**Zeitschrift:** Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2011)

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:** 09.12.2025

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



#### WIR BITTEN ZUM TANZ

Von Walzer bis Rock'n'Roll — ein bunter Strauss an Evergreens erwartet Sie.

WANN	Mittwoch, 07.12., 01.02.,
	29.02.
ZEIT	14.00-17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 15 pro Person,
	CHF 25.— für Paare
ORT	Festsaal Kirchgemeindehaus
	Liebestrasse 3
	8400 Winterthur
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 BEWEGLING

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
DATUM	20.0124.02.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Praxisgemeinschaft
	im Zentrum
	Gerichtsstrasse 1
	8610 Uster
KOSTEN	CHF 23.— pro Einzellektion
	CHF 22. – pro Lektion bei
	ganzem Kursbesuch
INFO/	Brigitt Schaub
ANMELDUNG	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 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

Kurs für Einsteiger/-innen
Dienstag, 15.30 – 16.15 Uhr
Jeden Dienstag möglich
Yonex Badmintonhalle
Letzigrund, Flüelastrasse 27,
8047 Zürich
CHF 25.—/Lektion à 45 Min.
Schnupperlektion gratis
Traugott Wapp, 078 658 92 40
info@badmintonkurse.ch

#### EVERDANCE

Einfache Tanzschritte und Musik zum Mitsingen und in Erinnerungen schwelgen: Everdance ist eine neue Tanzform, die keinen Tanzpartner braucht. Cha-Cha-Cha, Disco Fox, Samba oder Wiener Walzer laden ein zum abwechslungsreichen Tanzen in der Gruppe. Die Grundschritte werden mit sogenannten Verbindungsschritten zu leicht erlernbaren Choreografien verbunden.

Der Einstieg in einen laufenden Kurs ist jederzeit möglich! Es werden lediglich die Lektionen bis zum Ende der Kursperiode in Rechnung gestellt. In der neuen Kursperiode ab Januar 2012 werden die unten ausgeschriebenen Kurse weitergeführt

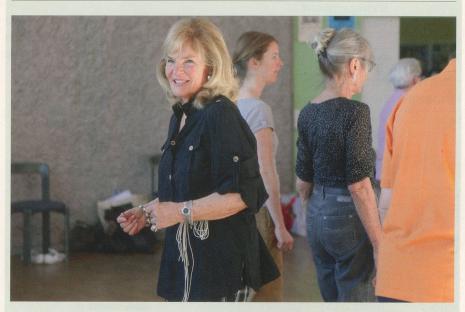
#### Kurse ab Oktober bis Dezember

KURSDATEN/ -ORTE	Siehe unten
KURSDAUER	Eine Kursperiode dauert in der Regel fünf bis neun Wochen mit einer wöchentlichen Lektion à 50 Minuten.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KOSTEN	CHF 70.— (5×50 Minuten) CHF 84.— (6×50 Minuten) CHF 98.— (7×50 Minuten) CHF 112.— (8×50 Minuten) CHF 126.— (9×50 Minuten)
BEKLEIDUNG	Bequeme Kleidung und passende Schuhe
INFO/ ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch
Bülach	PRINCIPLE WITH THE PRINCIPLE
ORT	Kath. Pfarramt Bülach, Saal Scheuchzerstrasse 1
WANN	Donnerstag, 09.00 –09.50 Uhr Donnerstag, 10.00 –10.50 Uhr Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr
DATUM	27.1015.12. (6×)
LEITUNG	Doris und René Marty
Dietikon	
ORT	Alters- und Gesundheits- zentrum, Oberdorfstrasse 15
WANN	Montag, 16.00 – 16.50 Uhr
DATUM	14.1112.12. (5×)
LEITUNG	Silvia Rugginenti
Dübendorf	
ORT	EvRef. Kirchgemeindehaus Dübendorf, Bahnhofstrasse 37
WANN	Montag, 14.15 –15.05 Uhr
DATUM	24.1012.12. (6×)
LEITUNG	Lotti Rufer
Horgen	
ORT	Baumgärtlihof Baumgärtlistrasse 12
WANN	Mittwoch, 15.30 –16.20 Uhr

