

# Winter 2007 : Velotouren - Sportwochen - Kurse - offene Gruppen

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2007)**

Heft 1

PDF erstellt am: **06.08.2024**

## **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.

# Winter 2007

## Langlauf/Winterwandern



### Gomser Langlaufwoche in Münster

Langlaufen vom 4. bis 10. März 2007 (So/Sa)  
Geniessen Sie die Sonne und die unvergleichliche Skiwanderloipe durch das traumhaft verschneite Hochtal in der «Ferienstube» des Wallis.

Pauschalpreis (DZ): Fr. 995.–  
Leitung/Auskunft: Walter Meier  
Telefon 055 240 41 00

## Schneeschuhwandern



### Schneeschuh-Tageswanderungen

jeweils donnerstags, Sommersportler/innen können auch im Winter die Natur geniessen – auf Tageswanderungen mit Schneeschuhen im Zürcher Oberland, im Toggenburg oder in der Innerschweiz.

Leitung/Auskunft:  
Niklaus Sigrist, Telefon 043 233 72 31

# Velotouren –

## Velotouren



### Wir bringen Sie in Fahrt!

Mit regelmässigen und attraktiven Halbtages- und Tagestouren in verschiedenen Regionen des Kantons Zürich. Verlangen Sie die detaillierten Tourenprogramme bei:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Kompetenzcenter Bewegung & Sport  
Telefon 058 451 51 00  
www.pszh-velofahren.ch

## Ski alpin



Auskünfte zu unseren Wintersport-Angeboten erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Zürich  
Bewegung & Sport  
Telefon 058 451 51 00  
Fax 058 451 51 01  
sport@zh.pro-senectute.ch

## Wandern



### Skiwoche in Wengen

Verschieben auf 4. bis 11. März 2007 (So/So) wegen Schneemangels. Wengen (1724 m) liegt auf einer windgeschützten Sonnenterrasse am Fusse von Eiger, Mönch und Jungfrau. Der traditionsreiche, autofreie Ferienort bietet alles, was Ihre Skiwoche zu einem erholsamen und unvergesslichen Erlebnis macht.

Pauschalpreis (DZ): Fr. 1550.–  
Leitung/Auskunft: Heidi Frei  
Telefon 044 771 85 00

In Planung

### Literarische Wanderwoche im Wallis

Auf den Spuren literarischer Werke den Kanton des Fendants und des Raclettes neu entdecken.

Leitung/Auskunft: Verena Wild  
Telefon 044 381 61 20

Interessenten melden sich beim Kompetenzcenter Bewegung & Sport  
Telefon 058 451 51 32 oder  
sport@zh.pro-senectute.ch

## ANZEIGE



### Die Schule für Menschen in der zweiten Lebenshälfte

Individuelle Einteilung der Lektionen, persönliche Unterlagen, professionelle Begleitung, Arbeiten am eigenen oder am Computer der Schule

### Gratis Probestunde!

Landolt Computerschule  
Limmattalstr. 232, 8049 Zürich Höngg  
www.landolt-computerschule.ch

Tel. 079 344 94 69

Fotos Langlauf, Schneeschuhwandern, Wandern, Velotouren, Mountainbike-Touren und Nordic-Walking-Kurse: © Pro Senectute/Fotos: Tres Camenzind

# Sportwochen – Kurse – offene Gruppen

## Mountainbike-Touren



### Ponte Tresa

Kompetente und ortskundige Guides präsentieren jeden Abend die geplante Tour für den Folgetag. So steht es Ihnen frei, je nach Kondition, Lust und Laune etwas mehr oder weniger Kilometer oder Höhenmeter zu wählen. Falls Sie einen Tag Pause einlegen möchten, steht Ihnen der wunderschöne Pool des Motels zur Verfügung.

Kosten: Fr. 1080.–, Basis DZ/HP, kompetente Führung

Reisedatum: 24. bis 30. Juni 2007

Buchung: Telefon 044 950 59 77 oder [www.swiss-bike-tours.ch](http://www.swiss-bike-tours.ch)

Anmeldeschluss: 4 Wochen vor Reisebeginn



### Luzern–Zermatt

Einmal mit dem Bike von Luzern nach Zermatt zu fahren, abseits der Verkehrswege und an den bekanntesten Schweizer Bergen Eiger, Mönch und Jungfrau vorbei, davon träumen viele. Diese Tour ist landschaftlich überwältigend. Im Morgenlicht mystisch wirkende Berge, eine grandiose Aussicht auf dem Gemmipass beim Morgenessen im Berghotel Wildstrudel, die Berner Alpen, das Rhonetal und die gigantische 4000er-Kette der Walliser Alpen, wo man bei kühler und klarer Luft zum ersten Mal das Matterhorn erkennen kann: All diese fantastischen Eindrücke werden einem noch lange in Erinnerung bleiben. Es sind eine gute Kondition und gute Bikesfahrtechnik erforderlich.

