

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 3

**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>**

## ORIENTIERUNGSWANDERN

Am Treffpunkt erhalten Sie eine Karte mit eingezzeichneter 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](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Orientierungswandern oder beim Leiter.

WANN/	Montag, 06.09., Gubrist
TREFFPUNKT	13.40 Uhr, Restaurant Grünwald, Parkplatz
WANN/	Montag, 04.10., Zürich
TREFFPUNKT	13.30 Uhr beim Treffpunkt HB Zürich oder 13.45 Uhr beim Brunnen auf dem Lindenhof
LEITUNG/INFO	Heinrich Sprecher 044 860 07 40 <a href="mailto:hesprechersa@hotmail.com">hesprechersa@hotmail.com</a>

## THÉ DANSANT



NEU mit Live-Musik! Die «Gino Happy Band» spielt Oldies, Evergreens und Schlager und lässt das Tanzbein bei Walzer, Swing oder Rock 'n' Roll schwingen. Mit Bistrobetrieb.

WANN	Jeden 3. Dienstag im Monat: 21.09., 19.10., 16.11.
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 <a href="http://www.zh.pro-senectute.ch">www.zh.pro-senectute.ch</a>

## 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, 16.30–17.30 Uhr 28.10.–16.12.
KURSORT	Zentrum für Bewegung Hofwiesenstrasse 22 8634 Hombrechtikon
KOSTEN	CHF 116.– (8×60 Minuten)
LEITUNG/	Beatrice Frischknecht
INFO	055 243 23 07 <a href="mailto:beatrice.frischknecht@gmx.ch">beatrice.frischknecht@gmx.ch</a>
INFO/	Pro Senectute, 058 451 51 31
ANMELDUNG	<a href="mailto:sport@zh.pro-senectute.ch">sport@zh.pro-senectute.ch</a> <a href="http://www.zh.pro-senectute.ch">www.zh.pro-senectute.ch</a>

### 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 17.09.–15.10.
KURSORT	Praxisgemeinschaft im Zentrum, Gerichtsstrasse 1 8610 Uster
KOSTEN	CHF 23.– pro Einzelaktion CHF 22.– pro Lektion bei ganzem Kursbesuch
INFO/	Brigitte Schaub, 044 940 83 89
ANMELDUNG	<a href="mailto:brigitte@schaub.ws">brigitte@schaub.ws</a>

### 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 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. Schnupperaktion gratis
INFO/	Traugott Wapp, 078 658 92 40
ANMELDUNG	<a href="mailto:traugott.wapp@sportit.ch">traugott.wapp@sportit.ch</a>

#### 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. Schnupperaktion gratis
INFO/	Traugott Wapp, 078 658 92 40
ANMELDUNG	<a href="mailto:traugott.wapp@sportit.ch">traugott.wapp@sportit.ch</a>

## 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: Montag, 18.00–19.15 Uhr 25.10.–29.11.
EINSTIEG	Fortsetzung 2. Kurs: Montag, 18.00–19.15 Uhr 06.12.–24.01.
KURSORT	Fortsetzung 3. Kurs: Montag, 09.30–10.45 Uhr 25.10.–29.11. (2 Herren gesucht!)
KOSTEN	Fortsetzung 5. Kurs: Donnerstag, 17.00–18.15 Uhr 21.10.–25.11.
INFO/	Jederzeit möglich
ANMELDUNG	<a href="http://www.solvida.ch">solvida Tanzschule</a>

EINSTIEG	solvida Tanzschule
KURSORT	Werkstrasse 4, 8630 Rüti
KOSTEN	CHF 100.– (6×75 Minuten)
INFO/	<a href="mailto:Fides.Schmuki@solvida.ch">Fides Schmuki</a> , 055 241 10 10 <a href="http://www.solvida.ch">www.solvida.ch</a>
ANMELDUNG	

## 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	Einmaliger Kennenlern-Kurs Montag, 15.30–16.30 Uhr 06.09.–27.09.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
HINWEIS	Neu ab September/Oktobe Vormittags- und Mittagskurse
KURSORT	Tanzschule Yvonne Winterthurerstrasse 92 8006 Zürich
KOSTEN	CHF 55.– (4×60 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.

### Nordic-Walking-Einführungskurs in Bonstetten

WANN	Freitag, 09.00–10.30 Uhr 15.10.–12.11.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Parkplatz Fussballplatz, Im Moos, Wetzwil
KOSTEN	CHF 90.– (5×90 Minuten, inkl. Stockmiete)
LEITUNG/ INFO	Raymond Tavernier 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

### NEU // Nordic-Walking-Einführungskurs in Thalwil

WANN	Dienstag, 09.00–10.30 Uhr 28.09.–02.11. (ohne 26.10.)
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
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

## 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 Körperlaltung verbessern möchten.

### Pilates in Stäfa

WANN	Donnerstag, 16.15–17.15 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

### 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 Gehbe- schwerden, Gelenkproblemen und sonstigen Rückenleiden.
INFO/ ANMELDUNG	Danny Birchler, 078 665 60 25 info@livingup.ch www.livingup.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 23.08.–29.11. (ohne 11./18.10.)
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Zentrum für Bewegung und Entspannung Tai Chi und Qi Gong Oberlandstrasse 102 8610 Uster
KOSTEN	CHF 390.– (13×90 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Änne Speich, 044 942 26 56 aespeich@speichpartner.ch www.speichpartner.ch

**YVONNE VON BURG, 75 JAHRE,  
EHEMALIGE TELEFONISTIN**

«Was Klassik- und Jazzkonzerte für den Geist, sind der Zusammenhalt und die Freundschaften bei den Fitnesskursen für das Gemüt.»



