

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2010)
Heft: 1

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>

VELOFAHREN

Sei es auf kurzen oder längeren Touren, in langsamem oder flottem Tempo: Es gibt für Sie sicher eine geeignete Velogruppe in Ihrer Region. Informieren Sie sich über die aktuellen Angebote über www.pszh-sport.ch oder bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 15).

WANDERN

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Eine Vielzahl von Wandergruppen und motivierten Wanderleitenden im Kanton lädt zu kürzeren und längeren Touren ein. Erkundigen Sie sich nach den aktuellen Angeboten über www.pszh-sport.ch oder bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 15).

PRO SENECTUTE
BITTET ZUM TANZ

Das Orchester Evergreen spielt für Sie auf. Schwingen Sie das Tanzbein und geniessen Sie das Zusammensein mit Gleichgesinnten.

| | |
|----------|--|
| WANN | Mittwoch, 24.03. |
| ZEIT | 14 bis 17 Uhr Türöffnung 13.30 Uhr |
| EINTRITT | CHF 15.- pro Person CHF 25.- für Paare |
| ORT | Kirchgemeindehaus Liebestrasse 3 8400 Winterthur |
| INFO | DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch |

SALSA-PARTY

Endlich ein Party-Angebot für Salsa-Begeisterte über 50 Jahre!

| | |
|--------------------|---|
| WANN | 23.02., 09.03., 23.03. |
| ZEIT | Dienstag, 16.50–18.50 Uhr |
| ORT | Mellow-Club, Albisstrasse 84 8038 Zürich-Wollishofen |
| KOSTEN | CHF 10.- |
| HINWEIS | Tram 7, Haltestelle Post |
| INFO/ ANMELDUNG | Rodolfo Müller, 079 462 78 68 info@salsa123.ch www.salsa123.ch |

THE DANTSANT



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

| | |
|----------|--|
| WANN | Jeden 3. Dienstag im Monat: 16.03., 20.04., 18.05. |
| ZEIT | 14 bis 17 Uhr |
| EINTRITT | CHF 10.- |
| ORT | Dance Academy Binzmühlestrasse 81 8050 Zürich Direkt hinter dem Bahnhof Oerlikon |
| INFO | Klubschule, 044 317 53 53 Pro Senectute Kanton Zürich 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 neueste 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, 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. |

| | |
|--------------------|--|
| INFO | Beatrice Frischknecht 055 243 23 07 beatrice.frischknecht@gmx.ch |
| INFO/ ANMELDUNG | Pro Senectute, 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 Neuer Kurs ab 16.04. |
| EINSTIEG | Nach telefonischer Voranmeldung jederzeit möglich |
| KURSORT | Praxisgemeinschaft im Zentrum, Gerichtsstrasse 1 8610 Uster, 1. Stock |
| KOSTEN | CHF 23.- für Einzellektion CHF 22.- pro Lektion bei ganzem Kursbesuch |
| INFO/ ANMELDUNG | Brigitt Schaub, 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 Badmintonhalle Altstetten, 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

| | |
|-----------------------|---|
| EINSTEIGER/ -INNEN | Donnerstag, 15.30–16.30 Uhr |
| FORTGE- SCHRITTENE | Donnerstag, 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/ ANMELDUNG | Traugott Wapp, 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 |
| SCHUHE | Flamencoschuhe, wenn vorhanden, sonst bequeme Strassenschuhe |
| INFO/ ANMELDUNG | Susana Barranco 044 492 38 68/079 605 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 | Laufend neue Kurse Anfänger/-innen, Grundkurs: Montag, 09.30–10.45 Uhr |
|------|--|

01.03.–12.04.
Fortsetzung 3. Kurs:
Donnerstag, 17.00–18.15 Uhr
18.02.–25.03.
Fortsetzung 6. Kurs:
Dienstag, 17.00–18.15 Uhr
02.02.–09.03.

