

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: 24.01.2026

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 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 |
| DATUM | 20.01.–24.02. |
| EINSTIEG | Jederzeit möglich |
| KURSORT | Praxisgemeinschaft im Zentrum Gerichtsstrasse 1 8610 Uster |
| KOSTEN | CHF 23.– pro Einzellektion CHF 22.– pro Lektion bei ganzem Kursbesuch |
| INFO / ANMELDUNG | Brigitte Schaub 044 940 83 89 brigitte@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 / 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 25.– / Lektion à 45 Min. Schnupperlektion gratis |
| INFO / ANMELDUNG | 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 Wal-

zer laden ein zum abwechslungsreichen Tanzen in der Gruppe. Die Grundschritte werden mit sogenannten Verbindungsstufen 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

| | |
|---------|---|
| ORT | Kath. Pfarramt Bülach, Saal Scheucherstrasse 1 |
| WANN | Donnerstag, 09.00–09.50 Uhr Donnerstag, 10.00–10.50 Uhr Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr |
| DATUM | 27.10.–15.12. (6x) |
| LEITUNG | Doris und René Marty |

Dietikon

| | |
|-------|--|
| ORT | Alters- und Gesundheitszentrum, Oberdorfstrasse 15 |
| WANN | Montag, 16.00–16.50 Uhr |
| DATUM | 14.11.–12.12. (5x) |

Dübendorf

| | |
|-------|--|
| ORT | Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus Dübendorf, Bahnhofstrasse 37 |
| WANN | Montag, 14.15–15.05 Uhr |
| DATUM | 24.10.–12.12. (6x) |

Horgen

| | |
|------|--|
| ORT | Baumgärtlihof Baumgärtlistrasse 12 |
| WANN | Mittwoch, 15.30–16.20 Uhr Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr |

| | |
|---------|--------------------|
| DATUM | 02.11.–07.12. (5x) |
| LEITUNG | Bianca Bamert |

Kloten

| | |
|---------|--|
| ORT | Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126 |
| WANN | Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr |
| DATUM | 02.11.–14.12. (7x) |
| LEITUNG | Werner Niederhäuser |

NEU // Meilen

| | |
|---------|---------------------------------------|
| ORT | Schulhaus Dorf Schulhausstrasse 17 |
| WANN | Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr |
| DATUM | 26.10.–14.12. (8x) |
| LEITUNG | Verena Pickart Demont |

Obfelden

| | |
|---------|---|
| ORT | Schulhaus Chilefeld Dorfstrasse 65 |
| WANN | Dienstag, 16.00–16.50 Uhr Dienstag, 17.00–17.50 Uhr Dienstag, 18.00–18.50 Uhr |
| DATUM | 25.10.–13.12. (8x) |
| LEITUNG | Helen Spöri |

Pfäffikon

| | |
|---------|---------------------------------------|
| ORT | Studio Allegria Kempttalstrasse 26 |
| WANN | Montag, 14.00–14.50 Uhr |
| DATUM | 24.10.–12.12. (8x) |
| LEITUNG | Caroline Gfeller |

NEU // Regensdorf

| | |
|---------|--|
| ORT | Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18 |
| WANN | Dienstag, 09.30–10.20 Uhr Dienstag, 10.30–11.20 Uhr |
| DATUM | 25.10.–13.12. (8x) |
| LEITUNG | René und Doris Marty |

Uster

| | |
|---------|--|
| ORT | Zirkuszelt Filacro, beim Zeughaus, Berchtholdstrasse |
| WANN | Montag, 14.00–14.50 Uhr |
| DATUM | 24.10.–12.12. (8x) |
| LEITUNG | Marianne Matousek |

NEU // Volketswil

| | |
|---------|---|
| ORT | Gemeinschaftszentrum in der Au, In der Au 1 |
| WANN | Freitag, 11.10.–12.00 Uhr |
| DATUM | 28.10.–16.12. (8x) |
| LEITUNG | Elke und Iris Hörter |

Wädenswil

| | |
|---------|---|
| ORT | Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5 |
| WANN | Mittwoch, 14.00–14.50 Uhr |
| DATUM | 02.11.–07.12. (5x) |
| LEITUNG | Bianca Bamert |

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-



rückerkstattung 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.pro-senectute.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 | 28.10.–16.12. (8x) |
| LEITUNG | Dessislava Endters-Vassileva |

NEU // Winterthur (Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse)

| | |
|---------|--|
| ORT | Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse Liebestrasse 3 |
| WANN | Dienstag, 18.00–18.50 Uhr Dienstag, 19.00–19.50 Uhr |
| DATUM | 25.10.–20.12. (9x) |
| LEITUNG | Elke und Iris Hörter |

