

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2017)  
**Heft:** 4: Lichtvolles Ende : Menschen berichten von ihren Nahtoderfahrungen  
: was passiert mit uns, wenn wir sterben?  
  
**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:** 12.01.2026

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



## Velofahren

Auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrovers, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen. Einzelne Gruppen bieten auch Mehrtages- und Mountainbike-touren 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.

[www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) > Velofahren

## 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.

[www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) > Wandern

## Sportwochen

### Winterwochen Ski Alpin

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung finden Sie unter:  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Outdoorsport > Sportwochen oder 058 451 51 31.

### Ski Alpin

Wann	Sonntag bis Freitag 14.-19.1.2018
Ort	Bivio (GR)
Wann	Sonntag bis Freitag 11.-16.3.2018
Wo	Grindelwald (BE)

## Schneeschuhlaufen

### Schneeschuhgruppe Interregio

Kontakt: Leonhard Lyss  
044 926 1078  
[lyss@goldnet.ch](mailto:lyss@goldnet.ch)

### Schneeschuhgruppe Winterthur

Kontakt: Maria Germann  
052 222 57 18, 079 680 38 43  
[mariagermann@bluewin.ch](mailto:mariagermann@bluewin.ch)

### Schneeschuhgruppe Zimmerberg

Kontakt: Werner Wäfler  
044 784 51 89, 079 437 70 87  
[sg.zimmerberg@gmail.com](mailto:sg.zimmerberg@gmail.com)

### Schneeschuhgruppe Pfannenstiel

Kontakt: Georges Knecht  
044 980 27 50, 079 638 69 53  
[georgesknecht@bluewin.ch](mailto:georgesknecht@bluewin.ch)

## Langlauf

Wir bieten ein kleines Angebot im Ski-langlauf. Die Touren richten sich an Langläuferinnen und Langläufer mit Erfahrung. Sie werden sowohl in der klassischen Technik wie auch im Skaten angeboten. Wir freuen uns auf eine gute Zeit mit Ihnen.

Kontakt: Werner A. Meier  
044 251 72 19, 079 441 58 04  
[werner.a.meier@uzh.ch](mailto:werner.a.meier@uzh.ch)

## 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](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 Januar bis April 2018

Daten/Kursorte Siehe bei den Ortschaften

Einstieg Jederzeit möglich  
Kosten CHF 150.- (10 x 50 Min.)  
CHF 165.- (11 x 50 Min.)  
CHF 180.- (12 x 50 Min.)  
CHF 195.- (13 x 50 Min.)

Bekleidung Bequeme Kleidung und Schuhe

### Adliswil

Wann Freitag, 14.00-14.50 Uhr  
12.1.-20.4.  
(ohne 16.2., 23.2., 30.3.)  
12 x 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  
8.1.-23.4. (ohne 5.2., 12.2.,  
19.2., 26.2., 2.4.)  
11 x 50 Min.  
Leitung Martina Foster-Achermann  
Kursort werk eins, Werkstr.1

### Bassersdorf

Wann Donnerstag, 10.00-10.50 Uhr  
Donnerstag, 11.00-11.50 Uhr  
11.1.-19.4.  
(ohne 22.2., 1.3.)  
13 x 50 Min.  
Leitung Margrith Nagel  
Kursort Pflegezentrum Bächli  
Im Bächli 1

### Birmensdorf

Wann Dienstag, 13.25-14.15 Uhr  
9.1.-17.4.  
(ohne 16.1., 13.2., 20.2., 27.2.)  
11 x 50 Min.  
Leitung Monika Descombes  
Kursort Gemeindezentrum Brüelmat  
Dorfstr. 10

# BEWEGUNG UND SPORT

## Bonstetten

Wann Dienstag, 13.30–14.20 Uhr  
9.1.–17.4.  
(ohne 20.2., 27.2.)  
13 x 50 Min.

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

## Bülach

Wann Dienstag, 11.10–12.00 Uhr  
9.1.–17.4.  
(ohne 13.2., 20.2.)  
13 x 50 Min.

Leitung Silvia Zengaffinen  
Kursort Reformiertes KGH  
Grampenweg 5

## Dietikon

Wann Dienstag, 15.30–16.20 Uhr  
9.1.–17.4.  
(ohne 16.1., 13.2., 20.2.)  
12 x 50 Min.

