

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2018)

Heft: 4: Traditionen und Wertewandel : Tradition pflegen, Rituale leben und Werte hochhalten, das ist gerade auch für ältere Menschen wichtig : doch lebendige Traditionen entwickeln sich, stiftten Identität und schenken Geborgenheit

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: 07.01.2026

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

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.

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Fitness

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.

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

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

Sportwochen

Winterwochen Ski Alpin

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung finden Sie sofort (Bivio) und ab dem 19. November 2018 (Grindelwald) unter: www.pszh.ch > Sport und Bildung > Sportwochen oder 058 451 51 31

Ski Alpin

Wann Sonntag bis Freitag, 13.-18.1.2019
 Ort Bivio (Graubünden)
 Wann Sonntag bis Freitag, 10.-15.3.2019
 Wo Grindelwald (Bern)

044 784 51 89, 079 437 70 87

sg.zimmerberg@gmail.com

Schneeschuhgruppe Pfannenstiel

Kontaktperson: 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. Wir freuen uns auf eine gute Zeit mit Ihnen.

Kontaktperson: Werner A. Meier
 044 251 72 19, 079 441 58 04
werner.a.meier@uzh.ch

Do 10.1.2019: Schwedentritt Einsiedeln

Do 17.1.2019: Finnenloipe Rothenthurm

Do 24.1.2019: Loipe Bolzberg, Einsiedeln

Do 31.1.2019: Langlaufzentrum Studen

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

Nächste Kurse: ab Mai 2019

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 2019

Daten/Kursorte Siehe bei den Ortschaften
 Einstieg Jederzeit möglich

Schneeschuhlaufen

Schneeschuhgruppe Interregio

Kontaktperson: Jürg Graf,
 044 768 31 32, 079 620 46 00
jugraf@bluewin.ch

Schneeschuhgruppe Zimmerberg

Kontaktperson: Werner Wäfler,

BEWEGUNG UND SPORT

Kosten	CHF 150.- (10 × 50 Min.) CHF 165.- (11 × 50 Min.) CHF 180.- (12 × 50 Min.) CHF 195.- (13 × 50 Min.)	Dietikon	Wann	Dienstag, 15.30–16.20 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 22.1., 12.2., 19.2.) 12 × 50 Min.	Wann	Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min.
Bekleidung	Bequeme Kleidung und Schuhe	Leitung	Monika Descombes	Kursort	KiBa FiTa Meilen, Tanz- und Pilateschule, Alte Landstr. 153	
		Kursort	Alters- und Gesundheitszentrum, Oberdorfstr. 15	Leitung	Verena Pickart-Demont	
Adliswil		Dübendorf		Niederhasli		
Wann	Freitag, 14.00–14.50 Uhr 11.1.–12.4. (ohne 15.2., 22.2.) 12 × 50 Min.	Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr 7.1.–15.4. (ohne 4.2., 11.2., 18.2., 25.3.) 11 × 50 Min.	Wann	Dienstag, 13.00–13.50 Uhr Dienstag, 14.00–14.50 Uhr 15.1.–23.4. (ohne 19.2., 26.2.) 13 × 50 Min.	
Leitung	Susana Barranco	Leitung	Thera Hildebrand-Feierabend	Leitung	Priska Trivellin	
Kursort	Stiftung für Altersbauten (SABA), Badstr. 6	Kursort	Ev.-ref. KGH, Glockensaal Bahnhofstr. 37	Kursort	Ref. KGH, Nöslikonerstr. 3	
Affoltern am Albis		Egg ZH		Regensdorf		
Wann	Montag, 10.10–11.00 Uhr Montag, 11.10–12.00 Uhr 7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2., 25.2., 4.3.) 11 × 50 Min.	Wann	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 28.2., 7.3.) 13 × 50 Min.	Wann	Dienstag, 9.30–10.20 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 26.2., 5.3.) 13 × 50 Min.	
Leitung	Martina Foster-Achermann	Leitung	Monika Rüegg Castrovinci	Leitung	Monika Stirnimann	
Kursort	Kath. Pfarrei Affoltern a.A., Seewadelstr. 13	Kursort	Luus Muus, Rietwiespark, Bahnhofweg 4	Kursort	Ref. KGH, Watterstr. 18	
Bassersdorf		Horgen		Richterswil		
Wann	Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 21.2., 28.2., 7.3.) 12 × 50 Min.	Wann	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 12.2., 19.2.) 13 × 50 Min.	Wann	Freitag, 9.00–9.50 Uhr 11.1.–12.4. (ohne 15.2., 22.2.) 12 × 50 Min.	
Leitung	Margrith Nagel	Leitung	Susana Barranco	Leitung	Susana Barranco	
Kursort	Pflegezentrum Bächli Im Bächli 1	Kursort	Begegnungszentrum, Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12	Kursort	Freizeitzentrum Bürgi, Gerbestr. 19	
Birmensdorf		Hinwil		Rüti		
Wann	Dienstag, 13.25–14.15 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 22.1., 12.2., 19.2., 26.2.) 11 × 50 Min.	Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr 7.1.–15.4. (ohne 18.2., 25.2., 4.3.) 12 × 50 Min.	Wann	Montag, 16.00–16.50 Uhr 7.1.–15.4. (ohne 18.2., 25.2., 4.3.) 12 × 50 Min.	
Leitung	Monika Descombes	Leitung	Margrith Nagel	Leitung	Margrith Nagel	
Kursort	Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstr. 10	Kursort	Hiwi-Märt, Gossauerstr. 14	Kursort	Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4	
Bonstetten		Kloten		Stäfa		
Wann	Dienstag, 13.30–14.20 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 19.2., 26.2.) 13 × 50 Min.	Wann	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 20.2., 27.2.) 13 × 50 Min.	Wann	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 × 50 Min.	
Leitung	Claudia Kindschi Meuli	Leitung	Werner Niederhäuser	Leitung	Verena Pickart-Demont	
Kursort	Turnhalle S1, Kreuzung Schachenstr./Schachenrain	Kursort	Tanzschule Kloten Schaffhauserstr. 126	Kursort	Mehrzweckhalle Beewies, Etzelstr. 35	
Bülach		Meilen		Thalwil		
Wann	Dienstag, 11.10–12.00 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 19.2., 26.2., 5.3.) 12 × 50 Min.	Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 × 50 Min.	Wann	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min.	
Leitung	Silvia Zengaffinen	Kursort	Kirchenzentrum Leue Restaurant Löwen, Kirchgasse 2	Leitung	Susana Barranco	
Kursort	Reformiertes KGH Grampenweg 5			Kursort	Pfisterschüür Alte Landstr. 104	
Uetikon am See		Wettkampf		Uetikon am See		
Wann	Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 26.2., 5.3.) 13 × 50 Min.	Wann	Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 26.2., 5.3.) 13 × 50 Min.	Wann	Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 26.2., 5.3.) 13 × 50 Min.	

