

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2010)

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: 26.01.2026

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

AQUA-FITNESS



Das abwechslungsreiche Training besteht aus Wassergymnastik und Spiel, stärkt die Muskulatur und schont die Gelenke. Über 60 Gruppen im Kanton Zürich treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Eine Liste der Angebote ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 15) oder über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Aqua-Fitness.

FITNESS/GYMNASTIK

Das gymnastische Training ist geeignet für Frauen und Männer mit sehr guter Fitness wie auch für Personen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Der Einstieg in eine der über 320 Gruppen ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen. Erkundigen Sie sich nach dem reichen Angebot in Ihrer Region bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 15) oder über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Fitness und Gymnastik.

ORIENTIERUNGSWANDERN



Am Treffpunkt erhalten Sie eine Karte mit eingeziechneter Route. Herumirren müssen Sie bei der rund zweistündigen Wanderung nicht, erfahrene Leitende führen Sie

auf Wunsch ins Kartenlesen ein. In Gruppen oder alleine sind Sie unterwegs. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Detailinformationen über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Orientierungswandern oder beim Leiter.

WANN/	Montag, 07.06., Strassberg
TREFFPUNKT	13.20 Uhr, Busstation Chalchofen
WANN/	Montag, 05.07., Wangenerwald
TREFFPUNKT	13.50 Uhr, Kindhausen, Wangenerstrasse ca. 300 m beim Waldeingang
LEITUNG/INFO	Heinrich Sprecher 044 860 07 40 hesprechersa@hotmail.com

VOLKSTANZ

In der Gruppe zu internationaler Musik tanzen macht Freude und hält Körper und Gedächtnis in Schwung. Sie sind herzlich willkommen, auch für eine Schnupperlektion. Erkundigen Sie sich nach einer Volkstanzgruppe in Ihrer Region bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 15) oder über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Volkstanz.

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	Neuer Kurs ab Herbst
KURSORT	8634 Hombrechtikon
KOSTEN	CHF 130.- (9×60 Minuten)
LEITUNG/	Beatrice Frischknecht
INFO	055 243 23 07 beatrice.frischknecht@gmx.ch
INFO/	Pro Senectute, 058 451 51 31
ANMELDUNG	sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

THÉ DANSANT

Der Tanznachmittag mit Bistrobetrieb erfreut sich grosser Beliebtheit. Kommen Sie einfach vorbei, wir freuen uns auf Sie!

WANN	Jeden 3. Dienstag im Monat: 15. Juni, dann Sommerpause
ZEIT	14.00 bis 17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 10.-
ORT	Dance Academy Binzmühlestrasse 81 8050 Zürich Direkt hinter dem Bahnhof Oerlikon
INFO	Klubschule, 044 317 53 53 Pro Senectute, 058 451 51 31 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 Neuer Kurs ab September
KURSORT	8610 Uster
KOSTEN	CHF 23.– für Einzellektion CHF 22.– pro Lektion bei ganzem Kursbesuch
INFO/ ANMELDUNG	Brigitte Schaub, 044 940 83 89 brigitte@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-Letzigrund für Einsteiger/-innen und Fortgeschritten

WANN	Dienstagnachmittag
EINSTIEG	Jeden Dienstag möglich
KURSORT	Yonex Badmintonhalle Letzigrund, Flüelastrasse 27, 8047 Zürich
KOSTEN	CHF 30.–/Lektion à 45 Min. CHF 40.–/Lektion à 90 Min. Schnupperlektion gratis
INFO/ ANMELDUNG	Traugott Wapp, 078 658 92 40 traugott.wapp@sportit.ch

Badminton/Federball in Uster

für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

WANN	Donnerstagnachmittag
EINSTIEG	Jeden Donnerstag 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/ ANMELDUNG	Traugott Wapp, 078 658 92 40 traugott.wapp@sportit.ch

GESELLSCHAFTSTANZ



Von den ersten Schritten Cha-Cha-Cha und Walzer bis zu anspruchsvoller Tanzfiguren – Sie werden sich auf dem Parkett wohl fühlen.

