Sportgruppen, Sporttreffs

Objekttyp: **Index**

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

Band (Jahr): **- (2011)**

Heft 2

PDF erstellt am: **26.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

SPORTGRUPPEN, SPORTTREFFS

Die offenen Sportgruppen und Sporttreffs für Aqua-Fitness, Fitness/Gymnastik, Internationale Tänze, Nordic Walking und Walking, Schneeschuhlaufen, Velofahren und Wandern laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Sportgruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlöhnung. Um die anfallenden Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, berechnet Ihnen Ihre Sportleitung jeweils einen Unkostenbeitrag. Da unterschiedlich hohe Kosten anfallen, können die Beiträge von Gruppe zu Gruppe variieren. Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich, DC für Dienstleistungscenter.

NORDIC WALKING UND WALKING

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. Dank des Einsatzes der Stöcke wird aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining, bei dem die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv reduziert wird. Gleichzeitig werden die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur gelöst. Um die korrekte und gelenkschonende Technik zu erlernen, empfehlen wir Ihnen den Besuch eines Technikkurses. Siehe Rubrik «Sportkurse» Seite 10.
Unten aufgelistet finden Sie die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen Nordic Walking und Walking, welche sich in der Regel einmal wöchentlich treffen (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich). Sie sind herzlich willkommen! Setzen Sie sich einfach mit der entsprechenden Sportleitung in Verbindung.

ORTSCHAFT	NORDIC WALKING/ WALKING	TREFFORT	TAG/ZEIT	LEITER/-IN	TELEFON/E-MAIL
Bonstetten	Nordic Walking und Walking	Schützenhaus Aumülistrasse	Montag und Mittwoch 08.30–10.30 Uhr	Raymond Tavernier	044 700 34 32 raymond.tavernier@bluewin.ch
Dübendorf	Nordic Walking	Kirche Wil beim Brunnen	Freitag 09.00–10.30 Uhr	Isabella Heller	044 946 21 46 jsabella.heller@gmx.ch
Dürnten/Tann	Walking	Parkplatz Alterssiedlung	Freitag 09.00–10.30 Uhr	Ursula Kunz	055 240 61 06 fam-kunz8@bluewin.ch
Forch (Ebmatingen)	Nordic Walking	Ebmatingen, Parkplatz Süessblätz	Donnerstag, 18.30–20.00 Uhr (im Sommer) 13.30–15.00 Uhr (im Winter)	Susanne Marti	susannemarti@ggaweb.ch
Forch (Zumikon)	Walking Nordic Walking und Walking	Forch, Parkplatz Restaurant Krone	Dienstag 09.00–10.15 Uhr Donnerstag 09.00–10.15 Uhr	Verena Kübler Bettina Keller	044 980 14 25 verena.kuebler@ggaweb.ch 043 495 62 44
Grüningen	Walking	Schulhausplatz	Dienstag 08.30–09.45 Uhr	Ursula Gäumann	044 935 22 32
Hausen a. A.	Nordic Walking und Walking	Vitaparcours	Dienstag 09.00-10.15 Uhr	Irma Sutz	044 764 04 14
Hedingen	Nordic Walking und Walking	Am Weiher	Montag 08.30–09.30 Uhr	Uta Koch	044 761 34 50 hpukoch@sunrise.ch
Hinwil	Nordic Walking Walking	Parkplatz Sport Trend Shop	Montag 09.00–10.30 Uhr 09.00-10.30 Uhr	Toni Schnetzer Marianne Decurtins	044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch 043 843 09 61 mariannedec@bluewin.ch
Langnau a. A.	Nordic Walking	Zimmerbergbus Endstation Unterrengg	Mittwoch 08.45–10.00 Uhr	Brigitte Troller	044 713 39 28
Meilen	Walking	Parkplatz Hallenbad	Montag 09.00–10.00 Uhr	Ruth Mathis	044 920 72 82
Ossingen	Walking	Bahnhof	Montag 09.00–10.00 Uhr	Monika Dünki	052 317 38 91
Pfäffikon	Nordic Walking	Parkplatz GerAtrium	Montag, 09.00–10.30 Uhr Dienstag, 08.30–10.30 Uhr	Peter Müller	079 426 00 11 mpe1@bluewin.ch
Rafz	Nordic Walking	Brünneli im Tal (alter Vitaparcours)	Montag 09.00–10.30 Uhr	Walter Isaak	044 869 12 57 iisaak@bluewin.ch
Rüti	Walking	Fussballplatz Rüti	Dienstag 09.00–10.10 Uhr Donnerstag 09.00–10.15 Uhr	Max Blum Cornelia Blum	055 240 40 00 maxx.blum@gmx.net 044 926 23 41 blumcor@bluewin.ch

