

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2010)
Heft: 4

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>

und die einzelnen Figuren sind auf eine bestimmte Musik choreografiert.

Der Einstieg ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen. Eine Liste der Gruppen Volkstanz ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16), über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Volkstanz oder ist publiziert in der AKTIV-Ausgabe 1/10 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich).

WANDERN

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Eine Vielzahl von Wandergruppen und motivierten Leitenden lädt zu kürzeren und längeren Touren ein. Die Wanderungen finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben, die Wanderzeiten sowie die Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben. Diese sind aufgeschaltet unter www.pszh-sport.ch oder können direkt bei der Wanderleitung bezogen werden. Eine Liste der Wandergruppen und -leitenden ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16), über www.pszh-sport.ch oder ist publiziert in der AKTIV-Ausgabe 2/10 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich).

THÉ DANSANT



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

WANN	Jeden 3. Dienstag im Monat 21.12., 18.01., 15.02.
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

WIR BITTEN ZUM TANZ



Das Orchester Evergreen spielt zum Tanz auf und unterhält Sie mit Melodien von Evergreen über Walzer bis Swing. Getränke usw. vom Buffet.

WANN	Mittwoch, 14.00 bis 17.00 Uhr 10.11., 12.01., 23.03.
ZEIT	14.00 bis 17.00 Uhr
ORT	Kirchgemeindehaus Liebestrasse 3 8400 Winterthur
EINTRITT	CHF 15.- pro Person, CHF 25.- für Paare
INFO	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@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.

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 14.01.–18.02.
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

Sie lernen die Technik, damit Sie den Federball so spielen können, dass Ihre «Gegner/-innen» ins Schwitzen kommen. Sie verbessern Ihre Sicherheit im Alltag durch Spiel, Spass, Reaktion, Koordination und Beweglichkeit.

Badminton in Uster

WANN	Kurs für Einsteiger/-innen Donnerstag, 13.00–14.00 Uhr
EINSTIEG	Jeden Donnerstag möglich
KURSORT	Badmintonhalle Blue Shuttle Hallenbadweg 1, 8610 Uster
KOSTEN	CHF 25.-/Lektion à 60 Min. Schnupperlektion gratis
INFO/ ANMELDUNG	Traugott Wapp, 078 658 92 40 info@badmintonkurse.ch

Badminton in Zürich

WANN	Kurs für Einsteiger/-innen Dienstag, 15.30–16.15 Uhr
EINSTIEG	Jeden Dienstag möglich
KURSORT	Yonex Badmintonhalle Letzigrund, Flüelastrasse 27 8047 Zürich
KOSTEN	CHF 30.–/Lektion à 75 Min. Schnupperlektion gratis
INFO/ ANMELDUNG	Traugott Wapp, 078 658 92 40 info@badmintonkurse.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	Anfänger/-innen, Grundkurs: Montag, 18.00–19.15 Uhr 15.11.–20.12. (3 Herren gesucht!) Laufend neue Kurse für Fortgeschrittene
EINSTIEG	Jederzeit möglich, auch nach Kursstart
KURSORT	solvida Tanzschule Werkstrasse 4, 8630 Rüti
KOSTEN	CHF 100.– (6×75 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	solvida Tanzschule Fides Schmuki, 055 241 10 10 info@solvida.ch www.solvida.ch

LINE DANCE

Im 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	Ab 06.12.: Montag, 12.00–13.00 Uhr Ab 06.01.: Donnerstag, 10.00–11.00 Uhr
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Tanzschule Yvonne Winterthurerstrasse 92 8006 Zürich
KOSTEN	CHF 135.– (6×60 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 18.03.–15.04.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Sportzentrum Schachen Heumattstrasse, Bonstetten
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 Langnau am Albis

WANN	Donnerstag, 09.30–11.00 Uhr 07.04.–05.05.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Bushaltestelle Schwerzi Langnau a. A.

