Zeitschrift: Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2017)

Heft: 2: Sicherheit im Alter : wie man sich zu Hause und im öffentlichen

Raum sicher bewegen und sicher fühlen kann

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

Nordic Walking

Ort	Sportgruppe	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Dübendorf	Nordic Walking	Kirche Wil beim Brunnen	Freitag 9.00-10.30 Uhr	Jsabella Heller	044 946 21 46	jsabella.heller@gmail.com
Forch (Ebmatingen)	Nordic Walking	Parkplatz Süessblätz	Donnerstag 9.00–10.30 Uhr	Susanne Marti	044 980 03 58	susannemarti@ggaweb.ch
orch (Maur)	Walking	Beim Brunnen Restaurant Krone	Dienstag 9.00-10.15 Uhr	Susanne Marti	044 980 03 58	susannemarti@ggaweb.ch
Forch (Maur)	Walking	Beim Brunnen Restaurant Krone	Donnerstag 9.00-10.15 Uhr	Bettina Ledesma Keller	043 495 62 44	bettykeller@me.com
Geroldswil	Nordic Walking	Sportplatz Werd	Montag 9.00-10.30 Uhr	Monica Bamert	077 468 30 12	monica.bamert@hispeed.ch
Gossau	Nordic Walking	Parkplatz Oberstufenschulhaus Berg Gossau	Dienstag 8.30-10.00 Uhr	Erika Hug	044 935 37 25	erihug@alpinenet.ch
Hedingen	Nordic Walking und Walking	Am Weiher	Montag 8.30-9.45 Uhr	Uta Koch	044 761 34 50	hpukoch@sunrise.ch
Hinwil	Nordic Walking	Parkplatz Sport Trend Shop	Montag 9.00-10.30 Uhr	Toni Schnetzer	044 937 11 42	a.schnetzer@hispeed.ch
	Walking		Montag 9.00-10.30 Uhr	Marianne Decurtins	043 843 09 61	marianne.decurtins@gmail.co
Hombrechtikon	Nordic Walking	Parkplatz Schützenhaus	Montag 9.00-10.30 Uhr	Monika Zwicky	079 631 40 09	m_zwicky@lemon-tree.ch
Hittnau	Nordic Walking	Schützenhaus (Nauenstrasse)	Montag 14.00-15.30 Uhr	Brigitte Wüst	044 950 43 64	b.wueest@cablenetswiss.ch
Höri	Nordic Walking	Glatthalle	Donnerstag 9–10 Uhr	Margrith Wenk	044 858 10 90	maggie.wenk@hispeed.ch
Kloten	Nordic Walking	Nägelimoosweiher	Freitag 8.30-10.30 Uhr	Simona Covini	079 460 86 79	simona.covini@bluewin.ch
Neerach	Nordic Walking	Pavillon Altes Dorfschulhaus	Freitag 9.00-10.30 Uhr	Corinne Obrist	044 858 29 30	saco.obrist@hispeed.ch
Ossingen	Walking	Bahnhof	Montag 9–10 Uhr	Monika Dünki	052 317 38 91	gemoss@bluewin.ch
Rafz	Nordic Walking	Brünneli im Tal (alter Vitaparcours)	Montag 9.00-10.30 Uhr	Walter Isaak	044 869 12 57	iisaak@bluewin.ch
