Zeitschrift: Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2016)

Heft: 4: Teures Altern

Register: Bewegung und Sport

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: 19.11.2025

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

Für wen

Das Angebot von Pro Senectute Kanton Zürich richtet sich an Menschen ab 60 Jahren. Alle Interessierten heissen wir zu unseren Angeboten herzlich willkommen.

Versicherung

Versicherung ist Sache der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer.

Zusatzkosten

Preise für Material und Lehrmittel sind in den angegebenen Kurskosten nicht enthalten.

Legende Symbole



Preisreduktion

EL-Bezügerinnen und EL-Bezüger erhalten eine Reduktion von 50 Prozent auf die ausgeschriebenen Kurskosten. Wer aus finanziellen Gründen einen Kurs nicht besuchen kann, wendet sich bitte an die Sozialberatung eines unserer Dienstleistungscenter.



Schnupperlektion

Der Besuch einer Schnupperlektion ist unverbindlich möglich.



Einstieg jederzeit möglich

Neue Teilnehmende sind jederzeit willkommen.



Neue Kurse

Immer wieder werden neue Kurse angeboten. Lassen Sie sich überraschen.



Kostenlose Kurse

Nomen est omen: Kursangebote, die nichts kosten.

Legende Abkürzungen

PSZH Pro Senectute Kanton Zürich
DC Dienstleistungscenter von
Pro Senectute Kanton Zürich

KGH KirchgemeindehausMZH MehrzweckhalleGZ Gemeinschaftszentrum

Sportgruppen

Die offenen Sportgruppen laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlöhnung. Um die Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, verrechnet die Sportleitung einen Unkostenbeitrag. Da unterschiedlich hohe Kosten anfallen, können die Beiträge von Gruppe zu Gruppe variieren. In alle Sportgruppen können Sie jederzeit einsteigen und Sie sind in allen Sportgruppen herzlich willkommen.

Für eine Teilnahme kontaktieren Sie bitte die Leiterin oder den Leiter der entsprechenden Sportgruppe. Die Listen sind erhältlich:

- > Bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen Seite 16)
- > www.pszh.ch
- > Im Aktiv werden sie einmal jährlich publiziert. In dieser Ausgabe: Skiwochen, Schneeschuhlaufen und Skilanglauf. Detailprogramme für die Sportgruppen Schneeschuhlaufen, Velofahren inklusive Mountainbiking und Wandern finden Sie unter:
- > www.pszh-sport.ch > bei der Leiterin oder dem Leiter der entsprechenden Sportgruppe

Fitness und Gymnastik

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagentraining. Es verbessert das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. Der ganze Körper wird bewegt und der Bewegungsradius bleibt erhalten. Das erleichtert die Alltagsarbeit und erhöht die Lebensqualität. Die über 320 Gruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Fit/Gym gibt es in vier Anforderungsstufen.

Aqua-Fitness

Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Das Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herzkreislauf. Der Widerstand und der Auftrieb des Wassers entlasten die Gelenke.

Internationale Tänze und Round Dance

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei trainieren Sie spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und zu einem «Ganzen» zusammengefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Einige Gruppen machen auch American Rounds. Figuren aus den Gesellschaftstänzen Englischer Walzer, Twostepp, Cha-Cha-Cha und Rumba werden dabei sorgfältig eingeführt und paarweise auch Frauen tanzen zusammen – von allen Tänzerinnen und Tänzern gleichzeitig und nach Ansage der Tanzleiterin ausgeführt. Zu bekannten Melodien wird Gelerntes repetiert und Neues dazugelernt. Sie sind auch ohne Partnerin oder Partner willkommen.