Leitung Monika Rüegg Castrovinci
Kursort Haus Wäckerling, Tramstrasse 55

Urdorf

Wann Montag, 11.00–11.50 Uhr
7.1.–15.4. (ohne 21.1., 11.2., 18.2.) 12 × 50 Min.
Dienstag, 10.00–10.50 Uhr
8.1.–16.4. (ohne 22.1., 12.2., 19.2.) 12 × 50 Min.

Leitung Monika Descombes
Kursort Schulhaus Feld 1
Rhythmkraum

Wädenswil

Wann Montag, 8.50–9.40 Uhr
7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2.) 13 × 50 Min.
Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr
9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 × 50 Min.

Leitung Susana Barranco
Kursort Ref. KGH Rosenmatt
Gessnerweg 5

Winterberg

Wann Montag, 14.50–15.40 Uhr
7.1.–15.4. (ohne 4.2., 11.2.) 13 × 50 Min.
Leitung Ursula Müller
Kursort Altes Schulhaus Winterberg
Eschikerstr. 9

Winterthur

Wann Dienstag, 14.00–14.50 Uhr
Dienstag, 15.00–15.50 Uhr
8.1.–16.4. (ohne 19.2., 26.2.) 13 × 50 Min.

Leitung Silvia Zengaffinen
Kursort Alte Kaserne Kulturzentrum
Technikumstr. 8

Wann Freitag, 9.10–10.00 Uhr
11.1.–12.4. (ohne 15.2., 22.2.) 12 × 50 Min.

Leitung Claudia Kindschi Meuli
Kursort Gate 27, Theaterstr. 27

Wann Freitag, 10.40–11.30 Uhr
11.1.–12.4. (ohne 15.2., 22.2., 1.3., 8.3.) 10 × 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

7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2., 8.4.) 12 × 50 Min.

Leitung Isabella Ladner
Wann Neu: Donnerstag,
14.00–14.50 Uhr
10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min.

Leitung Malaika Santi
Kursort Tanzschule Galactic Dance
Albulastr. 47

Zürich-Aussersihl

Wann Montag, 15.00–15.50 Uhr
Montag, 16.00–16.50 Uhr
7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2.) 13 × 50 Min.

