kursbeginn
KURSORT	Anfänger/-innen:
	Bachstrasse 7
	8038 Zürich-Wollishofen
	Mittelstufe und
	Fortgeschrittene:
	Gymnastikraum Kluspark
	Asylstrasse 130, 8032 Zürich
KOSTEN	CHF 150 für 6 Lektionen
	à 75 Minuten
MITBRINGEN	Leichte Schuhe
INFO/	Rodolfo Müller
ANMELDUNG	Tel. 079 462 78 68
	info@salsa123.ch
	www.salsa123.ch
SPEZIELL	Neu Salsa Party, siehe Seite 7

NEU// SICHER GEHEN



Möglichst lange selbstständig zu Fuss sein und sich zu Hause und draussen gut auf den Beinen fühlen – das erhöht die Lebensqualität! Was es dazu braucht? Genügend Muskelkraft in den Beinen, das Gleichgewicht halten können und Sturzursachen kennen. Voraussetzung für den Kursbesuch ist, dass Sie ohne Hilfe oder Hilfsmittel selbstständig gehen und stehen können.

Sicher Gehen in Zürich

WANN	Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr
	22.1010.12.
KURSORT	Kirchgemeindehaus
	St. Felix und Regula
	Hirzelstrasse 22
	8004 Zürich
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KOSTEN	CHF 174 für 8 Lektionen
	à 90 Min.
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, rutsch-
	feste Socken oder Schlärpli
INFO	Helen Artho
	Tel. 044 241 33 79
	hc.artho@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute,
	Tel. 058 451 51 31
	sport@zh.pro-senectute.ch
	www.zh.pro-senectute.ch

Sicher Gehen in Zürich

WANN	Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr
	22.1010.12.
KURSORT	Römkath. Pfarramt Heilig-
	Kreuz, Saumackerstrasse 83,
	8048 Zürich
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KOSTEN	CHF 174. – für 8 Lektionen
	à 90 Min.
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, rutsch-
	feste Socken oder Schlärpli
HINWEIS	Gemeinsames Mittagessen vor
	Ort ist nach dem Kurs möglich
INFO	Heidi Graf
	Tel. 044 431 59 15
ANMELDUNG	Pro Senectute
	Tel. 058 451 51 31
	sport@zh.pro-senectute.ch
	www.zh.pro-senectute.ch

Sicher Gehen in Bülach

Infoveranstaltung (fakultativ):
Donnerstag, 13.10.,
14.30 - 15.30 Uhr
Kurs: Donnerstag,
14.30-16.00 Uhr
20.1008.12.
Mehrzweckraum, Alters-
zentrum im Grampen,
Allmendstrasse 1, 8180 Bülach
Auf Kursbeginn
CHF 174. – für 8 Lektionen
à 90 Min.
Bequeme Kleidung, rutsch-
feste Socken oder Schlärpli
Nora Suter-Billo,
Tel. 044 814 00 46,
n-h-suter@bluewin.ch
Pro Senectute,
Tel. 058 451 51 31
sport@zh.pro-senectute.ch
www.zh.pro-senectute.ch

SICHER VELO FAHREN

Wichtig für sicheres Velofahren sind Regelkenntnisse, das entsprechende Verhalten im (Stadt-)Verkehr und das Beherrschen des Velos. Pro Senectute Kanton Zürich führt mit der Schulinstruktion der Stadtpolizei Zürich halbtägige Kurse für sicheres Velofahren in der Stadt Zürich durch.

