Zeitschrift: Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2011)

Heft: 2

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: 09.12.2025

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



wird in vier Anforderungsstufen angeboten. Der Einstieg in eine der über 320 Gruppen ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen. Erkundigen Sie sich bitte nach dem grossen Angebot in Ihrer Region bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16), über www.zh.prosenectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Fitness und Gymnastik oder in der nächsten AKTIV-Ausgabe 3/2011 (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

INTERNATIONALE TÄNZE

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei werden spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion trainiert. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und dann zu einem «Ganzen» gefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Einige Gruppen machen auch American Rounds. Das sind Paartänze, welche zu lässiger amerikanischer Musik im Kreis getanzt werden. Die Schrittfolgen und die einzelnen Figuren sind auf eine bestimmte Musik choreografiert. Eine Liste der Gruppen Internationale Tänze ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16), über www.zh.prosenectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Internationale Tänze oder wurde publiziert in der AKTIV-Ausgabe 1/2011 (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

ORIENTIERUNGSWANDERN

Die Teilnehmenden laufen ab Ausgangsort in Gruppen oder alleine bestimmte
Stationen an. Die Route ist auf einer Karte
eingezeichnet. Diese erhalten Sie beim
Treffpunkt. Herumirren müssen Sie bei
der rund zweistündigen Wanderung nicht,
erfahrene Leitende führen Sie auf Wunsch
ins Kartenlesen ein. Eine Anmeldung ist
nicht erforderlich. Detailinformationen zu
den einzelnen Routen erhalten Sie über
www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Orientierungswandern oder beim Leiter.

WANN/	Montag, 06.06., 14.00 Uhr
TREFFPUNKT	Henggart, Parkplatz Schulhaus
WANN/	Montag, 04.07., 10.15 Uhr
TREFFPUNKT	Arosa, Bahnhof
LEITUNG/	Heinrich Sprecher
INFO	044 860 07 40
	hesprechersa@hotmail.com

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
	21.06., (anschliessend Som-
	merpause), 13.09., 18.10.
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.

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 15, 8610 Uster
KOSTEN	CHF 25/Lektion à 60 Min.
	Schnupperlektion gratis
INFO/	Traugott Wapp, 078 658 92 40
ANMELDUNG	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 25/Lektion à 45 Min.
	Schnupperlektion gratis
INFO/	Traugott Wapp, 078 658 92 40
ANMELDUNG	info@badmintonkurse.ch

NEU // EVERDANCE



Everdance ist beschwingtes Tanzen mit Musik zum Mitsummen. Es braucht keinen Tanzpartner/keine Tanzpartnerin. Einfache Schrittfolgen des modernen Gesellschaftstanzes wie beispielsweise Cha-Cha-Cha, Samba oder Disco Fox werden zu bekannten Musikhits alleine in der Gruppe getanzt. Tanzen macht Spass und fördert die Gesundheit. Trainiert werden der ganze Körper, das Gleichgewicht und beide Gehirnhälften. Legen Sie mit uns einen Wiener Walzer aufs Parkett? Wir freuen uns auf Sie. Der Kurs kann ohne Vorkenntnisse besucht werden. Everdance wurde von Pro Senectute Kanton Zürich entwickelt.

Die Anmeldung gilt für eine Kursperiode. Die Kurse sind jedoch so aufgebaut, dass ein Einstieg jederzeit möglich ist. Möchten Sie in einen bereits gestarteten Kurs einsteigen, vermerken Sie dies bitte auf der Anmeldung, oder nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