ORTSCHAFT	NORDIC WALKING/ WALKING	TREFFORT	TAG/ZEIT	LEITER/-IN	TELEFON/E-MAIL
Schlieren	Walking	Parkplatz Trublerhütte	Dienstag, 09.00–10.30 Uhr (April–September) 13.30–15.00 Uhr (Oktober–März)	Elfi Scheurer	044 730 59 77 elfischeurer@bluewin.ch
Schönenberg	Nordic Walking	Parkplatz Sonne	Dienstag 14.00–15.15 Uhr	Rosmarie Horath	044 788 22 62 paul.horath1@bluewin.ch
Schwerzenbach	Nordic Walking	Tennishaus	Dienstag 09.00–11.00 Uhr	Erika Schaffert	044 825 41 48 erika.schaffert@ggawb.ch
Seuzach	Nordic Walking	Parkplatz Vitaparcours	Montag 14.00–15.30 Uhr	Ellen Hochstrasser	052 335 36 49
Stadel	Nordic Walking und Walking	Oberstufen-Schulhaus	Donnerstag 18.30–19.30 Uhr	Elisabeth Graf	044 858 23 40
Steinmaur	Nordic Walking und Walking	Schützenhaus	Dienstag, 16.30–17.45 Uhr (im Sommer) 14.00–15.15 Uhr (im Winter)	Bettina Imfeld	044 853 35 27 bettina.imfeld@bluewin.ch
Thalwil	Nordic Walking	Sportanlage Brand	Dienstag 09.00–10.30 Uhr	Günther Antesberger	079 688 13 75 nordictrainer@bluewin.ch
Uitikon	Walking	Im Spilhöfler	Dienstag 09.00–10.15 Uhr	Kay Sokoll	044 491 46 42 k.sokoll@bluewin.ch
Urdorf	Nordic Walking	Parkplatz Zwischenbächen	Dienstag, 16.00 Uhr oder 17.30 Uhr (je nach Jahreszeit)	Ernst Moser	044 734 36 34 ernst.moser43@bluewin.ch
Volketswil	Nordic Walking	Quartieranlage Kindhausen	Dienstag 18.00–19.30 Uhr	Isabella Heller	044 946 21 46 jsabella.heller@gmx.ch
Winkel	Walking	Schützenhaus auf der Egg	Dienstag, 16.30 Uhr (im Sommer) 14.00 Uhr (im Winter)	Heidi Lehmann	044 853 02 45
Winterthur (Ober-)	Nordic Walking	Bäumli Goldenberg	Dienstag 09.00–10.15 Uhr	Lilli Meyenhofer-Baltensperger	052 338 33 88 baltensperger@hotmail.com
Winterthur (Töss) / Dättnau	Nordic Walking	Bushaltestelle Freizeitanlage	Donnerstag 09.00–10.30 Uhr	Heidi Villiger	052 233 01 16 hehp.villiger@hispeed.ch
Winterthur (Wülflingen)	Walking	Kath. Kirche St. Laurentius	Dienstag 14.00–15.30 Uhr Donnerstag 09.00–10.30 Uhr	Brigitte Lyner Edith Geeler	052 222 09 63 052 222 17 14
Wolfhausen	Walking	Parkplatz Landi Tankstelle	Mittwoch 08.30–10.00 Uhr	Ruth Marty	055 243 29 89
Zürich, Kreis 6	Walking	Oberstrass, Spielplatz hinter Restaurant Rigiblick	Mittwoch 18.15–19.30 Uhr (nur im Sommer)	Paula Hitz	044 384 93 43 p_s_hitz@bluewin.ch
Zürich, Kreis 7	Nordic Walking	Witikon, Bus-Endstation Kienastenwiesweg (Nr. 34) hinter städt. Pflegezentrum im Garten	Montag 13.00–14.30 Uhr Samstag 10.00–11.30 Uhr	Margrit Ziebold	043 499 94 92 ziebi@bluewin.ch
Zürich, Kreis 7	Nordic Walking und Walking	Witikon, städtische Sportanlage bei Katzenschwanzstrasse	Dienstag 09.00–10.00 Uhr 10.15–11.15 Uhr	Gertrud Weibel	044 381 60 39
Zürich, Kreis 9	Walking	Albisrieden, alte ref. Kirche (Endstation Tram Nr. 3)	Dienstag 08.30–10.00 Uhr	Bernadette Duff	044 492 38 16
Zürich, Kreis 11	Walking	Seebach, Bushaltestelle Schönauring (Nr. 75)	Montag 09.00–10.30 Uhr Mittwoch 09.00–10.30 Uhr	Lydia und Ernst Rütti	044 302 49 82 lydia.ruetti@gmx.ch ernst.ruetti@gmx.ch
Zürich, Kreis 11	Walking	ETH Hönggerberg	Mittwoch 18.45–20.00 Uhr (nur Oktober bis März)	Eveline Kipfer	079 391 10 17 eveline.kipfer@bluewin.ch
Zürich, Kreis 11	Walking	Affoltern, Parkplatz Sportplatz Fronwald	Donnerstag 09.00–10.15 Uhr	Esther Mohr	044 341 47 17 esther.mohr@bluewin.ch