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 | 28.10.–16.12. (8x) |
| LEITUNG | René Marty |

NEU // Zürich-Albisrieden

| | |
|---------|---|
| ORT | Backstage Studio Hardstrasse 81 8004 Zürich |
| WANN | Montag, 16.00–16.50 Uhr |
| DATUM | 24.10.–12.12. (8x) |
| 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 | 24.10.–12.12. (6x) |
| LEITUNG | Edith Bonomo |

Zürich-Wiedikon

| | |
|-------|---|
| ORT | Ev.-Ref. Kirchgemeinde im Gut Burstwiesenstrasse 36 8055 Zürich |
| WANN | Montag, 13.30–14.20 Uhr |
| DATUM | 24.10.–12.12. (8x) |

Zürich-Wollishofen

| | |
|---------|--|
| ORT | Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus Hauriweg 17, 8038 Zürich |
| WANN | Montag, 13.25–14.15 Uhr Montag, 14.30–15.20 Uhr |
| DATUM | 24.10.–28.11. (6x) |
| LEITUNG | Trudi Schriber |

GESELLSCHAFTSTANZ

Von den ersten Schritten Cha-Cha-Cha und Walzer bis zu anspruchsvoller Tanzfiguren – Sie werden sich auf dem Parkett wohl fühlen.

Gesellschaftstanz in Rüti

| | |
|------------------|---|
| WANN | Laufend neue Kurse für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene |
| EINSTIEG | Jederzeit möglich, auch nach Kursstart |
| KURSORST | solvida Tanzschule Werkstrasse 4, 8630 Rüti |
| KOSTEN | CHF 100.– (6x75 Minuten) |
| INFO / ANMELDUNG | solvida Tanzschule 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 Schritt kombinationen 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 |
| KURSORST | Tanzschule Yvonne Winterthurerstrasse 92 8006 Zürich |
| KOSTEN | CHF 135.– (6x60 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 09.03.–13.04. |
| EINSTIEG | Auf Kursbeginn |
| TREFFPUNKT | Sportzentrum Schachen Heumattstrasse, Bonstetten |
| KOSTEN | CHF 90.– (5x90 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 |

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 |
| KURSORST | Reasana GmbH Bahnhofstrasse 10, 8712 Stäfa |
| KOSTEN | CHF 280.– (10x60 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 |
| KURSORST | LivingUp Center Im Struppen 7, 8048 Zürich |
| KOSTEN | CHF 280.– (10x60 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 meditativen Cha-

rakter. 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 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 / | Maria Kistler |
| ANMELDUNG | 043 288 80 70/076 349 90 88 sinnfonie@feldenkrais.ch |

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

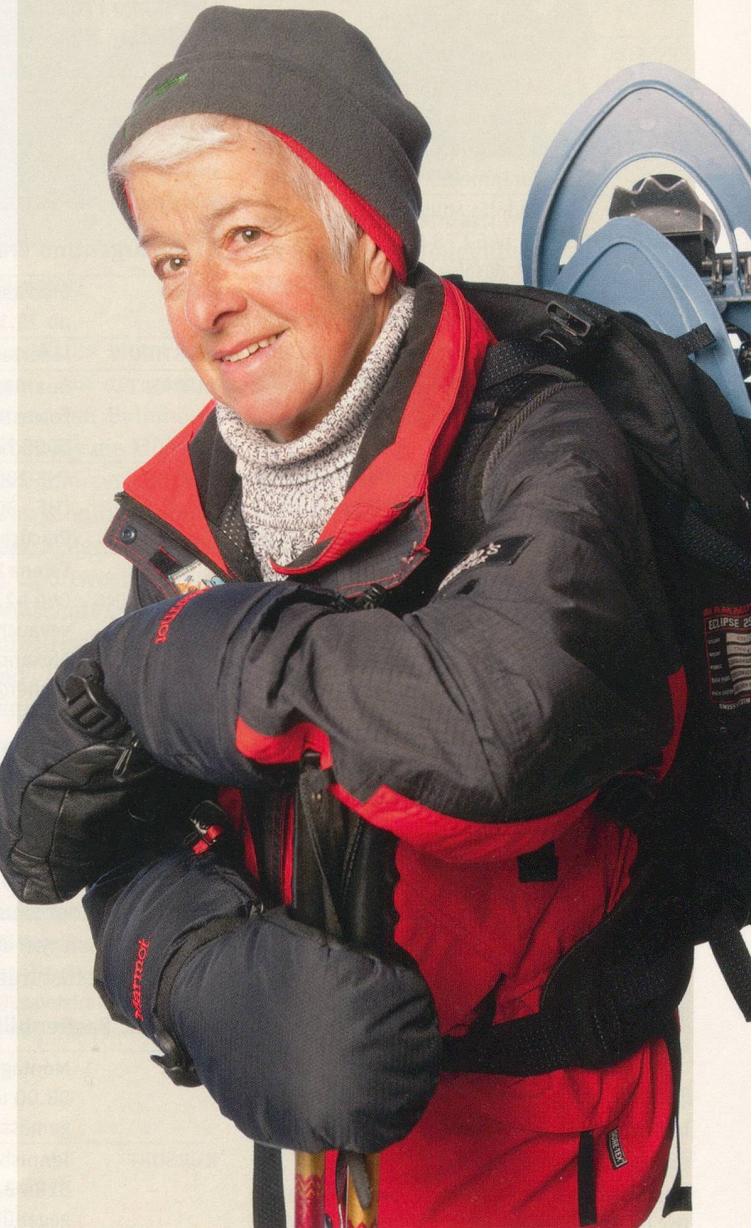
| | |
|-----------|--|
| WANN | Dienstag, 10.30–11.45 Uhr Dienstag, 12.15–13.30 Uhr Kursperiode 1: 25.10.–20.12. Kursperiode 2: 10.01.–07.02. Kursperiode 3: 28.02.–17.04. |
| EINSTIEG | Laufend, Vorkenntnisse sind keine erforderlich |
| KURSORT | Obere Zäune 14, 8001 Zürich |
| KOSTEN | CHF 35.– / Lektion 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.– (6×75 Minuten) |
| HINWEIS | Schnupperlektion nach Voranmeldung möglich |
| INFO/ ANMELDUNG | Rodolfo Müller 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.

