**Zeitschrift:** Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2018)

Heft: 1: Gut umsorgt zu Hause leben : ältere Menschen möchten so lange

wie möglich in den eigenen vier Wänden bleiben : dies gelingt dank

Angehörigen und spitalexternen Diensten

**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: 26.11.2025** 

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

### **Aqua-Fitness**

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Bülach	Sportzentrum Hirslen	Jeden 2. Donnerstag 9.15-9.45 Uhr	Simona Covini	079 460 86 79	simona.covini@bluewin.ch
Dielsdorf	Lernschwimmbad Früeblistrasse	Dienstag 19.15-20.00 Uhr	Christin Dennler	079 273 27 62	christin.dennler@gmx.ch
euerthalen	Schulhaus Feuerthalen	Mittwoch 12.00-12.45 Uhr	Silvia Marty	052 659 24 31	smarty@swissworld.com
Männedorf	Hallenbad Männedorf	Donnerstag 17.30-18.15 Uhr	Madeleine Maurer	076 321 62 20	move2balance@outlook.com
	AND THE PROPERTY OF THE PARTY O	Donnerstag 18.15-19.00 Uhr	His Frei	044 920 52 60	freihis@hispeed.ch
Meilen	Hallenbad Meilen	Montag 12.15–13.00 Uhr	Heidi Hug	044 915 14 19	hug.herrliberg@hispeed.ch
	iet gestalet und verspare	Montag 13.00–13.45 Uhr	Heidi Hug	044 915 14 19	hug.herrliberg@hispeed.ch
Oberengstringen	Sportanlage Brunewiis	Montag 7.15-8.00 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
T. P. R. munuld Byg	Meurizzing nt - 18 EBSEP PAG	Dienstag 16.25–17.10 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
	SELECTION TO SELECTION	Dienstag 17.10-17.55 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
Estato estado	PREST PREST	Dienstag 7.15–8.00 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
		Freitag 7.15–8.00 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
Opfikon-Glattbrugg	Hallenbad Bruggwiesen	Dienstag 9.20-11.00 Uhr	Madeleine Huwiler	056 288 09 90	huwima@bluewin.ch
	uggnasan CATELAR AAU S	Dienstag 10.15–10.45 Uhr	Madeleine Huwiler	056 288 09 90	huwima@bluewin.ch
Schwerzenbach	Schulschwimmbad	Mittwoch 18.30-19.30 Uhr	Lisa Lenherr	052 343 19 90	lisa.lenherr@bluewin.ch
Seuzach	Schulhaus Birch	Montag 16.15–17.15 Uhr Oktober–April	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
Uster	Hallenbad Buchholz	Montag 9.00-9.45 Uhr	Priska Jansen	044 941 42 31	priska.jansen@gmx.ch
		Montag 10.00–10.45 Uhr	Priska Jansen	044 941 42 31	priska.jansen@gmx.ch
Wald	Hallenbad	Freitag 14.45–15.45 Uhr	Willy Schuler	055 246 31 30	w.schuler1@bluewin.ch