WANN	Mittwoch, 16. September
ZEIT	13.30-16.30 Uhr
KURSORT	Verkehrsschulungsanlage
	Aubrugg, Aubruggweg 2,
	8050 Zürich-Schwamendinger
KOSTEN	CHF 10
INFO/	www.zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich
	Tel. 058 451 51 31 oder
	sport@zh.pro-senectute.ch

STEPPTANZ

Stepptanz in Zürich-Oerlikon

WANN	Donnerstag, 15.30-16.30 Uhr
EINSTIEG	Neuer Kurs ab 3.9.
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

Tango Argentino Practica in Zürich

WANN	Dienstag, 10.30-12.30 Uhr
EINSTIEG	Laufender Kurs 20.1022.12.
	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

TENNIS WINTERKURSE

Tennis in Bachenbülach

WANN	Montagmorgen zwischen
	08.00 und 12.00 Uhr
A TURBURA	gemäss Einteilung
EINSTIEG	Neue Kurse ab Oktober
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/	Lilo Gubelmann
ANMELDUNG	Tel. 044 860 08 48
	www.tennisambiance.ch

Tennis in Buchs/ZH

WANN	Donnerstag (und evtl.
	Mittwochmorgen), zwischen
	08.00 und 11.00 Uhr
	gemäss Einteilung
EINSTIEG	Neue Kurse ab 1. Oktober
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, 11.911.12.
	(ausser Herbstferien)
	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

YOGA



Hatha Yoga in Oberweningen

Dienstag, 09.00-10.00 Uhr
Jederzeit möglich auf
telefonische Voranmeldung
Gemeindesaal, 8165 Ober-
weningen, 1. Stock
CHF 160. – für 8 Lektionen
à 60 Minuten
Die erste Yogalektion ist gratis.
Lockere, bequeme Kleidung.
Yogamatte, falls vorhanden.
Kommen Sie möglichst nicht
mit vollem Magen.
Monika Hereghty
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

WANN	28.1016.12.,
	Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr,
	oder 29.1017.12.,
	Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr
EINSTIEG	Auf Kursbeginn,
	bitte telefonisch anmelden
KURSORT	Mittleres Seefeld, Zürich
KOSTEN	CHF 200. – für 6 Lektionen
	CHF 250. – für 8 Lektionen
	(Lektion à 90 Minuten)
INFO/	Carlo Vella
ANMELDUNG	Tel. 044 211 73 56

SPORTWOCHEN WINTER 2009/10, VORSCHAU

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung ab September unter www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen oder unter Tel. 058 451 51 31

LANGLAUF

Klassisch für alle Niveaus und NEU//Skating für Fortgeschrittene

WANN	Sa-Fr, 9.–15. Januar 2010
KURSORT	Pontresina/Engadin
LEITUNG/	Toni Schnetzer, 044 937 11 42
AUSKUNFT	a.schnetzer@hispeed.ch
	animani sa santa sa
WANN	So-Sa, 713. März 2010
KURSORT	Münster/Goms im Wallis
LEITUNG/	Ruedi Schmid, 044 710 56 46
AUSKUNFT	ruedi.schmid5@bluewin.ch
The second second second second second	

SCHNEESCHUHWANDERN

WANN	So-Fr, 2429. Januar 2010
KURSORT	Alt St. Johann/Toggenburg
LEITUNG/	Robert Müller, 044 940 50 80
AUSKUNFT	079 301 34 02
WANN	Mo-Sa, 813. März 2010
KURSORT	Schönried-Gstaad/Sörenberg
LEITUNG/	Robert Müller, 044 940 50 80,
AUSKUNFT	079 301 34 02
iumi denosiise	
TAGESTOUREN	Jeden Do, 3. Dezember 2009 -

TAGESTOUREN Jeden Do, 3. Dezember 2009 - März 2010

SKI ALPIN

WANN	Mo-Fr, 1115. Januar 2010
KURSORT	Bivio/Graubünden
LEITUNG/	Walter Isaak, 044 869 12 57
AUSKUNFT	iisaak@bluewin.ch
WANN	So-Sa, 1016. Januar 2010
KURSORT	Grächen/Wallis
LEITUNG/	Heidy Frei, 044 771 85 00
AUSKUNFT	hfrei.langnau@bluewin.ch
	这种的价格的 如果的管理是是一个是基础的
WANN	So-Sa, 2430. Januar 2010
KURSORT	Damüls/Österreich
LEITUNG/	Heidy Frei, 044 771 85 00
AUSKUNFT	hfrei.langnau@bluewin.ch