Gesellschaftstanz in Rüti

WANN	Laufend neue Kurse. Anfänger/-innen, Grundkurs: Donnerstag, 18.30–19.45 Uhr 06.05.–17.06.
EINSTIEG	Fortsetzung 2. Kurs: Donnerstag, 18.30–19.45 Uhr 24.06.–16.09.
KURSORT	Fortsetzung 3. Kurs: Montag, 09.30–10.45 Uhr 31.05.–05.07.
KOSTEN	Fortsetzung 4. Kurs: Donnerstag, 17.00–18.15 Uhr 15.04.–27.05.
HINWEIS	Jederzeit möglich
INFO/ ANMELDUNG	solvida Tanzschule Werkstrasse 4, 8630 Rüti Für den 3. Fortsetzungskurs sind 2 Herren gesucht Fides Schmuki, 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	Dienstag, 20.00–21.00 Uhr ab 08.06.
EINSTIEG	Donnerstag, 15.30–16.30 Uhr ab 24.06.
ANMELDUNG	Auf Kursbeginn

KURSORT Tanzschule Yvonne
Winterthurerstrasse 92
8006 Zürich

KOSTEN CHF 145.– (6×60 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG Yvonne Kohler
043 233 94 59/079 218 75 64
info@tanzschule-yvonne.ch
www.tanzschule-yvonne.ch

NORDIC WALKING

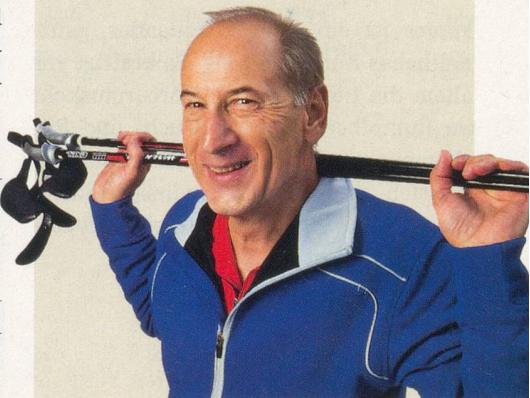
Nach dem Kurs können Sie die optimale und wirkungsvolle Technik in unterschiedlichem Gelände anwenden und haben Stöcke und Sportart unverbindlich ausprobiert.

NEU // Nordic-Walking-Einführungskurs in Bonstetten

WANN	Freitag, 09.00–10.30 Uhr 20.08.–17.09.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Parkplatz Fussballplatz, Im Moos, Wetzwil
KOSTEN	CHF 90.– (5×90 Minuten, inkl. Stockmiete)
LEITUNG/	Raymond Tavernier
INFO	044 700 34 32 raymond.tavernier@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

ROLAND KIPFER, 65 JAHRE, EHMALIGER STÄDTISCHER ANGESTELLTER, CO-LEITER EINER NORDIC-WALKING-GRUPPE

«Als begeisterter Sportler schätze ich das grosse Sportangebot für Senioren.»



NEU// Nordic-Walking-Fortsetzungskurs in Thalwil

WANN	Dienstag, 09.00–10.30 Uhr 15.06.–13.07.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
VORAUS-SETZUNG	Besuchter Technik-Einführungskurs in Nordic Walking
TREFFPUNKT	Sportanlage Brand, Thalwil
KOSTEN	CHF 90.– (5×90 Minuten, inkl. Stockmiete)
LEITUNG/INFO	Günther Antesberger 079 688 13 75 nordictrainer@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

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.– (10×90 Minuten) CHF 180.– (5×90 Minuten) CHF 40.– (1×90 Minuten)
INFO/ANMELDUNG	Katharina Müller ORIENTAL DANCE bellyqueeny 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 Körphaltung 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.– (10×60 Minuten)
HINWEIS	10-Wochen-Programm mit max. 6 Personen. Geeignet für Personen mit Gehbeschwerden, Gelenkproblemen und sonstigen Rückenleiden.
INFO/ANMELDUNG	Danny Birchler, 078 665 60 25 info@livingup.ch www.livingup.ch

