

**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, stiften 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](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Indoor-sport > 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](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Indoor-sport > 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](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Outdoor-sport > 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 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.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Outdoor-sport > 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](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Outdoor-sport > Wandern

## Sportwochen

### Winterwochen Ski Alpin

Detaillausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung finden Sie sofort (Bivio) und ab dem 19. November 2018 (Grindelwald) unter: [www.pszh.ch](http://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)                 |

## Schneeschuhlaufen

### Schneeschuhgruppe Interregio

Kontaktperson: Jürg Graf,  
044 768 31 32, 079 620 46 00  
[jugraf@bluewin.ch](mailto:jugraf@bluewin.ch)

### Schneeschuhgruppe Zimmerberg

Kontaktperson: Werner Wäfler,

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

### Schneeschuhgruppe Pfannenstiel

Kontaktperson: Georges Knecht  
044 980 27 50, 079 638 69 53  
[georgesknecht@bluewin.ch](mailto: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](mailto: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@psz.ch](mailto:sport@psz.ch)  
[www.pszh.ch](http://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

## BEWEGUNG UND SPORT

|            |  |
|------------|--|
| Kosten     | CHF 150.- (10 × 50 Min.)<br>CHF 165.- (11 × 50 Min.)<br>CHF 180.- (12 × 50 Min.)<br>CHF 195.- (13 × 50 Min.) |
| Bekleidung | Bequeme Kleidung und Schuhe  |

### Adliswil

|         |   |
|---------|---|
| Wann    | Freitag, 14.00–14.50 Uhr<br>11.1.–12.4. (ohne 15.2., 22.2.)<br>12 × 50 Min. |
| Leitung | Susana Barranco   |
| Kursort | Stiftung für Altersbauten (SABA), Badstr. 6                                 |

### Affoltern am Albis

|         |  |
|---------|--|
| Wann    | Montag, 10.10–11.00 Uhr<br>Montag, 11.10–12.00 Uhr<br>7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2., 25.2., 4.3.) 11 × 50 Min. |
| Leitung | Martina Foster-Achermann   |
| Kursort | Kath. Pfarrei Affoltern a.A., Seewadelstr. 13  |

### Bassersdorf

|         |   |
|---------|---|
| Wann    | Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr<br>10.1.–18.4. (ohne 21.2., 28.2., 7.3.) 12 × 50 Min. |
| Leitung | Margrith Nagel  |
| Kursort | Pflegezentrum Bächli Im Bächli 1  |

### Birmensdorf

|         |  |
|---------|--|
| Wann    | Dienstag, 13.25–14.15 Uhr<br>8.1.–16.4. (ohne 22.1., 12.2., 19.2., 26.2.) 11 × 50 Min. |
| Leitung | Monika Descombes   |
| Kursort | Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstr. 10  |

### Bonstetten

|         |   |
|---------|---|
| Wann    | Dienstag, 13.30–14.20 Uhr<br>8.1.–16.4. (ohne 19.2., 26.2.)<br>13 × 50 Min. |
| Leitung | Claudia Kindschi Meuli  |
| Kursort | Turnhalle S1, Kreuzung Schachenstr./Schachenrain                            |

### Bülach

|         |  |
|---------|--|
| Wann    | Dienstag, 11.10–12.00 Uhr<br>8.1.–16.4. (ohne 19.2., 26.2., 5.3.) 12 × 50 Min. |
| Leitung | Silvia Zengaffinen   |
| Kursort | Reformiertes KGH Grampenweg 5  |

### Dietikon

|         |   |
|---------|---|
| Wann    | Dienstag, 15.30–16.20 Uhr<br>8.1.–16.4. (ohne 22.1., 12.2., 19.2.) 12 × 50 Min. |
| Leitung | Monika Descombes  |
| Kursort | Alters- und Gesundheitszentrum, Oberdorfstr. 15                                 |

### Dübendorf

|         |   |
|---------|---|
| Wann    | Montag, 14.00–14.50 Uhr<br>7.1.–15.4. (ohne 4.2., 11.2., 18.2., 25.3.) 11 × 50 Min. |
| Leitung | Thera Hildebrand-Feierabend   |
| Kursort | Ev.-ref. KGH, Glockensaal Bahnhofstr. 37  |

### Egg ZH

|         |  |
|---------|--|
| Wann    | Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr<br>10.1.–18.4. (ohne 28.2., 7.3.) 13 × 50 Min. |
| Leitung | Monika Rüegg Castrovinci   |
| Kursort | Luus Muus, Rietwiespark, Bahnhofweg 4                                      |