Mittwoch, 16.30 - 17.20 Uhr

DATUM	02.1107.12. (5×)
LEITUNG	Bianca Bamert
Kloten	
ORT	Tanzschule Kloten
	Schaffhauserstrasse 126
WANN	Mittwoch, 17.00-17.50 Uhi
DATUM	02.1114.12. (7×)
LEITUNG	Werner Niederhäuser
NEU // Meile	n a Militare mess
ORT	Schulhaus Dorf
	Schulhausstrasse 17
WANN	Mittwoch, 10.00 – 10.50 Uhi
DATUM	26.1014.12. (8×)
LEITUNG	Verena Pickart Demont
0bfelden	
ORT	Schulhaus Chilefeld
	Dorfstrasse 65
WANN	Dienstag, 16.00 – 16.50 Uhr
	Dienstag, 17.00 – 17.50 Uhr
DATIIM	Dienstag, 18.00 – 18.50 Uhr
DATUM LEITUNG	25.1013.12. (8×) Helen Spörri
	Heleft Spotti
Pfäffikon	
ORT	Studio Allegria
WANN	Kempttalstrasse 26 Montag, 14.00 –14.50 Uhr
DATUM	24.1012.12. (8×)
LEITUNG	Caroline Gfeller
NEU // Reger	
ORT	Ref. Kirchgemeindehaus
OKI	Watterstrasse 18
WANN	Dienstag, 09.30-10.20 Uhr
	Dienstag, 10.30-11.20 Uhr
DATUM	25.1013.12. (8×)
LEITUNG	René und Doris Marty
AND STREET	- 19-18-18-18-18-18-18-18-18-18-18-18-18-18-
Uster	
	7irkuszelt Filacro, beim 7oug-
ORT	haus, Berchtholdstrasse
ORT	
ORT WANN DATUM	haus, Berchtholdstrasse Montag, 14.00 – 14.50 Uhr
ORT WANN DATUM LEITUNG	haus, Berchtholdstrasse Montag, 14.00 – 14.50 Uhr 24.10.– 12.12. (8×) Marianne Matousek
ORT WANN DATUM LEITUNG NEU // Volke	haus, Berchtholdstrasse  Montag, 14.00 – 14.50 Uhr  24.10.– 12.12. (8×)  Marianne Matousek
ORT WANN DATUM LEITUNG NEU // Volke	haus, Berchtholdstrasse  Montag, 14.00 – 14.50 Uhr  24.10. – 12.12. (8×)  Marianne Matousek  tswil
ORT WANN DATUM LEITUNG NEU // Volke ORT	haus, Berchtholdstrasse  Montag, 14.00 – 14.50 Uhr  24.10. – 12.12. (8×)  Marianne Matousek  tswil  Gemeinschaftszentrum in
ORT WANN DATUM LEITUNG NEU // Volke ORT	haus, Berchtholdstrasse Montag, 14.00 – 14.50 Uhr 24.10. – 12.12. (8×) Marianne Matousek  tswil  Gemeinschaftszentrum in der Au, In der Au 1 Freitag, 11.10 – 12.00 Uhr 28.10. – 16.12. (8×)
ORT WANN DATUM LEITUNG NEU // Volke ORT WANN DATUM	haus, Berchtholdstrasse Montag, 14.00 – 14.50 Uhr 24.10. – 12.12. (8×) Marianne Matousek  tswil  Gemeinschaftszentrum in der Au, In der Au 1 Freitag, 11.10 – 12.00 Uhr
WANN DATUM LEITUNG NEU // Volke ORT WANN DATUM LEITUNG	haus, Berchtholdstrasse Montag, 14.00 – 14.50 Uhr 24.10. – 12.12. (8×) Marianne Matousek  tswil  Gemeinschaftszentrum in der Au, In der Au 1 Freitag, 11.10 – 12.00 Uhr 28.10. – 16.12. (8×)
ORT WANN DATUM LEITUNG NEU // Volke ORT WANN DATUM LEITUNG Wädenswil	haus, Berchtholdstrasse Montag, 14.00 – 14.50 Uhr 24.10. – 12.12. (8×) Marianne Matousek  tswil  Gemeinschaftszentrum in der Au, In der Au 1 Freitag, 11.10 – 12.00 Uhr 28.10. – 16.12. (8×)
ORT WANN DATUM LEITUNG NEU // Volke ORT WANN DATUM LEITUNG Wädenswil	haus, Berchtholdstrasse Montag, 14.00 – 14.50 Uhr 24.10. – 12.12. (8×) Marianne Matousek  tswil  Gemeinschaftszentrum in der Au, In der Au 1 Freitag, 11.10 – 12.00 Uhr 28.10. – 16.12. (8×) Elke und Iris Horter
Uster ORT WANN DATUM LEITUNG NEU // Volke ORT WANN DATUM LEITUNG WÄdenswil ORT	Montag, 14.00 –14.50 Uhr 24.10.–12.12. (8×) Marianne Matousek  tswil  Gemeinschaftszentrum in der Au, In der Au 1 Freitag, 11.10–12.00 Uhr 28.10.–16.12. (8×) Elke und Iris Horter  Ref. Kirchgemeindehaus