| | |
|--------------------|---|
| EINSTIEG | Jederzeit möglich |
| KURSORT | solvida Tanzschule Werkstrasse 4, 8630 Rüti |
| KOSTEN | CHF 100.– für 6 Lektionen à 75 Minuten |
| HINWEIS | Für den 3. Fortsetzungskurs sind 2 Herren gesucht |
| INFO/ ANMELDUNG | solvida Tanzschule 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 | Montag, 10.00–11.00 Uhr ab 15.03. Montag, 17.00–18.00 Uhr ab 12.04. |
| EINSTIEG | Auf Kursbeginn |
| KURSORT | Tanzschule Yvonne Winterthurerstrasse 92 8006 Zürich |
| KOSTEN | CHF 135.– für 5 Lektionen à 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. Weitere Kursdaten über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Nordic Walking; Kurse oder über 058 451 51 31.

Nordic-Walking-Kurs in Bonstetten

| | |
|------------------|---|
| WANN | Kurs 1: Freitag, 19.03.–16.04. 09.00–10.30 Uhr Kurs 2: Dienstag, 04.05., 02.06. 09.00–10.30 Uhr |
| EINSTIEG | Auf Kursbeginn |
| TREFFPUNKT | Parkplatz Fussballplatz Bonstetten/Wettswil, im Moos |
| KOSTEN | CHF 90.– für 5 Lektionen à 90 Minuten inkl. Stockmiete |
| LEITUNG/ INFO | Raymond Tavernier 044 700 34 32 www.nowasb.ch |
| ANMELDUNG | Kurs 1: bis 12.03., Kurs 2: bis 27.04. an Pro Senectute 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch |

Nordic-Walking-Kurs in Esslingen

| | |
|------------------|--|
| WANN | Dienstag, 09.15–10.45 Uhr 13.04.–11.05. |
| EINSTIEG | Auf Kursbeginn |
| TREFFPUNKT | Bahnhof Esslingen (P+R-Garage) |
| KOSTEN | CHF 90.– für 5 Lektionen à 90 Minuten inkl. Stockmiete |
| LEITUNG/ INFO | Peter Wettstein, 044 948 13 23 wettstein.peter@bluewin.ch |
| ANMELDUNG | Bis 06.04. an Pro Senectute 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch |

ORIENTALISCHER TANZ

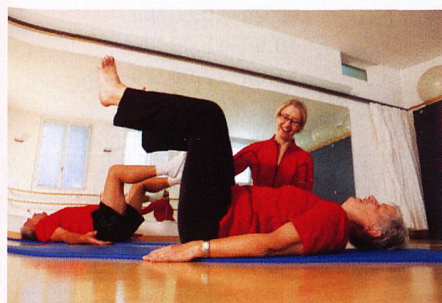
In ungezwungener und humorvoller Umgebung lernen Sie das Abc des orientalischen Tanzes. Vielseitige Musik und einfache Choreografien gehören zum abwechslungsreichen Programm.

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.- für 10 Lektionen CHF 180.- für 5 Lektionen CHF 40.- Einzellektion (Lektionen à 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 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 |
| 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, 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 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 meditativem 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 08.03.–17.05. (8x) 31.05.–12.07. (7x) |
| EINSTIEG | Auf Kursbeginn |
| KURSORT | Zentrum für Bewegung und Entspannung Tai Chi und Qi Gong Oberlandstrasse 102 8610 Uster |
| KOSTEN | CHF 240.- für 8 Lektionen CHF 210.- für 7 Lektionen |
| INFO/ ANMELDUNG | Änne Speich, 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 23.03.–20.04. und 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.- für 10 Lektionen à 60 Min. |
| INFO/ ANMELDUNG | Alfons Lötscher, 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, getanzte wird in Paaren.

Salsa und Cha-Cha-Cha in Zürich

| | |
|--------------------|---|
| WANN/ EINSTIEG | Anfänger/innen: Mittwoch, 18.00–19.15 Uhr Einstieg jederzeit möglich Mittelstufe: Freitag, 14.00–15.15 Uhr Einstieg jederzeit möglich Fortgeschrittene: Freitag, 15.30–16.45 Uhr Einstieg jederzeit möglich |
| KURSORT | Anfänger/innen: GZ Wollishofen Bachstrasse 7, 8038 Zürich Mittelstufe, Fortgeschrittene: Gymnastikraum Kluspark Asylstrasse 130, 8032 Zürich |
| KOSTEN | CHF 150.- für 6 Lektionen à 75 Minuten |
| MITBRINGEN | Leichte Schuhe |
| INFO/ ANMELDUNG | Rodolfo Müller, 079 462 78 68 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 sicherer. Neue Kursdaten über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sicher Gehen oder über 058 451 51 31.