### Horgen

|         |   |
|---------|---|
| Wann    | Dienstag, 10.00–10.50 Uhr<br>8.1.–16.4. (ohne 12.2., 19.2.)<br>13 × 50 Min. |
| Leitung | Susana Barranco   |
| Kursort | Begegnungszentrum, Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12                         |

### Hinwil

|         |  |
|---------|--|
| Wann    | Montag, 14.00–14.50 Uhr<br>7.1.–15.4. (ohne 18.2., 25.2., 4.3.) 12 × 50 Min. |
| Leitung | Margrith Nagel   |
| Kursort | Hiwi-Märt, Gossauerstr. 14   |

### Kloten

|         |   |
|---------|---|
| Wann    | Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr<br>9.1.–17.4. (ohne 20.2., 27.2.)<br>13 × 50 Min. |
| Leitung | Werner Niederhäuser   |
| Kursort | Tanzschule Kloten Schaffhauserstr. 126                                      |

### Meilen

|         |  |
|---------|--|
| Wann    | Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr<br>Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr<br>9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.)<br>13 × 50 Min. |
| Kursort | Kirchzentrum Leue Restaurant Löwen, Kirchgasse 2   |

|         |  |
|---------|--|
| Wann    | Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr<br>10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min. |
| Kursort | KiBa FiTa Meilen, Tanz- und Pilatesschule, Alte Landstr. 153               |
| Leitung | Verena Pickart-Demont  |

### Niederhasli

|         |  |
|---------|--|
| Wann    | Dienstag, 13.00–13.50 Uhr<br>Dienstag, 14.00–14.50 Uhr<br>15.1.–23.4. (ohne 19.2., 26.2.) 13 × 50 Min. |
| Leitung | Priska Trivellin   |
| Kursort | Ref. KGH, Nöschikonstr. 3  |

### Regensdorf

|         |   |
|---------|---|
| Wann    | Dienstag, 9.30–10.20 Uhr<br>8.1.–16.4. (ohne 26.2., 5.3.)<br>13 × 50 Min. |
| Leitung | Monika Stirnimann   |
| Kursort | Ref. KGH, Watterstr. 18   |

### Richterswil

|         |   |
|---------|---|
| Wann    | Freitag, 9.00–9.50 Uhr<br>11.1.–12.4. (ohne 15.2., 22.2.)<br>12 × 50 Min. |
| Leitung | Susana Barranco   |
| Kursort | Freizeitzentrum Bürgi Gerbestr. 19  |

### Rüti

|         |  |
|---------|--|
| Wann    | Montag, 16.00–16.50 Uhr<br>7.1.–15.4. (ohne 18.2., 25.2., 4.3.) 12 × 50 Min. |
| Leitung | Margrith Nagel   |
| Kursort | Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4   |

### Stäfa

|         |   |
|---------|---|
| Wann    | Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr<br>9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.)<br>13 × 50 Min. |
| Leitung | Verena Pickart-Demont   |
| Kursort | Mehrzweckhalle Beewies Etzelstr. 35   |

### Thalwil

|         |   |
|---------|---|
| Wann    | Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr<br>10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min. |
| Leitung | Susana Barranco   |
| Kursort | Pfisterschüür Alte Landstr. 104   |

### Uetikon am See

|      |  |
|------|--|
| Wann | Dienstag, 15.00–15.50 Uhr<br>8.1.–16.4. (ohne 26.2., 5.3.)<br>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  
Rhythmikraum

### 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



Wann Montag, 10.30–11.20 Uhr  
7.1.–1.4. (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 Mühlestein  
Kursort GZ Heuried, Döltschweg 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 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.

### 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<br>14.1.–15.4. (ohne 4.3., 11.3.)<br>12 x 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<br>9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.)<br>13 x 75 Min. |
| Kosten  | CHF 195.–   |
| Leitung | Rosmarie Rüegg  |
| Kursort | Quartiertreff Hirslanden,<br>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<br>8.1.–16.4. (ohne 12.2., 19.2.)<br>13 x 60 Min. |
| Kosten  | CHF 221.–   |
| Leitung | Sabine Stadler Okuno  |
| Kursort | Feldenkrais Studio, Sihlstr. 61                                       |