## Leiterausbildung Everdance



In wenigen Monaten haben bereits über 800 Frauen und Männer 60plus begeistert an den Kursen Everdance teilgenommen. Möchten Sie sich als Kursleiter/-in dafür ausbilden lassen? Pro Senectute Kanton Zürich führt im ersten Halbjahr 2012 eine siebentägige Ausbildung durch.

Angesprochen sind einerseits Bewegungsleitende mit einer abgeschlossenen Ausbildung in Gruppenfitness und Erfahrung im Unterrichten. Vorkenntnisse im (Paar-)Tanz sind von Vorteil. Angesprochen sind andererseits ausgebildete Paartanzlehrer/-innen mit Erfahrung im Unterrichten. Diese Teilnehmenden können am dritten Ausbildungstag in die Ausbildung einsteigen. Abgeschlossen wird die Ausbildung mit einer praktischen Prüfung.

#### Themen

Grundschritte (Bewegungsabläufe und Technik) ausgewählter Paartänze, Verbindungsschritte, Choreografien aufbauen und unterrichten, tänzerische Aufwärmmodule und Musiktheorie.

#### Ausbildungsdaten

Samstag, 3. März; Freitag, 23. März; Samstag, 24. März; Freitag, 20. April; Samstag, 21. April; Sonntag, 22. April; Samstag, 12. Mai 2012 jeweils ganztägig in Zürich-Oerlikon.

#### Kosten

CHF 950.— bei Einstieg am dritten Ausbildungstag, ansonsten CHF 1330.—. Teil-



rückerstattung bei späterer Anstellung mit Unterrichtstätigkeit für Pro Senectute Kanton Zürich.

#### Detailinformationen zur Ausbildung

Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung und Sport, 058 451 51 31, sport@zh.prosenectute.ch, www.zh.pro-senectute.ch.

## Informationsveranstaltung mit Musterlektion

Die Teilnahme an einer kostenlosen und unverbindlichen Informationsveranstaltung wird für den Ausbildungsbesuch vorausgesetzt.

