**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:** 10.12.2025

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

### 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 Dienstleistungscenter (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/	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:
	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 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, 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/	Pro Senectute, 058 451 51 31
ANMELDUNG	sport@zh.pro-senectute.ch
	www.zh.pro-senectute.ch
The second secon	

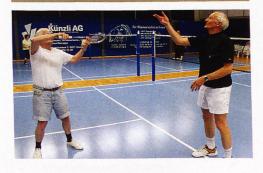
## ATEM UND BEWEGUNG

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
11221111	Neuer Kurs ab 16.04.
EINSTIEG	Nach telefonischer Voran-
	meldung 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/	Brigitt Schaub, 044 940 83 89
ANMELDUNG	brigitt@schaub.ws
A reported to the second secon	

## 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

0	0
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

CHF 30/Lektion à 45 Min.
CHF 40/Lektion à 90 Min.
Schnupperlektion gratis
Traugott Wapp, 078 658 92 40
traugott.wapp@sportit.ch

### Badminton/Federball in Uster

EINSTEIGER/	Donnerstag,
-INNEN	15.30-16.30 Uhr
FORTGE-	Donnerstag,
SCHRITTENE	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, 078 658 92 40
ANMELDUNG	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/	Susana Barranco
ANMELDUNG	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 Tanz-figuren – Sie werden sich auf dem Parkett wohlfühlen.

### Gesellschaftstanz in Rüti

Laufend neue Kurse
Anfänger/-innen, Grundkurs:
Montag, 09.30-10.45 Uhr

	01.0313.07
	01.0312.04.
	Fortsetzung 3. Kurs:
	Donnerstag, 17.00-18.15 Uhr
	18.0225.03.
	Fortsetzung 6. Kurs:
	Dienstag, 17.00-18.15 Uhr
	02.0209.03.
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/	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	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/	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. 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, 19.0316.04.
	09.00-10.30 Uhr
	Kurs 2: Dienstag, 04.05., 02.06.
	09.00-10.30 Uhr
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Parkplatz Fussballplatz Bon-
	stetten/Wettswil, im Moos
KOSTEN	CHF 90. – für 5 Lektionen à
	90 Minuten inkl. Stockmiete
LEITUNG/	Raymond Tavernier
INFO	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
	13.0411.05.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Bahnhof Esslingen
	(P+R-Garage)
KOSTEN	CHF 90. – für 5 Lektionen à
	90 Minuten inkl. Stockmiete
LEITUNG/	Peter Wettstein, 044 948 13 23
INFO	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 Schnupperlek-
	tion auf telefonische An-
	meldung 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
	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

Pilates in Stäfa

WANN

EINSTIEG

KURSORT

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
	lm 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/	Danny Birchler, 078 665 60 25
ANMELDUNG	info@livingup.ch
	www.livingup.ch

Mittwoch, 15.00-16.00 Uhr Mittwoch, 16.15-17.15 Uhr

Jederzeit möglich

Reasana GmbH Bahnhofstrasse 10 8712 Stäfa

KOSTEN	CHF 280
	für 10 Lektionen à 60 Minuten
HINWEIS	10-Wochen-Programm mit
	max. 5 Personen
INFO/	Manuela Biner, 055 216 28 22
ANMELDUNG	manuela.biner@bluewin.ch
	info@reasana.ch
	www.reasana.ch

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 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/	Monika Klauser, 043 466 52 14
ANMELDUNG	monikagymoklauser@gmx.ch

### Qi Gong und Feldenkrais® in Pfäffikon

Montag, 09.00-10.00 Uhr
Neue Kursteilnehmende sind
jederzeit willkommen!
Gymnastikstudio Allegria
8330 Pfäffikon
CHF 19.50/Lektion à 60 Min.
Quartalsweise abgerechnet
Maria Kistler
043 288 80 70/076 349 90 88
sinnfonie@feldenkrais.ch

Qi Gong in Uster	
WANN	Montag, 16.00-17.30 Uhr
	08.0317.05. (8×)
	31.0512.07. (7×)
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/	Änne Speich, 044 942 26 56
ANMELDUNG	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
	23.0320.04. und
	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
errollen i -	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/	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:
EINSTIEG	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/	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 sicherer. Neue Kursdaten über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sicher Gehen oder über 058 451 51 31.

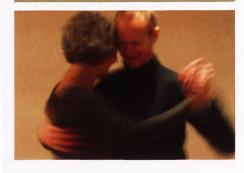
### STEPPTANZ

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 Strassen-
	schuhe mit leichtem Absatz
INFO/	René Fürstenfeld
ANMELDUNG	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
	23.0223.03.
	Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Quartiertreff Hirslanden
	Forchstrasse 248
	8008 Zürich
KOSTEN	CHF 125 für 5 Lektionen
	CHF 30 für einzelne Prac-
	ticas (Practicas à 120 Min.)
LEITUNG	Verena Vaucher und
	Alexander Dreher
INFO/	Verena Vaucher, 044 422 93 13
ANMELDUNG	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 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/	Lilo Gubelmann
ANMELDUNG	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/	Peter Nell
ANMELDUNG	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
	Bubikonerstrasse 43a
	8635 Dürnten
KOSTEN	CHF 250
	für 12 Lektionen à 60 Minuten
	(inkl. Platzmiete)
INFO/	Toni Schnetzer, 044 937 11 42
ANMELDUNG	a.schnetzer@hispeed.ch
	oder Hans Guldimann
	044 937 25 38
	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/	Monika Hereghty
ANMELDUNG	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.

Hatha Yoga	in Zürich
	www.theresamoser.ch
	dancing_theresa@yahoo.com
ANMELDUNG	043 499 88 75/079 340 45 93
INFO/	Theresa Moser

Hatha Yo	ga in Zürich
WANN	Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr
	26.0530.06.
	Donnerstag, 10.00-11.30 Uh

	Donnerstag, 10.00-11.30 Uh
	27.0501.07.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn,
	bitte telefonisch anmelden
KURSORT	Mittleres Seefeld, Zürich
KOSTEN	CHF 200
	für 6 Lektionen à 90 Minuten
INFO/	Carlo Vella

### WEITERBILDUNG

ANMELDUNG 044 211 73 56

## GESUNDHEIT UND PRÄVENTION



## Grundkurs «Geistige Fitness»

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

WANN	13.0401.06.
teories in the	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
Tilder bita	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
	Tischenloostrasse 55
	8800 Thalwil

LEITUNG	Monique Meyer-Fausch Dipl. Gedächtnistrainerin
KOSTEN	CHF 140 (8×120 Minuten)
ANMELDUNG	Altersbeauftragter Thalwil Tischenloostrasse 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.

KURSLEITUNG	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.

Montag, 08.03., 15.00 Uhr
Patientenverfügung:
Sinn, Inhalt und Form
Restaurant Mühleacker
Mühleackerstrasse 15
8952 Schlieren
Dr. med. Andreas Petrin,
pensionierter Hausarzt
Keine
Nicht notwendig