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: 10.12.2025

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/	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
	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 Uhi 28.1016.12.
KURSORT	Zentrum für Bewegung
	Hofwiesenstrasse 22
	8634 Hombrechtikon
KOSTEN	CHF 116 (8×60 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

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 17.0915.10.
KURSORT	Praxisgemeinschaft im
	Zentrum, Gerichtsstrasse 1
	8610 Uster
KOSTEN	CHF 23 pro 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 Uster

für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

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

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

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
	25.1029.11.
	Fortsetzung 2. Kurs:
	Montag, 18.00-19.15 Uhr
	06.1224.01.
	Fortsetzung 3. Kurs:
	Montag, 09.30-10.45 Uhr
	25.1029.11.
	(2 Herren gesucht!)
	Fortsetzung 5. Kurs:
	Donnerstag, 17.00-18.15 Uhr
	21.1025.11.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	solvida Tanzschule
	Werkstrasse 4, 8630 Rüti
KOSTEN	CHF 100 (6×75 Minuten)
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

Einmaliger Kennenlern-Kurs
Montag, 15.30-16.30 Uhr
06.0927.09.
Auf Kursbeginn
Neu ab September/Oktober
Vormittags- und Mittagskurse
Tanzschule Yvonne
Winterthurerstrasse 92
8006 Zürich
CHF 55 (4×60 Minuten)
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

- Bollbectt	
WANN	Freitag, 09.00-10.30 Uhr
	15.1012.11.
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
	347

NEU // Nordic-Walking-Einführungskurs in Thalwil

WANN	Dienstag, 09.00-10.30 Uhr
	28.0902.11. (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 Körperhaltung verbessern möchten.

Pilates in Stäfa

WANN	Donnerstag, 16.15-17.15 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Reasana GmbH
terne sould be	Bahnhofstrasse 10, 8712 Stäfa
KOSTEN	CHF 280 (10×60 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

Pilates in Zürich-Altstetten

WANN	Pilates: Dienstag, Donnerstag,
	Freitag, 14.00-15.00 Uhr
5 10 2 0 di	Pilates auf dem Stuhl:
	Dienstag, 09.30-10.30 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	LivingUp Center
	lm 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/	Danny Birchler, 078 665 60 25
ANMELDUNG	info@livingup.ch
	www.livingup.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

Oi 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

WANN	Montag, 16.00-17.30 Uhr
	23.0829.11.
	(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/	Änne Speich, 044 942 26 56
ANMELDUNG	aespeich@speichpartner.ch
	www.speichpartner.ch

YVONNE VON BURG, 75 JAHRE, EHEMALIGE TELEFONISTIN

das Gemüt.»

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



CLAIRE LEUTENEGGER, 79 JAHRE, EHEMALIGE DIREKTIONSSEKRETÄRIN



Qi Gong in Wädenswil

WANN	Dienstag, 10.15-11.15 Uhr
	Kurs 1: 07.0905.10.
	(Taiji-QiGong)
	Kurs 2: 26.1023.11.
	(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/	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
	Kurs 1: 24.0805.10.
	Kurs 2: 26.1013.12.
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

Tai ji quan (Chen-Stil) in Zürich

Mittwoch, 10.00-11.00 Uhr
Jederzeit möglich
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	Neue Kurse ab Oktober 2010
KURSORT	Zürich
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

Sicher Gehen in Volketswil

	M:++	
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	

Sicher Gehen in Winterthur

WANN	Dienstag, 14.30–16.00 Uhr
	19.1007.12.

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

NEU// Sicher Gehen in Winterthur

WANN	Dienstag, 14.30-16.00 Uhr
	11.0101.03.
KURSORT	Eishalle Deutweg
	Gymnastikraum
	Grüzefeldstrasse 30
	8400 Winterthur
LEITUNG/	Nora Suter-Billo
INFO	044 814 00 46
	n-h-suter@bluewin.ch

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

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

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 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
	26.1014.12.
EINSTIEG	Laufender Kurs,
	Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Quartiertreff Hirslanden
	Forchstrasse 248
	8008 Zürich
KOSTEN	CHF 200 (8×120 Minuten)
	CHF 30 für einzelne
N. T. C.	Practicas (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 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
	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/	Peter Nell
ANMELDUNG	044 845 06 16/079 335 48 04
	isynell@bluewin.ch

Tennis in Dürnten

WANN	Freitag,
	10.0910.12.
	(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
ANMELDUNG	a.schnetzer@hispeed.ch
	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

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. // 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, www.tanzhaus-zuerich.ch



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

matina roba ini zamen	
Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr	
28.1016.12.	
Auf Kursbeginn,	
bitte telefonisch anmelden	
Nähe Pfauen, Zürich	
CHF 250 (8×90 Minuten)	
Carlo Vella	
044 211 73 56	

SPORTWOCHEN WINTER 2010/11, VORSCHAU

Detailausschreibungen mit Preisangaben 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, 0814. Januar 2011
ORT	Pontresina/Engadin
LEITUNG/	Toni Schnetzer, 044 937 11 42
AUSKUNFT	a.schnetzer@hispeed.ch
WANN	So-Fr, 1318. März 2011
ORT	Splügen/Graubünden
LEITUNG/	Ruedi Schmid, 044 710 56 46
AUSKUNFT	ruedi.schmid5@bluewin.ch

SCHNEESCHUHWANDERN

WANN	So-Fr, 2328. Januar 2011
ORT	Alt St. Johann/Toggenburg
LEITUNG/	Robert Müller, 044 940 50 80
AUSKUNFT	079 301 34 02
WANN	So-Fr, 1318. 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, 1014. Januar 2011
ORT	Bivio/Graubünden
LEITUNG/	Walter Isaak, 044 869 12 57
AUSKUNFT	iisaak@bluewin.ch
	02.15年的经验的企业,在1966年的企业的企业。
WANN	So-Fr, 2328. Januar 2011
ORT	Brand/Österreich
LEITUNG/	Heidy Frei, 044 771 85 00
AUSKUNFT	hfrei.langnau@bluewin.ch
WANN	So-Fr, 0611. 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, Gedächtnis- trainerin (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

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. Mittagessen // VORKENNTNISSE sind keine nötig
// WEITERE INFOS UND ANMELDUNG
Cornelia Egli, 044 950 45 37