Kosten: Fr. 1620.–, Basis DZ/HP in Mittelklasshotels, Transport des Reisegepäcks sowie kompetente Führung der Tour.

Reisedatum: 2.–7. Juli 2007

Buchung: Telefon: 044 950 59 77 oder [www.swiss-bike-tours.ch](http://www.swiss-bike-tours.ch)

Anmeldeschluss: 6 Wochen vor Reisebeginn

## Kurse



### Nordic-Walking-Kurse

Verbessern Sie Ihre Fitness mit Nordic Walking, der sportlichen Variante des Walkings mit Stöcken. Nordic Walking ist ein besonders gelenkschonendes und effizientes Ganzkörpertraining. Durch die aktive Mitwirkung der Arme ist Nordic Walking 30 bis 40 Prozent intensiver als das herkömmliche Walking, ohne dass dies so empfunden wird. Probieren Sie es aus, es lohnt sich! Die Kurse werden in verschiedenen Gemeinden durchgeführt.

Kosten: Fr. 90.–

(5 Doppellektionen, inkl. Stockausleihe)

Prospekte/Anmeldung:

Pro Senectute Kanton Zürich

Kompetenzcenter Bewegung & Sport

Telefon 058 451 51 00



### Tenniskurse

Haben Sie Lust, mit Tennisspielen anzufangen? Haben Sie früher einmal Tennis gespielt und möchten Sie wieder einsteigen? Vielleicht fehlen Ihnen die richtigen Tennispartnerinnen oder -partner? Die Antwort auf diese drei Fragen heisst: **Bleiben Sie am Ball!**

Tennis ist eine gesunde und überaus geeignete Sportart für Seniorinnen und Senioren. Es werden vor allem die für den älter werdenden Menschen so wichtigen koordinativen Fähigkeiten trainiert: Reaktion, Gleichgewicht, Orientierung, Rhythmus und Differenzierung.

Beim Tennisspielen wollen wir gemeinsam viel Freude und Spass erleben!

Tenniskurse mit ausgebildeten Sportleitenden finden ganzjährig zurzeit in folgenden Orten statt:

- Bachenbülach
- Dürnten
- Otelfingen

Auskunft und detaillierte Programme

Pro Senectute Kanton Zürich

Kompetenzcenter Bewegung & Sport

Telefon 058 451 51 00

## Offene Gruppen

Bei den offenen Gruppen ist der Einstieg jederzeit ohne Anmeldung möglich. Fordern Sie beim Dienstleistungszentrum Ihrer Region das Angebot Ihrer Gemeinde oder Region an.

### a) Aqua-Fitness

Die Aqua-Fitness-Gruppen eignen sich für alle, die sich regelmässig im Wasser bewegen möchten. Die Lektionen bieten neben einer gezielten Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser auch die Möglichkeit, das Schwimmen zu erlernen.

### b) Turnen/Gymfit

Seniorensportleiterinnen und -leiter vermitteln Beweglichkeits-, Kraft, Koordinations- und Ausdauertraining. Dadurch wird der Stoffwechsel reguliert, das Gewicht kontrolliert, und die Kondition kann verbessert werden. Dabei legen wir Wert auf ein ausgewogenes Verhältnis von Leistung und Erholung durch regelmässige Entspannung.

Gymfit ist ein Turnen für fitte Seniorinnen und Senioren. Es trainiert die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und die Reaktions-schnelligkeit mit und ohne Musik.

### c) Volkstanz

Sie haben Freude an Musik und Bewegung und möchten etwas für Körper und Geist tun? Mit internationalen Volkstänzen halten wir Sie in unseren Volkstanzgruppen in Schwung.

Reaktion, Konzentration, Gedächtnis und Koordination werden auf spielerische Art geübt und trainiert. Schnuppern ist jederzeit möglich!