Rüti	Walking	Fussballplatz Rüti	Donnerstag 9.00–10.15 Uhr	Cornelia Blum	044 926 23 41 077 453 52 42	blumcor@bluewin.ch
	Nordic Walking	Parkplatz Klosterhof	Dienstag 9.00-10.30 Uhr	Toni Schnetzer	044 937 11 42	a.schnetzer@hispeed.ch
Schlieren	Walking	Parkplatz Trublerhütte	Dienstag, 9.00–10.30 Uhr April–September 13.30–15.00 Uhr Oktober–März	Elfi Scheurer	044 730 59 77	elfischeurer@bluewin.ch
Schönenberg	Nordic Walking	Parkplatz Rössli	Montag 13.30-14.45 Uhr	Rosmarie Horath	044 788 22 62	paul.horath1@bluewin.ch
Schwerzenbach	Nordic Walking	Umgebung	Dienstag 9-11 Uhr	Erika Schaffert	044 825 41 48	erika.schaffert@ggawb.ch
Steinmaur	Nordic Walking und Walking	Schützenhaus	Dienstag 16.30–17.45 Uhr im Sommer 14.00–15.15 Uhr im Winter	Bettina Imfeld	044 853 35 27	bettina.imfeld@bluewin.ch
Urdorf	Nordic Walking	Parkplatz Zwischenbächen	Dienstag 16.00 oder 17.30 Uhr (je nach Jahreszeit)	Sandra Sommer	0447343247	sommer.flyaway@bluewin.ch
Volketswil	Nordic Walking	Quartieranlage Kindhausen	Dienstag 18.00-19.30 Uhr	Jsabella Heller	044 946 21 46	jsabella.heller@gmail.com
Winterthur (Dättnau)	Nordic Walking	Dättnauerstrasse 80	Donnerstag 9.00-10.30 Uhr	Heidi Villiger	052 233 01 16	hehp.villiger@hispeed.ch
Winterthur (Wülflingen)	Walking	Kath. Kirche St. Laurentius	Dienstag 14.00–15.30 Uhr Donnerstag 9.00–10.30 Uhr	Edith Geeler	052 222 17 14	Kein E-Mail
Wolfhausen	Nordic Walking	Landi Tankstelle	Mittwoch 8.30-10.00 Uhr	Ruth Marty	055 243 29 89	Kein E-Mail
Zürich Kreis 7	Nordic Walking	Witikon, Bus Nr. 34 bis End- station Kienastenwiesweg hinter städt. Pflegezentrum im Garten	Montag 13–15 Uhr Mittwoch 18–20 Uhr Samstag 10–12 Uhr	Margrit Ziebold	043 499 94 91	ziebi@bluewin.ch
Zürich Kreis 10	Nordic Walking	ETH Hönggerberg	Mittwoch 18.45–20.15 Uhr Samstag, 9.30–11.00 Uhr	Eveline Kipfer	079 391 70 17	eveline.kipfer@bluewin.ch
Zürich Kreis 11	Walking	Seebach, Bus Nr. 75 bis Haltestelle Schönauring	Montag 9.00-10.30 Uhr	Corinne Obrist	044 858 29 30	saco.obrist@hispeed.ch
7.3111.1217	Nordic Walking	GOMEN IN	Mittwoch 9.00-10.30 Uhr	Lydia und Ernst Rütti	044 302 49 82	lydia.ruetti@gmx.ch ernst.ruetti@gmx.ch
Zundra - Asacos	Nordic Walking und Walking	Affoltern, Parkplatz Sportplatz Fronwald	Donnerstag 9.00-10.15 Uhr	Esther Mohr	044 341 47 17	esther.mohr@bluewin.ch