Pilates in Stäfa

WANN	Mittwoch, 08.45–09.45 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Reasana GmbH Bahnhofstrasse 10 8712 Stäfa
KOSTEN	CHF 280.– (10×60 Minuten)
HINWEIS	10-Wochen-Programm mit max. 5 Personen
INFO/ANMELDUNG	Manuela Biner, 055 216 28 22 manuela.biner@bluewin.ch info@reasana.ch www.reasana.ch

QI GONG UND TAI-CHI

Qi Gong und Tai-Chi sind chinesische Gesundheitsübungen mit meditativerem Charakter. Die weich fliessenden Bewegungen im Einklang mit dem Atem führen zu innerer Ruhe und Kraft. Im Qi 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

WANN	Freitag, 15.00–16.15 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Katholisches Pfarreizentrum Seewadelstrasse 13 8910 Affoltern a. A.
KOSTEN	CHF 23.–/Lektion à 75 Min.
INFO/ANMELDUNG	Monika Klauser, 043 466 52 14 monikagymoklauser@gmx.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
INFO/ANMELDUNG	Maria Kistler 043 288 80 70/076 349 90 88 sinnfonie@feldenkrais.ch

Qi Gong in Uster

WANN	Montag, 16.00–17.30 Uhr 31.05.–12.07. (7x) 23.08.–04.10. (7x) 25.10.–29.11. (6x)
EINSTIEG	Auf Kursbeginn

KURSORT	Zentrum für Bewegung und Entspannung Tai Chi und Qi Gong Oberlandstrasse 102 8610 Uster
KOSTEN	CHF 180.– (6×90 Minuten) CHF 210.– (7×90 Minuten)
INFO/ANMELDUNG	Änne Speich, 044 942 26 56 aespeich@speichpartner.ch www.speichpartner.ch

NEU// Qi Gong in Wädenswil

WANN	Dienstag, 10.15–11.15 Uhr 15.06.–13.07.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn, keine Vorkenntnisse nötig
KURSORT	Rosenhofraum, Eidmattstr. 25, 8820 Wädenswil. Bei warmem Wetter auch im Freien.
KOSTEN	CHF 100.– (5×60 Minuten)
INFO/ANMELDUNG	Pascale Gaudet, 044 726 10 38 info@pascalegaudet.ch www.pascalegaudet.ch

Qi Gong und F. M. Alexander-Technik in Zürich

WANN	Dienstag, 10.30–11.45 Uhr Dienstag, 12.15–13.30 Uhr 11.05.–13.07.
EINSTIEG	Einstieg laufend, Vorkenntnisse sind keine erforderlich
KURSORT	Obere Zäune 14, 8001 Zürich
KOSTEN	CHF 35.–/Lektion à 75 Min.
INFO/ANMELDUNG	Marianne Bär, 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.– (10×60 Minuten)
INFO/ANMELDUNG	Alfons Lütscher, 044 350 11 71 alfons@dojozuerich6.ch www.dojozuerich6.ch

SALSA UND CHA-CHA-CHA

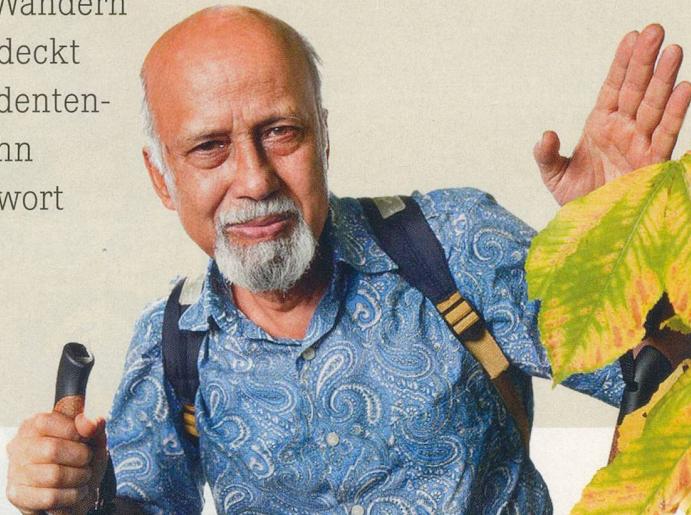
Mit viel Leichtigkeit und Spass beherrschen Sie bald die ersten Schritte und Drehungen – ohne Stress, dafür mit viel Taktgefühl und Humor. Geeignet für Einzelpersonen und Paare, getanzt wird in Paaren.