Nordic Walking und Walking

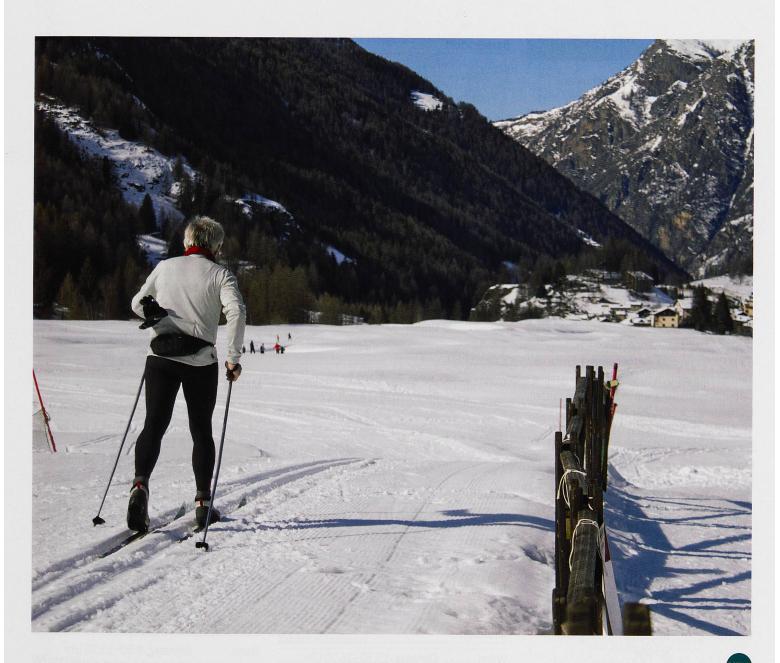
Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. Der Einsatz der Stöcke macht aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining, das die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv reduziert. Die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich wird gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur werden gelöst.

Velofahren

Auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Tourenund Elektrovelos, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen. Einzelne Gruppen bieten auch Mehrtages- und Mountainbiketouren an. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch im Winter. Die Anforderungen und die Fahrzeiten finden Sie in den Detailprogrammen.

Wandern

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Die Wandergruppen mit motivierten Leitenden laden zu kürzeren und längeren, auch mehrtägigen Touren ein. Die Wanderungen finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe einmal bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch im Winter. Die Anforde-



rungen, Wanderzeiten sowie Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen finden Sie in den Detailprogrammen.

Schneeschuhlaufen

Während der gesamten Wintersaison finden praktisch wöchentlich Schneeschuhtouren in verschiedenen Anforderungsstufen statt. Sie können sporadisch oder regelmässig in den Gruppen Ihrer Wahl teilnehmen. Das Gelände wird je nach Schneeverhältnissen und Witterung kurzfristig gewählt oder angepasst. Die Touren und Anforderungen finden Sie in den Detailprogrammen.

Schneeschuhgruppe Interregio

Kontakt

Leonhard Lyss 044 926 10 78 lyss@goldnet.ch

Schneeschuhgruppe Winterthur

Kontakt

Maria Germann 052 222 57 18 079 680 38 43

mariagermann@bluewin.ch

Schneeschuhgruppe Zimmerberg

Kontakt

Werner Wäfler 0447845189 079 437 70 87

sg.zimmerberg@gmail.com

Schneeschuhgruppe Pfannenstiel

Kontakt

Georges Knecht 044 980 27 50 079 638 69 53

georgesknecht@bluewin.ch

Langlauf

Unsere Langlauftouren richten sich an Langläuferinnen und Langläufer mit Erfahrung. Sie werden sowohl in der klassischen Technik wie

auch im Skaten angeboten. Kontakt Werner A. Meier

044 251 72 19, 079 441 58 04

wernera.meier@uzh.ch

Winterwochen Ski Alpin

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung ab sofort über:

www.pszh.ch > Suche: Winterwoche eingeben oder 058 451 51 31

Ski Alpin

Ort

Wann So bis Fr, 15.-20.1. Ort Bivio (Graubünden)

Wann So bis Fr, 12.-17.3.