DATEN INFORMATIONSVERANSTALTUNGEN Freitag, 9. Dezember 2011, 18.15—19.45 Uhr; Freitag, 27. Januar 2012, 18.15—19.45 Uhr // ORT Zürich-Hottingen // ANMELDUNG bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung an sport@zh.pro-senectute.ch, 058 451 51 31



#### Wetzikon

ORT	Primarschulhaus Walenbach
	Wallenbachstrasse 27
WANN	Freitag, 15.10-16.00 Uhr
DATUM	28.1016.12. (8×)
LEITUNG	Dessislava Endters-Vassileva

## NEU // Winterthur (Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse)

ORT	Kongress- und Kirch-
	gemeindehaus Liebestrasse
	Liebestrasse 3
WANN	Dienstag, 18.00-18.50 Uhr
	Dienstag, 19.00-19.50 Uhr
DATUM	25.1020.12. (9×)
LEITUNG	Elke und Iris Horter

## Winterthur (Seniorenzentrum Wiesengrund)

ORT	Seniorenzentrum Wiesengrund
	Wülflingerstrasse 7
WANN	Freitag, 08.45-09.35 Uhr
	Freitag, 09.40-10.30 Uhr
	Freitag, 10.30-11.20 Uhr
DATUM	28.1016.12. (8×)
LEITUNG	René Marty

#### NEU // Zürich-Albisrieden

ORT	Backstage Studio
	Hardstrasse 81
	8004 Zürich
WANN	Montag, 16.00-16.50 Uhr
DATUM	24.1012.12. (8×)
LEITUNG	Monika Bühlmann
	(Ausbildnerin Everdance)

#### Zürich-Oerlikon

ORT	Zürcher Gemeinschaftszentren
	Gubelstrasse 10
	8050 Zürich
WANN	Montag, 16.30-17.20 Uhr
	Montag, 17.30-18.20 Uhr
DATUM	24.1012.12. (6×)
LEITUNG	Edith Bonomo

#### Zürich-Wiedikon

ORT	EvRef. Kirchgemeinde im Gut
	Burstwiesenstrasse 36
	8055 Zürich
WANN	Montag, 13.30-14.20 Uhr
DATUM	24.1012.12. (8×)
LEITUNG	Isabella Ladner

## Zürich-Wollishofen

ORT	EvRef. Kirchgemeindehaus
	Hauriweg 17, 8038 Zürich
WANN	Montag, 13.25 – 14.15 Uhr
	Montag, 14.30-15.20 Uhr
DATUM	24.1028.11. (6×)
LEITUNG	Trudi Schriber

## **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 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	Donnerstag, 15.30-16.30 Uhr ab 12.01.
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

WANN	Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr
	09.0313.04.
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	Pro Senectute, 058 451 51 31
	sport@zh.pro-senectute.ch
	www.zh.pro-senectute.ch

#### 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.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

#### QI GONG UND TAI-CHI

Oi Gong und Tai-Chi sind chinesische Gesundheitsübungen mit meditativem Cha-

Foto: Pro Senectute Kanton Zürich (Fotograf Bernard van Dierendonck)

rakter. 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
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Katholisches Pfarreizentrum
	Seewadelstrasse 13
	8910 Affoltern am Albis
KOSTEN	CHF 23/Lektion à 75 Min.
INFO/	Monika Klauser
ANMELDUNG	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 20.—/Lektion à 60 Min. Quartalsweise abgerechnet
INFO/ ANMELDUNG	Maria Kistler 043 288 80 70/076 349 90 88 sinnfonie@feldenkrais.ch

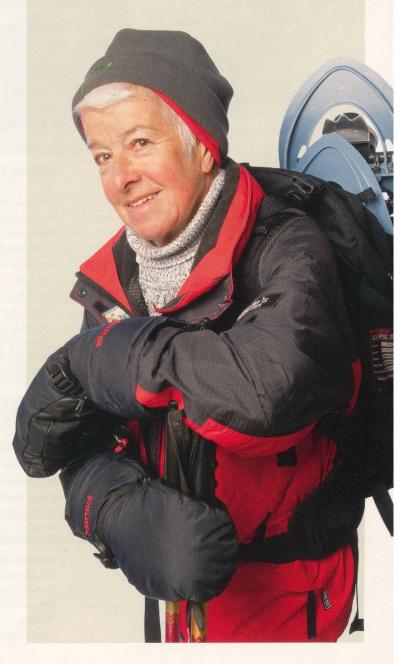
## Qi Gong und F. M. Alexander-Technik in Zürich