Leitung Monika Bühlmann
Kursort Backstage Studio
Hardstr. 81

Zürich-Höngg

Wann Dienstag, 9.00–9.50 Uhr
8.1.–16.4. (ohne 12.2., 19.2.) 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
7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2., 8.4.) 12 × 50 Min.

Leitung Helen Rüegg
Kursort GZ Hottingen, Gemeindestr. 54

Zürich-Leimbach**NEU**

Wann Montag, 10.30–11.20 Uhr
7.1.–14. (ohne 28.1., 11.2., 18.2.) 10 × 50 Min.

Leitung Anna Bozzolini
Kursort GZ Leimbach, Leimbacherstr. 200

Zürich-Oberstrass

Wann Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr
Mittwoch, 16.00–16.50 Uhr
Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr
9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 × 50 Min.

Leitung Monika Stirnimann
Kursort Tanzschule Dance it
Stäblistr. 2

Zürich-Oerlikon

Wann Montag, 16.30–17.20 Uhr
7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2., 8.4.) 12 × 50 Min.

Leitung Isabella Ladner
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Wiedikon

Wann Mittwoch, 13.30–14.20 Uhr
9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 × 50 Min.

Leitung Brigitte Mühlstein
Kursort GZ Heuried, Döltswiweg 130

Zürich-Wipkingen

Wann Donnerstag, 10.30–11.20 Uhr
10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min.

Leitung Claudia Kindschi Meuli
Kursort Turnhalle Käferberg,
Emil Klöti-Str. 17

Zürich-Wollishofen

Wann Mittwoch, 9.45–10.35 Uhr
9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 × 50 Min.
Leitung Brigitte Mühlstein
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.

Zürich-Oerlikon

Wann Mittwoch, 9.15–10.15 Uhr
Tanzerfahrung von etwa 3 Jahren
Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr
Tanzerfahrung von etwa 3 Jahren
9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 × 60 Min.

Kosten CHF 208.–
Leitung Theresa Martinelli
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

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 14.1.–15.4. (ohne 4.3., 11.3.) 12 × 75 Min.
Kosten	CHF 228.–
Leitung	Marianne Zimmerli Abrach
Kursort	werk eins, Werkstr. 1

Augentraining



Haben Sie müde, trockene oder tränende Augen? Das ganzheitliche Augentraining kann die Stärkung und Erhaltung Ihrer Sehkraft unterstützen. Entspannte Augen geben Ihnen mehr Sicherheit und Lebensqualität.

Zürich-Hirslanden

Wann	Mittwoch, 10.00–11.15 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 × 75 Min.
Kosten	CHF 195.–
Leitung	Rosmarie Rüegg
Kursort	Quartiertreff Hirslanden, Forchstr. 248

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

Wann	Dienstag, 10–11 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 12.2., 19.2.) 13 × 60 Min.
Kosten	CHF 221.–
Leitung	Sabine Stadler Okuno

bellicon Move (Minitrampolin – Training und Entspannung)



Das Schwingen auf dem bellicon® Trampolin macht fit, munter und glücklich. Ein hervorragendes Gleichgewichts-, Koordinations- und Haltungstraining. Auf spielerische Weise wird die Körperwahrnehmung verbessert. Das bellicon Move Training eignet sich bestens als Osteoporose- und Sturzprophylaxe.

Dietikon

Wann	Donnerstag, 16–17 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 60 Min.
Kosten	CHF 299.–
Leitung	Jeanette Jaggi
Kursort	Chi-Zentrum, Badenerstr. 21

Tai Chi/Qi Gong



Tai Chi wirkt gesundheitsfördernd auf Körper und Geist, entspannend auf 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 Tai-Chi und Qi-Gong Übungen.

Winterthur

Wann	Mittwoch, 12.50–13.50 Uhr Mittwoch, 14–15 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 6.2., 13.2.) 13 × 60 Min.
Kosten	CHF 247.–
Leitung	Fredy Buttauer
Kursort	Lebenskunst, Römerstr. 18

Uster

Wann	Donnerstag, 10.45–11.35 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 21.2., 28.2.) 13 × 60 Min.
Kosten	CHF 247.–

Leitung Vivienne Schmid-Greenwood
Kursort frjz Freizeit- und Jugendzentrum
Zürichstr. 30

Zürich-Oerlikon

Wann	Montag, 14.30–15.20 Uhr 7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2.) 13 × 50 Min.
Kosten	CHF 247.–
Leitung	Alfons Lütscher

Zürich-Fluntern

Wann	Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min.
Kosten	CHF 247.–
Leitung	Alfons Lütscher

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 Körpererfühl sowie die Körperfähigkeit, steigert die Konzentration und das Wohlbefinden, fördert die körperliche, seelische und geistige Beweglichkeit.