BEWEGUNG UND SPORT

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 einmal bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch im Winter. Die Anforderungen und die Fahrzeiten finden Sie in den Detailprogrammen. www.pszh-sport.ch

Ort	Wann	Datum	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Bülach	Dienstag Halbtages- oder Tagestour	Wöchentlich	Thedy Vollenweider	044 865 10 48 078 865 86 99	thedy.vollenweider@hispeed.ch
	Montag Mountainbiketour (MTB)	MTB 2 × pro Monat			
Dielsdorf	Dienstag Halbtagestour	Wöchentlich	Lisbeth Burren	044 853 02 42 079 742 80 41	hn.burren@bluewin.ch
	Mittwoch Tagestour	Jeden 2. Mittwoch im Monat April-Oktober	Coale In		
Dübendorf	Freitag Halbtages- oder Tagestour	2 × pro Monat April–Oktober	Rolf Andenmatten	043 333 45 16 079 405 69 72	rolfandenmatten@bluewin.ch
Furttal/ Regensdorf	Dienstag Halbtages- oder Tagestour oder Fitnessparcours	Wöchentlich	Martin Meier	044 844 58 15 076 412 58 15	meiering@bluewin.ch
Gossau	Mittwoch	2 × pro Monat April–Oktober	Erwin Gisler	044 935 23 06 079 207 85 01	erwin.gisler@bluewin.ch
Hinwil	Mittwoch	Wöchentlich April-Oktober	Urs Kocher	052 243 20 47 079 283 17 42	urskocher@bluewin.ch
Hombrechtikon	Mittwoch Halbtages- oder Tagestour	Jeden 2. Mittwoch im Monat	Elisabeth Elmer	055 244 20 21	elelmer@bluewin.ch
Illnau-Effretikon	Dienstag Velo- und MTB-Touren Halbtages- und Tagestouren	Velo: 3-4 × pro Monat Mountainbike: 1 × pro Monat April-Oktober	Margrit Obrist	052 345 28 92 079 247 58 55	margritobrist@bluewin.ch
Knonau	Montag Halbtages- oder Tagestour	Velo: Alle 2 Wochen	Roland Heldner	043 377 93 53 079 200 06 29	roland.heldner@bluewin.ch
	Freitag	Mountainbike: 1 × pro Monat Mai–Oktober	C. Lit. C. Amplicani		
Limmattal	Donnerstag Tagestour	Alle 2 Wochen April-Oktober	Monica Bamert	077 468 30 12	monica.bamert@hispeed.ch
Mettmenstetten	Donnerstag Halbtages- oder Tagestour Bewegung im Winter	Alle 2 Wochen März-Oktober 1 × pro Monat November-Februar	Werni Meier	044 767 12 52 079 261 15 18	wernimeier@bluewin.ch
Oberamt	Mittwoch Tagestour Donnerstag Verschiebedatum	1 × pro Monat April–Oktober	Franz Georg Keel	0447640302	fgkenergie@bluewin.ch
Pfannenstiel	Donnerstag	Jeden 3. Donnerstag im Monat April–Oktober	Walter Kuster	044 984 18 56	wm@ggaweb.ch
Rechtes Zürichsee- ufer/Meilen	Donnerstag Tagestour	Alle 3 Wochen April-Oktober	Kurt Metzler	044 773 19 90 079 403 21 93	kpmetzler@gmail.com
Uster/Pfäffikon	Donnerstag Halbtages- oder Tagestour	Wöchentlich April-Oktober	Hanspeter Gisler	044 941 39 19 079 128 51 61	gisler-hp@bluewin.ch
Wald/Rüti	Donnerstag Halbtages- oder Tagestour	Velo: Wöchentlich April-Oktober Mountainbike: 2 × pro Monat	Fritz Gafner	055 246 36 10 079 257 20 12	fri-gaf@bluewin.ch
Winterthur	Dienstag Halbtages- oder Tagestour	Wöchentlich April-Oktober	Peter Sauter	052 242 65 74 079 460 24 17	p.i.sauter@bluewin.ch
Zimmerberg	Dienstag und Donnerstag Genuss- und Tagestour Mountainbike-Ausfahrten auf Ansage	April-Oktober	Werner Waefler	044 784 51 89 079 437 70 87	wernerwaefler@gmail.com
Zürich Nord	Mittwoch Tagestouren	10 Touren April–September	Gerold Stark	044 362 22 69	gestark@bluewin.ch
Zürich Kreis 6	Donnerstag	9 Ausfahrten mit Velo (Mai/Juni) und MTB (März/April)	Werner A. Meier	044 251 72 19 079 441 58 04	wernera.meier@uzh.ch