Leitung Monika Descombes  
Kursort Alters- und Gesundheits-  
zentrum, Oberdorfstr. 15

## Dübendorf

Wann Montag, 14.00–14.50 Uhr  
15.1.–9.4.  
(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)  
10 x 50 Min.

Leitung Thera Hildebrand-Feierabend  
Kursort Ev.-ref. KGH, Glockensaal  
Bahnhofstr. 37

## Horgen

Wann Dienstag, 10.00–10.50 Uhr  
9.1.–17.4.  
(ohne 13.2., 20.2.)  
13 x 50 Min.

Leitung Susana Barranco  
Kursort Begegnungszentrum  
Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12

## Hinwil

Wann Montag, 14.00–14.50 Uhr  
8.1.–16.4.  
(ohne 19.2., 26.2., 2.4.)  
12 x 50 Min.

Leitung Margrith Nagel  
Kursort Hiwi-Märt  
Gossauerstr. 14

## Kloten

Wann Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr  
10.1.–18.4.  
(ohne 21.2., 28.2.)  
13 x 50 Min.

Leitung Werner Niederhäuser  
Kursort Tanzschule Kloten  
Schaffhauserstr. 126

## Lindau

Wann Montag, 15.00–15.50 Uhr  
8.1.–16.4.  
(ohne 5.2., 12.2., 2.4.)  
12 x 50 Min.

Leitung Ursula Müller  
Kursort Kindergarten Mehrzweckraum  
Fischeracherstr. 80

## Meilen

Wann Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr  
Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr  
10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.)  
13 x 50 Min.

Kursort Kirchenzentrum Leue  
Restaurant Löwen, Kirchgasse 2

Wann Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr  
11.1.–19.4.  
(ohne 15.2., 22.2.)  
13 x 50 Min.

Kursort KiBa FiTa Meilen, Tanz- und  
Pilatesschule, Alte Landstr. 153

Leitung Verena Pickart-Demont

## Regensdorf

Wann Dienstag, 9.30–10.20 Uhr  
9.1.–17.4.  
(ohne 27.2., 6.3.)  
13 x 50 Min.

Leitung Monika Stirnimann  
Kursort Ref. KGH, Watterstr. 18

## Richterswil

Wann Freitag, 9.00–9.50 Uhr  
12.1.–20.4.  
(ohne 16.2., 23.2., 30.3.)  
12 x 50 Min.

Leitung Susana Barranco  
Kursort Freizeitzentrum Bürgi  
Gerbestr. 19

## Rüti

Wann Montag, 16.00–16.50 Uhr  
8.1.–16.4.  
(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)  
12 x 50 Min.

Leitung Margrith Nagel  
Kursort Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4

## Stäfa

Wann Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr  
10.1.–18.4.  
(ohne 14.2., 21.2.)  
13 x 50 Min.

Leitung Verena Pickart-Demont  
Kursort Mehrzweckhalle Beewies  
Etelstr. 35

## Thalwil

Wann Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr  
11.1.–19.4.  
(ohne 15.2., 22.2.)  
13 x 50 Min.

Leitung Susana Barranco  
Kursort Pfisterschüür  
Alte Landstr. 104

## Urdorf

Wann Montag, 11.00–11.50 Uhr  
8.1.–16.4.  
(ohne 15.1., 12.2., 19.2., 2.4.)  
11 x 50 Min.

Dienstag, 10.00–10.50 Uhr  
9.1.–17.4.  
(ohne 16.1., 13.2., 20.2.)  
12 x 50 Min.

Leitung Monika Descombes  
Kursort Schulhaus Feld 1  
Rhythmikraum

## Wädenswil

Wann Montag, 8.50–9.40 Uhr  
8.1.–16.4.  
(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)  
12 x 50 Min.

Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr  
10.1.–18.4.  
(ohne 14.2., 21.2.)  
13 x 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  
9.1.–17.4.  
(ohne 6.2., 13.2.)  
13 x 50 Min.

Leitung Petra Erb  
Kursort Alte Kaserne Kulturzentrum  
Technikumstr. 8

Wann Freitag, 9.10–10.00 Uhr  
12.1.–20.4.  
(ohne 16.2., 23.2., 30.3.)  
12 x 50 Min.