**CLAIRE LEUTENEGGER, 79 JAHRE,  
EHEMALIGE DIREKTIONSEKRETÄRIN**

«Schwimmen, Laufen,  
Gymnastik – seit  
mehr als  
40 Jahren tue ich  
etwas für meine  
Gesundheit.»



### Qi Gong in Wädenswil

WANN	Dienstag, 10.15–11.15 Uhr Kurs 1: 07.09.–05.10. (Taiji-QiGong) Kurs 2: 26.10.–23.11. (Brokat-Gymnastik)
EINSTIEG	Auf Kursbeginn, keine Vorkenntnisse nötig
KURSORT	Rosenhofraum, Eidmattstr. 25 8820 Wädenswil
KOSTEN	CHF 110.– (5×60 Minuten)
HINWEIS	Bei warmem Wetter auch im Freien
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 Kurs 1: 24.08.–05.10. Kurs 2: 26.10.–13.12.
EINSTIEG	Einstieg laufend, Vorkennt- nisse 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/	Alfons Lütscher, 044 350 11 71
ANMELDUNG	alfons@dojozuerich6.ch www.dojozuerich6.ch

KURSORT	Studio Ocusono Spitalgasse 11 8400 Winterthur
LEITUNG/	Nora Suter-Billo 044 814 00 46 n-h-suter@bluewin.ch

### NEU // Sicher Gehen in Winterthur

WANN	Dienstag, 14.30–16.00 Uhr 11.01.–01.03.
------	--

KURSORT	Eishalle Deutweg Gymnastikraum Grüzefeldstrasse 30 8400 Winterthur
---------	---

LEITUNG/	Nora Suter-Billo 044 814 00 46 n-h-suter@bluewin.ch
----------	---

### 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 044 371 38 48 eveline.kipfer@bluewin.ch
----------	--

### 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 044 431 59 15
----------	-----------------------------

### 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](http://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 Schlüpfl
INFO/	Pro Senectute, 058 451 51 31
ANMELDUNG	sport@zh.pro-senectute.ch <a href="http://www.zh.pro-senectute.ch">www.zh.pro-senectute.ch</a>

### 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 052 243 23 22
----------	------------------------------

### Sicher Gehen in Winterthur

WANN	Dienstag, 14.30–16.00 Uhr 19.10.–07.12.
------	--

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/	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 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 26.10.–14.12.
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 Oktober
KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	CHF 250.– pro Person bei 3er-Gruppe, CHF 200.– pro Person bei 4er-Gruppe (8×60 Min., inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Lilo Gubelmann und Ursula Schrepfer
INFO/	Lilo Gubelmann
ANMELDUNG	044 860 08 48 <a href="http://www.tennisambiance.ch">www.tennisambiance.ch</a>

### 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 <a href="http://www.tennis-buchs.ch">www.tennis-buchs.ch</a>
KOSTEN	CHF 250.– pro Person bei 3er-Gruppe, CHF 200.– 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 <a href="mailto:isynell@bluewin.ch">isynell@bluewin.ch</a>

### Tennis in Dürnten

WANN	Freitag, 10.09.–10.12. (ohne Herbstferien) 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/	Toni Schnetzer, 044 937 11 42 <a href="mailto:a.schnetzer@hispeed.ch">a.schnetzer@hispeed.ch</a>
ANMELDUNG	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

GENERATIONENPROJEKT TANZ:  
LAIEN AB 55 JAHREN GESUCHT.



Das Tanzhaus Zürich bietet Laien über 55 Jahren mit oder ohne Tanzerfahrung die Möglichkeit, sich aktiv mit der Arbeit von professionellen Tänzerinnen und Tänzern unter 35 Jahren auseinanderzusetzen und sich einzubringen. Unter der choreografischen Leitung der jungen Schweizerin Jessica Huber finden Einzelworkshops sowie ein fortlaufender Kurs mit Abschlussvorstellung statt. Diese Angebote eröffnen jeweils verschiedene Spielfelder, auf denen Laien sich zusammen mit Profis bewegen und durch die fremden und ungleichen Körper, Erfahrungen und Limiten inspirieren lassen. Das Projekt findet in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich statt.

