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: 23.11.2025

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, 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.

Nordic Walking und Walking

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoor-



sport > Tanz

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

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

Grindelwald (Bern) Wo

Schneeschuhlaufen

Schneeschuhgruppe Interregio

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

Schneeschuhgruppe Zimmerberg

Kontaktperson: Werner Wäfler,

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 wernera.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 Jederzeit möglich Einstieg

BEWEGUNG UND SPORT

Kosten	CHF 150 (10 × 50 Min.)	Dietikon		Wann	Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr
Bekleidung	CHF 165 (11 × 50 Min.) CHF 180 (12 × 50 Min.) CHF 195 (13 × 50 Min.) Bequeme Kleidung und	Wann	Dienstag, 15.30–16.20 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 22.1., 12.2., 19.2.) 12 × 50 Min.	Kursort	10.118.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min. KiBa FiTa Meilen, Tanz- und Pilatesschule, Alte Landstr. 1.
Schuhe		Leitung Kursort	Monika Descombes Alters- und Gesundheitszent	Leitung	Verena Pickart-Demont
Adliswil			rum, Oberdorfstr. 15	Niederha	sli
Wann	Freitag, 14.00–14.50 Uhr	Dübendo	rf	Wann	Dienstag, 13.00–13.50 Uhr
Leitung Kursort	11.112.4. (ohne 15.2., 22.2.) 12 × 50 Min. Susana Barranco Stiftung für Altersbauten (SABA), Badstr. 6	Wann Leitung Kursort	Montag, 14.00–14.50 Uhr 7.1.–15.4. (ohne 4.2., 11.2., 18.2., 25.3.) 11 × 50 Min. Thera Hildebrand-Feierabend Evref. KGH, Glockensaal	Leitung Kursort	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr 15.1.–23.4. (ohne 19.2., 26.2.) 13 × 50 Min. Priska Trivellin Ref. KGH, Nöschikonerstr. 3
Affoltern ar	n Albis		Bahnhofstr. 37	Regensdorf	
Wann	Montag, 10.10-11.00 Uhr	Egg ZH		Wann	Dienstag, 9.30–10.20 Uhr
Leitung	Montag, 11.10–12.00 Uhr 7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2., 25.2., 4.3.) 11 × 50 Min. Martina Foster-Achermann	Wann Leitung	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 28.2., 7.3.) 13 × 50 Min. Monika Rüegg Castrovinci	Leitung Kursort	8.116.4. (ohne 26.2., 5.3.) 13 × 50 Min. Monika Stirnimann Ref. KGH, Watterstr. 18
Kursort	Kath. Pfarrei Affoltern a.A.,	Kursort	Luus Muus, Rietwiespark,	Richterswil	
	Seewadelstr. 13		Bahnhofweg 4	Wann	Freitag, 9.00–9.50 Uhr
Bassersdor Wann	Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr	Horgen	gal), neperit in despension des allasse. La proprieta de la companya de la c		11.112.4. (ohne 15.2., 22.2.) 12 × 50 Min.
Leitung Kursort	10.1.–18.4. (ohne 21.2., 28.2., 7.3.) 12 × 50 Min. Margrith Nagel Pflegezentrum Bächli Im Bächli 1	Wann	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 12.2., 19.2.) 13 × 50 Min.	Leitung Kursort	sort Freizeitzentrum Bürgi Gerbestr. 19
		Leitung Kursort	Susana Barranco Begegnungszentrum, Baum-	Rüti	
Birmensdorf		110.2011	gärtlihof, Baumgärtlistr. 12	Wann	Montag, 16.00–16.50 Uhr 7.1.–15.4. (ohne 18.2., 25.2.,
Wann Dienstag, 13.25–14.15 Uhr		Hinwil			4.3.) 12 × 50 Min.
Laituna	8.1.–16.4. (ohne 22.1., 12.2., 19.2., 26.2.) 11 × 50 Min. Monika Descombes	Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr 7.1.–15.4. (ohne 18.2., 25.2.,	Leitung Kursort	Margrith Nagel Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4
Leitung Kursort	Gemeindezentrum Brüelmatt	Loitung	4.3.) 12 × 50 Min. Margrith Nagel	Stäfa	
Bonstetten	Dorfstr. 10	Leitung Kursort	Hiwi-Märt, Gossauerstr. 14	9.117.4. (c	Mittwoch, 16.30-17.20 Uhr 9.117.4. (ohne 13.2., 20.2.)
Wann	Dienstag, 13.30–14.20 Uhr	Kloten		Leitung	13 × 50 Min. Verena Pickart-Demont
vvaiiii	8.116.4. (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.	Kursort	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstr. 35
Leitung	Claudia Kindschi Meuli	Leitung	Werner Niederhäuser	Thalwil	
Kursort	Turnhalle S1, Kreuzung Schachenstr./Schachenrain	Kursort	Tanzschule Kloten Schaffhauserstr. 126	Wann	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 14.2.,
Bülach	6919169	Meilen			21.2.) 13 × 50 Min.
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.)	Leitung Kursort	Susana Barranco Pfisterschüür Alte Landstr. 104
Leitung Kursort	Silvia Zengaffinen Reformiertes KGH		13 × 50 Min.	Uetikon a	m See
Marsort	Grampenweg 5	Kursort		Wann	Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 26.2., 5.3.) 13 × 50 Min.

