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: 10.12.2025

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.

ORIENTIFRIINGSWANDERN



Am Treffpunkt erhalten Sie eine Karte mit eingezeichneter 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

SALSA-PARTY

Endlich ein Party-Angebot für Salsa-Begeisterte über 50 Jahre – einfach kommen und mitmachen!

WANN	08.06., 22.06., 06.07.
ZEIT	Dienstag, 16.50-18.50 Uhr
ORT	Mellow-Club, Albisstrasse 84
	8038 Zürich-Wollishofen
KOSTEN	Einmal gratis Schnuppern,
	sonst CHF 10
INFO/	Rodolfo Müller, 079 462 78 68
ANMELDUNG	info@salsa123.ch
	www.salsa123.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

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

Marray Warra ala Hawlant

Potos: Pro Senectute Kanton Zürich (Fotograf Bernard van Dierendonck)

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/	Brigitt Schaub, 044 940 83 89
ANMELDUNG	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-Letzigrund für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

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/	Traugott Wapp, 078 658 92 40
ANMELDUNG	traugott.wapp@sportit.ch

Badminton/Federball in Uster

für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Donnerstagnachmittag
Jeden Donnerstag möglich
Badmintonhalle Blue Shuttle
Hallenbadweg 1, 8610 Uster
CHF 25/Lektion à 60 Min.
CHF 30/Lektion à 90 Min.
Schnupperlektion gratis
Traugott Wapp, 078 658 92 40
traugott.wapp@sportit.ch

GESELLSCHAFTSTANZ



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

Gesellschaftstanz in Rüti

WANN	Laufend neue Kurse.
	Anfänger/-innen, Grundkurs:
	Donnerstag, 18.30-19.45 Uhr
	06.0517.06.
	Fortsetzung 2. Kurs:
	Donnerstag, 18.30-19.45 Uhr
	24.0616.09.
	Fortsetzung 3. Kurs:
	Montag, 09.30-10.45 Uhr
	31.0505.07.
	Fortsetzung 4. Kurs:
	Donnerstag, 17.00-18.15 Uhr
	15.0427.05.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	solvida Tanzschule
	Werkstrasse 4, 8630 Rüti
KOSTEN	CHF 100 (6×75 Minuten)
HINWEIS	Für den 3. Fortsetzungskurs
	sind 2 Herren gesucht
INFO/	solvida Tanzschule
ANMELDUNG	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.
	Donnerstag, 15.30-16.30 Uhr
	ab 24.06.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn

KURSORT	Tanzschule Yvonne
	Winterthurerstrasse 92
	8006 Zürich
KOSTEN	CHF 145 (6×60 Minuten)
INFO/	Yvonne Kohler
ANMELDUNG	043 233 94 59/079 218 75 64
	info@tanzschule-yvonne.ch
	www.tanzschule-yvonne.ch

NORDIC WALKING

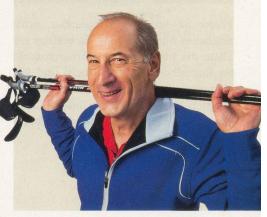
Nach dem Kurs können Sie die optimale und wirkungsvolle Technik in unterschiedlichem Gelände anwenden und haben Stöcke und Sportart unverbindlich ausprobiert.

NEU//Nordic-Walking-Einführungskurs in Bonstetten

WANN	Freitag, 09.00-10.30 Uhr 20.0817.09.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Parkplatz Fussballplatz, Im Moos, Wettswil
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, EHEMALIGER 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
	15.0613.07.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
VORAUS-	Besuchter Technik-Einführungs-
SETZUNG	kurs in Nordic Walking
TREFFPUNKT	Sportanlage Brand, Thalwil
KOSTEN	CHF 90 (5×90 Minuten,
	inkl. Stockmiete)
LEITUNG/	Günther Antesberger
INFO	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/	Katharina Müller
ANMELDUNG	ORIENTAL DANCE bellyqueeny
	079 688 38 39
	info@bellyqueeny.ch
	www.bellyqueeny.ch

PILATES UND PILATES AUF DEM STUHI

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 (10×60 Minuten)
HINWEIS	10-Wochen-Programm
	mit max. 6 Personen.
	Geeignet für Personen
	mit Gehbeschwerden,
	Gelenkproblemen
	und sonstigen Rückenleiden.
INFO/	Danny Birchler, 078 665 60 25
ANMELDUNG	info@livingup.ch
	www.livingup.ch

Pilates in Stäfa

Mittwoch, 08.45-09.45 Uhr
1110000011, 00.45 05.45 0111
Jederzeit möglich
Reasana GmbH
Bahnhofstrasse 10
8712 Stäfa
CHF 280 (10×60 Minuten)
10-Wochen-Programm mit
max. 5 Personen
Manuela Biner, 055 216 28 22
manuela.biner@bluewin.ch
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