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



Ort	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Dägerlen	Annemarie Zehnder	052 316 18 33	annamarie.zehnder@gmx.ch
Dänikon/Hüttikon	Ernst Fiechter	044 844 13 80	ernst.f@bluewin.ch
Dielsdorf	Walter Trottmann	044 853 08 24	walter.trottmann@bluewin.ch
Dürnten	Christine Schüder	055 240 61 18	schueder.ritz@bluewin.ch
gg	Werner Kunz	044 984 05 52	wo.kunz@bluewin.ch
Eglisau	Walter Schibli	044 867 06 63	waschill8@bluewin.ch
Fischenthal	Heini Heller	052 386 27 48	heini.heller@bluewin.ch
Gossau	Marianne Anderegg	044 935 30 74	anderegg9@hispeed.ch
Hausen am Albis	Lorenz Curt	044 764 07 22	lorenz.curt@bluewin.ch
Henggart	Franz Callegher	052 317 25 38	fcallegher@msn.com
Hinwil	Hildegard Fricker	044 937 48 77	hilde.fricker@sunrise.ch
Horgen	Margrit Mändli	044 725 19 23	margritmaendli@bluewin.ch
Marthalen	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch
Maur	Hanspeter Suter	044 980 25 01	hsuter2@gmail.com
Meilen	Peter Schmid	079 236 22 89	pemaschmid@bluewin.ch
Mettmenstetten	Alice Huber	044 767 06 37	huber-tschumper@bluewin.ch
Niederhasli	Margret Hörschläger	044 850 45 43	roma.hoerschlaeger@bluewin.cl
Oetwil am See	Werner Rennhard	043 844 91 02	werennhard@sunrise.ch
Orientierungswandern	Peter Riek	044 860 57 89	peter.riek@hispeed.ch
Otelfingen	Marylise Erni	044 844 30 12	marerni@hispeed.ch
Russikon	Margreth Baer	044 954 07 05	juema.baer@bluewin.ch
Rüti la	Peter Pandiani	055 240 83 01	peter.pandiani@hispeed.ch
Rüti 1b	Marianne Hobi	055 240 94 76	marianne.hobi@gmx.net
Schlieren	Irma Reimann	044 730 67 93	irmareimann@bluewin.ch
Schwerzenbach	Fredi Wicki	044 825 46 21	fredi.wicki@bluewin.ch
Sonntagswandern	Hildegard Fricker	044 937 48 77	hilde.fricker@sunrise.ch
Stäfa	Gabi Zimmermann	044 926 20 93	gabi.zimmermann@bluewin.ch
Urdorf	Marion Schlatter	0447343888	marion.schlatter7@bluewin.ch
Uster	Marcel Berthoud	044 940 93 25	marcel.berthoud@bluewin.ch
Weisslingen	Dorli Häberli	052 233 45 65	dorli.haeberli@bluewin.ch
Wetzikon	Werner Jordi	044 940 72 05	jordi-werner@bluewin.ch
Zimmerberg	Walter Krüsi	044 784 24 33	w.kruesi@bluewin.ch
Zollikerberg	Karl Lang	044 391 61 26	kklang@bluewin.ch
Zürich A	Verena Wild	052 242 83 36	v.wild@hispeed.ch
Zürich B	Gertrud Limacher	044 491 26 11	limacher.gertrud@bluewin.ch
Zürich Edelweiss	Elsi Kranz	044 302 46 38	elsikranz@bluewin.ch

BEWEGUNG UND SPORT

Sommersportwoche in Sils Maria

Viel Bewegung in der wunderschönen Natur, eine unbekannte Alpenwelt entdecken, dabei neue Energie tanken. Anfang Woche finden Lektionen für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie für Fortgeschrittene in der Sportart Nordic Walking statt. Täglich bringen wir uns mit Gymnastik in Schwung und wandern in zwei Stärkeklassen vier bis fünf Stunden in teilweise anspruchsvollem Gelände.

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung finden Sie unter:

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Bewegung und Sport > Outdoor

oder unter Telefon 058 451 51 31

Aktiv-Sportwoche

Was	Nordic Walking, Fitness,
	Wandern und Wellness
Wann	Sonntag bis Freitag, 16.–21.7.
Wo	Sils Maria (Graubünden)

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 nichts 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.

	The amount in a dr. dr. appe tarrie
Laufende Kurse	Mai bis Juli
Daten/Kursorte	Siehe bei den Ortschaften
Einstieg	Jederzeit möglich
Kosten	CHF 90 (6 × 50 Min)
	CHF 105 (7 × 50 Min.)
	CHF 120 (8 × 50 Min.)
	CHF 135 (9 × 50 Min.)
	CHF 150 (10 × 50 Min.)
	CHF 165 (11 × 50 Min.)
Bekleidung	Begueme Kleidung und

Schuhe

Adliswil	
Wann	Freitag, 14.00–14.50 Uhr 5.5.–14.7. (11 × 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 8.5.–10.7. (ohne 5.6.) 9 × 50 Min.
Leitung	Martina Foster-Achermann