KURSDATEN/	Siehe unten. Erste Kurse ab
-ORTE	Mai/Juni, weitere ab August.
KURSDAUER	Eine Kursperiode dauert in de
	Regel fünf bis zehn Wochen
	mit einer wöchentlichen Lek-
	tion à 50 Minuten.
KOSTEN	CHF 70 (5×50 Minuten) CHF 84 (6×60 Minuten)
DEVIEDUNG	
BEKLEIDUNG	Bequeme Kleidung und passende Schuhe
INFO/	Pro Senectute, 058 451 51 31
ANMELDUNG	sport@zh.pro-senectute.ch
AITIMEEDCITO	www.zh.pro-senectute.ch
Bülach	- 00.90 Lukusik — mary
ORT	Alterszentrum im Grampen
	Allmendstrasse 1
TAG/ZEIT	Donnerstag, 09.30 - 10.20 Uh
DATUM	09.0614.07. (6×)
LEITUNG	Doris und René Marty
Dietikon	新西州市区
ORT	Alters- und Gesundheits-
OKI	zentrum, Oberdorfstrasse 15
TAG/ZEIT	Montag, 16.00 – 16.50 Uhr
DATUM	30.05., 06.06., 20.06.,
DITTOIN	27.06., 04.07. (5×)
LEITUNG	Silvia Rugginenti
Horgen	e ziak zametasi
ORT	Stiftung Amalie Widmer
	Amalie-Widmer-Strasse 11
TAG/ZEIT	Mittwoch, 16.30-17.20 Uhr
DATUM	01.06., 08.06., 15.06.,
Contract Act Co.	06.07., 13.07. (5×)
LEITUNG	Bianca Bamert
Kloten	
ORT	Tanzschule Kloten
	Schaffhauserstrasse 126
TAG/ZEIT	Mittwoch, 17.00 – 17.50 Uhr
DATUM	01.0606.07. (6×)
LEITUNG	Werner Niederhäuser
0bfelden	
ORT	Schulhaus Chilefeld
	Dorfstrasse 65
T. G. (5-3-	
TAG/ZEIT	Dienstag, 17.00 – 17.50 Uhr
DATUM	Dienstag, 17.00 – 17.50 Uhr 31.05. – 05.07. (6×)
	Dienstag, 17.00 – 17.50 Uhr
DATUM	Dienstag, 17.00 – 17.50 Uhr 31.05. – 05.07. (6×)
DATUM LEITUNG	Dienstag, 17.00 – 17.50 Uhr 31.05. – 05.07. (6×) Helen Spörri Ref. Kirchgemeinde
DATUM LEITUNG Richterswil ORT	Dienstag, 17.00 –17.50 Uhr 31.05.–05.07. (6×) Helen Spörri Ref. Kirchgemeinde Dorfstrasse 75
DATUM LEITUNG Richterswil ORT TAG/ZEIT	Dienstag, 17.00 –17.50 Uhr 31.05.–05.07. (6×) Helen Spörri Ref. Kirchgemeinde Dorfstrasse 75 Dienstag, 10.00 –10.50 Uhr
DATUM LEITUNG Richterswil ORT	Dienstag, 17.00 –17.50 Uhr 31.05.–05.07. (6×) Helen Spörri Ref. Kirchgemeinde Dorfstrasse 75

ORT	EvRef. Kirchgemeindehaus Tösstalstrasse 90
TAG/ZEIT	Montag, 14.30-15.20 Uhr
DATUM	30.05., 06.06., 13.06., 20.06., 04.07., 11.07. (6×)
LEITUNG	Karin Temperli Müller
Uster	
ORT	Zirkuszelt Filacro, Beim Zeug-
1946 BL 3.15	haus, Berchtholdstrasse
TAG/ZEIT	Montag, 14.00-14.50 Uhr
DATUM	30.05., 06.06., 20.06., 27.06., 04.07., 11.07. (6×)
LEITUNG	Marianne Matousek
Volketswil	
ORT	Gemeinschaftszentrum in der Au, In der Au 1
TAG/ZEIT	Freitag, 13.30-14.20 Uhr
DATUM	03.0608.07. (6×)
LEITUNG	Elke Horter
Wetzikon	
ORT	Primarschulhaus Walenbach Wallenbachstrasse 27
TAG/ZEIT	Freitag, 15.00 – 15.50 Uhr
DATUM	10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07. (5×)
LEITUNG	Dessislava Endters-Vassileva
Zürich-Hot	tingen
ORT	Club-Haus im Kluspark Asylstrasse 130, 8032 Zürich
TAG/ZEIT	Montag, 16.00 – 16.50 Uhr
DATUM	06.06., 20.06., 27.06., 04.07
LEITUNG	11.07. (5×) Helen Rüegg
Zürich-Oer	
ORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
TAG/ZEIT	Montag, 16.30-17.20 Uhr
DATUM	30.05., 06.06., 20.06., 27.06., 04.07., 11.07. (6×)
LEITUNG	Werner Niederhäuser
Zürich-Wie	dikon
ORT	EvRef. Kirchgemeinde im Gu
	Burstwiesenstrasse 36 8055 Zürich
TAG/ZEIT	Montag, 13.30 –14.20 Uhr
DATUM	30.05., 06.06., 20.06.,
	27.06., 04.07., 11.07. (6×)
LEITUNG	Isabella Ladner