>>

Leitung Claudia Kindschi Meuli  
 Kursort Gate 27, Theaterstr. 27  
 Wann Freitag, 10.40–11.30 Uhr  
 12.1.–20.4.  
 (ohne 16.2., 23.2., 30.3.)  
 12 × 50 Min.  
 Leitung Claudia Kindschi Meuli  
 Kursort Ref. KGH Töss  
 Stationstr. 3a

#### Zürich-Altstetten

Wann Montag, 13.30–14.20 Uhr  
 Montag, 14.30–15.20 Uhr  
 8.1.–16.4. (ohne 5.2., 12.2.,  
 19.2., 2.4., 16.4.)  
 10 × 50 Min.  
 Leitung Isabella Ladner  
 Kursort Tanzschule Galactic Dance  
 Albulastr. 47

#### Zürich-Aussersihl

Wann Montag, 15.00–15.50 Uhr  
 Montag, 16.00–16.50 Uhr  
 8.1.–16.4.  
 (ohne 12.2., 19.2., 2.4.)  
 12 × 50 Min.  
 Leitung Monika Bühlmann  
 Kursort Backstage Studio  
 Hardstr. 81

#### Zürich-Höngg

Wann Dienstag, 9.20–10.30 Uhr  
 9.1.–17.4.  
 (ohne 13.2., 20.2.)  
 13 × 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  
 8.1.–16.4. (ohne 12.2., 19.2.,  
 26.3., 2.4., 16.4.)  
 10 × 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  
 Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr  
 10.1.–18.4.  
 (ohne 14.2., 21.2.)  
 13 × 50 Min.  
 Leitung Monika Stirnimann  
 Kursort Tanzschule Dance it  
 Stäblistr. 2

#### Zürich-Oerlikon

Wann Montag, 16.30–17.20 Uhr  
 8.1.–16.4. (ohne 5.2., 12.2.,  
 19.2., 2.4., 16.4.)  
 10 × 50 Min.  
 Leitung Isabella Ladner  
 Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

#### Zürich-Wiedikon

Wann Mittwoch, 13.30–14.20 Uhr  
 10.1.–18.4.  
 (ohne 14.2., 21.2.)  
 13 × 50 Min.  
 Leitung Brigitte Mühlestein  
 Kursort GZ Heuried, Döltzschweg 130

#### Zürich-Wipkingen

Wann Donnerstag, 10.30–11.20 Uhr  
 16.11.–21.12., (6 × 50 Min.)  
 11.1.–19.4., (ohne 15.2., 22.2.)  
 13 × 50 Min.  
 Leitung Claudia Kindschi Meuli  
 Kursort Turnhalle Käferberg  
 Emil-Klöti-Str. 17

#### Zürich-Wollishofen

Wann Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr  
 10.1.–18.4.  
 (ohne 14.2., 21.2.)  
 13 × 50 Min.  
 Leitung Brigitte Mühlestein  
 Kursort Kirchgemeinde St. Franziskus,  
 Kilchbergstr. 1

#### 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 Schnupperstunde möglich.

#### Volketswil

Wann Mittwoch, 13.30–14.30 Uhr  
 Tanzerfahrung von etwa  
 1½ Jahren  
 10.1.–18.4.  
 (ohne 21.2., 28.2., 7.3., 28.3.)  
 11 × 60 Min.  
 Kosten CHF 176.–  
 Leitung Trudy Facetti  
 Kursort Gemeinschaftszentrum  
 In der Au 1

#### Zürich-Oerlikon

Wann Mittwoch, 9.15–10.15 Uhr  
 Tanzerfahrung von etwa  
 3 Jahren  
 Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr  
 Tanzerfahrung von etwa  
 2½ Jahren  
 10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.)  
 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 2 Jahren  
 9.1.–17.4.  
 (ohne 13.2., 20.2.)  
 13 × 60 Min.  
 Kosten CHF 208.–  
 Leitung Theresa Martinelli  
 Kursort GZ Bucheggplatz  
 Bucheggstr. 93



#### 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  
 8.1.–16.4.  
 (ohne 19.2., 26.2., 2.4.)  
 12 × 75 Min.  
 Kosten CHF 228.–  
 Leitung Marianne Zimmerli Abrach  
 Kursort Bewegungstherapie Theres  
 Bachmann, Werkstr. 1

## Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

Bei der Feldenkrais-Methode schenken Sie funktionellen Bewegungen gezielte Aufmerksamkeit. Die Feldenkrais-Methode setzt bei der Bewegung an, geht aber darüber hinaus und beeinflusst das ganze Menschsein. Verspannungen können nachhaltig gelöst werden. Körper und Geist kommen in Einklang, was zu einem besseren Wohlbefinden führt.