Horgen

Wann	Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr 10.1.–11.4. (ohne 21.2., 28.2.) 12 × 60 Min.
Kosten	CHF 204.–
Leitung	Laura Keller-Rosnati

ZH-Wiedikon

Wann	Montag, 16–17 Uhr Montag, 17.10–18.10 Uhr 7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2.) 13 × 60 Min.
Kosten	CHF 247.–
Leitung	Claudine Buchmüller

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.

Horgen

Wann	Montag, 16-17 Uhr 7.1.-15.4. (ohne 11.2., 18.2.) 13 x 60 Min.
Kosten	CHF 221.-
Leitung	Xhevrije Sinani
Kursort	Iyengar Yoga Horgen Seestr. 147

Illnau

Wann	Dienstag, 16.30-17.30 Uhr 8.1.-16.4. (ohne 7.2., 14.2.) 13 x 60 Min.
Kosten	CHF 221.-
Leitung	Xhevrije Sinani
Kursort	Iyengar Yoga Horgen Seestr. 147

Winterthur

Wann	Donnerstag, 9.30-10.30 Uhr 17.1.-11.4. (ohne 7.2., 14.2., 7.3., 4.4.) 9 x 60 Min.
Kosten	CHF 153.-
Leitung	Bettina Enser
Kursort	Yoga-In, Untertor 1

Zürich-Fluntern

Wann	Mittwoch, 10.30-11.30 Uhr 9.1.-17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 x 60 Min.
Kosten	CHF 221.-
Leitung	Bernhard Riedi
Kursort	Gymnos-Bewegungsschule Gladbachstr. 119

Sturzprävention**Sicher durch den Alltag**

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 sicherer.

Urdorf**NEU**

Wann	Mittwoch, 14-15 Uhr 13.3.-12.6. (ohne 24.4., 1.5.) 12 x 60 Min.
Kosten	CHF 180.-
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Schulhaus Feld 1, Rhythmisches Feld

Weitere Angebote auf Anfrage.

Yoga**Sturzprävention**

Yoga ist ein abwechslungsreiches Kraft- und Beweglichkeitstraining, das Geist und Körper anregt. Zur Sturzprävention konzentrieren wir uns dabei spielerisch auf die Fuss- und Beinmuskulatur und kombinieren dies mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen.

Zürich

Wann	Freitag, 14-15 Uhr 11.1.-12.4. (ohne 15.2., 22.2.) 12 x 60 Min.
Kosten	CHF 204.-
Leitung	Jeanne Jaros
Kursort	Vivid (Power Qi), Gartenstr.14

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 7.1.
Kosten	3er-Gruppe: CHF 264.-/Person 4er-Gruppe: CHF 210.-/Person inkl. Platzmiete
Leitung	Ursula Schrepfer, 044 860 53 90
Kursort	Tennishalle Ambiance Bachenbülach

Anmeldung Bis 15.12.

Tennis in Oetwil am See

Wann	Freitag, 8-12 Uhr 7.12.-12.4. (ohne 28.12., 4.1., 22.2., 1.3.) 14 x 60 Min.
Kosten	CHF 308.-/Person inkl. Platzmiete
Leitung	Walter Meyer
Kursort	Tennishalle Stork AG Schachenstr. 15
Anmeldung	Walter Meyer 079 401 22 00 wameyer@me.com

Langlauf**NEU**

Im Skating-Langlaufkurs und Classic-Langlaufkurs erlernen Sie die verschiedenen Schrittarten und Lauftechniken.

Skating-Langlaufkurs

3-teiliger, jeweils 2-stündiger Langlaufkurs in der Skating-Technik

Wann	Kurstag I: Dienstag, 11.12. Kurstag II: Donnerstag, 20.12. Kurstag III: Dienstag, 8.1. 10-12 Uhr Fortgeschrittene 13-15 Uhr Einsteiger
------	--

Classic-Langlaufkurs

3-teiliger, jeweils 2-stündiger Langlaufkurs in der Classic-Technik

Wann	Kurstag I: Freitag, 7.12. Kurstag II: Freitag, 21.12. Kurstag III: Montag, 7.1. 10-12 Uhr Fortgeschrittene 13-15 Uhr Einsteiger
------	---

Kosten	CHF 30.- / Person / 1 Kurstag CHF 50.- / Person / 2 Kurstage CHF 70.- / Person / 3 Kurstage exkl. Materialmiete und Loipenbenützung
--------	---

Leitung	Roland Küpfer
Kursort	Auf Anfrage; je nach Schneesituation
Anmeldung	Roland Küpfer 079 935 44 29 roland.kuepfer@googlemail.com