		Samstag 9.30–10.30 Uhr	Willy Schuler	055 246 31 30	w.schuler1@bluewin.ch
Weisslingen	Schulschwimmbad	Montag 7.55-8.45 Uhr	Lucie Metzger	052 242 15 47	luciemetzger@gmx.net
Wetzikon	IWAZ Hallenbad	Mittwoch 10.50-11.30 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88	prisca.invidia@sunrise.ch
	NUMBER OF STREET	Freitag 10.05-10.45 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88	prisca.invidia@sunrise.ch
		Freitag 10.50–11.30 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88	prisca.invidia@sunrise.ch
	Schulhausbad Feld	Donnerstag 19.15–20.00 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88	prisca.invidia@sunrise.ch
Winterthur	Schulschwimmbecken Veltheim	Mittwoch 13.30–14.15 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Auston and Torontono	Mittwoch 14.30-15.15 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
	Comment and Comment Comment	Mittwoch 15.30-16.15 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
	Hallenbad Brühlgut	Freitag 8.30–9.20 Uhr	Katja Alleyne-Marty	052 268 11 03	katja.alleyne@bruehlgut.ch
		Freitag 9.20–10.10 Uhr	Katja Alleyne-Marty	052 268 11 03	katja.alleyne@bruehlgut.ch
Zürich Kreis 2	Leimbach	Dienstag 10.00-10.40 Uhr	Trix Romer-Rohner	044 481 58 40	Trix.romer@bluewin.ch
	1615-14170 CTT1,389440	Dienstag 10.40-11.20 Uhr	Trix Romer-Rohner	044 481 58 40	Trix.romer@bluewin.ch
Zürich Kreis 3	Schulschwimmanlage Aemtler	Mittwoch 17-18 Uhr	Anita Hunziker	079 370 04 57	anita.hunziker@epost.ch
former of Spiciones	Schulschwimmanlage am Uetliberg	Mittwoch 17.00-17.30 Uhr	Barbara Krucher	044 371 53 25	barbara.krucher@bluewin.ch
Zürich Kreis 6	Schulschwimmanlage Riedtli	Mittwoch 15.30-16.15 Uhr	Barbara Graf	044 701 16 52	wasserplausch@hispeed.ch
		Mittwoch 16.30-17.15 Uhr	Barbara Graf	044 701 16 52	wasserplausch@hispeed.ch
Zürich Kreis 10	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Mittwoch 13.45-14.30 Uhr	Yvonne Brand	076 331 00 08	yvonne.brand@hispeed.ch
Zurien Meis 10		Mittwoch 14.30-15.15 Uhr	Yvonne Brand	076 331 00 08	yvonne.brand@hispeed.ch
		Mittwoch 15.15-16.00 Uhr	Yvonne Brand	076 331 00 08	yvonne.brand@hispeed.ch
	Wärmebad Käferberg	Donnerstag 8–12 Uhr, jede halbe Stunde	Regina Bisig Heidi Hug Nicole Feldmann	044 750 05 59 044 915 14 19 076 563 60 49	reginabisig@hispeed.ch
Maria har Ka		Freitag 8.30–10.30 Uhr, jede halbe Stunde	Rosi Jehli	044 321 39 06	rjehli@gmx.ch