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/	Monika Klauser, 043 466 52 14
ANMELDUNG	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/	Maria Kistler
ANMELDUNG	043 288 80 70/076 349 90 88
	sinnfonie@feldenkrais.ch

Qi Gong in Uster

Montag, 16.00-17.30 Uhr
31.0512.07. (7×)
23.0804.10. (7×)
25.1029.11. (6×)
Auf Kursbeginn
Zentrum für Bewegung
und Entspannung
Tai Chi und Qi Gong
Oberlandstrasse 102
8610 Uster
CHF 180 (6×90 Minuten)
CHF 210 (7×90 Minuten)
Änne Speich, 044 942 26 56
aespeich@speichpartner.ch
www.speichpartner.ch

NEU//Qi Gong in Wädenswil

WANN	Dienstag, 10.15-11.15 Uhr
	15.0613.07.
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/	Pascale Gaudet, 044 726 10 38
ANMELDUNG	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
	11.0513.07.
EINSTIEG	Einstieg laufend, Vorkennt-
	nisse sind keine erforderlich
KURSORT	Obere Zäune 14, 8001 Zürich
KOSTEN	CHF 35/Lektion à 75 Min.
INFO/	Marianne Bär, 044 272 57 64
ANMELDUNG	info@alexandertechnik-baer.ch
	www.alexandertechnik-baer.ch

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/	Alfons Lötscher, 044 350 11 71
ANMELDUNG	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/	Rodolfo Müller, 079 462 78 68
ANMELDUNG	info@salsa123.ch
	www.salsa123.ch

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, rutsch- feste 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

NEO II Sicilei delleli ili Dubelluoli	
WANN	Donnerstag, 14.00-15.30 Uhr
	20.0508.07.
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
	27.1015.12.
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

Dienstag, 14.30-16.00 Uhr
19.1007.12.
Studio Ocusono
Spitalgasse 11
8400 Winterthur
Nora Suter-Billo
044 814 00 46
n-h-suter@bluewin.ch

NEU//Sicher Gehen in Zürich-Affoltern

WANN	Mittwoch, 14.30-16.00 Uhr
	27.1015.12.
KURSORT	Schulhaus Schauenberg
	Lerchenhalde 40
	8046 Zürich
LEITUNG/	Eveline Kipfer
INFO	044 371 38 48
	eveline.kipfer@bluewin.ch

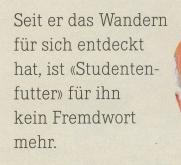
NEU// Sicher Gehen in Zürich-Altstetten

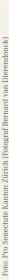
WANN	Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr
	21.1009.12.
KURSORT	Römkath. Pfarramt
	Heilig-Kreuz
	Saumackerstrasse 83
	8048 Zürich-Altstetten
LEITUNG/	Heidi Graf
INFO	044 431 59 15

NEU//Sicher Gehen in Zürich-Aussersihl-Hard

WANN	Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr
	20.0515.07. (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
	044 241 33 79

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





SICHER VELOFAHREN



Wichtig für sicheres Velofahren sind Regelkenntnisse, 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/	Andrea Degiacomi
ANMELDUNG	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 Schrittkombinationen und erzeugen eine mitreissende Dynamik. Stepptanz fördert ausgezeichnet Ihr Gedächtnis und Ihr Gleichgewicht.

Stepptanz in Zürich-Oerlikon

16.30 Uhr
iool
351
Minuten)
orhanden,
ssen-
Absatz
iool

TANGO ARGENTINO

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 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

Montagmorgen zwischen
08.00 und 12.00 Uhr
gemäss Einteilung
Neue Kurse ab Juli
Tennishalle Ambiance
8184 Bachenbülach
gegenüber Jumbo-Markt
CHF 200. – pro Person bei
3er-Gruppe, CHF 160
pro Person bei 4er-Gruppe
(8×60 Min., inkl. Platzmiete)
Lilo Gubelmann und
Ursula Schrepfer
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
	www.tennis-buchs.ch
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/	Peter Nell
ANMELDUNG	044 845 06 16/079 335 48 04
	isynell@bluewin.ch

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



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) Toni Schnetzer, 044 937 11 42 INFO/ a.schnetzer@hispeed.ch ANMELDUNG oder Hans Guldimann 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/	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
	26.0530.06.
	Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr
	27.0501.07.

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

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

Gedachthis-club/iram in winterthur	
WANN	Mittwoch, 25.08.
are property and	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.

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 SVG
KOSTEN	CHF 160 (für 6 Monats-
	treffen à 90 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

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.

Grundkeiminisse am Computer verrugen	
WANN	Freitag, 27.0824.09.
	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.