FORTLAUFENDER KURS Donnerstag, ab  
07.10., 18.00–20.00 Uhr; Abschlussvor-  
stellung Februar 2011 (nach Absprache mit  
den Teilnehmenden) / Max. 10 Personen /  
CHF 1000.– (Subventionierung von  
max. CHF 500.– kann beantragt werden) /  
Anmeldeschluss: 17.09. // EINZELWORK-  
SHOPS Donnerstag, 21.10., 13.00–16.00 Uhr,  
Samstag, 06.11., 11.00–14.00 Uhr / Max.  
je 15 Personen / Je CHF 50.– / Anmeldeschluss  
15.10. (für 21.10.) und 29.10. (für 06.11.)  
// ANMELDUNGEN werden in Reihenfolge  
des Eingangstermins berücksichtigt  
// WEITERE INFOS UND ANMELDUNG  
direkt bei: Tanzhaus Zürich, 044 350 26 10,  
[info@tanzhaus-zuerich.ch](mailto:info@tanzhaus-zuerich.ch),  
[www.tanzhaus-zuerich.ch](http://www.tanzhaus-zuerich.ch)

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	Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr 28.10.–16.12.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn, bitte telefonisch anmelden
KURSORT	Nähe Pfauen, Zürich
KOSTEN	CHF 250.– (8×90 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Carlo Vella 044 211 73 56

## SPORTWOCHE WINTER 2010/11, VORSCHAU

**Detailausschreibungen mit Preisan-  
gaben und Anmeldung ab September  
unter [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) >  
Unser Angebot > Bewegung und Sport >  
Sportwochen oder unter Tel. 058 451 51 31**

### VITAL-WEEKEND IN PFÄFFIKON ZH

Ein Wochenende voller Impulse und Bewegung erwartet Sie. Die Themen sind: Kraft, Gleichgewicht, Nordic Walking, Ernährung und Gesunde Knochen. Die drei angehenden Vitaltrainerinnen Claudia Kündig, Cornelia Egli und Doris Licini (siehe Foto v.l.n.r.) führen dieses Weekend im Rahmen ihrer Diplomarbeit durch und freuen sich, Sie in der gesundheitsfördernden Lebensgestaltung begleiten zu dürfen.



## LANGLAUF

### Klassisch für alle Niveaus und Skating für Fortgeschrittene

WANN	Sa–Fr, 08.–14. Januar 2011
ORT	Pontresina/Engadin
LEITUNG/	Toni Schnetzer, 044 937 11 42
AUSKUNFT	a.schnetzer@hispeed.ch

WANN	So–Fr, 13.–18. März 2011
ORT	Splügen/Graubünden
LEITUNG/	Ruedi Schmid, 044 710 56 46
AUSKUNFT	ruedi.schmid5@bluewin.ch

## SCHNEESCHUHWANDERN

WANN	So–Fr, 23.–28. Januar 2011
ORT	Alt St.Johann/Toggenburg
LEITUNG/	Robert Müller, 044 940 50 80
AUSKUNFT	079 301 34 02

WANN	So–Fr, 13.–18. März 2011
ORT	Splügen/Graubünden
LEITUNG/	Robert Müller, 044 940 50 80
AUSKUNFT	079 301 34 02

**TAGESTOUREN** Jeden Donnerstag und teilweise Dienstag, Dezember 2010 – März 2011

## SKI ALPIN

WANN	Mo–Fr, 10.–14. Januar 2011
ORT	Bivio/Graubünden
LEITUNG/	Walter Isaak, 044 869 12 57
AUSKUNFT	iisaak@bluewin.ch

WANN	So–Fr, 23.–28. Januar 2011
ORT	Brand/Österreich
LEITUNG/	Heidy Frei, 044 771 85 00
AUSKUNFT	hfrei.langnau@bluewin.ch

WANN	So–Fr, 06.–11. März 2011
ORT	Davos/Graubünden
LEITUNG/	Heidy Frei, 044 771 85 00
AUSKUNFT	hfrei.langnau@bluewin.ch

## BILDUNG UND KULTUR

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich, DC für Dienstleistungscenter.

## GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

### Grundkurs «Geistige Fitness»

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen verbessern Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit.

WANN	Dienstag, 21.09.–16.11. 09.30–11.45 Uhr
LEITUNG	Ines Moser-Will, Gedächtnistrainerin (SVGT), Buchautorin
KOSTEN	CHF 220.– (8×120 Minuten)
KURSORT/	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/	Seefeldstrasse 94a
ANMELDUNG	8008 Zürich, 058 451 50 00 Anmelden bis 07.09.

WANN	Donnerstag, 14.10., 28.10., 11.11., 25.11., 09.12., 20.01., 03.02., 17.02., 03.03., 17.03. 09.00–11.00 Uhr
KURSORT	Reformierte Kirche Affoltern
LEITUNG	Christine Reinprecht, dipl. Gedächtnistrainerin
KOSTEN	CHF 180.– (10×120 Minuten, inkl. Kursmaterial)
INFO/	Bis 06.10. an Oda Balz
ANMELDUNG	043 466 81 01 oda.banz@bluewin.ch