KOSTEN	CHF 90.– (5×90 Minuten, inkl. Stockmiete)
LEITUNG/ INFO	Rosmarie Horath 044 788 22 62 paul.horath1@bluewin.ch
ANMELDUNG	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
EINSTIEG	Einstieg und Schnupperlektion jederzeit möglich
KURSORT	orient dance studio maya Wyssgasse 6, 8004 Zürich
KOSTEN	CHF 350.– (10×90 Minuten) CHF 260.– (7×90 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Katharina Müller ORIENTAL DANCE bellyqueeny 079 688 38 39 info@bellyqueeny.ch www.bellyqueeny.ch

DAS HOBBY ZUM HOBBY MACHEN

Treiben Sie regelmässig Sport? Haben Sie Freude an der Zusammenarbeit mit Menschen 60plus? Sind Sie verantwortungsbewusst und initiativ? Dann sind Sie vielleicht zukünftig eine der über 600 Sportleitungen, welche für Pro Senectute Kanton Zürich alleine oder im Team Sportgruppen leiten. Mehr als 500 Gruppen in Aqua-Fitness, Fitness und Gymnastik, Langlauf, Nordic Walking, Schneeschuhlaufen, Velo fahren, Volkstanz und Wandern freuen sich über jüngere und ältere Nachfolger/-innen und Mitleitende. Sie werden in einer mehrtägigen Ausbildung auf Ihre Freiwilligentätigkeit vorbereitet und erwerben die nationale Anerkennung als Leiterin bzw. Leiter Erwachsenen-sport Schweiz des Bundesamts für Sport. Bei Interesse bestellen Sie bitte das Informationsset. An unverbindli-

chen Infoveranstaltungen wird zudem über die Ausbildung und die Einsatzmöglichkeiten orientiert.

DATEN INFORMATIONS- VERANSTALTUNG 2010

Dienstag, 14. Dezember, 14.30–16.30 Uhr
// ORT Pro Senectute Kanton Zürich,
Forchstrasse 145, 8032 Zürich // ANMEL-
DUNG UND WEITERE INFOS Pro Senectute
Kanton Zürich, Bewegung und Sport,
058 451 51 31, sport@zh.pro-senectute.ch,
www.zh.pro-senectute.ch
// WEITERE DATEN 2011 auf Anfrage


erwachsenensport schweiz
sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera

PILATES

Pilates ist ein gelenkschonendes, ganzheitliches Körpertraining. Es kräftigt vor allem die tief liegenden Körpermuskeln im Rumpfbereich, also Bauch- und Rückenmuskeln.

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 www.reasana.ch

Pilates in Zürich-Altstetten

WANN	Dienstag, 10.00–11.00 Uhr Donnerstag und Freitag, 14.00–15.00 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 Gehbeschwerden, 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, 044 938 12 75 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 und F. M. Alexander-Technik
in Zürich

WANN	Dienstag, 10.30–11.45 Uhr Dienstag, 12.15–13.30 Uhr Kurs 1: 26.10.–14.12. Kurs 2: 11.01.–08.02., 01.03.–12.04. (ohne 15.03.) Kurs 3: 10.05.–12.07.
EINSTIEG	Einstieg laufend, Vorkenntnisse sind keine erforderlich
KURSORT	Obere Zäune 14, 8001 Zürich
KOSTEN	CHF 35.– / Lektion à 75 Min.
INFO/ ANMELDUNG	Marianne Stucki-Wildermuth (ist bis 12.04. Vertretung für Marianne Bär) 052 242 11 38 marian.stucki@bluewin.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

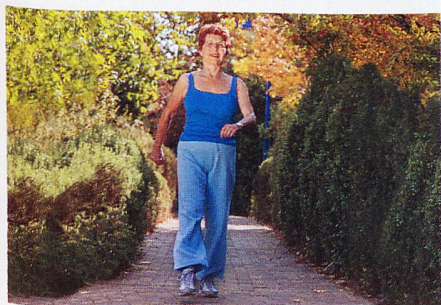


Mit viel Leichtigkeit und Spass beherrschen Sie bald die ersten Schritte und Drehungen – ohne Stress, dafür mit viel Taktgefühl und Humor. Geeignet für Einzelpersonen und Paare, getanzt wird in Paaren.