Grindelwald (Berner Oberland)

Sportkurse

Zusätzlich zu den offenen Sportgruppen (siehe Seite 4) finden auch fortlaufende oder abschliessende Kurse statt. Diese führen ausgebildete Fachpersonen. Auskunft, Anmeldung und Rechnungsstellung erfolgen, wenn nicht anders angegeben, über:

Pro Senectute Kanton Zürich Bewegung und Sport Forchstr. 145, 8032 Zürich 058 451 51 36 (Mo bis Do 8-12 Uhr) sport@pszh.ch www.pszh.ch

Everdance



Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partnerin oder Partner tanzen. Einfache Tanzschritte werden zu kleinen Choreografien verbunden, die Sie allein in der Gruppe tanzen.

Laufende Kurse Oktober 2016 bis

Februar 2017

Daten/Kursorte Siehe bei den Ortschaften lederzeit möglich Einstieg CHF 120.- (8 × 50 Min.) Kosten CHF 135.- (9 × 50 Min.)

CHF 150.- (10 × 50 Min.) CHF 165.- (11 × 50 Min.) CHF 180. - (12 × 50 Min.) CHF 195.- (13 × 50 Min.) CHF 210.- (14 × 50 Min.) CHF 225.- (15 × 50 Min.)

CHF 240.- (16 × 50 Min.) Bekleidung Bequeme Kleidung und

Schuhe

Adliswil

Freitag, 14.00-14.50 Uhr Wann 28.10.2016-10.2.2017 (ohne 30.12., 6.1.), 14 × 50 Min.

Leitung Susana Barranco Kursort Stiftung für Altersbauten

(SABA), Badstr. 6

Affoltern am Albis

Wann Montag, 10.10-11.00 Uhr Montag, 11.10-12.00 Uhr 21.11.2016-30.1.2017 (ohne 19.12., 26.12., 2.1.) 8 × 50 Min. Leitung Martina Foster-Achermann

werk eins, Werkstr. 1

Bassersdorf

Wann Donnerstag, 11.00-11.50 Uhr 27.10.2016-16.2.2017

(ohne 3.11., 10.11., 29.12., 5.1.)

13 × 50 Min. Margrith Nagel Leitung

Kursort Pflegezentrum Bächli

Im Bächli 1

Birmensdorf

Dienstag, 13.25-14.15 Uhr Wann 25.10.2016-7.2.2017 (ohne 27.12., 3.1., 17.1.)

13 × 50 Min.

Monika Descombes Leitung Kursort Gemeindezentrum Brüelmatt

Dorfstr. 10

Bonstetten

Wann Dienstag, 13.30-14.20 Uhr 25.10.2016-14.2.2017

(ohne 27.12., 3.1.), 15 × 50 Min.

Leitung Claudia Kindschi Meuli Turnhalle S1, Kreuzung Kursort Schachenstr./Schachenrain

Bülach

Wann Dienstag, 11.10-12.00 Uhr 1.11.2016-14.2.2017

(ohne 27.12., 3.1.), 14 × 50 Min.

Silvia Zengaffinen Leitung Kursort Reformiertes KGH Grampenweg 5

Dietikon

Wann Dienstag, 15.30-16.20 Uhr 25.10.2016-7.2.2017 (ohne 27.12., 3.1., 17.1.)

13 × 50 Min.

Monika Descombes Leitung Kursort Alters- und Gesundheitszentrum Gymnastikraum, Oberdorfstr. 15

Dübendorf

Wann Montag, 14.00-14.50 Uhr 24.10.2016-30.1.2017 (ohne 12.12., 19.12., 26.12., 2.1.) 11 × 50 Min. Thera Hildebrand-Feierabend Leitung Kursort Ev. Ref. KGH, Glockensaal

Bahnhofstr. 37

Horgen

Dienstag, 10.00-10.50 Uhr Wann 25.10.2016-7.2.2017 (ohne 27.12., 3.1.), 14 × 50 Min. Leitung Susana Barranco Kursort Begegnungszentrum Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12 Kloten Wann Mittwoch, 17.00-17.50 Uhr 26.10.2016-15.2.2017 (ohne 28.12., 4.1.), 15 × 50 Min. Werner Niederhäuser Leitung Kursort Tanzschule Kloten Schaffhauserstr. 126