STEPPTANZ

Schon nach wenigen einfachen Schritten beherrschen Sie erste Schritt-kombinationen und erzeugen eine mitreissende Dynamik. Steptanz 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/ 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 Schwerpunkt-thema 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/ ANMELDUNG | Verena Vaucher 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/ 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 | Fredi Schnorf und Peter Nell |
| INFO/ ANMELDUNG | Fredi Schnorf 044 844 22 32 / 079 245 86 52 f.schnorf@bluewin.ch www.tennis-buchs.ch |

Tennis in Dürnten

| | |
|--------------------|---|
| WANN | 13.01.–20.04. (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/ ANMELDUNG | Toni Schnetzer 044 937 11 42 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, 14.00–15.00 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/ 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 09.02.–29.03. |
| EINSTIEG | Auf Kursbeginn, bitte telefonisch anmelden |
| KURSORT | Lotus Yogazentrum Morgartenstrasse 15 8004 Zürich |
| KOSTEN | CHF 250.– (8×90 Minuten) |
| INFO/ ANMELDUNG | Carlo Vella 044 211 73 56 |

SPORTWOCHE 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

LANGLAUF

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, 15.01.–21.01.2012 |
| 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/ AUSKUNFT | Ruedi Schmid, 044 710 56 46 ruedti.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 |



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, 04.03.–10.03.2012 |
| KOSTEN | Pauschal ab CHF 985.– (DZ) mit Bad/Dusche und WC, TV, Mini-Bar, Zimmersafe, Telefon, Radio, Doppelzimmer mit Balkon, inkl. Halbpension mit |

| | |
|----------------------|---|
| ANREISE | viergängigem Abendessen, Marschtee, Benutzung des Dampfbades, Leitung, exkl. Loipenpass |
| ANREISE | Individuell |
| LEITUNG/ AUSKUNFT | Ruedi Schmid, 044 710 56 46 ruedti.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 |

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 Churfürstengebiet kennen. Die täglichen Schneeschuhwanderungen in mittlerem Anforderungsniveau dauern jeweils drei bis vier Stunden, etwas Kondition ist von Vorteil.

| | |
|-----------------------|--|
| WANN | So–Fr, 22.01.–27.01.2012 |
| KOSTEN | Pauschal ab CHF 670.– (DZ) mit Dusche und WC, Radio, Telefon, inkl. Halbpension mit gepflegtem 5-Gang–Nachtessen, Begrüssungspapé, täglich Tee und Obst für unterwegs, Fonduabend, einer Toggenburger Spezialität als Abschiedsgeschenk, Leitung. Schneeschuhe werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt. |
| ANREISE | Individuell |
| LEITUNG/ AUSKUNFT/ | Robert Müller 044 940 50 80/079 301 34 02 |
| ANMELDUNG | bis 01.01.2012 |