

**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:** 06.01.2026

**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

**50% 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 Dienstleistungszentren.

 **Schnupperlektion**  
Der Besuch einer Schnupperlektion ist unverbindlich möglich.

 **Einstieg jederzeit möglich**  
Neue Teilnehmende sind jederzeit willkommen.

**NEU** **Neue Kurse**  
Immer wieder werden neue Kurse angeboten. Lassen Sie sich überraschen.

**GRATIS** **Kostenlose Kurse**  
Nomen est omen: Kursangebote, die nichts kosten.

## Legende Abkürzungen

PSZH	Pro Senectute Kanton Zürich
DC	Dienstleistungszentrum von Pro Senectute Kanton Zürich
KGH	Kirchgemeindehaus
MZH	Mehrzweckhalle
GZ	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 Entlohnung. 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 Dienstleistungszentrum (Adressen Seite 16)
- > [www.pszh.ch](http://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](http://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, Twostep, 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 Touren- und 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 Anforder-





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  
044 784 51 89  
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

NEU

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  
werner.a.meier@uzh.ch

### Winterwochen Ski Alpin

Detaillausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung ab sofort über:  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Suche: Winterwoche eingeben  
oder 058 451 51 31

#### Ski Alpin

Wann	So bis Fr, 15. – 20.1.
Ort	Bivio (Graubünden)
Wann	So bis Fr, 12. – 17.3.
Ort	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](mailto:sport@pszh.ch)  
[www.pszh.ch](http://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

Einstieg Jederzeit möglich

Kosten CHF 120.– (8 × 50 Min.)  
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

Wann Freitag, 14.00–14.50 Uhr  
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  
Kursort 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.  
Leitung Margrith Nagel  
Kursort Pflegezentrum Bächli  
Im Bächli 1

## Birmensdorf

Wann Dienstag, 13.25–14.15 Uhr  
25.10.2016–7.2.2017  
(ohne 27.12., 3.1., 17.1.)  
13 × 50 Min.  
Leitung Monika Descombes  
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  
Kursort Turnhalle S1, Kreuzung  
Schachenstr./Schachenrain

## Bülach

Wann Dienstag, 11.10–12.00 Uhr  
1.11.2016–14.2.2017  
(ohne 27.12., 3.1.), 14 × 50 Min.  
Leitung Silvia Zengaffinen  
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.  
Leitung Monika Descombes  
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.  
Leitung Thera Hildebrand-Feierabend  
Kursort Ev. Ref. KGH, Glockensaal  
Bahnhofstr. 37

## Horgen

Wann Dienstag, 10.00–10.50 Uhr  
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.  
Leitung Werner Niederhäuser  
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  
Kursort Kindergarten Mehrzweckraum  
Fischeracherstr. 80

## Meilen

Wann Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr  
Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr  
26.10.2016–8.2.2017  
(ohne 28.12., 4.1.), 14 × 50 Min.  
Wann Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr  
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  
Pilateschule, 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.  
Leitung Susana Barranco  
Kursort Freizeitzentrum Bürgi  
Gerbestr. 19

## Rüti

Wann Montag, 16.00–16.50 Uhr  
24.10.2016–6.2.2017  
(ohne 26.12., 2.1.), 14 × 50 Min.  
Leitung Margrith Nagel  
Kursort Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4



**Stäfa**

Wann	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 26.10.2016–8.2.2017 (ohne 9.11., 28.12., 4.1.) 13 × 50 Min.
Leitung	Verena Pickart-Demont
Kursort	Mehrweckhalle Beewies Etzelstr. 35

**Thalwil**

Wann	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 27.10.2016–9.2.2017 (ohne 29.12., 5.1.), 14 × 50 Min.
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Pfisterschüür, Alte Landstr. 104

**Urdorf**

Wann	Montag, 11.00–11.50 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.
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Schulhaus Feld 1, Rhythmikraum

**Wädenswil**

Wann	Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr 26.10.2016–8.2.2017 (ohne 28.12., 4.1.), 14 × 50 Min.
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Ref. KGH Rosenmatt Gessnerweg 5

**Winterthur**

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.) 11 × 50 Min.
Kursort	Kongress- und Kirchgemeinde- haus, Liebestr. 3
Wann	Freitag, 9.10–10.00 Uhr 28.10.2016–3.2.2017 (ohne 30.12., 6.1.), 13 × 50 Min.
Kursort	Gate 27, Theaterstr. 27
Leitung	Petra Erb

