Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2019)

Heft: 1: Partnerschaft im Alter : die einen suchen die "ewige Liebe", andere eine neue Beziehung und wieder andere bleiben lieber allein : auch im Alter gibt es heutzutage ganz unterschiedliche Formen von Partnerschaften

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

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 Uhr	Christin Dennler	079 273 27 62	christin.dennler@gmx.ch
Feuerthalen	Schulhaus Feuerthalen	Mittwoch 12–12.45 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
	Hallenbad Männedorf	Donnerstag 18.15–19 Uhr	Madeleine Maurer	076 321 62 20	move2balance@outlook.com
Meilen	Hallenbad Meilen	Montag 12.15–13 Uhr	Heidi Hug	044 915 14 19	hug.herrliberg@hispeed.ch
	Hallenbad Meilen	Montag 13–13.45 Uhr	Heidi Hug	044 915 14 19	hug.herrliberg@hispeed.ch
Oberengstringen	Sportanlage Brunewiis	Montag 7.15–8 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
	Sportanlage Brunewiis	Dienstag 7.15–8 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
	Sportanlage Brunewiis	Dienstag 16.25–17.10 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
	Sportanlage Brunewiis	Dienstag 17.10–17.55 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
	Sportanlage Brunewiis	Freitag 7.15–8 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
Opfikon-Glattbrugg (Bad geschlossen bis 2020)	Hallenbad Bruggwiesen	Dienstag 9.20–11 Uhr	Madeleine Huwiler	056 288 09 90	huwima@bluewin.ch
(Bad geschlossen bis 2020)	Hallenbad Bruggwiesen	Dienstag 10.15–10.45 Uhr	Madeleine Huwiler	056 288 09 90	huwima@bluewin.ch
Schwerzenbach	Schulschwimmbad	Mittwoch 18.30–19.15 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 9–9.45 Uhr	Priska Jansen	044 941 42 31	priska.jansen@gmx.ch
	Hallenbad Buchholz	Montag 10–10.45 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
	Hallenbad	Samstag 9.30–10.30 Uhr	Willy Schuler	055 246 31 30	w.schuler1@bluewin.ch
Weisslingen	Schulschwimmbad	Montag 7.55–8.40 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
	IWAZ Hallenbad	Freitag 10.05–10.45 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88	prisca.invidia@sunrise.ch
	IWAZ Hallenbad	Freitag 10.50–11.30 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88	prisca.invidia@sunrise.ch
	Schulhausbad Feld	Donnerstag 19.15–20 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88	prisca.invidia@sunrise.ch
Winterthur	Schulschwimmbecken Veltheim	Mittwoch 13.30–14.20 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
	Schulschwimmbecken Veltheim	Mittwoch 14.30–15.20 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
	Schulschwimmbecken Veltheim	Mittwoch 15.30–16.20 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
	Hallenbad Brühlgut	Freitag 9.15–10.00 Uhr	Katja Alleyne-Marty	052 222 06 65	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
	Leimbach	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