Salsa und Cha-Cha-Cha in Zürich

WANN	Anfänger/-innen: Mittwoch, 18.00–19.15 Uhr Mittelstufe: Freitag, 14.00–15.15 Uhr Fortgeschrittene: Freitag, 15.30–16.45 Uhr
EINSTIEG	Einstieg in alle Kurse jederzeit möglich
KURSORT	Anfänger/-innen: GZ Wollishofen Bachstrasse 7, 8038 Zürich Mittelstufe, Fortgeschrittene: Gymnastikraum Kluspark Asylstrasse 130, 8032 Zürich
KOSTEN	CHF 150.– (6×75 Minuten)
MITBRINGEN	Leichte Schuhe
INFO/ANMELDUNG	Rodolfo Müller, 079 462 78 68 info@salsa123.ch www.salsa123.ch

ROY ARABINDA, 72 JAHRE, SCHWEIZER MIT INDISCHEM URSPRUNG,
EHEMALIGER MASCHINENKONSTRUKTEUR, TEILNEHMER EINER WANDERGRUPPE

Seit er das Wandern für sich entdeckt hat, ist «Studentenfutter» für ihn kein Fremdwort mehr.

**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 mögliche Sturzursachen kennen. In einem abwechslungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicher. Neue Kursdaten über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sicher Gehen oder über 058 451 51 31.

Alle Kurse

EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KOSTEN	CHF 174.– (8×90 Minuten)
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Schlärpli
INFO/ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

NEU // Sicher Gehen in Dübendorf

WANN	Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr 20.05.–08.07.
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Bahnhofstrasse 37 8600 Dübendorf
LEITUNG/	Maja Stebler
INFO	044 821 10 41 stebler@glattnet.ch

NEU // Sicher Gehen in Volketswil

WANN	Mittwoch, 13.30–15.00 Uhr 27.10.–15.12.
KURSORT	Schulhaus Lindenbüel Im Zentrum 25 8604 Volketswil
LEITUNG/	Wally Wirth
INFO	052 243 23 22 a.wirth@greenmail.ch

NEU // Sicher Gehen in Winterthur

WANN	Dienstag, 14.30–16.00 Uhr 19.10.–07.12.
KURSORT	Studio Ocusono Spitalgasse 11 8400 Winterthur
LEITUNG/	Nora Suter-Billo
INFO	044 814 00 46 n-h-suter@bluewin.ch

NEU // Sicher Gehen in Zürich-Affoltern

WANN	Mittwoch, 14.30–16.00 Uhr 27.10.–15.12.
KURSORT	Schulhaus Schauenberg Lerchenhalde 40 8046 Zürich
LEITUNG/	Eveline Kipfer
INFO	044 371 38 48 eveline.kipfer@bluewin.ch

NEU // Sicher Gehen in Zürich-Altstetten

WANN	Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr 21.10.–09.12.
KURSORT	Röm.-kath. Pfarramt Heilig-Kreuz Saumackerstrasse 83 8048 Zürich-Altstetten
LEITUNG/	Heidi Graf
INFO	044 431 59 15

NEU // Sicher Gehen in Zürich-Aussersihl-Hard

WANN	Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr 20.05.–15.07. (ohne 10.06.)
KURSORT	Kirchgemeindehaus St. Felix und Regula Hirzelstrasse 22 8004 Zürich
LEITUNG/	Helen Artho
INFO	044 241 33 79 hc.artho@bluewin.ch

SICHER VELOFAHREN



Wichtig für sicheres Velofahren sind Re gelkenntnisse, das entsprechende Verhalten im (Stadt-)Verkehr und das Beherrschen des Velos. Dieser Kurs wird in Zusammenarbeit von Pro Senectute Kanton Zürich mit der Schulinstruktion der Stadtpolizei Zürich durchgeführt.