### Zürich-Industriequartier

NEU

Wann Donnerstag, 10–11 Uhr  
11.1.–19.4. (ohne 15.2., 22.2.)  
13 × 60 Min.  
Kosten CHF 221.–  
Leitung Sabine Stadler Okuno  
Kursort Atelier Tanz, Ausstellungstr. 25

## Tai-Chi/Qi Gong



Tai-Chi wirkt gesundheitsfördernd auf Körper und Geist, entspannend auf die Muskulatur und verbessert die Organ-, Atem- und Kreislaufätigkeit. Qi Gong unterstützt Ihre Lebensenergie, verbessert die Koordination und stärkt den Kreislauf. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Qi-Gong- und Tai-Chi-Übungen.

### Zürich-Oerlikon

Wann Montag, 14.30–15.20 Uhr  
15.1.–16.4.  
(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)  
11 × 50 Min.  
Kosten CHF 209.–  
Leitung Alfons Lötscher  
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

### Zürich-Fluntern

Wann Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr  
11.1.–19.4. (ohne 15.2., 22.2.)  
13 × 50 Min.  
Kosten CHF 228.–  
Leitung Alfons Lötscher  
Kursort Dance Light Studios  
Gladbachstr. 119

### Winterthur

Wann Mittwoch, 14–15 Uhr  
10.1.–18.4. (ohne 7.2., 14.2.)  
13 × 60 Min.  
Kosten CHF 247.–  
Leitung Fredy Buttauer  
Kursort Lebenskunst, Römerstr. 18



## Tai-Chi



Sie führen langsame und fließende Bewegungen im Einklang mit dem Atem durch. Das führt zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit. 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  
11.1.–19.4. (ohne 22.2., 1.3.)  
13 × 50 Min.  
Kosten CHF 247.–  
Leitung Vivienne Schmid-Greenwood  
Kursort frjz Freizeit- und Jugendzentrum  
Zürichstr. 30

## Qi Gong



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  
11.1.–19.4.  
(ohne 1.3., 8.3.), 13 × 60 Min.  
Kosten CHF 221.–  
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 sowie 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  
11.1.–19.4.  
(ohne 8.2., 15.2., 22.3., 5.4.)  
11 × 60 Min.  
Kosten CHF 187.–  
Leitung Bettina Enser  
Kursort Yoga-In, Untertor 1

### Zürich-Fluntern

Wann Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr  
10.1.–18.4.  
(ohne 14.2., 21.2.)  
13 × 60 Min.  
Kosten CHF 221.–  
Leitung Bernhard Riedi  
Kursort Dance Light Studios  
Gladbachstr. 119

### Zürich-Oberstrass

NEU

Wann Montag, 8.20–9.20 Uhr  
8.1.–16.4.  
(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)  
12 × 60 Min.  
Kosten CHF 204.–  
Leitung Cathrine Philip  
Kursort Bewegungs-Raum, Ottikerstr. 40

### Horgen

NEU

Wann Montag, 16–17 Uhr  
8.1.–16.4.  
(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)  
12 × 50 Min.  
Kosten CHF 204.–  
Leitung Xhevrije Sinani  
Kursort Iyengar Yoga Horgen, Seestr. 147

## Sturzprävention

Sicheres Laufen bedeutet Selbstständigkeit. Dazu braucht es genügend Kraft in den Beinen und die Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten, um Stürze zu verhindern. In einem abwechslungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicher.

### Zürich

Wann ab Februar/März 2018

Informationen unter:

[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

Telefon 058 451 51 36

## 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 8.1.

Kosten 3er-Gruppe: CHF 264.-/Person  
4er-Gruppe: CHF 210.-/Person  
inkl. Platzmiete

Leitung Lilo Gubelmann  
Ursula Schrepfer

Kursort Tennishalle Ambiente  
Bachenbülach

Anmeldung Bis 20. Dezember bei  
Lilo Gubelmann  
Telefon 044 860 08 48

### Tennis in Dürnten

Wann Freitag, 8–12 Uhr  
5.1.–13.4.  
(ohne 16.2., 23.2., 30.3.)  
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](mailto:urs.senn@swissgmx.ch)  
Telefon 079 209 51 00