	Schulschwimmanlage am Uetliberg	Mittwoch 17–17.30 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
Zürich Kreis 6	Schulschwimmanlage Riedtli	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
	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Mittwoch 14.30–15.15 Uhr	Yvonne Brand	076 331 00 08	yvonne.brand@hispeed.ch
	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Mittwoch 15.15–16 Uhr	Yvonne Brand	076 331 00 08	yvonne.brand@hispeed.ch
	Wärmebad Käferberg	Donnerstag 8–12 Uhr, jede halbe Stunde	Regina Bisig	044 321 39 06 044 321 39 74	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	Angelika Kögler	079 667 76 43	angeljogatanz@bluewin.ch
Dietikon	Alters und Gesundheitszentrum	Montag 14-15.30 Uhr	Silvia Rugginenti	056 242 10 88	silvia.rugginenti@gmail.com
Dübendorf	Obere Mühle Saal	1.+3. Mittwoch 14-16 Uhr	Edith Stieger	044 491 70 30	Edith.stieger@astrodata.ch
Egg/Esslingen	Kirchgemeindehaus Esslingen	Montag 9-11 Uhr	Johanna Frauenfelder	044 817 16 51	johanna.frauenfelder@gmx.ch
Erlenbach	Kirchgemeindehaus	Montag 14.15-15.45 Uhr	Rosmarie Fehlmann	044 921 17 45	rofedorf@bluewin.ch
Henggart	Gemeindesaal	2.+4. des Monats, Donnerstag 13.45-15.30 Uhr Bis April und ab Oktober	Rosmarie Fehlmann	044 921 17 45	rofedorf@bluewin.ch
Hombrechtikon	Kath. Kirchgemeindesaal	Dienstag 9.15-11 Uhr	Analuisa Steiner	044 926 32 33	analuisas@bluewin.ch
Meilen	DOP (Unt.) Turnhalle Dorf	Donnerstag 14-16 Uhr	Johanna Frauenfelder	044 817 16 51	johanna.frauenfelder@gmx.ch
Oberrieden	Zürcher Haus	Montag 14-15.30 Uhr	Elisabeth Baier	044 720 43 16	a.e.baier@bluewin.ch
Pfäffikon	Kath. Pfarreizentrum	Mittwoch 9.45-11 Uhr	Lisbeth Schnorf	044 954 01 91	l.schnorf-pabst@sunrise.ch
	Singsaal Mettlen	Samstag (auf Anfrage) 19-20.50 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 9-10.30 Uhr	Susanne Räth	044 817 02 93	sraeth@sunrise.ch
Thalwil	Abwechselnd Kath. Pfarreisaal oder Mühlebachstrasse 53	Dienstag 9-10.30 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	1.+3. Donnerstag 14-15.45 Uhr	Ruth Ducrey	056 634 42 16	ruthducrey@bluewin.ch
Wetzikon	Alterssiedlung Kreuzackerstrasse	Donnerstag 9.30-11 Uhr	Edith Wälti	044 930 37 77	Keine Email
Winterthur	KiBeZ St. Marien	Donnerstag 16-17 Uhr	Daniela Regnani	052 212 62 51	daniela.regnani@bluewin.ch
Winterthur Töss	Kirchgemeindehaus Töss	Montag 14.30-16 Uhr, alle zwei Wochen, ausser Sommerferien	Rosmarie Hugentobler	052 316 13 19	rosmarie.hugentobler@bluewin.ch
Zollikerberg	Ref. Kirchgemeindehaus	Dienstag 14.30-16 Uhr, alle zwei Wochen	Helen Rüegg	044 382 22 28	helenatanz@gmail.com
Zürich Kreis 2	ABZ Genossenschaft	Donnerstag 14-15.30 Uhr	Helena Stöckling	079 302 28 36	st.helena@bluewin.ch
Zürich Kreis 6	Gemeinschaftszentrum Buchegg	Dienstag 14-15.45 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74	tmartinelli@bluewin.ch
Zürich Kreis 6	Kirchgemeindehaus Paulus	Donnerstag 14-15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Keine Email