### d) Walking

Walken bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz und ist einfach zu erlernen. Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden trainiert. Bei regelmässigem Training sinkt das Herzinfarktrisiko, und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Walk beginnt mit leichter Gymnastik, danach walken Sie in unterschiedlichen Stärkegruppen in der Natur und regen Ihren Kreislauf an. Abschliessend dehnen Sie Ihre Muskeln, was die Regeneration und Beweglichkeit fördert.

### e) Wandern

Wanderlustige Seniorinnen und Senioren finden in unsern zahlreichen Wandergruppen das passende Angebot. Geniessen Sie die Bewegung in der Natur auf unseren kürzeren und längeren Wanderungen.



## Tai-Chi / Qi Gong

Tai-Chi und Qi Gong sind chinesische, ganzheitliche Gesundheitsübungen mit meditativem Charakter. Die weich fließenden Bewegungen im Einklang mit dem Atem führen zu innerer Ruhe, zu körperlicher Beweglichkeit und Kraft.

Kurse in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich werden in folgenden Gemeinden angeboten:



Ort	Leitung	Auskunft und Anmeldung
<b>Affoltern a. A.</b>	Monika Klausner	Tel. 043 466 52 14 oder Tel. 079 758 74 89
<b>Kloten</b>	Sharon Aemmer	Tel. 044 803 30 30
<b>Meilen</b>	Shukin Cheung	Tel. 043 534 97 73
<b>Pfäffikon</b>	Maria Kistler	Tel. 043 288 80 70 oder Tel. 076 388 18 28
<b>Thalwil</b>	Andrea Grossholz Ebner	Tel. 043 443 54 66
<b>Uster</b>	Aenne Speich	Tel. 044 942 26 56
<b>Wädenswil</b>	Sandro Malär	Tel. 044 780 67 86
<b>Winterthur</b>	Adelheid Lipp	Tel. 052 202 35 85
<b>Zürich</b>	Marianne Bär* Alfons Lötscher	Tel. 044 272 57 64 Tel. 044 350 11 71

\* Qi Gong kombiniert mit Alexandertechnik

## Yoga

In den Yoga-Kursen wird ein ausgewogener Mix an Übungen angeboten, der auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt ist und Rücksicht nimmt auf körperliche Beschwerden. Yoga wirkt entspannend auf Körper, Geist und Seele und ist dadurch ausgesprochen gesundheitsfördernd.

Kurse in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich werden angeboten in:



Ort	Leitung	Auskunft und Anmeldung
<b>Richterswil</b>	Linda Schobinger	Tel. 044 888 03 10 oder Tel. 076 369 22 32
<b>Winterthur</b>	Rita Leimgruber	Tel. 052 386 31 53
<b>Zürich</b>	Carlo Vella	Tel. 044 211 73 56

## Balance-Kurse: Gleichgewichtstraining/Sturzprophylaxe

Etwa 80'000 ältere Menschen verunfallen pro Jahr durch Stürze! Durch Training helfen wir Ihnen, Stürze zu vermeiden! In spielerischem Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur und verbessern Ihre Gleichgewichtsfähigkeit. Die Kurse werden von speziell geschulten Leiterinnen in verschiedenen Gemeinden und Städten im Kanton Zürich durchgeführt.

Kosten: Fr. 260.- (12 Doppellektionen)  
Fr. 470.- Spezialpreis für Paare

Auskunft/  
Prospekte: Pro Senectute Kanton Zürich  
Kompetenzcenter Bewegung & Sport, Telefon 058 451 51 00

Sämtliche Aktivitäten werden von ausgebildeten Seniorensportleiter/innen geleitet. Interessierte verlangen die ausführlichen Ausschreibungen und die Anmeldeunterlagen bei:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Kompetenzcenter Bewegung & Sport  
Postfach 1381, 8032 Zürich  
Telefon 058 451 51 00  
Fax 058 451 51 01  
E-Mail sport@zh.pro-senectute.ch  
www.zh.pro-senectute.ch/de/unserangebot/bewegung\_sport/

## Atem und Bewegung

Die Atemlehre nach Prof. Ilse Middendorf ist eine natürliche und ganzheitliche Methode. Sie gründet auf der Erfahrung und dem Wissen um die Wechselwirkung zwischen Atem, Körperfunktionen, Denken und Fühlen des Menschen.

Mit einfachen, wirkungsvollen Atemübungen in Ruhe und Bewegung, sitzend, stehend, gehend und liegend erfahren Sie den eigenen Atem und lernen, ihn bewusst wahrzunehmen. Der Atemrhythmus reguliert sich, und das vegetative Nervensystem wird ausgeglichener. Die Übungen lassen sich gut in den Alltag integrieren und führen zu innerer Ruhe und körperlicher Vitalität.