VELOFAHREN

19 Velogruppen sind im Kanton Zürich verteilt aktiv: 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 Mountainbiketouren an. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben sowie die Fahrzeiten sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben. Diese sind aufgeschaltet unter www.pszh-sport.ch oder können direkt bei der Veloleiterin/beim Veloleiter bezogen werden. Die Velogruppen und -leitenden sind unten aufgelistet (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

VELOGRUPPE	TOURENTAG UND TOURENTYP	HÄUFIGKEIT	LEITER/-IN	TELEFON	E-MAIL
Bülach	Dienstag Halbtages- oder Tagestour, Montag Mountainbiketour	Wöchentlich April–Oktober	Marliese Rüeger	044 867 09 58 076 546 93 34	marliese.rueeger@bluewin.ch
Dielsdorf	Mittwoch Tagestour, Montag Trainingstour	Tagestour 2. Mittwoch im Monat, Trainingstour wöchentlich, je April–Oktober	Lisbeth Burren	044 853 02 42 079 742 80 41	hn.burren@bluewin.ch
Dübendorf	Freitag Halbtagestour	2×pro Monat	Rolf Andenmatten	043 333 45 16 079 405 69 72	rolfandenmatten@bluewin.ch
Furttal/Regensdorf	Dienstag Halbtages- oder Tagestour und Fitnessparcours	Wöchentlich April–Oktober	Rita Schutzbach	044 844 43 80 079 468 53 73	rita.schutzbach@gmail.com
Hedingen	Mittwoch	2. und 3. Mittwoch im Monat	Rudolf Litscher	044 761 02 91 079 439 14 51	litscher@bluewin.ch
Hinwil	Mittwoch	Wöchentlich April–Oktober	Urmi Mischler	044 937 37 18 078 741 38 40	urmi.ruth@mischler.ch
Illnau-Effretikon	Dienstag Halbtages- oder Tagestour oder Mountainbiketour	2–3×pro Monat April–Oktober	Margrit Obrist	052 345 28 92 079 247 58 55	margritobrist@bluewin.ch
Limmattal	Dienstag und/oder Donnerstag	1–2×pro Monat April–Oktober	Regina Jäggi	044 740 21 35	jaeggir@sunrise.ch
Mettmenstetten	Donnerstag	1.+3. Woche April–Oktober	John Cohen	044 768 23 13	john.cohen@hispeed.ch
Oberamt	Mittwoch Tagestour, Donnerstag Verschiebungsdatum	1×pro Monat April–Oktober	Martin Elmiger	044 764 00 02 079 297 22 00	familie.elmiger@gmx.ch
Pfannenstiel	Donnerstag	1×pro Monat April–Oktober	Walter Kuster	044 984 18 56	wm@ggaweb.ch
Rechtes Zürichseeufer/Meilen	Donnerstag	1×pro Monat Mai–Oktober	Kurt Metzler	044 773 19 90 079 403 21 93	kmetzler@hispeed.ch
Uster/Pfäffikon	Donnerstag	Wöchentlich April–Oktober	Erich Peyer	044 942 36 25 079 716 91 47	erich.peyer@bluewin.ch
Wald/Fischenthal	Donnerstag, weitere Touren (auch Mountainbike) auf Ansage	2.+4. Woche April–Oktober	Willy Schuler	055 246 31 30 079 545 76 10	w.schuler1@bluewin.ch
Winterthur	Dienstag Halbtages- oder Tagestour, Freitagvormittag leichte Tour	Wöchentlich April–Oktober	Peter Sauter	052 242 65 74 079 460 24 17	p.i.sauter@bluewin.ch
Zimmerberg	Dienstag Genusstour, Donnerstag Tagestour	April–Oktober	Werner Waefler	044 784 51 89 079 437 70 87	wernerwaefler@gmail.com
Zürich Nord	Mittwoch	1–2×pro Monat April–Oktober	Niklaus Sigrist	043 233 72 31 079 744 97 01	nik.sigrist@bluewin.ch
Zürich Süd	Donnerstag	April–Oktober	Jacqueline Larcher-Sauvain	044 463 06 24 076 412 06 24	j.larcher@gmx.ch
Zürich West	Donnerstag	1–2×pro Monat April–Oktober	Martin Suter	044 364 19 13	bemasu@bluewin.ch