WANN	Dienstag, 10.30-11.45 Uhr
	Dienstag, 12.15-13.30 Uhr
	Kursperiode 1: 25.1020.12.
	Kursperiode 2: 10.0107.02.
	Kursperiode 3: 28.0217.04.
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 in Zürich	
WANN	Montag, 10.00-11.00 Uhr
	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
ANMELDUNG	044 350 11 71
	alfons@dojozuerich6.ch
	www.dojozuerich6.ch

HELENE FORSTER, 70 JAHRE, EHEMALIGE HAUSPFLEGERIN

«Ich schätze diese gemütlichen Touren mit Gleichgesinnten im Schnee.»





## 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, alle
	Niveaus, kein Paartanz):
	Freitag, 13.00-13.50 Uhr.
	Paartanz, Niveau Mittelstufe:
	Freitag, 14.00-15.15 Uhr.
	Paartanz, Niveau
	Fortgeschrittene: Freitag,
	15.30 – 16.45 Uhr.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KOSTEN	CHF 150 (6×50 Minuten)
	CHF 150. – ( $6 \times 75$ Minuten)
HINWEIS	Schnupperlektion nach
	Voranmeldung möglich
INFO/	Rodolfo Müller
ANMELDUNG	079 462 78 68
	info@salsa123.ch
	www.salsa123.ch

#### SICHER GEHEN

Sicheres Laufen bedeutet Selbstständigkeit. 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. Der Kurs dauert 8×90 Minuten und kostet CHF 174.—. Interessiert? Geben Sie Ihre Adresse an über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sicher Gehen oder über 058 451 51 31. Sobald ein Kurs in Ihrer Nähe stattfindet, informieren wir Sie gerne.

#### STEPPTAN7

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
	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
	ab 25.10.
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.)
INFO/	Verena Vaucher
ANMELDUNG	044 422 93 13
	vevaucher@bluewin.ch
	Alexander Dreher
	dreher@feldenkrais.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, ab 09.01.
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	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	13.0120.04.
	(ohne Sportferien)
	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
ANMELDUNG	044 937 11 42
	a.schnetzer@hispeed.ch
	oder Hans Guldimann
	044 937 25 38

#### VOGA

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, 14.00-15.00 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

WANN	Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr
	09.0229.03.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn,
	bitte telefonisch anmelden
KURSORT	Lotus Yogazentrum
	Morgartenstrasse 15
	8004 Zürich
KOSTEN	CHF 250 (8×90 Minuten)
INFO/	Carlo Vella
ANMELDUNG	044 211 73 56

# SPORTWOCHEN WINTER 2011/12

Die Detailausschreibungen aller
Sportwochen können bezogen werden
bei: Pro Senectute Kanton Zürich,
Bewegung und Sport, Forchstrasse 145,
8032 Zürich, Telefon 058 451 51 31,
sport@zh.pro-senectute.ch
www.zh.pro-senectute.ch >
Unser Angebot > Bewegung und Sport >
Sportwochen

#### LANGIALIF

### Langlaufwoche in Pontresina/Engadin

Im herrlichen Sporthotel Pontresina finden Sie eine Atmosphäre gepflegter Gastlichkeit mit 3-Sterne-Komfort. Es ist zentral gelegen und bietet ein einzigartiges und wunderschönes Wellness-Spa an. Lassen Sie sich von der Engadiner Sonne und den kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnen. Ein einmaliges Loipennetz in einer der schönsten Berglandschaften bietet Abwechslung für Anfänger-/innen und Fortgeschrittene. Das ist die Gelegenheit, sich bei Sport, Bewegung und Wellness zu erholen.