# 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. www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Tanz

#### **Internationale Tänze**

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Bauma	Kath. Kirchgemeindesaal	Dienstag 9.15–10.45 Uhr	Brigitte Geissbühler	044 482 83 61	br.geissbuehler@bluewin.ch
Dietikon	Alters- und Gesundheitszentrum	Montag 14.00-15.30 Uhr	Silvia Rugginenti	056 242 10 88	silvia.rugginenti@gmail.com
Dübendorf	Obere Mühle Saal	Jeden 1. + 3. Mittwoch im Monat 14–16 Uhr	Edith Stieger	044 491 70 30	Edith.stieger@astrodata.ch
Egg/Esslingen	KGH Esslingen	Montag 9-11 Uhr	Johanna Frauenfelder	044 817 16 51	johanna.frauenfelder@gmx.ch
Erlenbach	KGH	Montag 14.15-15.45 Uhr	Rosmarie Fehlmann	044 921 17 45	rofedorf@bluewin.ch
		Donnerstag 14.30-16.00 Uhr	Rosmarie Fehlmann	044 921 17 45	rofedorf@bluewin.ch
Henggart	Gemeindesaal	Jeden 2. + 4. Donnerstag im Monat 13.45–15.30 Uhr	Rosmarie Hugentobler	052 316 13 19	rosmarie.hugentobler@bluewin.ch
Hombrechtikon	Kath. Kirchgemeindesaal	Dienstag 9.15-11.00 Uhr	Ana Luisa Steiner	044 926 32 33	analuisas@bluewin.ch
Meilen	DOP (Unt.) Turnhalle Dorf	Donnerstag 14.30-16.30 Uhr	Johanna Frauenfelder	044 817 16 51	johanna.frauenfelder@gmx.ch
Oberrieden	Zürcher Haus	Montag 14.00-15.30 Uhr	Elisabeth Baier	0447204316	a.e.baier@bluewin.ch
Pfäffikon	Kath. Pfarreizentrum	Mittwoch 9.45-11.00 Uhr	Lisbeth Schnorf	044 954 01 91	l.schnorf-pabst@sunrise.ch
	Singsaal Mettlen	Samstag (auf Anfrage) 19.00-20.50 Uhr	Elsbeth Graber	044 930 05 62	elsbethgraber@bluewin.ch
Regensdorf	Ref. KGH	Meistens jeden 1. + 3. Montag im Monat (auf Anfrage) 14.30–16.00 Uhr	Susanne Räth	044 817 02 93	sraeth@sunrise.ch
Rümlang	Haus am Dorfplatz	Donnerstag 9.00-10.30 Uhr	Susanne Räth	044 817 02 93	sraeth@sunrise.ch
Thalwil	Abwechselnd kath. Pfarreisaal oder Mühlebachstrasse 53	Dienstag 9.00-10.30 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53	schnegg.ziegler@bluewin.ch
Uster Gemeinschaftszentrum Rehbühl Montag 14.15–16.15 Uhr		Elisabeth Hediger	044 940 73 90	ehu.hediger@ggaweb.ch	
Wädenswil	Schulhaus Eidmatt 3	Donnerstag 18.30-20.15 Uhr	Theo Forster	044 781 35 83	theo.forster@gmx.ch
Wallisellen	Kath. Kirchenzentrum	Montag 14-16 Uhr, alle zwei Wochen	Deli Hirtz-Lardi	052 343 96 65	deli@gmx.ch
Weiningen	Schlössli	Jeden 1. + 3. Donnerstag im Monat 14.00–15.45 Uhr	Ruth Ducrey	056 634 42 16	ruthducrey@bluewin.ch
Wetzikon	Alterssiedlung Kreuzackerstrasse	Donnerstag 9.30-11.00 Uhr	Edith Wälti	044 930 37 77	Keine E-Mail
Winterthur	KiBeZ St. Marien	Donnerstag 16-17 Uhr	Daniela Regnani	052 212 62 51	daniela.regnani@bluewin.ch
Winterthur Töss	KGHTöss	Montag 14.30–16.00 Uhr, alle zwei Wochen	Rosmarie Hugentobler	052 316 13 19	rosmarie.hugentobler@bluewin.ch
Zollikerberg	Ref. KGH	Dienstag 14.30–16.00 Uhr, alle zwei Wochen		044 382 22 28	helenatanz@gmail.com
Zürich Kreis 6	Gemeinschaftszentrum Buchegg	Dienstag 14.00-15.45 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74	tmartinelli@bluewin.ch
	KGH Paulus	Donnerstag 14.00-15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Keine E-Mail
Zürich Kreis 9	Evang. KGH Altstetten	Donnerstag 14.00-15.30 Uhr	Helena Stöckling	079 302 28 36	st.helena@bluewin.ch
-					

#### **Round Dance**

Ort Treffpunkt		Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail	
Zürich Kreis 6	KGH Unterstrass (Tanzträff)	Jeden 2. Freitag im Monat 12–14 Uhr	Susanna Knobel	044 833 35 53	susanna.knobel@bluewin.ch	
Pro Se	KGH Gruppe Unterstrass	Jeden 2. Freitag im Monat 12–14 Uhr	Silvia Siegfried Susanna Knobel	044 341 83 08 044 833 35 53	silvia.siegfried@bluewin.ch susanna.knobel@bluewin.ch	
Zürich Kreis 10	sis 10 KGH Höngg Jeden 2. Mittwoch im Monat 16.30–18.00 Uhr		Silvia Siegfried	044 341 83 08	silvia.siegfried@bluewin.ch	
Zürich Kreis 11	KGH Glaubten	Jeden 2. Freitag im Monat 9.15-11.15 Uhr, für Fortgeschrittene	Theresa Martinelli	044 301 06 74	tmartinelli@bluewin.ch	

### **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.

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Outdoorsport > Nordic Walking/Walking

#### 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.

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Outdoorsport > 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.ch > Sport und Bildung > Outdoorsport > Wandern

### Vorschau Sommersportwoche

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung finden Sie ab 19. Februar 2018 unter: www.pszh.ch > Outdoorsport > Sportwochen oder Telefon 058 451 51 31.

