

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

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 www.zh.pro-senectute.ch |

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/ 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 17.09.–15.10. |
| KURSORT | Praxisgemeinschaft im Zentrum, Gerichtsstrasse 1 8610 Uster |
| KOSTEN | CHF 23.- pro 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 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 |

Badminton/Federball in Zürich-Letziggrund

für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

| | |
|--------------------|--|
| WANN | Dienstagnachmittag |
| EINSTIEG | Jeden Dienstag möglich |
| KURSORT | Yonex Badmintonhalle Letziggrund, 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 |

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. Fortsetzung 2. Kurs: Montag, 18.00–19.15 Uhr 06.12.–24.01. Fortsetzung 3. Kurs: Montag, 09.30–10.45 Uhr 25.10.–29.11. (2 Herren gesucht!) Fortsetzung 5. Kurs: Donnerstag, 17.00–18.15 Uhr 21.10.–25.11. |
| EINSTIEG | Jederzeit möglich |
| KURSORT | solvita Tanzschule Werkstrasse 4, 8630 Rüti |
| KOSTEN | CHF 100.- (6×75 Minuten) |
| INFO/ ANMELDUNG | solvita Tanzschule Fides Schmuki, 055 241 10 10 info@solvita.ch www.solvita.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 | Einmaliger Kennenlern-Kurs Montag, 15.30–16.30 Uhr 06.09.–27.09. |
| EINSTIEG | Auf Kursbeginn |
| HINWEIS | Neu ab September/Oktober 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, Wettwil |
| 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/ INFO | Günther Antesberger 079 688 13 75 norditrainer@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 Körperhaltung 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 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 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,
EHMALIGE TELEFONISTIN

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



CLAIRE LEUTENEGGER, 79 JAHRE,
EHMALIGE DIREKTIONSSEKRETÄRIN

«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/ 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, getanzt wird in Paaren.

Salsa und Cha-Cha-Cha in Zürich

| | |
|--------------------|--|
| WANN | Neue Kurse ab Oktober 2010 |
| KURSORT | Zürich |
| 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 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 Schläppli |
| INFO/ ANMELDUNG | Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch |

Sicher Gehen in Volketswil

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

Sicher Gehen in Winterthur

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

| | |
|------------------|---|
| KURSORT | Studio Ocusono Spitalgasse 11 8400 Winterthur |
| LEITUNG/ INFO | 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/ INFO | 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/ INFO | 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/ INFO | Heidi Graf 044 431 59 15 |

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 | Laufend neue Kurse |
| KURSORT | Rhythm and Tap School Schaffhauserstrasse 351 8050 Zürich |
| KOSTEN | CHF 210.– (10×60 Minuten) |
| 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 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 | Montagsmorgen 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/ 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 www.tennis-buchs.ch |
| 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/ ANMELDUNG | Peter Nell 044 845 06 16/079 335 48 04 isynell@bluewin.ch |

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 Bubikonstrasse 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 Guldinmann 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; Abschlussvorstellung Februar 2011 (nach Absprache mit den Teilnehmenden) / Max. 10 Personen / CHF 1000.– (Subventionierung von max. CHF 500.– kann beantragt werden) / Anmeldeschluss: 17.09. // EINZELWORKSHOPS 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, www.tanzhaus-zuerich.ch

| | |
|--------------------|--|
| KOSTEN | CHF 25.-/Lektion à 60 Min. CHF 230.- (10x60 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.- (8x90 Minuten) |
| INFO/ ANMELDUNG | Carlo Vella 044 211 73 56 |

**SPORTWOCHEN WINTER
2010/11, VORSCHAU**

**Detaillausschreibungen mit Preisan-
gaben und Anmeldung ab September
unter www.zh.pro-senectute.ch >
Unser Angebot > Bewegung und Sport >
Sportwochen oder unter Tel. 058 451 51 31**

LANGLAUF**Klassisch für alle Niveaus und
Skating für Fortgeschrittene**

| | |
|----------------------|---|
| WANN | Sa–Fr, 08.–14. Januar 2011 |
| ORT | Pontresina/Engadin |
| LEITUNG/ AUSKUNFT | Toni Schnetzer, 044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch |
| WANN | So–Fr, 13.–18. März 2011 |
| ORT | Splügen/Graubünden |
| LEITUNG/ AUSKUNFT | Ruedi Schmid, 044 710 56 46 ruedi.schmid5@bluewin.ch |

SCHNEESCHUHWANDERN

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

| | |
|----------------------|---|
| WANN | So–Fr, 13.–18. März 2011 |
| ORT | Splügen/Graubünden |
| LEITUNG/ AUSKUNFT | Robert Müller, 044 940 50 80 079 301 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/ AUSKUNFT | Walter Isaak, 044 869 12 57 iisaak@bluewin.ch |

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

| | |
|----------------------|---|
| WANN | So–Fr, 06.–11. März 2011 |
| ORT | Davos/Graubünden |
| LEITUNG/ AUSKUNFT | Heidy Frei, 044 771 85 00 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, Gedächtnis- trainerin (SVGT), Buchautorin |
| KOSTEN | CHF 220.- (8x120 Minuten) |
| KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG | PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 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.- (10x120 Minuten, inkl. Kursmaterial) |
| INFO/ ANMELDUNG | Bis 06.10. an Oda Balz 043 466 81 01 oda.banz@bluewin.ch |

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.

WANN Samstag oder Samstag/Sonntag,
11. oder 11./12.09., jeweils 09.00–16.00 Uhr
// KOSTEN CHF 100.- (Samstag) oder
CHF 180.- (Samstag/Sonntag) inkl. Mittag-
essen // VORKENNTNISSE sind keine nötig
// WEITERE INFOS UND ANMELDUNG
Cornelia Egli, 044 950 45 37