Leitung	Monika Rüegg Castrovinci		7.115.4. (ohne 11.2., 18.2.,	Zürich-O	erlikon
Kursort Urdorf	Haus Wäckerling, Tramstrasse 55	Leitung	8.4.) 12 × 50 Min. Isabella Ladner	Wann	Montag, 16.30–17.20 Uhr 7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2.,
Wann	Montag, 11.00–11.50 Uhr 7.1.–15.4. (ohne 21.1., 11.2.,	Wann	Neu: Donnerstag, 14.00-14.50 Uhr 10.118.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min.	Leitung Kursort	8.4.) 12 × 50 Min. Isabella Ladner GZ Oerlikon, Gubelstr. 10
	18.2.) 12 × 50 Min. Dienstag, 10.00–10.50 Uhr	Leitung	Malaika Santi	Zürich-W	iedikon
	8.116.4. (ohne 22.1., 12.2., 19.2.) 12 × 50 Min.	Kursort	Tanzschule Galactic Dance Albulastr. 47	Wann	Mittwoch, 13.30-14.20 Uhr 9.117.4. (ohne 13.2., 20.2.)
Leitung	Monika Descombes Schulhaus Feld 1	Zürich-Aussersihl			13 × 50 Min.
Kursort	Rhythmikraum	Wann	Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr	Leitung Kursort	Brigitte Mühlestein GZ Heuried, Döltschiweg 130
Wädensw			7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2.)		To the fact of the second of the second
Wann	Montag, 8.50–9.40 Uhr	Leitung	13 × 50 Min. Monika Bühlmann	Zürich-W	fipkingen
	7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2.) 13 × 50 Min. Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr	Leitung Kursort	Monika Bühlmann Backstage Studio Hardstr. 81	Wann	Donnerstag, 10.30–11.20 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min.
	9.117.4. (ohne 13.2., 20.2.)	Zürich-H	วั ท ฮฮ	Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Leitung Kursort	13 × 50 Min. Susana Barranco Ref. KGH Rosenmatt	Wann	Dienstag, 9.00–9.50 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 12.2., 19.2.)	Kursort	Turnhalle Käferberg, Emil Klöti-Str. 17
Transort.	Gessnerweg 5		13 × 50 Min.		
Winterberg		Leitung	Claudia Kindschi Meuli	Zürich-W	/ollishofen
Wann	Montag, 14.50–15.40 Uhr	Kursort Zürich-H	GZ Höngg, Limmattalstr. 214 ottingen	Wann	Mittwoch, 9.45–10.35 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.)
Leitung Kursort	7.1.–15.4. (ohne 4.2., 11.2.) 13 × 50 Min. Ursula Müller Altes Schulhaus Winterberg Eschikerstr. 9	Wann	Montag, 14.00-14.50 Uhr Montag, 15.00-15.50 Uhr Montag, 16.00-16.50 Uhr 7.115.4. (ohne 11.2., 18.2.,	Leitung Kursort	13 × 50 Min. Brigitte Mühlestein Kirchgemeinde St. Franziskus Kilchbergstr. 1
Winterth	foresteron and a large state of the state of		8.4.) 12 × 50 Min.	Li D.	Cürich-Hirslanden Cürich-Hirslanden
	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr	Leitung Kursort	Helen Rüegg GZ Hottingen, Gemeindestr. 54	Line Da	nce
Wann	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr		untibilis line care no creto e reis d'incu	0	
	8.1.–16.4. (ohne 19.2., 26.2.)	Zürich-Le	eimbach	Getanzt w	ird zu Country- und Popmusik in
	13 × 50 Min.	NEU			pen- und hintereinander. Alle tan-
Leitung	Silvia Zengaffinen	14/-	M 10 20 11 20 lb*		, gleichzeitig aber synchron mit der
Kursort	Alte Kaserne Kulturzentrum Technikumstr. 8	Wann	Montag, 10.30-11.20 Uhr 7.11.4. (ohne 28.1., 11.2.,		Willkommen sind alle, die Spass am
Wann	Freitag, 9.10-10.00 Uhr		18.2.) 10 × 50 Min.		ben, Herausforderungen lieben und
VValiii	11.112.4. (ohne 15.2., 22.2.)	Leitung	Anna Bozzolini	Countrym	usik mögen. Einstieg nach Schnup-
	12 × 50 Min.	Kursort	GZ Leimbach, Leimbacherstr. 200	perstunde	e mognen.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli	7" : 1 0	January 1985 Sawania	Zürich-O	erlikon
Kursort	Gate 27, Theaterstr. 27	Zürich-O		Wann	Mittwoch, 9.15-10.15 Uhr
Wann	Freitag, 10.40–11.30 Uhr 11.1.–12.4. (ohne 15.2., 22.2., 1.3., 8.3.) 10 × 50 Min.	Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr Mittwoch, 16.00–16.50 Uhr Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr	vvaiiii	Tanzerfahrung von etwa 3 Jahren Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr
Leitung	Claudia Kindschi Meuli		9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.)		Tanzerfahrung von etwa
Kursort	Ref. KGH Töss	1 ait	13 × 50 Min.		3 Jahren
	Stationstr. 3a	Leitung	Monika Stirnimann		9.117.4. (ohne 13.2., 20.2.)