#### Aktiv-Sportwoche

Wann Sonntag bis Freitag, 15.-20.7.2018
Ort Le Prese (Val Poschiavo)
Was Nordic Walking, Fitness, Wandern, Wellness

#### 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
Telefon 058 451 51 36 (Mo bis Fr 8–12 Uhr)
sport@pszh.ch
www.pszh.ch > Sport und Bildung >
Bewegung und Sport



#### **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 × 50 Min.)

CHF 165.- (11 × 50 Min.)

CHF 180.- (12 × 50 Min.)

CHF 195.- (13 × 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 × 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 × 50 Min.

Leitung

Kursort

Martina Foster-Achermann

werk eins, Werkstr.1

#### Bassersdorf

Wann Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr 11.1.–19.4. (ohne 22.2., 1.3.) 13 × 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 × 50 Min.
Leitung
Monika Descombes
Kursort
Gemeindezentrum Brüelmatt
Dorfstr. 10

#### Bonstetten

Wann
Dienstag, 13.30–14.20 Uhr
9.1.–17.4. (ohne 20.2., 27.2.)
13 × 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.)  $13 \times 50$  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 × 50 Min.
Leitung
Monika Descombes
Kursort
Alters- und Gesundheitszentrum
Oberdorfstr. 15

### **BEWEGUNG UND SPORT**

Wann	Montag, 14.00-14.50 Uhr		Pilatesschule, Alte Landstr. 153	Wann	Montag, 8.50-9.40 Uhr
vann	8.19.4.	Leitung	Verena Pickart-Demont	vvaiiii .	8.116.4.
	(ohne 12.2., 19.2., 26.2., 2.4.)	Regensdo	rf		(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)
Leitung Kursort	10 × 50 Min. Thera Hildebrand-Feierabend Ev. Ref. KGH, Glockensaal Bahnhofstr. 37	Wann	Dienstag, 9.30–10.20 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 27.2., 6.3.) 13 × 50 Min.		12 × 50 Min.  Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr  10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2)  13 × 50 Min.
		Leitung	Monika Stirnimann	Leitung	Susana Barranco
Horgen Wann		Kursort Richtersw	Ref. KGH, Watterstr. 18	Kursort	Ref. KGH Rosenmatt Gessnerweg 5
	9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.)	Wann	Freitag, 9.00-9.50 Uhr	Winterthu	ır
Laitung	13 × 50 Min. Susana Barranco		12.120.4.	Wann	Dianetag 1400 1450 Uhr
Leitung Kursort	Begegnungszentrum Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12	Leitung	(ohne 16.2., 23.2., 30.3.) 12 × 50 Min. Susana Barranco	vvaiiii	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 20.2., 27.2.)
Hinwil		Kursort	Freizeitzentrum Bürgi	V was ut	13 × 50 Min.
Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr		Gerbestr. 19	Kursort	Alte Kaserne Kulturzentrum Technikumstr. 8
	8.116.4.	Rüti		Leitung Wann	Petra Erb
	(ohne 19.2., 26.2., 2.4.)	Wann	Montag, 16.00-16.50 Uhr	VVdIIII	Freitag, 9.10–10.00 Uhr 12.1.–20.4.
l officers	12 × 50 Min. Margrith Nagel		8.116.4.		(ohne 16.2., 23.2., 30.3.)
Leitung Kursort	Margnitri Nager Hiwi-Märt		(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)		12 × 50 Min.