WANDERN

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Eine Vielzahl von Wandergruppen und motivierten Leitenden lädt zu kürzeren und längeren Touren ein. Die Wanderungen finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben, die Wanderzeiten sowie die Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben. Diese sind aufgeschaltet unter www.pszh-sport.ch oder können direkt bei der Wanderleiterin/beim Wanderleiter bezogen werden. Die Wandergruppen und -leitenden sind unten aufgelistet (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

WANDERGRUPPE	LEITER/-IN	TELEFON/E-MAIL
Bäretswil	Jörg Albrecht	044 939 11 80 js.albrecht@bluewin.ch
Dällikon	Stefanie Huber	044 844 06 68 stefanie_huber@bluewin.ch
Dänikon/ Hüttikon	Ernst Fiechter	044 844 13 80 ernst.f@bluewin.ch
Dielsdorf	Walter Trottmann	044 853 08 24 walter.trottmann@bluewin.ch
Egg	Werner Kunz	044 984 05 52 wo.kunz@bluewin.ch
Eglisau	Walter Schibli	044 867 06 63 waschi118@bluewin.ch
Elsau	Hans Erzinger	052 363 19 61 vh.erzinger@bluewin.ch
Gossau	Lisa Rohrer- Burrows	043 833 94 59 lisarohrer@bluewin.ch
Hausen a.A.	Hansruedi Billeter	044 764 03 73 r.h.billeter@bluewin.ch
Henggart	Hedi Zolliker	052 316 18 44
Hinwil	Hildegard Fricker	044 937 48 77 hilde.fricker@vtxmail.ch
Kilchberg	Helmut Strub- Heimann	044 715 52 16 helmut.strub@bluewin.ch
Maur, inkl. Ebmatingen, Binz, Aesch/Forch, Uessikon	Oskar Bachmann	044 980 11 74 oskar.bachmann@ggaweb.ch
Meilen	Trudi Schmid	044 910 08 89
Mettmenstetten	Hanna Keller	044 767 01 20 hanna.keller@bluewin.ch
Oetwil am See	Werner Rennhard	043 844 91 02 werennhard@freesurf.ch
Otelfingen	Marylise Erni	044 844 30 12 marerni@hispeed.ch