Kursort

Zürich-Altstetten

Wann

Montag, 13.30-14.20 Uhr

Montag, 14.30-15.20 Uhr

Tanzschule Dance it

Stäblistr. 2

GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

13 × 60 Min.

Theresa Martinelli

CHF 208.-

Kosten

Leitung

Kursort

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

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 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 Lötscher

Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

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 Lötscher

Kursort Gymnos-Bewegungsschule

Gladbachstr. 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
	10.111.4. (ohne 21.2.,
	28.2.) 12 × 60 Min.
Kosten	CHF 204
Leitung	Laura Keller-Rosnati
Kursort	Tvengar Yoga Horgen Seestr 147

ZH-Wiedikon

Wann	Montag, 16–17 Uhr Montag, 17.10–18.10 Uhr
	7.115.4. (ohne 11.2., 18.2.)
	13 × 60 Min.
Kosten	CHF 247
Leitung	Claudine Buchmüller
Kursort	ABZ, Gemeinschaftsraum Silo,
	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 7.115.4. (ohne 11.2., 18.2.)
	13 × 60 Min.
Kosten	CHF 221
Leitung	Xhevrije Sinani
Kursort	Iyengar Yoga Horgen
	Seestr. 147

	3eesti. 147
Illnau	*
Wann	Dienstag, 16.30-17.30 Uhr
	8.116.4. (ohne 7.2., 14.2.)
	13 × 60 Min.
Kosten	CHF 221
Leitung	Xhevrije Sinani
Kursort	Iyengar Yoga Horgen
	Seestr. 147

Winterthur

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

Zürich-Fluntern

Wann	Mittwoch, 10.30-11.30 Uhr
	9.117.4. (ohne 13.2., 20.2.)
	13 × 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



WI S	
Wann	Mittwoch, 14-15 Uhr
	13.312.6. (ohne 24.4., 1.5.)
	12 × 60 Min.
Kosten	CHF 180
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Schulhaus Feld 1, Rhythmik-
	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
	11.112.4. (ohne 15.2., 22.2.
	12 × 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.
Allineluulig	DI3 1J.12.

Tennis in Oetwil am See

Wann	Freitag, 8–12 Uhr
	7.1212.4. (ohne 28.12., 4.1.,
	22.2., 1.3.) 14 × 60 Min.
Kosten	CHF 308/Person
	inkl. Platzmiete
Leitung	Walter Meyer
	René von Arx
Kursort	Tennishalle Stork AG
	Schachenstr. 15
Anmeldung	Walter Meyer
	079 401 22 00
	wameyer@me.com

Langlauf



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

Skating-Langlaufkurs

0
3-teiliger, jeweils 2-stündiger Langlaufkurs ir
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 Finsteiger

Classic-Langlaufkurs

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

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 Schnee-	
	situation	
Anmeldung	Roland Küpfer	
	079 935 44 29	

roland.kuepfer@go-flow.ch