Nuisoit	Gossauerstr. 14		12 × 50 Min.	Leitung	Claudia Kindschi Meuli
	Gossadersa. I i	Leitung	Margrith Nagel	Kursort	Gate 27, Theaterstr. 27
Kloten	mesterensi	Kursort	Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4	Wann	Freitag, 10.40-11.30 Uhr
Wann	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr	Stäfa			12.120.4. (ohne 16.2., 23.2., 30.3., 6.4.)
	10.118.4. (ohne 7.2., 14.2, 21.2., 28.2.)	Wann	Mittwoch, 16.30-17.20 Uhr		11 × 50 Min.
	11 × 50 Min.		10.118,4.	Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Leitung	Werner Niederhäuser		(ohne 14.2., 21.2., 21.3.)	Kursort	Ref. KGH Töss
Kursort	Tanzschule Kloten		12 × 50 Min.		Stationstr. 3a
	Schaffhauserstr. 126	Leitung	Verena Pickart-Demont	Zürich-Alt	tstetten
		Kursort	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstr. 35		
Lindau			Etzelsti. 33	Wann	Montag, 13.30–14.20 Uhr Montag, 14.30–15.20 Uhr
Wann	Montag, 15.00-15.50 Uhr	Thalwil	sell manifeld un erabiena dibitalbasena T		8.1.–16.4. (ohne 5.2., 12.2.,
	8.116.4.	Wann	Donnerstag, 15.00-15.50 Uhr		19.2., 2.4., 16.4.)
	(ohne 5.2., 12.2., 2.4.)	VVGIIII	11.119.4. (ohne 15.2., 22.2.)		10 × 50 Min.
1 21 =	12 × 50 Min. Ursula Müller		13 × 50 Min.	Leitung	Isabella Ladner
Leitung Kursort	Kindergarten Mehrzweckraum Fischeracherstr. 80	Leitung Kursort	Susana Barranco Pfisterschüür	Kursort	Tanzschule Galactic Dance Albulastr. 47
TOTOLEY SE	FISCHERACHEISTI. OU		Alte Landstr. 104	Zürich-Au	ıssersihl
Meilen		Urdorf	EXECUTE THE THE	Wann	Montag, 15.00-15.50 Uhr
Wann	Mittwoch, $10.00-10.50$ Uhr Mittwoch, $11.00-1.50$ Uhr	Wann	Montag, 11.00-11.50 Uhr	•••	Montag, 16.00-16.50 Uhr
	10.118.4.		8.116.4.		8.116.4.
	(ohne 14.2., 21.2., 21.3.)		(ohne 15.1., 12.2., 19.2., 2.4.) 11 × 50 Min.		(ohne 12.2., 19.2., 2.4.) 12 × 50 Min.
	12 × 50 Min.		Dienstag, 10.00–10.50 Uhr	Leitung	Monika Bühlmann
Kursort	Kirchenzentrum Leue		9.117.4.	Kursort	Backstage Studio
144	Restaurant Löwen, Kirchgasse 2		(ohne 16.1., 13.2., 20.2.)	Narson	Hardstr. 81
Wann	Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr		12 × 50 Min.		
	11.119.4.	Leitung	Monika Descombes		
	(ohne 15.2., 22.2., 22.3.) 12 × 50 Min.	Kursort	Schulhaus Feld 1		
	TZ ^ JU MIIII.		Rhythmikraum		

#### Zürich-Höngg

Dienstag, 9.20-10.30 Uhr Wann 9.1.-17.4. (ohne 13.2., 20.2.)

13 × 50 Min.

Leitung Claudia Kindschi Meuli GZ Höngg, Limmattalstr. 214 Kursort

#### Zürich-Hottingen

Montag, 14.00-14.50 Uhr Wann 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.

Helen Rüegg Leitung

GZ Hottingen, Gemeindestr. 54 Kursort

#### Zürich-Oberstrass

Mittwoch, 10.00-10.50 Uhr Wann 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

Tanzschule Dance it, Stäblistr. 2 Kursort

#### Zürich-Oerlikon

Montag, 16.30-17.20 Uhr Wann

8.1.-16.4. (ohne 5.2., 12.2., 19.2., 2.4., 16.4.)

10 × 50 Min.

Isabella Ladner Leitung

GZ Oerlikon, Gubelstr. 10 Kursort

#### Zürich-Wiedikon

Mittwoch, 13.30-14.20 Uhr Wann 10.1.-18.4. (ohne 14.2., 21.2.)