Round Dance

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Zürich Kreis 6	KGH Unterstrass	Jeden 2. Freitag 12-14 Uhr, (Mittelstufe)	Susanna Knobel	044 833 35 53	susanna.knobel@bluewin.ch
	KGH Unterstrass	Jeden 2. Freitag 12-14 Uhr, (Fortgeschritten)	Susanna Knobel	044 833 35 53	susanna.knobel@bluewin.ch
Zürich Kreis 10	KGH Höngg , Sonnegg	Jeden 2. Dienstag 14.30-16 Uhr (Grundstufe)	Silvia Siegfried	044 341 83 08	silvia.siegfried@bluewin.ch
	KGH Höngg	Jeden 2. Mittwoch 16.30-18.00 Uhr (Mittelstufe)	Silvia Siegfried	044 341 83 08	silvia.siegfried@bluewin.ch
Zürich Kreis 11	KGH Glaubten	Jeden 2. Freitag 9.15-11.30 Uhr (Fortgeschritten IV plus)	Theresa Martinelli	044 301 06 74	tmartinelli@bluewin.ch

Informationen zur Anmeldung finden Sie auf Seite 4.

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

Vorschau Sommersportwoche

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung finden Sie ab dem 18. Februar 2019 unter: www.pszh.ch > Outdoorsport > Sportwochen oder Telefon 058 451 51 31.

Aktiv Sportwoche

Wann	Sonntag bis Freitag, 14.–19.7.2019
Ort	Zillertal Österreich
Wo	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 2019
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 11.1.–12.4. (ohne 15.2., 22.2.) 12 × 50 Min.
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Stiftung für Altersbauten (SABA), Badstr. 6

Affoltern am Albis

Wann	Montag, 10.00-10.50 Uhr Montag, 11.00-11.50 Uhr 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 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 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 8.1.–16.4. (ohne 19.2., 26.2.) 13 × 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Turnhalle S1, Kreuzung Schachenstr./Schachenrain

Bülach

Wann	Dienstag, 11.10–12.00 Uhr 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 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 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 10.1.–18.4. (ohne 21.2., 28.2.) 13 × 50 Min.
Leitung	Monika Rüegg Castrovinci
Kursort	Luus Muus, Rietwiespark, Bahnhofweg 4

Hinwil

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

Horgen

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

Kloten

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

Meilen

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.
Kursort: Kirchenzentrum Leue
Restaurant Löwen, Kirchgasse 2
Wann: Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr
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, 14.00–14.50 Uhr
15.1.–16.4. (ohne 19.2., 26.2.) 12 × 50 Min.
Leitung: Priska Trivellin
Kursort: Ref. KGH, Nöschikonerstr. 3

Regensdorf

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

Richterswil

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

Rüti

Wann: Montag, 16.00–16.50 Uhr
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
9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 × 50 Min.
Leitung: Verena Pickart-Demont
Kursort: Mehrzweckhalle Beewies
Etzelstr. 35

Thalwil

Wann: Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr
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
8.1.–16.4. (ohne 21.2., 28.2.) 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. 13.2.) 12 × 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
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

Informationen zur Anmeldung finden Sie auf Seite 4.

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.–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, Döltschiweg 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
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
27.2.–17.4.
8 × 75 Min.
Kosten CHF 120.–
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

Pilates

NEU

Pilates ist eine bewährte Methode für ein umfassendes Ganzkörpertraining. Es unterstützt den Aufbau und die Festigung von Haltungskraft, Beweglichkeit, Koordination und Balance mit Fokus auf den Beckenboden, Bauch und Rücken. Der Kurs beinhaltet langsame, tiefenwirksame Übungen, die mit passender Musik begleitet werden.

Thalwil

Wann	Montag, 16–17 Uhr 25.2.–15.4. (8 × 60 Min.) Donnerstag, 15–16 Uhr 28.2.–18.4. (8 × 60 Min.)
Kosten	CHF 136.–
Leitung	Erika Steiger
Kursort	Pfisterschüür, Probe 2, Alte Landstrasse 104

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, 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	Simply Theatre, 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 10.1.–11.4. (ohne 21.2., 28.2.) 12 × 60 Min.
Kosten	CHF 204.–
Leitung	Laura Keller-Rosnati
Kursort	Iyengar Yoga Horgen, Seestr. 147

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
Kursort	ABZ, Gemeinschaftsraum Silo, Gertrudstr. 27

Yoga

Diese Form von Yoga befasst sich ausschliesslich mit Körperübungen und soll positiv auf 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 × 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 × 60 Min.
Kosten	CHF 221.–
Leitung	Marlise Dupuis
Kursort	Yoga Plus, Hörnlistr. 3

Winterthur

Wann	Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr 17.1.–11.4. (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 9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 × 60 Min.
Kosten	CHF 221.–
Leitung	Bernhard Riedi
Kursort	Simply Theatre, 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.

Informationen zur Anmeldung finden Sie auf Seite 4.

Urdorf

NEU

Wann	Mittwoch, 14–15 Uhr 13.3.–12.6. (ohne 24.4., 1.5.) 12 × 60 Min.
Kosten	CHF 180.–
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Schulhaus Feld 1, Rhythmikraum 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 × 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 29.4.
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 6.4. Ursula Schrepfer 044 860 53 90

Tennis in Oetwil am See

Wann	Freitag, 8–12 Uhr 7.12.–12.4. (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