WANDERGRUPPE	LEITER/-IN	TELEFON/E-MAIL
Russikon	Margreth Baer	044 954 07 05 juema.baer@bluewin.ch
Rüti	Yvonne Blöchliger	055 240 43 09 y.bloechliger@gmail.com
Rutschwil/ Dägerlen	Annemarie Zehnder	052 316 18 33 annemarie.zehnder@gmx.ch
Schlieren	Irma Reimann	044 730 67 93 irmareimann@bluewin.ch
Schwerzenbach	Hansruedi Erzberger	044 887 17 45 h.r.erzberger@bluewin.ch
Seuzach	Ernst Buchmann	052 335 27 03 ernst.buchmann@bluewin.ch
Stäfa	Elsbeth Schnyder	044 926 34 48 schnyder.elsbeth@bluewin.ch
Stallikon	Fritz Brändli	044 700 05 28
Urdorf	Marion Schlatter	044 734 38 88 marion.schlatter7@bluewin.ch
Uster	Elisabeth Surbeck	044 940 90 96 esurbeck@bluewin.ch
Wallisellen	Bruno Lisser	044 830 13 27 b.lisser@glattnet.ch
Weisslingen	Werner Rüd	052 384 17 34 wm.rued@bluewin.ch
Wetzikon	Werner Jordi	044 940 72 05 werner.jordi@greenmail.ch
Zimmerberg	Walter Krüsi	044 784 24 33 w.kruesi@bluewin.ch
Zollikerberg	Karl Lang	044 391 61 26 kklang@bluewin.ch
Zumikon	Heinz Rähmi	044 918 27 74 hei.ra@ggaweb.ch
Zürich	Rosmarie Meyer	044 253 20 55 meyer.ro@bluewin.ch
Zürich (Nord)	Elsy Kranz	044 302 46 38 elsikranz@bluewin.ch

AQUA-FITNESS

Das abwechslungsreiche Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herzkreislauf. Dank des Widerstandes und des Auftriebs des Wassers werden die Gelenke gleichzeitig gut entlastet. Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik und teilweise Spielen und Schwimmen. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Eine Liste der Gruppen Aqua-Fitness ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16), über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Aqua-Fitness oder wurde publiziert in der AKTIV-Ausgabe 1/2011 (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

FITNESS/GYMNASTIK

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagentraining. Es verbessert das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. Der ganze Körper wird bewegt, und der Bewegungsradius der Gelenke bleibt erhalten. Sonst wenig genutzte Muskeln werden kräftiger. Dadurch wird die Alltagsarbeit erleichtert und die Lebensqualität erhöht. Fit/Gym

wird in vier Anforderungsstufen angeboten. Der Einstieg in eine der über 320 Gruppen ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen. Erkundigen Sie sich bitte nach dem grossen Angebot in Ihrer Region bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16), über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Fitness und Gymnastik oder in der nächsten AKTIV-Ausgabe 3/2011 (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

INTERNATIONALE TÄNZE

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei werden spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion trainiert. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und dann zu einem «Ganzen» gefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Einige Gruppen machen auch American Rounds. Das sind Paartänze, welche zu lässiger amerikanischer Musik im Kreis getanzt werden. Die Schrittfolgen und die einzelnen Figuren sind auf eine bestimmte Musik choreografiert. Eine Liste der Gruppen Internationale Tänze ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16), über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Internationale Tänze oder wurde publiziert in der AKTIV-Ausgabe 1/2011 (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

ORIENTIERUNGSWANDERN

Die Teilnehmenden laufen ab Ausgangsort in Gruppen oder alleine bestimmte Stationen an. Die Route ist auf einer Karte eingezeichnet. Diese erhalten Sie beim Treffpunkt. Herumirren müssen Sie bei der rund zweistündigen Wanderung nicht, erfahrene Leitende führen Sie auf Wunsch ins Kartenlesen ein. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Detailinformationen zu den einzelnen Routen erhalten Sie über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Orientierungswandern oder beim Leiter.