Lindau

Wann Montag, 15.00-15.50 Uhr 24.10.2016-30.1.2017 (ohne 26.12., 2.1.), 13 × 50 Min. Leitung Ursula Müller

Fischeracherstr. 80

Kindergarten Mehrzweckraum

Meilen

Kursort

Mittwoch, 10.00-10.50 Uhr Wann Mittwoch, 11.00-11.50 Uhr 26.10.2016-8.2.2017

(ohne 28.12., 4.1.), 14 × 50 Min. Donnerstag, 9.55-10.45 Uhr Wann 27.10.2016-9.2.2017

(ohne 29.12., 5.1.), 14 × 50 Min. Leitung Verena Pickart-Demont Kursort Mi Kirchenzentrum Leue

Restaurant Löwen, Kirchgasse 2 Kursort Do KiBa FiTa Meilen, Tanz- und

Pilatesschule, Alte Landstr. 153

Regensdorf

Wann Dienstag, 9.30-10.20 Uhr 25.10.2016-21.2.2017 (ohne 27.12., 3.1.), 16 × 50 Min. Leitung Monika Stirnimann Kursort Ref. KGH, Watterstr. 18

Richterswil

Wann Freitag, 9.00-9.50 Uhr 28.10.2016-10.2.2017 (ohne 30.12., 6.1.), 14 × 50 Min. Susana Barranco Leitung

Freizeitzentrum Bürgi Kursort Gerbestr. 19

Rüti

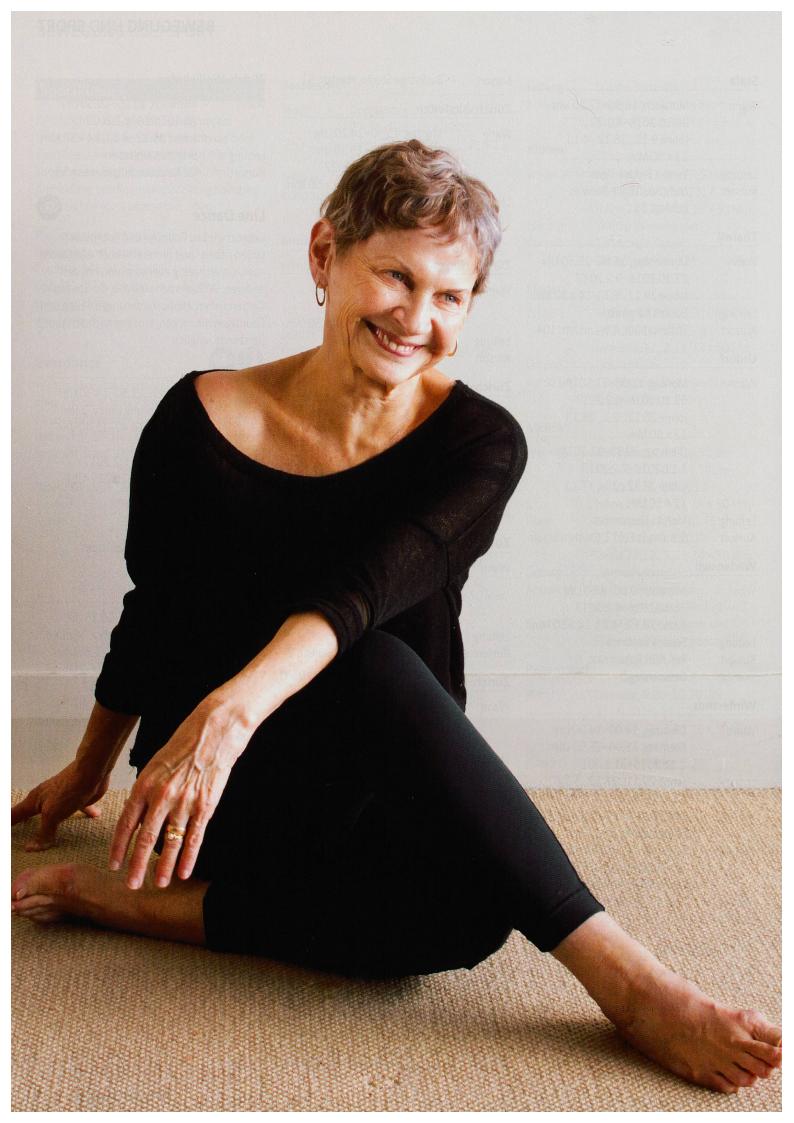
Wann Montag, 16.00-16.50 Uhr 24.10.2016-6.2.2017 (ohne 26.12., 2.1.), 14 × 50 Min.

