Zeitschrift: Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2009)

Heft: 4

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: 19.11.2025

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

ORT	Dance Academy
	Binzmühlestrasse 81
	8050 Zürich
	Direkt hinter dem
	Bahnhof Oerlikon
INFO	Klubschule
	Tel. 044 317 53 53
	Pro Senectute Kanton Zürich
	Tel. 058 451 51 31

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.

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.

WANN	Donnerstag,
	jeweils 16.00-17.00 Uhr
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

Mit einfachen, gezielten Atemübungen lernen Sie, Ihren Atem bewusst wahrzunehmen. Die Übungen werden in Ruhe und in der Bewegung ausgeführt und lassen sich gut in den Alltag integrieren.

Atem und Bewegung in Uster

WANN	Freitag, 08.30-09.30 Uhr
	15.0112.02.2010
EINSTIEG	Nach telefonischer
	Voranmeldung jederzeit
-creft margail	möglich
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

BADMINTON

In lockerer Art bewegen Sie sich mit dem leichten Racket und setzen im Einzel und im Doppel die gelernte Technik und Taktik um. Die verbesserte Reaktion, Balance und Orientierung verhilft Ihnen zu mehr Sicherheit im Alltag.

Badminton/Federball in Zürich-Altstetten

für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

WANN	Dienstag, 14.00-15.30 Uhr
	und 15.30-16.15 Uhr
EINSTIEG	Jeden Dienstag um
	15.30 Uhr möglich
KURSORT	Yonex Badminton
	Halle Altstetten
	Flüelastrasse 27
	8047 Zürich
KOSTEN	CHF 30/Lektion à 45 Min.
	CHF 40/Lektion à 90 Min.
	Schnupperlektion gratis
INFO/	Traugott Wapp
ANMELDUNG	Tel. 078 658 92 40
	traugott.wapp@sportit.ch

Badminton/Federball in Uster

Badminton/Federball in Uster	
EINSTEIGER/	Donnerstag,
-INNEN	15.30-16.30 Uhr
FORT-	Donnerstag,
GESCHRITTENE	14.00-15.30 Uhr
EINSTIEG	Jeden Donnerstag
	um 15.30 Uhr möglich
KURSORT	Badmintonhalle Blue Shuttle
	Hallenbadweg 1, 8610 Uster
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.blueshuttle.ch

FLAMENCO -SPANISCHER TANZ

Flamenco ist die Bezeichnung für eine Gruppe von Liedern und Tänzen aus Andalusien. 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/	Susana Barranco
ANMELDUNG	Tel. 044 492 38 68
	Mobile 079 605 76 42
	susana@hispania.ch
	www.hispania.ch

GESELLSCHAFTSTANZ

Von den ersten Schritten in Cha-Cha-Cha und Walzer bis zu anspruchsvolleren Tanzfiguren – Sie werden sich auf dem Parkett wohlfühlen.

Gesellschaftstanz in Rüti

WANN	Anfänger/-innen-, Grundkurs:
	Laufend neue Kurse
	Fortsetzung 2. Kurs:
	Donnerstag, 17.00-18.15 Uhr,
	10.12.2009 bis 04.02.2010
	Fortsetzung 5. Kurs:
	Dienstag, 17.00-18.15 Uhr,
	24.11.2009 bis 19.01.2010
EINSTIEG	Jederzeit möglich
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

LINE DANCE



Im beliebten Line Dance tanzen Männer und Frauen in Reihen («lines») vor- und nebeneinander verschiedene Schrittfolgen. Getanzt wird also nicht als Paar, sondern in der Gruppe.

Line Dance in Zürich

WANN	Mittwoch, 09.30-10.30 Uhr,
	ab 06.01.2010
	Donnerstag, 15.30-16.30 Uhr,
	ab 14.01.2010
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. Neue Kursdaten unter www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Nordic Walking: Kurse, oder unter Tel. 058 451 51 31.

ORIENTALISCHER TANZ

In ungezwungener und humorvoller Umgebung lernen Sie das Abc des orientalischen Tanzes. Vielseitige Musik und einfache Choreografien gehören zum abwechslungsreichen Programm.