Bassersdorf		
	6.429.6.	

werk eins, Werkstr. 1

(ohne 20.4., 27.4., 25.5.) 10 × 50 Min. Monika Descombes Pflegezentrum Bächli

Birmensdorf

Kursort

Leitung

Kursort

Difficilisaoff		
Wann	Dienstag, 13.25–14.15 Uhr 2.5.–27.6. (ohne 13.6.)	
	8 × 50 Min.	
Leitung	Monika Descombes	
Kursort	Gemeindezentrum Brüelmatt	

Im Bächli 1

Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstr. 10

Bonstetten

Wann	Dienstag, 13.30-14.20 Uhr
	2.511.7. (11 × 50 Min.)
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Turnhalle S1, Kreuzung
	Schachenstr./Schachenrain

Bülach	SP DE PARTIE
Wann	Dienstag, 11.10–12.00 Uhr 2.5.–4.7. (10 × 50 Min.)
Leitung Kursort	Silvia Zengaffinen Reformiertes KGH Grampenweg 5
Dietikon	REAL NEVERO
Wann	Dienstag, 15.30–16.20 Uhr

2.5.-27.6. (9 × 50 Min.) Monika Descombes Leitung Kursort Alters- und Gesundheitszentrum Oberdorfstr. 15

Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr 15.5.–3.7. (ohne 5.6., 12.6.)
Leitung	6 × 50 Min. Thera Hildebrand-Feierabend
Kursort	Evref. KGH, Glockensaal Bahnhofstr. 37
Horgen	rand temini kirinasa arah mengalangan Pampa kanga natis menganakan menga
Wann	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 2.5.–11.7. (11 × 50 Min.)
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Begegnungszentrum
	Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12
Kloten	
Wann	Mittwoch, 17.00-17.50 Uhr



Werner Niederhäuser

Tanzschule Kloten

Leitung

Kursort

Lindau	STEER COTTON TO THE PROPERTY OF THE PROPERTY O
Wann	Montag, 15.00-15.50 Uhr 8.510.7.
	(ohne 5.6., 19.6., 26.6.) 7 × 50 Min.
Leitung	Ursula Müller
0	
Kursort	Kindergarten Mehrzweckraum
	Fischeracherstr. 80

Meilen	
Wann	Mittwoch, 10.00-10.50 Uhr
	Mittwoch, 11.00-11.50 Uhr
	3.512.7. (11 × 50 Min.)
Kursort	Kirchenzentrum Leue
	Restaurant Löwen, Kirchgasse 2
Wann	Donnerstag, 9.55-10.45 Uhr
	4.513.7. (ohne 25.5.)
	10 × 50 Min.
Kursort	KiBa FiTa Meilen, Tanz- und
	Pilatesschule, Alte Landstr. 153
Leitung	Verena Pickart-Demont