13 × 50 Min.

Brigitte Mühlestein Leitung

GZ Heuried, Döltschiweg 130 Kursort

#### Zürich-Wipkingen

Donnerstag, 10.30-11.20 Uhr Wann 11.1.-19.4. (ohne 15.2., 22.2.)

13 × 50 Min.

Claudia Kindschi Meuli Leitung

> Turnhalle Käferberg Emil-Klöti-Str. 17, 8037 Zürich

#### Zürich-Wollishofen

Kursort

Mittwoch, 10.00-10.50 Uhr Wann

10.1.-18.4. (ohne 14.2., 21.2.)

13 × 50 Min.

Brigitte Mühlestein Leitung

Kirchgemeinde St. Franziskus Kursort

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

Mittwoch, 13.30-14.30 Uhr Wann Tanzerfahrung von etwa

> 11/2 Jahren 10.1.-18.4.

(ohne 21.2., 28.2., 7.3., 28.3.)

11 × 60 Min.

CHF 176.-Kosten Trudy Facetti Leitung

Gemeinschaftszentrum Kursort

In der Au 1



#### Zürich-Oerlikon

NEU

NEU

Wann Mittwoch, 9.15-10.15 Uhr Tanzerfahrung von etwa

3 Jahren

Mittwoch, 10.30-11.30 Uhr

Tanzerfahrung von etwa

21/2 lahren

10.1.-18.4. (ohne 14.2., 21.2.)

13 × 60 Min. CHF 208.-

Kosten Theresa Martinelli

Leitung Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

#### Zürich-Unterstrass

Dienstag, 12.30-13.30 Uhr Wann

Tanzerfahrung von 2 Jahren 9.1.-17.4. (ohne 13.2., 20.2.)

13 × 60 Min.

CHF 208.-Kosten

Theresa Martinelli Leitung GZ Bucheggplatz Kursort

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.

Montag, 13.30-14.45 Uhr Wann

8.1.-16.4. (ohne 5.2., 2.4.)

13 × 75 Min.

CHF 247.-Kosten

Marianne Zimmerli Abrach Leitung 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-West



Donnerstag, 10-11 Uhr Wann

11.1.-19.4. (ohne 15.2., 22.2.)

13 × 60 Min.

CHF 221.-Kosten

Leitung Sabine Stadler Okuno

Atelier: Tanz Kursort

Ausstellungsstrasse 25

### Tai Chi/Qi Gong



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



#### Zürich-Oerlikon

Montag, 14.30-15.20 Uhr Wann

15.1.-16.4.

(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)

11 × 50 Min.

CHF 209.-Kosten

Alfons Lötscher Leitung

GZ Oerlikon, Gubelstr. 10 Kursort

#### Zürich-Fluntern

Donnerstag, 14.00-14.50 Uhr Wann

11.1.-19.4. (ohne 15.2., 22.2.)

13 × 50 Min.

CHF 247.-Kosten

Alfons Lötscher Leitung

Dance Light Sudios Kursort

Gladbachstr. 119

#### Winterthur

Mittwoch, 14-15 Uhr Wann

10.1.-18.4.

(ohne 7.2., 14.2., 8.3.)

12 × 60 Min.

CHF 228.-Kosten

Fredy Buttauer Leitung

Kursort Lebenskunst, Römerstr. 18

#### Tai Chi

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

### Uster

Donnerstag, 10.45-11.45 Uhr Wann

11.1.-19.4. (ohne 22.2., 1.3.)

13 × 50 Min. CHF 247.-

Kosten

Vivienne Schmid-Greenwood Leitung frjz Freizeit- und Jugendzentrum Kursort

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

Kosten

Leitung

Kursort

Donnerstag, 9.30-10.30 Uhr Wann 11.1.-19.4.

(ohne 8.2., 15.2., 22.3., 5.4.)