WANN	Mittwoch, Daten auf Anfrage
KURSORT	Schulhausanlagen in verschiedenen Quartieren in der Stadt Zürich
KOSTEN	Keine
MITBRINGEN	Eigenes Velo
INFO/ANMELDUNG	Andrea Degiacomi Stadtpolizei Zürich 044 411-74 44 thomas.hering@stp.stzh.ch www.8ig.tv/zweiraeder.html

STEPPTANZ

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 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.– (10×60 Minuten)
SCHUHE	Steppschuhe, falls vorhanden, sonst bequeme Strassen schuhe mit leichtem Absatz
INFO/ANMELDUNG	René Fürstenfeld Rhythm and Tap School 044 312 51 52 info@tapdance.ch www.tapdance.ch

TANGO ARGENTINO

Die Tango Practica besteht aus einem angeleiteten Übungsteil mit Schwerpunkt thema 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 11.05.–29.06.
EINSTIEG	Laufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Quartiertreff Hirslanden Forchstrasse 248 8008 Zürich
KOSTEN	CHF 200.– (8×120 Minuten) CHF 30.– für einzelne Practicas (Practicas à 120 Min.)
LEITUNG	Verena Vaucher und Alexander Dreher
INFO/ANMELDUNG	Verena Vaucher, 044 422 93 13 vevaucher@bluewin.ch

TENNIS

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

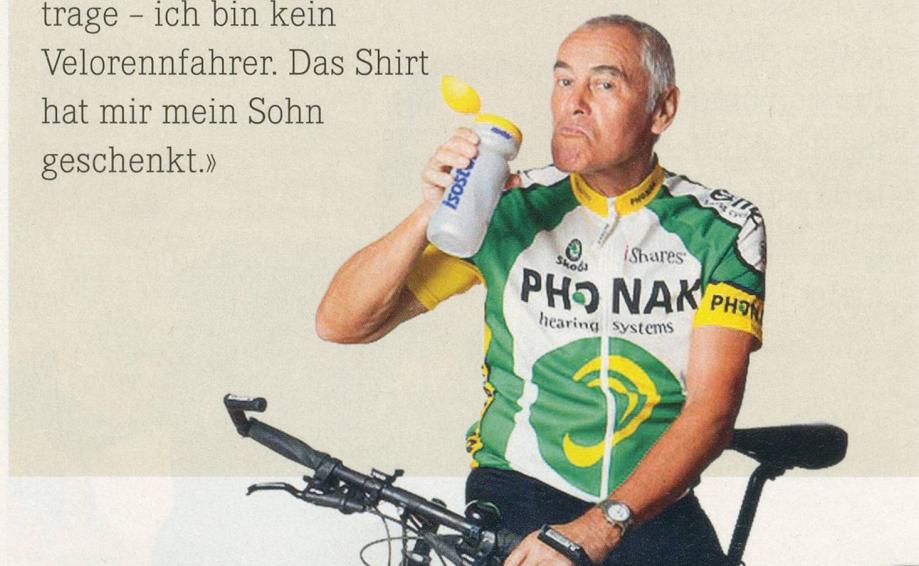
WANN	Montagmorgen zwischen 08.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung
EINSTIEG	Neue Kurse ab Juli
KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	CHF 200.– pro Person bei 3er-Gruppe, CHF 160.– pro Person bei 4er-Gruppe (8×60 Min., inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Lilo Gubelmann und Ursula Schrepfer
INFO/ANMELDUNG	Lilo Gubelmann 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 auf Anfrage
KURSORT	Tenniscenter Furtbach Furtbachstrasse 22 8107 Buchs
KOSTEN	CHF 200.– pro Person bei 3er-Gruppe, CHF 160.– pro Person bei 4er-Gruppe (8×60 Min., inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Peter Nell und Alfred Schnorf
INFO/ANMELDUNG	Peter Nell 044 845 06 16/079 335 48 04 isynell@bluewin.ch

ROBERT EISENEGGER, 68 JAHRE, EHEMALIGER ERSATZTEILLAGERLEITER EINES AUTOIMPORTEURS, TEILNEHMER EINER VELOGRUPPE

«Auch wenn ich ein Rennshirt trage – ich bin kein Velorenfahrer. Das Shirt hat mir mein Sohn geschenkt.»