Regensdorf		Wann	Freitag, 9.10-10.00 Uhr	Zürich-O	erlikon
Wann Leitung Kursort	Dienstag, 9.30–10.20 Uhr 2.5.–11.7. (ohne 20.6., 27.6.) 9 × 50 Min. Monika Stirnimann Ref. KGH, Watterstr. 18	Leitung Kursort Wann	5.514.7. (ohne 26.5., 23.6.) 9 × 50 Min. Claudia Kindschi Meuli Gate 27, Theaterstr. 27 Freitag, 10.40-11.30 Uhr 5.514.7. (ohne 26.5., 23.6.)	Wann Leitung Kursort	Montag, 16.30–17.20 Uhr 8.5.–10.7. (ohne 15.5., 5.6.) 8 × 50 Min. Isabella Ladner GZ Oerlikon, Gubelstr. 10
Richterswi			9 × 50 Min.	Zürich-W	/ollishofen
Wann	Freitag, 9.00–9.50 Uhr 5.5.–14.7. (11 × 50 Min.) Susana Barranco	Leitung Kursort	Claudia Kindschi Meuli Ref. KGH Töss Stationstr. 3a	Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 3.5.–12.7. (11 × 50 Min.) Brigitte Mühlestein
Kursort	Freizeitzentrum Bürgi	Zürich-A	ussersihl	Kursort	GZ Neubühl
	Gerbestr. 19	Wann	Montag, 15.00–15.50 Uhr		Erligatterweg 53
Stäfa			Montag, 16.00–16.50 Uhr	1: D	
Wann	Mittwoch, 16.30-17.20 Uhr		8.526.6. (ohne 5.6.) 7 × 50 Min.	Line Da	
Lathina	3.5.–12.7. (11 × 50 Min.)	Leitung	Monika Bühlmann		rd zu Country- und Popmusik in en- und hintereinander. Alle tanzen
Leitung Kursort	Verena Pickart-Demont Mehrzweckhalle Beewies Etzelstr. 35	Kursort	Backstage Studio Hardstr. 81	«solo», gleichzeitig aber synchron mit de anderen. Willkommen sind alle, die Spas	
Thalwil		Zürich-Altstetten		Tanzen haben, Herausforderungen lieben und Countrymusik mögen. Einstieg nach Schnup-	
Wann	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 4.5.–13.7. (ohne 25.5., 22.6.)	Wann	Montag, 13.30–14.20 Uhr Montag, 14.30–15.20 Uhr	-14.20 Uhr perstunde möglich. -15.20 Uhr	
	9 × 50 Min.		8.5.–10.7. (ohne 15.5., 5.6.) 8 × 50 Min.	Wann	Mittwoch, 13.30–14.30 Uhr
Leitung Kursort	Susana Barranco Pfisterschüür, Alte Landstr. 104	Leitung Kursort	Isabella Ladner Tanzschule Galactic Dance	VVdIIII	Tanzerfahrung von ca. $1^{1/2}$ Jahrer 3.5.–28.6. (ohne 24.5.)
Urdorf			Albulastr. 47		8 × 60 Min.
Wann	Montag, 11.00-11.50 Uhr	Zürich-H	öngg	Kosten Leitung	CHF 128.– Trudy Facetti
	8.5.–26.6. (ohne 5.6.) 7 × 50 Min. Dienstag, 10.30–11.20 Uhr	Wann Leitung	Dienstag, 9.20–10.10 Uhr 2.5.–11.7. (11 × 50 Min.) Claudia Kindschi Meuli	Kursort	Gemeinschaftszentrum In der Au 1
Loitung	2.5.–27.6. (9 × 50 Min.) Monika Descombes	Kursort	GZ Höngg, Limmattalstr. 214	Zürich-O	erlikon
Leitung Kursort	Schulhaus Feld 1, Rhythmikraum	Zürich-He	ottingen	Wann	Mittwoch, 9.15-10.15 Uhr
Wädenswil		Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr		Tanzerfahrung von ca. 3 Jahren
Wann	Montag, 8.50–9.40 Uhr	vvaiiii	Montag, 15.00 14.50 Uhr Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr		Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr Tanzerfahrung von ca. 2 ¹ / ₂ Jahren 3.5.–5.7. (10 × 60 Min.)
	8.510.7. (ohne 5.6.) 9 × 50 Min.		8.5.–3.7. (ohne 5.6.)	Kosten	CHF 160
	Mittwoch, 9.00-9.50 Uhr	Leitung	8 × 50 Min. Helen Rüegg	Leitung	Theresa Martinelli
esO da	3.5.–12.7. (11 × 50 Min.)	Kursort	GZ Hottingen, Gemeindestr. 54	Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10
Leitung Kursort	Susana Barranco Ref. KGH Rosenmatt	Zürich-Ol	72.75	Zürich-Uı	nterstrass
	Gessnerweg 5	Wann		Wann	Dienstag, 12.30–13.30 Uhr
Winterthur		vvailli	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr Mittwoch, 16.00–16.50 Uhr		Tanzerfahrung von 2 Jahren 2.5.−4.7. (10 × 60 Min.)
Wann	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 2.5.–11.7. (ohne 20.6., 27.6.) 9 × 50 Min.	Leitung	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 3.5.–12.7. (ohne 21.6.) 10 × 50 Min. Monika Stirnimann	Kosten Leitung Kursort	CHF 160.– Theresa Martinelli GZ Bucheggplatz Bucheggstr. 93
Kursort	Kongress- und Kirchgemeinde- haus, Liebestr. 3	Kursort	Tanzschule Dance it Stäblistr. 2		
Leitung	Petra Erb				



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 Qigong-Übungen unterstützen Ihre Lebensenergie, verbessern die Koordination und stärken den Kreislauf.