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

| | |
|--------------------|--|
| WANN | Donnerstag, 15.30–16.30 Uhr |
| EINSTIEG | Ab 22.04. |
| KURSORT | Rhythm and Tap School Schaffhauserstrasse 351 8050 Zürich |
| KOSTEN | CHF 210.– für 10 Lektionen à 60 Min. |
| SCHUHE | Steppschuhe, falls vorhanden, sonst bequeme Strassenschuhe 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 |
| EINSTIEG | Laufender Kurs 23.02.–23.03. Einstieg jederzeit möglich |
| KURSORT | Quartiertreff Hirslanden Forchstrasse 248 8008 Zürich |
| KOSTEN | CHF 125.– für 5 Lektionen 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 | Montagsmorgen zwischen 08.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung |
| EINSTIEG | Neue Kurse ab 19.04. |
| KURSORT | Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt |
| KOSTEN | CHF 200.– pro Person bei 3er-Gruppe, CHF 160.– pro Person bei 4er-Gruppe 8 Lektionen (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 ab Anfang April |
| 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 Lektionen (inkl. Platzmiete) |
| LEITUNG | Peter Nell und Alfred Schnorf |
| INFO/ ANMELDUNG | Peter Nell 044 845 06 16/079 335 48 04 isynell@bluewin.ch |

Tennis in Dürnten

| | |
|--------------------|--|
| WANN | Freitag, 14.05. – 03.09. (ausser Sommerferien) 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 Bubikerstrasse 43a 8635 Dürnten |
| KOSTEN | CHF 250.– für 12 Lektionen à 60 Minuten (inkl. Platzmiete) |
| INFO/ ANMELDUNG | Toni Schnetzer, 044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch oder Hans Guldmann 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 Oberweningen, 1. Stock |
| KOSTEN | CHF 160.– für 8 Lektionen à 60 Minuten Die erste Yogalektion ist gratis. |
| INFO/ ANMELDUNG | Monika Heregthy 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. |

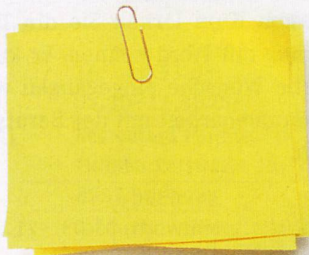
| | |
|-----------|---|
| INFO/ | Theresa Moser |
| ANMELDUNG | 043 499 88 75/079 340 45 93 dancing_theresa@yahoo.com www.theresamoser.ch |

Hatha Yoga in Zürich

| | |
|-----------|--|
| WANN | Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr 26.05.–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.– für 6 Lektionen à 90 Minuten |
| INFO/ | Carlo Vella |
| ANMELDUNG | 044 211 73 56 |

WEITERBILDUNG

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION



Grundkurs «Geistige Fitness»

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen lernen Sie, Ihre geistige Leistungsfähigkeit zu verbessern.

| | |
|-----------|---|
| WANN | 13.04.–01.06. 09.30–11.45 Uhr |
| LEITUNG | Ines Moser-Will, liz. SimA-Trainerin, Buchautorin «Spass mit Denktraining» |
| KOSTEN | CHF 220.– (8×120 Minuten) |
| ORT/ | Pro Senectute ZH, DC Stadt |
| ANMELDUNG | Zürich, 058 451 50 00 Anmeldeschluss: 26.03. |

Gedächtnistraining

Sie lernen auf spielerische, unterhaltsame Art und Weise, Ihr Gedächtnis in Schwung zu halten und besser zu nutzen.