Orientalischer Tanz in Zürich

WANN	Dienstag, 10.00–11.30 Uhr Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr
EINSTIEG	Einstieg und Schnupperlektion
	auf telefonische Anmeldung
	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

PILATES UND PILATES AUF DEM STUHL

Pilates ist ein gelenkschonendes, ganzheitliches Körpertraining. Es kräftigt vor allem die tief liegenden Körpermuskeln im Rumpfbereich, also Bauch- und Rückenmuskeln. Pilates auf dem Stuhl eignet sich für Personen, die lieber sitzend als auf dem Boden ihre aufrechte Körperhaltung verbessern möchten.

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.
	Geeignet für Personen
	mit Gehbeschwerden,
	Gelenkproblemen
	und sonstigen Rückenleiden.
INFO/	Danny Birchler
ANMELDUNG	Tel. 078 665 60 25
	info@livingup.ch
	www.livingup.ch

Pilates in Stäfa

WANN	Mittwoch, 15.00-16.00 Uhr
	Mittwoch, 16.15-17.15 Uhr
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 Trainings-
	schuhe nötig
HINWEIS	10-Wochen-Programm mit
	max. 5 Personen
INFO/	Manuela Biner
ANMELDUNG	Tel. 055 216 28 22
	info@reasana.ch
	www.reasana.ch

QI GONG UND TAI-CHI



Oi Gong und Tai-Chi sind chinesische Gesundheitsübungen mit meditativem Charakter. Die weich fliessenden Bewegungen im Einklang mit dem Atem führen zu innerer Ruhe und Kraft. Im Oi Gong wiederholen Sie typische Bewegungen immer wieder. Im Tai-Chi – als Schattenboxen bekannt – erleben Sie traditionelle Abfolgen definierter Bewegungsformen.

Qi Gong für Rücken und Haltung in Affoltern am Albis

III AIIOILEIII UIII AIDIS	
WANN	Freitag, 15.15-16.30 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Katholisches 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
This best	monikagymoklauser@gmx.ch

Qigong und Taijiquan in Klo	igong	und	Taijigu	ıan 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),
n Marin s	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
Activities and	11.0115.02.2010 (6×)
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Zentrum für Bewegung
	und Entspannung, Tai Chi
	und Qi Gong
	Oberlandstrasse 102
	8610 Uster
KOSTEN	CHF 180
Suna	für 6 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
Addition with	Dienstag, 12.15–13.30 Uhr

EINSTIEG	05.0102.03.2010
	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/
ASAS ISLAN	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

(and July III Zuriell
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

SALSA UND CHA-CHA-CHA

Mit viel Leichtigkeit und 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	Laufend neue Kursstarts
	Anfänger/-innen:
	Montag, 18.45-20.00 Uhr
	Mittelstufe:
	Freitag, 14.00-15.15 Uhr
	Einstieg jederzeit möglich
	Fortgeschrittene:
	Freitag, 15.30-16.45 Uhr
	Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Anfänger/-innen:
	Zentrum Hardau, Saal Forum,
	Bullingerstrasse 63
	8004 Zürich
	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

SICHER GEHEN

Kursbeschreibung siehe Seite 3.

NEU//Sicher Gehen in Kloten

WANN	Donnerstag,
	09.00-10.30 Uhr
	11.11.2009-30.01.2010
	(ausser 23.12. und 30.12.)
KURSORT	Pflegezentrum im Spitz
	Schulstrasse 22
	8302 Kloten
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KOSTEN	CHF 174
	für 8 Lektionen à 90 Min.
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung,
	rutschfeste Socken oder
	Schlärpli
INFO	Nora Suter-Billo
	Tel. 044 814 00 46
	n-h-suter@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute
	Tel. 058 451 51 31
	sport@zh.pro-senectute.ch
	www.zh.pro-senectute.ch
Control of the second s	