Zürich-Oerlikon

Wann Montag, 14.30–15.20 Uhr 8.5.–10.7. (ohne 5.6.) 9 × 50 Min.

Kosten CHF 171.-Leitung Alfons Lötscher

Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10



Zürich-Fluntern

Kursort

Wann Donnerstag, 4.5.–13.7. (ohne 25.5.), 10 × 50 Min. Kosten CHF 190.–
Leitung Alfons Lötscher

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, 10.45–11.35 Uhr 4.5.–13.7. (ohne 25.5.)
	10 × 50 Min.
Kosten	CHF 190
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	neuer Kurs ab Sept. 2017
Leitung	Marianne Zimmerli Abrach
Kursort	Bewegungstherapie Therese
	Bachmann, Werkstr. 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

Wann	Donnerstag, 9.30-10.30 Uhr
	20.413.7.
	(ohne 28.4., 25.5., 15.6.)
	9 × 60 Min.
Kosten	CHF 153
Leitung	Laura Keller-Rosnati
Kursort	Iyengar Yoga Horgen
	Seestr. 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.

Winterthur

Wann	Donnerstag, 9.30-10.30 Uhr
	4.513.7. (ohne 25.5.)
	10 × 60 Min.
Kosten	CHF 170
Leitung	Bettina Enser
Kursort	YOGA.IN, Untertor 1

Zürich-Fluntern

Wann	Mittwoch, 10.30-11.30 Uhr
	3.512.7. (11 × 50 Min.)
Kosten	CHF 187
Leitung	Bernhard Riedi
Kursort	Dance Light Studios
	Gladbachstr. 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. Tennisschläger können gemietet werden.

Tennis in Bachenbülach

Wann	Montag, 8–12 Uhr
	(gemäss Einteilung)
	ab 18.9. (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 Gublemann
	044 860 08 48

Tennis in Embrach		
Wann	Montag, 9–12 Uhr	
	(gemäss Einteilung)	
	8.53.7. (ohne 5.6.)	
	8 × 60 Min.	
Kosten	3er-Gruppe: CHF 210/Persor	
	4er-Gruppe: CHF 170/Persor	
	inkl. Platzmiete	
Leitung	Gaby Pils	
Kursort	Tennisclub Embrach, Im Talegg	
Anmeldung	Pro Senectute Kanton Zürich	
gnoters	Forchstr. 145, 8032 Zürich	
	058 451 51 36	
	Mo bis Fr, 8-12 Uhr	

sport@pszh.ch

Tennis in Dürnten

Wann	Freitag, 8–12 Uhr 21.4.–25.8. (ohne Frühlings-
	und Sommerferien)
	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

Einführungskurs Stand Up Paddling (SUP)

Stand Up Paddling ist leicht zu lernen und die Touren auf dem Wasser machen Spass. Gleichzeitig trainiert der Wassersport Koordination, Gleichgewicht und die Muskeln am ganzen Körper. An zwei Morgen lernen Sie den richtigen Umgang mit Brett und Paddle.

Kilchberg

Kilchberg	
Wann	Kurs 1: Freitag
	10.00-11.30 Uhr
	23.6. + 30.6.
	Kurs 2: Freitag
	10.00-11.30 Uhr
	14.7. + 21.7.
	Kurs 3: Freitag
	10.00-11.30 Uhr
	18.8. + 25.8.
Kosten	CHF 120. – pro Kurs
	(2 × 90 Min.)
	inkl. Board, Paddle, Auftriebs-
	weste, Neoprenanzug bei Kälte
Leitung	Trainer von 2 Legends
	by Spinout
Kursort	2 Legends by Spinout
	Seestr. 184
Voraussetzung	Schwimmkenntnisse
Anmeldung	Pro Senectute Kanton Zürich
0	Dienstleistungscenter
	Zimmerberg
	Alte Landstr. 24
	8810 Horgen
	058 451 52 20
	030 131 32 20