Zürich-Wollishofen ORT Röm.-Kath. Kirchgemeinde Sankt Franziskus Kilchbergstrasse 5, 8038 Zürich TAG/ZEIT Montag, 14.30 – 15.20 Uhr DATUM 30.05., 06.06., 20.06., 27.06., 04.07. (5×) LEITUNG Trudi Schriber

GESFILSCHAFTSTANZ

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 für
	Anfänger/-innen und
	Fortgeschrittene
EINSTIEG	Jederzeit möglich,
	auch nach Kursstart
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

Wollten Sie schon lange wieder einmal tanzen, haben aber keinen passenden Tanzpartner? Dann ist Line Dance das Richtige für Sie! Line Dance wird zu vielen Musikstilen und Rhythmen getanzt. Ein Tanz wird aus verschiedenen Schrittkombinationen aufgebaut, die sich nach einer gewissen Zahl von Schritten wiederholen. Tempo und Schwierigkeitsgrad werden dabei dem Können der Tänzerinnen und Tänzer angepasst.

Line Dance in Zürich

WANN	Sommer-Grundkurse:
	Freitag, 11.00 – 12.00 Uhr
	ab 24.06.
	Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
	ab 05.07.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Tanzschule Yvonne
	Winterthurerstrasse 92
	8006 Zürich
KOSTEN	CHF 135 (6×60 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.

Nordic-Walking-Einführungskurs in Bonstetten

III Dollstette	
WANN	Freitag, 09.00-10.30 Uhr
	Kurs 1: 19.08-16.09.
	Kurs 2: 14.1011.11.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Sportzentrum Schachen
	Heumattstrasse, Bonstetten
KOSTEN	CHF 90 (5×90 Minuten,
	inkl. Stockmiete)
LEITUNG/	Raymond Tavernier
INFO	044 700 34 32
	raymond.tavernier@bluewin.ch
ANMELDUNG	Kurs 1 bis 12.08.,
	Kurs 2 bis 07.10.
	Pro Senectute, 058 451 51 31
	sport@zh.pro-senectute.ch
	www.zh.pro-senectute.ch
Contract of the Contract of th	

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/	Manuela Biner, 055 216 28 22
ANMELDUNG	manuela.biner@bluewin.ch
	www.manuela-biner.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 Gehbeschwer-
	den, Gelenkproblemen und
	sonstigen Rückenleiden.
INFO/	Danny Birchler, 078 665 60 25
ANMELDUNG	info@livingup.ch
	www.livingup.ch

OI 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 als Sturzprophylaxe in Affoltern am Albis

WANN	Freitag, 15.00-16.15 Uhr
	ab 26.08.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Katholisches Pfarreizentrum
	Seewadelstrasse 13
	8910 Affoltern am Albis
KOSTEN	CHF 23/Lektion à 75 Min.
INFO/	Monika Klauser, 044 938 12 75
ANMELDUNG	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 20/Lektion à 60 Min.
	Quartalsweise abgerechnet
INFO/	Maria Kistler
ANMELDUNG	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
	Laufender Kurs bis 12.07.
EINSTIEG	Laufend, Vorkenntnisse 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

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 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

KURSORT	Gymnastikraum Kluspark Asylstrasse 130, 8032 Zürich
WANN	Körperbewegungen und
	Schritte (für Frauen, kein
	Paartanz): Freitag,
	13.00-13.50 Uhr.
	Paartanz, Niveau Mittelstufe:
	Freitag, 14.00-15.15 Uhr.
	Paartanz, Niveau Fort-
	geschrittene: Freitag,
	15.30 – 16.45 Uhr.
EINSTIEG	Jederzeit möglich

MARGRIT ARM, 64 JAHRE, EHEMALIGE KAUFMÄNNISCHE ANGESTELLTE

«Meine Nordic-Walking-Gruppe animiert mich zu mehr Leistung. Alleine würde ich nur kurze Strecken gehen.»