NEU//Sicher Gehen in Niederhasli

WANN	Montag, 14.3016.00 Uhr
	11.0101.03.2010
	(ausser 22.02. und 01.03.)
KURSORT	Katholisches Pfarreizentrum
	St. Christophorus
	Dorfstrasse 25a
	8155 Niederhasli
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KOSTEN	CHF 174
sleigtige, alli	für 8 Lektionen à 90 Minuten
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung,
	rutschfeste Socken
Storate against A	oder Schlärpli
INFO	Gaby Lardon
	Tel. 044 851 02 41
	gabylardon@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute
	Tel. 058 451 51 31
	sport@zh.pro-senectute.ch
	www.zh.pro-senectute.ch

STEPPTAN7

Schon nach wenigen einfachen Schritten beherrschen Sie erste Schrittkombinationen und erzeugen eine mitreissende Dynamik. Stepptanz fördert ausgezeichnet Ihr Gedächtnis und Gleichgewicht.

Stepptanz in Zürich-Oerlikon

WANN	Donnerstag,
	15.30-16.30 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
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
de l'her de l	www.tapdance.ch
THE PART OF THE PA	

TANGO ARGENTINO IN ZÜRICH

Die Tango Practica besteht aus einem angeleiteten Übungsteil mit Schwerpunktthema und einem anschliessenden Teil mit individueller Beratung für alle Niveaus. Tango Argentino wird im Paar getanzt. Einzeltänzer/-innen sind willkommen und werden in die Partnerwechsel integriert.

Tango Argentino Practica in Zürich

WANN	Dienstag, 10.30-12.30 Uhr
EINSTIEG	Laufender Kurs
	12.0109.02.2010 und
	23.0223.03.2010
	Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Quartiertreff Hirslanden
	Forchstrasse 248
	8008 Zürich
KOSTEN	CHF 125. – für 5 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

Dieser Ballsport ist überaus geeignet für Beginnende und Geübte, verbessern Sie doch Ihre Koordination und Kondition. Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Niveaueinstufung beraten.

Tennis in Bachenbülach

WANN	Montagmorgen zwischen
	08.00 und 12.00 Uhr
	gemäss Einteilung
EINSTIEG	Neue Kurse ab 11.01.2010
KURSORT	Tennishalle Ambiance
	8184 Bachenbülach
	gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	CHF 200. – pro Person bei
	4er-Gruppe, 8 Lektionen
	(inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Lilo Gubelmann und
	Ursula Schrepfer
INFO/	Lilo Gubelmann
ANMELDUNG	Tel. 044 860 08 48
20 15 C 10 C	www.tennisambiance.ch

Tennis in Buchs/ZH

WANN	Donnerstag (und evtl.
	Mittwochmorgen), zwischen
	08.00 und 11.00 Uhr
CHANGE BLACKS	gemäss Einteilung
EINSTIEG	Neue Kurse ab 13.01.2010
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/	Peter Nell
ANMELDUNG	Tel. 044 845 06 16 oder
	Tel. 079 335 48 04
	isynell@bluewin.ch

Tennis in Dürnten

Tennis in Dürnten	
WANN	Freitag, 07.01. bis 23.04.2010
	(ausser Sport- und
	Frühlingsferien)
	08.00-09.00 Uhr
	09.00-10.00 Uhr
	10.00-11.00 Uhr
	11.00-12.00 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

Die Lektionen umfassen eine Aufwärmphase, Yoga-Stellungen für Koordination, Kraft und Beweglichkeit sowie Atemübungen und Entspannungstechniken. Zur Unterstützung der Ausführungen können gezielt Hilfsmittel eingesetzt werden.

Hatha Yoga in Oberweningen

WANN	Dienstag, 09.00-10.00 Uhr
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 à 60 Min.
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	Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr
	03.0224.03.2010
	Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr
	04.0225.03.2010
EINSTIEG	Auf Kursbeginn,
	bitte telefonisch anmelden
KURSORT	Mittleres Seefeld, Zürich
KOSTEN	CHF 250
	für 8 Lektionen à 90 Minuten
INFO/	Carlo Vella
ANMELDUNG	Tel. 044 211 73 56