Zeitschrift: Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2011)

Heft: 3

Register: Sportwochen Winter 2010/11, Vorschau

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

«Fitness und Fröhlichkeit sind bei mir ein solides Zweiergespann.»



Lilo Gubelmann und
Ursula Schrepfer
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/	Fredi Schnorf
ANMELDUNG	044 844 22 32 / 079 245 86 52
	f.schnorf@bluewin.ch
	www.tennis-buchs.ch

Tennis in Dürnten

WANN	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

YOGA

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 27.10.–15.12.
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 2010/11, VORSCHAU

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung ab Ende 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	So-Sa, 1521. Januar 2012
ORT	Pontresina/Engadin
LEITUNG/	Peter Bachmann
AUSKUNFT	044 724 33 23
	pe.ba@gmx.ch
WANN	So-Sa, 410. März 2012
ORT	Münster/Wallis
LEITUNG/	Ruedi Schmid, 044 710 56 46
AUSKUNFT	ruedi.schmid5@bluewin.ch

SCHNEESCHUHWANDERN

WANN	So-Fr, 2227. Januar 2012
ORT	Alt St. Johann/Toggenburg
LEITUNG/	Robert Müller
AUSKUNFT	044 940 50 80, 079 301 34 02
TAGESTOUREN	Jeden Donnerstag und
	teilweise Dienstag,
	Dezember 2011 – März 2012

SKI ALPIN

WANN	Mo-Fr, 913. Januar 2012
ORT	Bivio / Graubünden
LEITUNG/	Walter Isaak, 044 869 12 57
AUSKUNFT	iisaak@bluewin.ch
WANN	So-Fr, 2227. Januar 2012
ORT	Brand / Österreich
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 Gedächtnistraining in Affoltern a. A.

WANN	Mittwoch, 09.00-11.00 Uhr
	12.10., 26.10., 09.11.,
	23.11., 07.12., 11.01.,
	25.01., 08.02., 22.02.,
	07.03.
KURSORT	Reformierte Kirchgemeinde
LEITUNG	Ruth Schärer-Wicki,
	Gedächtnistraininerin SVGT,
	Ausbildnerin eidg. FA
KOSTEN	CHF 150 (10×120 Minuten)
INFO/	PSZH Ortsvertretung Affoltern
ANMELDUNG	Ruth Schärer-Wicki,
	044 784 98 92
	ruth.schaerer1@bluewin.ch
	Anmelden bis 06.10.

Grundkurs Gedächtnistraining in Bülach

WANN	Freitag, 14.00-15.45 Uhr
	04.1109.12.
KURSORT	PSZH, DC Bülach
	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
LEITUNG	Susanne Fritschi,
	Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 160 (6×105 Minuten)
INFO/	Veronika Eggenberger
ANMELDUNG	058 451 53 00
	veronika.eggenberger@
	zh.pro-senectute.ch

Grundkurs Gedächtnistraining in Meilen

Freitag, 14.00 –16.00 Uhr
21.10., 04.11., 18.11.,
02.12., 16.12.
PSZH, DC Pfannenstiel
Dorfstrasse 78, 8706 Meilen
Maya Hinder-Middendorp,
Erwachsenenbildnerin und
Denktrainerin
CHF 90 (5×120 Minuten)
PSZH Ortsvertretung Meilen
Verena Kutasi, 044 923 10 31
verena.kutasi@bluewin.ch

Grundkurs Gedächtnistraining in Winterthur

WANN	Donnerstag, 09.30-11.00 Uhr
	20.1024.11.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4
	Winterthur
LEITUNG	Gertrud Knöpfli,
	Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 140 (6×90 Minuten)
INFO/	PSZH, DC Winterthur
ANMELDUNG	Astrid Schöni Graf
	058 451 54 29
	astrid.schoeni@
	zh.pro-senectute.ch
	Anmelden bis 14.10.
SPEZIELL	Kostenlose Infoveranstaltung
	Donnerstag, 06.10.,
	09.30-11.00 Uhr

Grundkurs Geistige Fitness in Zürich

Grundkurs Geistige Fitness in Zurich	
WANN	Dienstag, 09.30-11.45 Uhr
	20.09., 27.09., 04.10.,
	11.10., 18.10., 01.11.,
	08.11., 15.11.
LEITUNG	Ines Moser-Will, Gedächtnis-
	trainerin SVGT, Buchautorin
KOSTEN	CHF 220 (8×105 Minuten)
KURSORT/	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/	Seefeldstrasse 94a
ANMELDUNG	8008 Zürich
	058 451 50 00
	Anmelden bis 06.09.
A PARK A STATE OF THE STATE OF	

Gedächtnis-Club in Bülach

WANN	Montag, 13.30-15.00 Uhr
	12.09., 10.10., 14.11., 05.12
LEITUNG	Susanne Fritschi,
	Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 110 (4×90 Minuten)
KURSORT/	PSZH, DC Bülach
INFO/	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
ANMELDUNG	Veronika Eggenberger
	058 451 53 00
	veronika.eggenberger@
	zh.pro-senectute.ch

Gedächtnis-Club in Winterthur

WANN	Mittwoch, 09.30-11.30 Uhr
	28.09., 26.10., 30.11.
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

Seh-Training

Lernen Sie einfache und wirkungsvolle Übungen zur Entspannung und Erfrischung Ihrer Augen kennen. Sie wiederholen die Übungen, sodass Sie diese im Alltag integrieren können.

WANN	Montag, 09.30 – 10.30 Uhr
	31.10., 07.11., 14.11.,
371 11-15	21.11.
LEITUNG	Evelyn Ott, Kinesiologin und
In source (4)	ganzheitliche Seh-Trainerin
KOSTEN	CHF 120 (4×60 Minuten)
KURSORT/	PSZH, DC Bülach
INFO/	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
ANMELDUNG	Veronika Eggenberger
	058 451 53 00
	veronika.eggenberger@
983 (1500) 7-1 2-	zh.pro-senectute.ch

Fit durch den Winter

Vorbeugen ist besser als heilen. Tipps und Tricks für eine ausgewogene Ernährung, Trainingsanleitungen und Übungen für daheim, bewusstes Entspannen für körperliches und seelisches Gleichgewicht.

WANN	Dienstag, 09.30 –11.00 Uhr 01.11.–15.11.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Brigitte Stehrenberger, Vitaltrainerin
KOSTEN	CHF 45 (3×90 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@
	zh.pro-senectute.ch Anmelden bis 15.10.