WANN/ TREFFPUNKT	Montag, 06.06., 14.00 Uhr Henggart, Parkplatz Schulhaus
WANN/ TREFFPUNKT	Montag, 04.07., 10.15 Uhr Arosa, Bahnhof
LEITUNG/ INFO	Heinrich Sprecher 044 860 07 40 hesprechersa@hotmail.com

THÉ DANSANT

Mit Live-Musik: Die beliebte «Gino Happy Band» spielt Oldies, Evergreens und Schlager und lässt Sie das Tanzbein bei Walzer, Swing oder Rock'n'Roll schwingen. Mit Bistrobetrieb.

WANN	Jeden 3. Dienstag im Monat 21.06., (anschliessend Sommerpause), 13.09., 18.10.
ZEIT	14.00 bis 17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 10.–
ORT	Dance Academy Binzmühlestrasse 81 8050 Zürich Direkt hinter dem Bahnhof Oerlikon
INFO	Klubschule, 044 317 53 53 Pro Senectute, 058 451 51 31 www.zh.pro-senectute.ch

SPORTKURSE

Die folgenden Sportkurse werden von ausgewählten Fachpersonen und Institutionen in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich angeboten. Bitte wenden Sie sich für Anmeldung und Auskunft direkt an die aufgeführten Kontaktpersonen.

BADMINTON

Sie lernen die Technik, damit Sie den Federball so spielen können, dass Ihre «Gegner/-innen» ins Schwitzen kommen. Sie verbessern Ihre Sicherheit im Alltag durch Spiel, Spass, Reaktion, Koordination und Beweglichkeit.

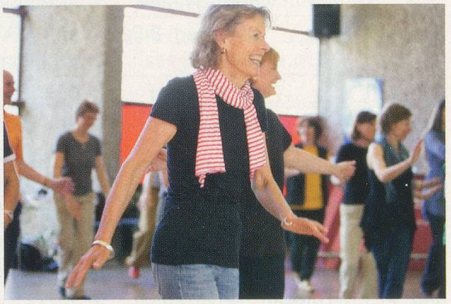
Badminton in Uster

WANN	Kurs für Einsteiger/-innen Donnerstag, 13.00 – 14.00 Uhr
EINSTIEG	Jeden Donnerstag möglich
KURSORT	Badmintonhalle Blue Shuttle Hallenbadweg 15, 8610 Uster
KOSTEN	CHF 25.–/Lektion à 60 Min. Schnupperlektion gratis
INFO/ ANMELDUNG	Traugott Wapp, 078 658 92 40 info@badmintonkurse.ch

Badminton in Zürich

WANN	Kurs für Einsteiger/-innen Dienstag, 15.30 – 16.15 Uhr
EINSTIEG	Jeden Dienstag möglich
KURSORT	Yonex Badmintonhalle Letzigrund, Flüelastrasse 27 8047 Zürich
KOSTEN	CHF 25.–/Lektion à 45 Min. Schnupperlektion gratis
INFO/ ANMELDUNG	Traugott Wapp, 078 658 92 40 info@badmintonkurse.ch

NEU // EVERDANCE



Everdance ist beschwingtes Tanzen mit Musik zum Mitsummen. Es braucht keinen Tanzpartner/keine Tanzpartnerin. Einfache Schrittfolgen des modernen Gesellschaftstanzes wie beispielsweise Cha-Cha-Cha, Samba oder Disco Fox werden zu bekannten Musikhits alleine in der Gruppe getanzt. Tanzen macht Spass und fördert die Gesundheit. Trainiert werden der ganze Körper, das Gleichgewicht und beide Gehirnhälften. Legen Sie mit uns einen Wiener Walzer aufs Parkett? Wir freuen uns auf Sie. Der Kurs kann ohne Vorkenntnisse besucht werden. Everdance wurde von Pro Senectute Kanton Zürich entwickelt.

Die Anmeldung gilt für eine Kursperiode. Die Kurse sind jedoch so aufgebaut, dass ein Einstieg jederzeit möglich ist. Möchten Sie in einen bereits gestarteten Kurs einsteigen, vermerken Sie dies bitte auf der Anmeldung, oder nehmen Sie mit uns Kontakt auf.