**Zürich-Aussersihl**

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.
Leitung	Monika Bühlmann

Kursort Backstage Studio, Hardstr. 81

**Zürich-Altstetten**

Wann	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.
Leitung	Isabella Ladner
Kursort	Tanzschule Galactic Dance Albulastr. 47

**Zürich-Höngg**

Wann	Dienstag, 9.20–10.10 Uhr 25.10.2016–7.2.2017 (ohne 27.12., 3.1.), 14 × 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	GZ Höngg, Limmattalstr. 214

**Zürich-Hottingen**

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.
Leitung	Helen Rüegg
Kursort	GZ Hottingen, Gemeindestr. 54

**Zürich-Oberstrass**

Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr Mittwoch, 16.00–16.50 Uhr 26.10.2016–8.2.2017 (ohne 28.12., 4.1.), 14 × 50 Min.
Leitung	Monika Stirnimann
Kursort	Tanzschule Dance it, Stäblistr. 2

**Zürich-Oerlikon**

Wann	Montag, 16.30–17.20 Uhr 24.10.2016–30.1.2017 (ohne 26.12., 2.1.), 13 × 50 Min.
Leitung	Isabella Ladner
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

## 7. Ausbildungslehrgang Everdance® in Zürich

Everdance® – Paartanz alleine:  
Möchten Sie diese beliebte Tanzform  
zu bekannten Musikhits unterrich-  
ten? Von Januar bis Juni 2017 findet  
der 7. Ausbildungslehrgang mit zehn  
Präsenztagen freitags in Zürich statt.  
Detailinformationen unter  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung >  
Bewegung und Sport > Everdance®  
Ausbildungslehrgang

**Zürich-Wollishofen**

Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 26.10.2016–8.2.2017 (ohne 28.12., 4.1.), 14 × 50 Min.
Leitung	Brigitte Mühlestein
Kursort	GZ Neubühl, Erligatterweg 53

**Line Dance**


Getanzt wird zu Country- und Popmusik in  
Linien neben- und hintereinander. Alle tanzen  
«solo», gleichzeitig aber synchron mit den  
anderen. Willkommen sind alle, die Spass am  
Tanzen haben, Herausforderungen lieben und  
Countrymusik mögen. Einstieg nach Schnup-  
perstunde möglich.

**Volketswil**

Wann	Mittwoch, 13.30–14.30 Uhr Tanzerfahrung von ca. 1 Jahr Mittwoch, 14.40–15.40 Uhr Anfängerkurs 26.10.2016–8.2.2017 (ohne 21.12., 28.12., 4.1.) 13 × 60 Min.
Kosten	CHF 208.–
Leitung	Trudy Facetti
Kursort	Gemeinschaftszentrum In der Au 1

**Zürich-Oerlikon**

Wann	Mittwoch, 9.15–10.15 Uhr Tanzerfahrung von ca. 3 Jahren Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr Tanzerfahrung von ca. 2 Jahren 26.10.2016–8.2.2017 (ohne 21.12., 28.12., 4.1.) 13 × 60 Min.
Kosten	CHF 208.–
Leitung	Theresa Martinelli
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

**Zürich-Unterstrass**

Wann	Dienstag, 12.30–13.30 Uhr Tanzerfahrung von ca. 1½ Jahren 25.10.2016–7.2.2017 (ohne 20.12., 27.12., 3.1.) 13 × 60 Min.
Kosten	CHF 208.–
Leitung	Theresa Martinelli
Kursort	GZ Bucheggplatz, Bucheggstr. 93







## 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 24.10.–12.12., 8 × 50 Min.
Kosten	CHF 152.–
Leitung	Alfons Lötscher
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

### Zürich-Fluntern

Wann	Donnerstag, 27.10.–15.12. 8 × 50 Min.
Kosten	CHF 152.–
Leitung	Alfons Lötscher
Kursort	Dance Light Studios 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

NEU

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

Wann	Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr 27.10.2016–9.2.2017 (ohne 29.12., 5.1.), 14 × 60 Min.
Kosten	CHF 238.–
Leitung	Laura Keller-Rosnati
Kursort	Iyengar Yoga Horgen, Seestr. 147

## Yoga

NEU

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

### 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 Bubikonstr. 43a
Anmeldung	Urs Senn urs.senn@swissgmx.ch 055 240 96 60, 079 209 51 00