Salsa und Cha-Cha-Cha in Zürich

KURSORT/ WANN	GZ Wollishofen Bachstrasse 7, 8038 Zürich Mittelstufe: Mittwoch, 18.30 Uhr Gymnastikraum Kluspark Asylstrasse 130, 8032 Zürich Mittelstufe: Freitag, 14.00 Uhr Fortgeschrittene: Freitag, 15.30 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KOSTEN	CHF 150.– (6×75 Minuten)
HINWEIS	Schnupperlektion für Anfänger/-innen am Mittwoch, 08.12., 19.45 Uhr im GZ Wollishofen
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, rutschfeste Socken oder Schlürpli
INFO/ ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

Sicher Gehen in Winterthur

WANN	Dienstag, 14.30–16.00 Uhr 11.01.–01.03.
KURSORT	Eishalle Deutweg Gymnastikraum Grüezfeldstrasse 30 8400 Winterthur
LEITUNG/ INFO	Nora Suter-Billo 044 814 00 46 n-h-suter@bluewin.ch

NEU // Sicher Gehen in Niederhasli

WANN	Dienstag, 14.30–16.00 Uhr 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 08.03., 15.03., 22.03.
KURSORT	Kath. Pfarreizentrum St. Christophorus Mehrzweckhalle Dorfstrasse 25 a 8155 Niederhasli
LEITUNG/ INFO	Gaby Lardon, 044 851 02 41 gaby.lardon@bluewin.ch

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 Einführungskurs ab 20.01.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
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

KURSLEITENDE FÜR EVERDANCE GESUCHT

Everdance lässt Herz, Beine und Hirn zu ehemaligen und aktuellen Musikhits tanzen! Bei diesem von Pro Senectute für das Zielpublikum 60plus entwickelten Angebot werden Schritte und Schrittfolgen des modernen Paartanzes und aktueller Tanzstile in losen Gruppen getanzt. Mann respektive Frau ist somit nicht auf eine/n Partner/in angewiesen, um so richtig nach Herzenslust einen Tanz aufs Parkett legen zu können.

Sind Sie interessiert, für Pro Senectute Kanton Zürich Everdance zu unterrichten und die entsprechende Ausbildung zu besuchen? An zwei Informationsveranstaltungen wird über die Einsätze (Unterrichtsorte, Zeiten, Vergütung) und die Inhalte der Ausbildung (inkl. einer Musterlektion) orientiert. Die Teilnahme an den Informationsveranstaltungen ist kostenlos und unver-

bindlich. Jedoch wird die Teilnahme für den Besuch der Ausbildung vorausgesetzt.

Angesprochen sind Frauen und Männer jeden Alters mit einer Ausbildung in Gruppenfitness (Senioren- oder Erwachsenensportleitende Fit/Gym oder Volkstanz, Aerobic- oder Toninginstruktor/in, Wellness-Trainer/in, Vital-Trainer/in usw.) und Erfahrung im Leiten von Bewegungsgruppen. Erfahrung im (Paar-)Tanz ist von Vorteil, jedoch nicht notwendig. Wichtig sind Freude am Tanzen und Rhythmusgefühl.

Die kostenlose Ausbildung dauert drei Tage (Freitag/Samstag, 18./19. März 2011 und Samstag, 9. April 2011) mit möglichen zusätzlichen Abendterminen zur Repetition. Ob diese Abendtermine gewünscht und notwendig sind, wird gemeinsam besprochen.

DATEN INFORMATIONSVERANSTALTUNGEN
 Montag, 13. Dezember 2010, 15.00–17.00 Uhr
 Freitag, 14. Januar 2011, 15.00–17.00 Uhr
 // ORT Dance Academy Klubschule Migros,
 Zürich-Oerlikon // ANMELDUNG UND
 WEITERE INFOS Pro Senectute Kanton Zürich,
 Bewegung und Sport, 058 451 51 31,
sport@zh.pro-senectute.ch, www.zh.pro-senectute.ch



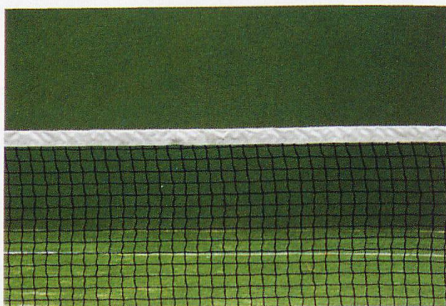
TANGO ARGENTINO

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 11.01.–29.03. (ohne Sportferien)
EINSTIEG	Laufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Quartiertreff Hirslanden Forchstrasse 248 8008 Zürich
KOSTEN	CHF 250.– (10×120 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 Januar 2011
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, 14.01.–15.04. 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/ ANMELDUNG	Toni Schnetzer, 044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch oder Hans Guldinann 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
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 03.02.–24.03.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn, bitte telefonisch anmelden
KURSORT	Nähe Stauffacher / Bahnhof Selnau
KOSTEN	CHF 250.– (8×90 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Carlo Vella 044 211 73 56