Margrith Nagel Leitung

Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4 Kursort

Kursort

Stäfa	The Laurence Committee of the Committee	Kursort	Backstage Studio, Hardstr. 81	Zürich-W	ollishofen
Wann	Mittwoch, 16.30-17.20 Uhr	Zürich-Al	tstetten	Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr
Leitung Kursort	26.10.2016-8.2.2017 (ohne 9.11., 28.12., 4.1.) 13 × 50 Min. Verena Pickart-Demont Mehrzweckhalle Beewies Etzelstr. 35	Wann Leitung Kursort	Montag, 13.30–14.20 Uhr Montag, 14.30–15.20 Uhr 24.10.2016–30.1.2017 (ohne 26.12., 2.1.), 13 × 50 Min. Isabella Ladner Tanzschule Galactic Dance	Leitung Kursort	
Thalwil			Albulastr. 47		rd zu Country- und Popmusik in en- und hintereinander. Alle tanzen
Wann	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 27.10.2016–9.2.2017	Zürich-H	öngg		ichzeitig aber synchron mit den
Leitung Kursort	(ohne 29.12., 5.1.), 14 × 50 Min. Susana Barranco Pfisterschüür, Alte Landstr. 104	Wann Leitung	Dienstag, 9.20–10.10 Uhr 25.10.2016–7.2.2017 (ohne 27.12., 3.1.), 14 × 50 Min. Claudia Kindschi Meuli	anderen. Willkommen sind alle, die Spass an Tanzen haben, Herausforderungen lieben ur Countrymusik mögen. Einstieg nach Schnup perstunde möglich.	
Urdorf		Kursort	GZ Höngg, Limmattalstr. 214	Volketswi	L
Wann	Montag, 11.00–11.50 Uhr 31.10.2016–6.2.2017	Zürich-H	ottingen	Wann	Mittwoch, 13.30-14.30 Uhr
	31.10.2016–6.2.2017 (ohne 26.12., 2.1., 16.1.) 12 × 50 Min. Dienstag, 10.30–11.20 Uhr 1.11.2016–7.2.2017 (ohne 27.12., 3.1., 17.1.) 12 × 50 Min.	Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 31.10.2016–6.2.2017 (ohne 26.12., 2.1.), 13 × 50 Min. Helen Rüegg	Tanzerfahrung von ca. 1 Jał Mittwoch, 14.40–15.40 Uł Anfängerkurs 26.10.2016–8.2.2017 (ohne 21.12., 28.12., 4.1.) 13 × 60 Min.	26.10.2016-8.2.2017 (ohne 21.12., 28.12., 4.1.) 13 × 60 Min.
Leitung	Monika Descombes	Kursort	GZ Hottingen, Gemeindestr. 54	Kosten Leitung	CHF 208.– Trudy Facetti
Kursort	Schulhaus Feld 1, Rhythmikraum	Zürich-O	berstrass	Kursort	Gemeinschaftszentrum
Wädensw	ril	Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr		In der Au 1
Wann Leitung Kursort	Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr 26.10.2016–8.2.2017 (ohne 28.12., 4.1.), 14 × 50 Min. Susana Barranco Ref. KGH Rosenmatt	Leitung Kursort	Mittwoch, 16.00–16.50 Uhr 26.10.2016–8.2.2017 (ohne 28.12., 4.1.), 14 × 50 Min. Monika Stirnimann Tanzschule Dance it, Stäblistr. 2	Zürich-O	Mittwoch, 9.15–10.15 Uhr Tanzerfahrung von ca. 3 Jahren Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr Tanzerfahrung von ca. 2 Jahren
	Gessnerweg 5	Zürich-O	erlikon		26.10.2016-8.2.2017
Winterth	ur	Wann	Montag, 16.30–17.20 Uhr		(ohne 21.12., 28.12., 4.1.) 13 × 60 Min.
Wann	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 1.11.2016–31.1.2017 (ohne 29.11., 27.12., 3.1.)	Leitung Kursort	24.10.2016–30.1.2017 (ohne 26.12., 2.1.), 13 × 50 Min. Isabella Ladner GZ Oerlikon, Gubelstr. 10	Kosten Leitung Kursort	CHF 208. – Theresa Martinelli GZ Oerlikon, Gubelstr. 10
Kursort	11 × 50 Min. Kongress- und Kirchgemeinde-			Zürich-U	
Marsort	haus, Liebestr. 3	7 0	-h-!l-h	Wann	Dienstag, 12.30–13.30 Uhr Tanzerfahrung von ca. 1½ Jahren
Wann	Freitag, 9.10–10.00 Uhr 28.10.2016–3.2.2017 (ohne 30.12., 6.1.), 13 × 50 Min.	7. Ausbildungslehrgang Everdance® in Zürich			25.10.2016 – 7.2.2017 (ohne 20.12., 27.12., 3.1.) 13 × 60 Min.
Kursort Leitung	Gate 27, Theaterstr. 27 Petra Erb	Möchte	nce® – Paartanz alleine: en Sie diese beliebte Tanzform Innten Musikhits unterrich-	Kosten Leitung	CHF 208. – Theresa Martinelli
Zürich-Au	ussersihl	ten? Von Januar bis Juni 2017 findet		Kursort	GZ Bucheggplatz, Bucheggstr. 93
Wann	Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 24.10.2016–6.2.2017 (ohne 19.12., 26.12., 2.1.) 13 × 50 Min. Monika Bühlmann	Präsenz Detailir www.p: Bewegu	Ausbildungslehrgang mit zehn ztagen freitags in Zürich statt. nformationen unter szh.ch > Sport und Bildung > ung und Sport > Everdance® lungslehrgang		