## 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<br>10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 x 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 Kreislauf-tätigkeit. 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<br>Mittwoch, 14–15 Uhr<br>9.1.–17.4. (ohne 6.2., 13.2.)<br>13 x 60 Min. |
| Kosten  | CHF 247.–   |
| Leitung | Fredy Buttauer  |
| Kursort | Lebenskunst, Römerstr. 18   |

### Uster

|        |   |
|--------|---|
| Wann   | Donnerstag, 10.45–11.35 Uhr<br>10.1.–18.4. (ohne 21.2., 28.2.) 13 x 60 Min. |
| Kosten | CHF 247.–   |

|         |   |
|---------|---|
| Leitung | Vivienne Schmid-Greenwood                         |
| Kursort | frjz Freizeit- und Jugendzentrum<br>Zürichstr. 30 |

### Zürich-Oerlikon

|         |   |
|---------|---|
| Wann    | Montag, 14.30–15.20 Uhr<br>7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2.)<br>13 x 50 Min. |
| Kosten  | CHF 247.–   |
| Leitung | Alfons Lötscher   |
| Kursort | GZ Oerlikon, Gubelstr. 10   |

### Zürich-Fluntern

|         |   |
|---------|---|
| Wann    | Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr<br>10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 x 50 Min. |
| Kosten  | CHF 247.–   |
| Leitung | Alfons Lötscher   |
| Kursort | Gymnos-Bewegungsschule<br>Glabachstr. 119                                   |

## 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<br>10.1.–11.4. (ohne 21.2., 28.2.) 12 x 60 Min. |
| Kosten  | CHF 204.–  |
| Leitung | Laura Keller-Rosnati   |
| Kursort | Iyengar Yoga Horgen, Seestr. 147   |

### ZH-Wiedikon

|         |  |
|---------|--|
| Wann    | Montag, 16–17 Uhr<br>Montag, 17.10–18.10 Uhr<br>7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2.)<br>13 x 60 Min. |
| Kosten  | CHF 247.–  |
| Leitung | Claudine Buchmüller  |
| Kursort | ABZ, Gemeinschaftsraum Silo,<br>Gertrudstr. 27   |

## 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<br>7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2.)<br>13 x 60 Min. |
| Kosten  | CHF 221.–   |
| Leitung | Xhevrije Sinani   |
| Kursort | Iyengar Yoga Horgen<br>Seestr. 147                                  |

### Illnau

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

### Winterthur

|         |   |
|---------|---|
| Wann    | Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr<br>17.1.–11.4. (ohne 7.2., 14.2.,<br>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<br>9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.)<br>13 x 60 Min. |
| Kosten  | CHF 221.–   |
| Leitung | Bernhard Riedi  |
| Kursort | Gymnos-Bewegungsschule<br>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



|         |   |
|---------|---|
| Wann    | Mittwoch, 14–15 Uhr<br>13.3.–12.6. (ohne 24.4., 1.5.)<br>12 x 60 Min. |
| Kosten  | CHF 180.–   |
| Leitung | Monika Descombes  |
| Kursort | Schulhaus Feld 1, Rhythmik-<br>raum 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<br>11.1.–12.4. (ohne 15.2., 22.2.)<br>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<br>Einteilung)<br>ab 7.1.                               |
| Kosten    | 3er-Gruppe: CHF 264.–/Person<br>4er-Gruppe: CHF 210.–/Person<br>inkl. Platzmiete |
| Leitung   | Ursula Schrepfer, 044 860 53 90  |
| Kursort   | Tennishalle Ambiance<br>Bachenbülach   |
| Anmeldung | Bis 15.12.   |

### Tennis in Oetwil am See

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

## Langlauf



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

### Skating-Langlaufkurs

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

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

### Classic-Langlaufkurs

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

|           |   |
|-----------|---|
| Wann      | Kurstag I: Freitag, 7.12.<br>Kurstag II: Freitag, 21.12.<br>Kurstag III: Montag, 7.1.<br>10–12 Uhr Fortgeschrittene<br>13–15 Uhr Einsteiger     |
| Kosten    | CHF 30.– / Person / 1 Kurstag<br>CHF 50.– / Person / 2 Kurstage<br>CHF 70.– / Person / 3 Kurstage<br>exkl. Materialmiete und<br>Loipenbenützung |
| Leitung   | Roland Küpfer   |
| Kursort   | Auf Anfrage; je nach Schnee-<br>situation   |
| Anmeldung | Roland Küpfer<br>079 935 44 29<br>roland.kuepfer@go-flow.ch   |