| | |
|------|---|
| WANN | Donnerstag, 25.03., 08./15./ 22.04., 20./27.05., 03./06.06. 09.45–11.15 Uhr |
| ORT | Begegnungszentrum Serata Tischenlostrasse 55 8800 Thalwil |

| | |
|-----------|--|
| LEITUNG | Monique Meyer-Fausch Dipl. Gedächtnistrainerin |
| KOSTEN | CHF 140.– (8×120 Minuten) |
| ANMELDUNG | Altersbeauftragter Thalwil Tischenlostrasse 55 8800 Thalwil, 043 305 74 74 Anmeldeschluss: 01.03. |

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.

| | |
|------------|--|
| WANN | Montag, 18.01., 15.02., 15.03., 19.04., 17.05., 21.06. 13.30–15.00 Uhr |
| LEITUNG | Iris Hauri und Susanne Fritschi |
| KOSTEN | CHF 160.– |
| KURSORT/ | Pro Senectute Kanton Zürich |
| ANMELDUNG | DC Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh. pro-senectute.ch |
| SPEZIELLES | Anmeldung für die Teilnahme an allen sechs Treffen |

| | |
|-----------|--|
| WANN | Mittwoch, 24.02., 31.03., 28.04., 19.05. 09.30–11.30 Uhr |
| KURSORT | Königshof, Neumarkt 4 Winterthur |
| LEITUNG | Gertrud Knöpfli, Gedächtnis- trainerin SVGT, Ruedi Egli, liz. SIMA®-Trainer |
| KOSTEN | CHF 20.– pro Morgen |
| AUSKUNFT | Pro Senectute Kanton Zürich DC Winterthur und Umgebung/Weinland Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro- senectute.ch |
| ANMELDUNG | Nicht erforderlich |

| | |
|------------|---|
| WANN | Nächste Monatstreffen am 26.04., 17.05., 21.06., 20.09., 18.10. und 15.11. 14.00–15.45 Uhr |
| KURSORT/ | Pro Senectute Kanton Zürich |
| ANMELDUNG | DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 |
| LEITUNG | Iris Hauri, Gedächtnis- trainerin, Mitglied im SVGT |
| KOSTEN | CHF 160.– |
| SPEZIELLES | Anmeldung für die Teilnahme an allen Treffen bis 09.04. |

Älter werden, mobil bleiben, Autofahren

Wir unterstützen Sie und vermitteln Ihnen mehr Sicherheit im Alltagsverkehr.

| | |
|-----------|---|
| WANN | Montag, 09.00–11.30 Uhr Daten auf Anfrage |
| KURSORT/ | Pro Senectute Kanton Zürich |
| ANMELDUNG | DC Bülach Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach 058 451 53 00 |
| LEITUNG | Bernhard Elsener |
| KOSTEN | CHF 145.– |

Mein Stoffwechsel, mehr als nur Verdauung

Der Stoffwechsel funktioniert bei jedem Menschen nach eigenen Kriterien. Von welchen Faktoren wird er beeinflusst? Wovon der Energiebedarf abhängig ist und wie man ihn ermitteln kann, erfahren Sie im Kurs. Zudem lernen Sie, die Bedeutung des Stoffwechsels für die Alltagsernährung kennen. In Zusammenarbeit mit der Berufsschule Bülach.

| | |
|--------------|---|
| KURSRLEITUNG | Karin Allenbach dipl. Ernährungsberaterin HF |
| DATUM | Mittwoch, 10.03. 14.00–16.30 Uhr |
| KURSORT | IBBK Solistrasse 74 8180 Bülach |
| KOSTEN | CHF 35.– |
| ANMELDUNG | Pro Senectute Kanton Zürich DC Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh. pro-senectute.ch |

Gesundheitscafé

Informationen über Gesundheitsthemen.

| | |
|-----------|---|
| WANN | Montag, 08.03., 15.00 Uhr Patientenverfügung: Sinn, Inhalt und Form |
| KURSORT | Restaurant Mühleacker Mühleackerstrasse 15 8952 Schlieren |
| LEITUNG | Dr. med. Andreas Petrin, pensionierter Hausarzt |
| KOSTEN | Keine |
| ANMELDUNG | Nicht notwendig |