WANN	So-Sa, 15.0121.01.2012
KOSTEN	Pauschal ab CHF 1140.— (DZ)
	mit Dusche und WC, Radio,
	Satelliten-TV, Telefon, inkl.
	Halbpension mit dreigängigem
	Abendessen, Benutzung
	Wellness-Spa, freie Nutzung
	der öffentlichen Verkehrsmittel
	im Oberengadin, Leitung,
	exkl. Loipenpass
ANREISE	Individuell
LEITUNG/	Peter Bachmann
AUSKUNFT	044 724 33 23
	pe.ba@gmx.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31
	sport@zh.pro-senectute.ch
	www.zh.pro-senectute.ch
	Anmelden bis 28.11.2011



## Langlaufwoche in Münster/ Goms im Wallis

Die «Ferienstube» des Wallis bietet bestens präparierte Loipen. Auf der ganzen Strecke führen diese zu den Bahnhöfen der Furkabahn. So haben Sie die Möglichkeit, jederzeit mit der Bahn zurück nach Münster zu fahren. Das gemütliche Hotel Landhaus verfügt über 3-Sterne-Komfort und Dampfbad. Die Sportwoche bietet Gelegenheit, in Gemeinschaft Langlaufen zu erlernen oder aufzufrischen. Sowohl Anfänger/-innen und Fortgeschrittene der klassischen Technik als auch geübte Skater/-innen sind herzlich willkommen. Diese Sportwoche findet zum zehnten Mal mit den drei fachkundigen und beliebten Leitenden Ruedi, Walter und Niklaus statt.

WANN	So-Sa, 04.0310.03.2012
KOSTEN	Pauschal ab CHF 985.— (DZ)
	mit Bad/Dusche und WC, TV,
	Mini-Bar, Zimmersafe, Telefon,
	Radio, Doppelzimmer mit
	Balkon, inkl. Halbpension mit

	viergängigem Abendessen,
	Marschtee, Benutzung des
	Dampfbades, Leitung, exkl.
	Loipenpass
ANREISE	Individuell
LEITUNG/	Ruedi Schmid, 044 710 56 46
AUSKUNFT	ruedi.schmid5@bluewin.ch
	Walter Meier, 055 240 41 00
	Niklaus Schmid, 041 535 75 22
ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31
	sport@zh.pro-senectute.ch
	www.zh.pro-senectute.ch
	Anmelden bis 27.01.2012
THE RESERVE OF THE PARTY OF THE	

## SCHNEESCHUHWANDERN



## Schneeschuhwandern in Alt St. Johann / Toggenburg

Unter kundiger Führung des Leiters Robert Müller verbringen Sie fünf erlebnisreiche Tage in freier Natur. Die Unterkunft geniessen Sie im gemütlichen Hotel Schweizerhof mit 3-Sterne-Komfort in Alt St. Johann. Sie lernen in einer kleinen Gruppe das wunderschöne Alpstein- und Churfirstengebiet kennen. Die täglichen Schneeschuhwanderungen in mittlerem Anforderungsniveau dauern jeweils drei bis vier Stunden, etwas Kondition ist von Vorteil

WANN	So-Fr, 22.0127.01.2012
KOSTEN	Pauschal ab CHF 670.— (DZ)
	mit Dusche und WC, Radio,
	Telefon, inkl. Halbpension mit
	gepflegtem 5-Gang-Nacht-
	essen, Begrüssungsapéro,
	täglich Tee und Obst für unter-
	wegs, Fondueabend, einer
	Toggenburger Spezialität als
	Abschiedsgeschenk, Leitung.
	Schneeschuhe werden bei Be-
	darf zur Verfügung gestellt.
ANREISE	Individuell
LEITUNG/	Robert Müller
AUSKUNFT/	044 940 50 80/079 301 34 02
ANMELDUNG	bis 01.01.2012