Tai Chi/Qi Gong

Die 9er-Form (Tai Chi) steht im Zentrum des Kurses. Nach wenigen Lektionen können Sie für sich eine vollständige Tai-Chi-Form üben. Die Qi-Gong-Übungen unterstützen Ihre Lebensenergie, verbessern die Koordination und stärken den Kreislauf.

Zürich-Oerlikon

Wann	Montag, 14.30-15.20 Uhr
	24.1012.12., 8 × 50 Min.
Kosten	CHF 152
Leitung	Alfons Lötscher
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Fluntern

Wann	Donnerstag, 27.1015.12
	8 × 50 Min.
Kosten	CHF 152
Leitung	Alfons Lötscher
Kursort	Dance Light Sudios
	Gladbachstr. 119

TAI CHI - fliessende Bewegungen

Sie führen langsame und fliessende Bewegungen im Einklang mit dem Atem durch. Das führt zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit und Sie steigern zudem Kraft, Konzentration und Ausdauer. Durch regelmässiges Üben lösen Sie Spannungen und die Energie kann wieder frei fliessen.

Uster

Wann	Donnerstag, 10.45-11.45 Uhr
	27.10.2016-16.2.2017
	(ohne 29.12., 5.1.), 15 × 60 Min
Kosten	CHF 285
Leitung	Vivienne Schmid-Greenwood
Kursort	frjz Freizeit- und Jugendzentrum
	Zürichstr. 30

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) für Frauen ab 60 Jahren

Der Orientalische Tanz bietet ein ideales Training für Vitalität, Beweglichkeit, Haltung, Gleichgewicht und Beckenbodenaktivierung. Er ermöglicht den positiven Zugang zum eigenen Körper und das Erleben von Sinnlichkeit, Schönheit und Harmonie. Getanzt wird in der Gruppe, jedoch ohne Tanzpartner. Voraussetzung: Freude am Tanzen in der Gruppe.