Tennis in Dürnten

WANN	Kurs B: Freitag, 14.05.–03.09. Kurs C: Freitag, 10.09.–10.10. (ohne Schulferien) 08.00–09.00 Uhr 09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr 11.00–12.00 Uhr
EINSTIEG	Laufende Kurse Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Dürnten Bubikonerstrasse 43a 8635 Dürnten
KOSTEN	CHF 250.– (12×60 Minuten, inkl. Platzmiete)
INFO/ ANMELDUNG	Toni Schnetzer, 044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch oder Hans Guldemann 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 Zürich

WANN	Freitag, 14.30–15.30 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich auf telefonische Voranmeldung
KURSORT	Yogastudio Yoganation Seefeldstrasse 7a, 8008 Zürich
KOSTEN	CHF 25.–/Lektion à 60 Min. CHF 230.– (10×60 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Theresa Moser 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 26.05.–30.06. Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr 27.05.–01.07.
------	--

EINSTIEG	Auf Kursbeginn, bitte telefonisch anmelden
KURSORT	Mittleres Seefeld, Zürich
KOSTEN	CHF 200.– (6×90 Minuten)
INFO/	Carlo Vella
ANMELDUNG	044 211 73 56

KURSORT/	Pro Senectute Kanton Zürich
INFO/	Dienstleistungscenter Bülach
ANMELDUNG	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
	Veronika Eggenberger
	058 451 53 00
	veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch

BILDUNG UND KULTUR**GESUNDHEIT
UND PRÄVENTION****Gedächtnis-Club / Träff**

Für Menschen, die motiviert sind, Neues zu lernen, und Orientierung für geistige Fitness suchen. Damit lässt sich der Alltag kreativ gestalten, und es eröffnen sich neue Handlungsspielräume.

Gedächtnis-Club / Träff in Winterthur

WANN	Mittwoch, 25.08. 09.30–11.30 Uhr
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 Winterthur
LEITUNG	Gertrud Knöpfli, Gedächtnistrainerin SVGT, und Ruedi Egli, liz. SIMA®-Trainer
KOSTEN	CHF 20.– (1×120 Minuten)
INFO	Pro Senectute, Dienst- leistungscenter Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

Gedächtnis-Club / Träff in Bülach

WANN	Montag, 21.06., 26.07., 23.08., 20.09., 18.10., 15.11., 20.12. 13.30–15.00 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
LEITUNG	Susanne Fritschi Dipl. Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 160.– (für 6 Monats- treffen à 90 Minuten)

Älter werden, mobil bleiben, Autofahren
Sie erwerben mehr Sicherheit im Alltagsverkehr.

WANN	Montag, Daten auf Anfrage 09.00–11.30 Uhr
LEITUNG	Bernhard Elsener
KOSTEN	CHF 145.– (1×150 Minuten)
KURSORT/	Pro Senectute Kanton Zürich
INFO/	Dienstleistungscenter Bülach
ANMELDUNG	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
	Veronika Eggenberger
	058 451 53 00
	veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch

**MEDIEN UND
KOMMUNIKATIONSMITTEL****Digitale Fotografie**

Sie fotografieren bereits mit Begeisterung digital oder möchten damit beginnen und sind neugierig, wie Sie Ihre Fotos am Computer qualitativ verbessern können. Für den Kursbesuch wird vorausgesetzt, dass die Teilnehmenden mit ihrer eigenen Digitalkamera vertraut sind und über Grundkenntnisse am Computer verfügen.

WANN	Freitag, 27.08.–24.09. 10.00–12.00 Uhr (24.09. von 9.30–12.00 Uhr)
KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, 8032 Zürich
LEITUNG	Fritz Weber, selber Jungsenior und gelernter Schriftsetzer, Jahrzehnte in der grafischen Branche tätig
KOSTEN	CHF 395.– (4×120, 1×150 Minuten, inkl. Kursmaterial)
INFO	Pro Senectute, Dienst- leistungscenter Stadt Zürich, 058 451 50 00
ANMELDUNG	Bis 13.08.