11 × 60 Min. CHF 187.-Bettina Enser

Yoga-In, Untertor 1

#### Zürich-Fluntern

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



#### Horgen

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

### bellicon Move (Minitrampolin -Training und Entspannung)

Das bellicon Move ist ein ganzheitliches und gesundheitsförderndes, sanftes Training, welches viel Spass mit sich bringt. In diesem Bewegungsprogramm wird die optimale Körperhaltung und die Bewegungskoordination geschult. Das bellicon Move Trainingsprogramm eignet sich auch sehr gut für Personen mit leichten körperlichen Beschwerden. Der Schwerpunkt liegt auf dem spielerischen Trainieren der Koordination und dem Gleichgewicht (Sturzprophylaxe).

#### Dietikon



Wann	Donnerstag, 10-11 Uhr
	1.33.5. (10 × 60 Min.)
Kosten	CHF 230
Leitung	Jeannette Jaggi
Kursort	Chi-Zentrum, Badenerstr. 21

### Sturzprävention

Sicheres Laufen bedeutet Selbständigkeit. 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 März/April 2018 www.pszh.ch Info 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

Here was the second	
Wann	Montag, 8-12 Uhr (gemäss
	Einteilung)
	ab 23.4.
Kosten	3er-Gruppe: CHF 264/Perso
	4er-Gruppe: CHF 210/Perso
	inkl. Platzmiete
Leitung	Lilo Gubelmann
	Ursula Schrepfer
Kursort	Tennishalle Ambiance
	Bachenbülach
Anmeldung	Bis 31.3.
	Lilo Gubelmann
	Telefon 044 860 08 48

#### Tennis in Dürnten

Wann

	5.113.4.
	(ohne 16.2., 23.10., 30.3.)
	12 × 60 Min.
Kosten	CHF 264/Person
	inkl. Platzmiete
Leitung	Urs Senn
gard.	Walter Meyer
Kursort	Tennishalle Dürnten
	Bubikonerstr. 43a
Anmeldung	Urs Senn
	urs.senn@swissgmx.ch
	Telefon 079 209 51 00

Freitag, 8-12 Uhr

### 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. Voraussetzung: Schwimmkenntnisse

#### Kilchberg

Wann	Kurs 1: Freitag, 29.6. + 6.7. 10.30–12.00 Uhr
	Kurs 2: Freitag, 13. + 20.7.
	10.30-12.00 Uhr
	Kurs 3: Freitag, 17. + 24.8.
	10.30-12.00 Uhr
Kosten	CHF 120 pro Kurs
	(2 × 90 Minuten)
	inkl. Brett, Paddle, Auftriebs-
	weste, Neoprenanzug bei Kälte
	6-12 Teilnehmende
Leitung	Trainer von 2 Legends
	by Spinout
Kursort	2 Legends by Spinout
	Seestr. 184
Anmeldung	Pro Senectute Kanton Zürich
	Dienstleistungscenter
	Zimmerberg, Alte Landstrasse 24
	8810 Horgen
	Telefon 058 451 52 20

### **Aufbaukurs** Stand Up Paddling (SUP)

Vertiefung der Basiskenntnisse im SUP. Zusammen paddeln wir eine kleine Tour auf dem Zürichsee. Voraussetzung: Besuch Einführungskurs oder einige Stunden praktische SUP-Erfahrung. Sie können 1,5 Stunden am Stück im Wasser sein.

Kilchberg	
Wann	Kurs 1: Freitag, 29.6.
	13.30-16.00 Uhr
	Kurs 2: Freitag, 20.7.
	13.30-16.00 Uhr
	Kurs 3: Freitag, 24.8.
	13.30-16.00 Uhr
Kosten	CHF 100. – pro Kurs
	inkl. Brett, Paddle, Auftriebs-
	weste, Neoprenanzug bei Kälte
	3–6 Teilnehmende
Leitung	Trainer von 2 Legends
	by Spinout
Kursort	2 Legends by Spinout
	Seestr. 184
Anmeldung	Pro Senectute Kanton Zürich
	Dienstleistungscenter
	Zimmerberg, Alte Landstrasse 24
	8810 Horgen
	Telefon 058 451 52 20