Affoltern a.A.

Wann	Montag, 13.30-14.45 Uhr
	24.10.2016-6.2.2017
	(ohne 26.12., 2.1.), 14 × 75 Min.
Kosten	CHF 266
Leitung	Marianne Zimmerli
Kursort	Bewegungstherapie Theres
	Bachmann, Werkstrasse 1

Qi Gong: Lebenskraft und Leichtigkeit im Alltag

Qi Gong heisst «Übung der Lebensenergie» und ist eine alte chinesische Meditationsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Einfache und harmonische Bewegungsabläufe, bewusste ruhige Atmung und die Lenkung der Vorstellungskraft lösen Energieblockaden im Körper und aktivieren die körpereigenen Regenerationskräfte. Das sanfte Training verbessert das Körpergefühl sowie die Körperbalance, steigert die Konzentration und das Wohlbefinden, fördert die körperliche, seelische und geistige Beweglichkeit.

Horgen

Company British
Uhr
60 Min.
str. 147

Yoga

Diese Form von Yoga befasst sich ausschliesslich mit Körperübungen und soll positiv auf die Gesundheit und Lebensqualität einwirken. Atemübungen, Kräftigung der Muskeln, Dehnen, Gleichgewichts- und Entspannungsübungen sind Inhalte dieses Kurses. Damit Sie sich kräftiger, mobiler, entspannter und voller Lebensfreude fühlen. Die Übungen erfolgen im Sitzen und Stehen.

Zürich-Fluntern

Wann	Mittwoch, 10.30-11.30 Uhr
	26.10.2016-8.2.2017
	(ohne 28.12., 4.1.), 14 × 60 Min
Kosten	CHF 238
Leitung	Bernhard Riedi
Kursort	Dance Light Studios
	Gladbachstrasse 119

Tennis

Dieser Ballsport ist überaus geeignet für Beginnende und Geübte. Sie verbessern damit Ihre Koordination und Kondition. Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Niveaueinstufung beraten. Einstieg nach Schnupperstunde möglich.

Bachenbülach

Wann	Montag, 8–12 Uhr
	(gemäss Einteilung)
	ab 9.1. (8 × 60 Min.)
Kosten	3er-Gruppe: CHF 264/Person
	4er-Gruppe: CHF 210/Person
	inkl. Platzmiete
Leitung	Lilo Gubelmann
	Ursula Schrepfer
Kursort	Tennishalle Ambiance
	Bachenbülach
Anmeldung	Lilo Gubelmann
	044 860 08 48
Konstell	
D l 711	

Buchs ZH

Wann	Donnerstag, 9–12 Uhr
	(gemäss Einteilung)
	Ab 8.12. (und evtl. ab 7.12.)
	8 × 60 Min.
Kosten	3er-Gruppe (Sommer/Winter):
	CHF 215/264/Person
	4er-Gruppe (Sommer/Winter):
	CHF 170/210/Person
	inkl. Platzmiete
Leitung	Fredi Schnorf, Peter Nell
Kursort	Tenniscenter Furtbach
	Furtbachstr. 22
Anmeldung	Fredi Schnorf 079 245 86 52
	f.schnorf@bluewin.ch
	Peter Nell 079 335 48 04
	isynell@bluewin.ch

Dürnten

Wann	Freitag, 8–9 Uhr, 9–10 Uhr 10–11 Uhr, 11–12 Uhr 6.1.–7.4. (ohne 24.2., 3.3.)
	12 × 60 Min.
Kosten	CHF 264/Person
	inkl. Platzmiete
Leitung	Urs Senn, Walter Meyer
Kursort	Tennishalle Dürnten
	Bubikonerstr. 43a
Anmeldung	Urs Senn
	urs.senn@swissgmx.ch
	055 240 96 60, 079 209 51 00