KOSTEN	CHF 150 (6×50 Minuten) CHF 150 (6×75 Minuten)
HINWEIS	Schnupperlektion nach
	Voranmeldung möglich
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.

WANN/	Auf Anfrage, laufend
ORT	neue Kurse
KOSTEN	CHF 174 (8×90 Minuten)
INFO/	Pro Senectute, 058 451 51 31
ANMELDUNG	sport@zh.pro-senectute.ch
	www.zh.pro-senectute.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
	Laufend neue Kurse
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/	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
	Laufender Kurs bis 28.06.
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/	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 Bachenhiilach

WANN	Montagmorgen zwischen
	08.00 und 12.00 Uhr
	gemäss Einteilung
EINSTIEG	Neue Kurse nach den
	Sommerferien auf Anfrage
KURSORT	Tennishalle Ambiance
	8184 Bachenbülach
	gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	CHF 200. – pro Person
	bei 3er-Gruppe,
	CHF 160. – 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 200. – pro Person
	bei 3er-Gruppe,
	CHF 160. – pro Person
	bei 4er-Gruppe
	(8×60 Min., inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Fredi Schnorf und Peter Nell
INFO/	Fredi Schnorf
ANMELDUNG	044 844 22 32 / 079 245 86 52
	f.schnorf@bluewin.ch
	www.tennis-buchs.ch

Tennis in Dürnten

WANN	Kurs B: Laufender Kurs bis
	02.09. (ohne Sommerferien
	vom 22.0719.08.)
	Kurs C: 09.0909.12.
	(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 43 a
	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

YUGA

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, 13.30-14.30 Uhr
	Fortlaufender Ganzjahreskurs
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/	Theresa Moser
ANMELDUNG	043 499 88 75 / 079 340 45 93
	dancing_theresa@yahoo.com
	www.theresamoser.ch

Hatha Yoga in Zürich

Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr Kurs 1: 26.05.–30.06. (5×)
Kurs 2: 27.1015.12. (8×)
Auf Kursbeginn,
bitte telefonisch anmelden
Lotus Yogazentrum
Morgartenstrasse 15
8004 Zürich
CHF 170 (5×90 Minuten)
CHF 250 (8×90 Minuten)
Carlo Vella
044 211 73 56

BILDUNG UND KULTUR

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

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

Gedächtnis-Club/Träff

Viel beschäftigt, fast keine Zeit! Und doch wollen Sie Ihr Gedächtnis fit halten. Der monatliche Gedächtnis-Träff ist eine Möglichkeit, in einer motivierten Gruppe geistig «am Ball» zu bleiben. Mit Freude und Spass trainieren Sie Ihre Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung und Sinneswahrnehmung.

Gedächtnis-Club in Bülach

Montag, 13.30-15.00 Uhr
18.07., 15.08., 12.09.,
10.10., 14.11., 05.12.
Susanne Fritschi,
Gedächtnistrainerin (SVGT)
CHF 160 (6×90 Minuten)
PSZH, DC Bülach
Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
Veronika Eggenberger
058 451 53 00
veronika.eggenberger@
zh.pro-senectute.ch

Gedächtnis-Club in Winterthur

WANN	Mittwoch, 09.30-11.30 Uhr
	29.06., dann wieder am
	28.09.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4
	8400 Winterthur
LEITUNG	Gertrud Knöpfli, Gedächtnis-
	trainerin (SVGT) und
	Ruedi Egli, liz. SIMA®-Trainer
KOSTEN	CHF 20 pro Morgen
INFO	PSZH, DC Winterthur
	Astrid Schöni Graf
	058 451 54 29
	astrid.schoeni@
	zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich
SPEZIELLES	Voraussetzung für den
	Clubbesuch ist ein besuchter
	Gedächtnistrainingskurs