## Atmen – aufatmen – auftanken

Offene Gruppenstunde im Abonnement, die Stunden können einzeln besucht und bezahlt werden oder sind im Abonnement frei wählbar.

Kurszeit: freitags bis April 2007,  
jeweils 9–10 Uhr

Kursort: Wartstrasse 23, 8400 Winterthur

Kurskosten: Einzelstunde Fr. 23.–

5er-Abo Fr. 105.–

10er-Abo Fr. 190.–

Der Kurs wird fortlaufend über das Winterhalbjahr geführt, der Eintritt ist nach Vereinbarung jederzeit möglich.

Anmeldung:

Sabine Huber, dipl. Atemtherapeutin sbam  
(nach Middendorf), Stadthausstrasse 117,  
8400 Winterthur, Telefon 052 202 65 68  
www.atempraxis-huber.ch

## Entspannung mit Akupressur Akupressur-Workshop

Die traditionelle chinesische Massage wurde ab 770 vor Christus von den chinesischen Ärzten entwickelt. Gestützt auf der Akupunkturlehre, verhelfen in der TuiNa-Massage gezielte Handgriffe zu einer harmonischen Qi- und Blutzirkulation und führen zu Entspannung, Gesundheit und Wohlbefinden.

Die Teilnehmenden lernen für den Selbstgebrauch einfache Massagegriffe und Akupunkte kennen, die zur Entspannung und stabilisierter Gesundheit führen. Ebenso werden theoretische Informationen über die Traditionelle Chinesische Medizin vermittelt.

Beginn auf Anfrage  
Dauer 5 x 2 Std. (Theorie und Praxis)  
Kursort: Ai-Praxis TCM Aemmer & Qi Gong-Schule  
Rebweg 13, 8302 Kloten  
Kosten Fr. 180.– (Kursmaterial und Getränke inbegriffen)

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden  
Leitung/ Michael Aemmer  
Information Telefon/Fax 044 803 30 30  
www.ai-tmc.ch

E-Mail info@ai-tmc.ch  
Prospekte Pro Senectute Kanton Zürich  
Kompetenzcenter Bewegung & Sport, Telefon 058 451 51 00

E-Mail sport@zh.pro-senectute.ch



## Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Sich entspannt bewegen zu können, ist für unsere Lebensqualität entscheidend, denn angemessene Bewegung hält Körper und Geist in Schwung. Feldenkrais-Lektionen sind diesbezüglich eine bewährte Hilfe. In den verbal angeleiteten Gruppenlektionen steht nicht die Leistung im Vordergrund, sondern Wohlbefinden und Lust an der Bewegung. Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Vitalität verbessern sich so wie nebenher.

Für die Kurse sind keine Vorkenntnisse nötig.

### Kurse in Zürich-Seefeld

Leitung und Auskunft:

Markus Hohl, dipl. Feldenkrais-Lehrer (SFV)

Telefon 044 383 27 66

E-Mail [info@dexteritytraining.ch](mailto:info@dexteritytraining.ch)

### Kurse in Meilen

Leitung und Auskunft:

Ruth Naef, dipl. Feldenkrais-Lehrerin

Telefon 044 923 35 51

E-Mail [naef.ruth@bluewin.ch](mailto:naef.ruth@bluewin.ch)

Prospekte erhältlich bei:

### Kurse in Winterthur

Leitung und Auskunft:

Ida Rosolen, dipl. Feldenkrais-Lehrerin

Telefon 052 213 21 19

### Kurse in Dietikon

Leitung und Auskunft:

Vreni Rytz, dipl. Feldenkrais-Lehrerin

Telefon 076 564 25 25

E-Mail [vrytz@feldenkrais.ch](mailto:vrytz@feldenkrais.ch)

Pro Senectute Kanton Zürich

Kompetenzcenter Bewegung & Sport

Telefon 058 451 51 00

E-Mail [info@zh.pro-senectute.ch](mailto:info@zh.pro-senectute.ch)



## Stepptanzkurs in Zürich

Kursbeginn

laufend

Kursort

Rhythm and Tap School  
Schaffhauserstrasse 351,  
8050 Zürich

Kosten

Tramst. «Sternen Oerlikon»  
(Tram 10, 11 und 14)  
Fr. 100.– Schnupperkurs  
5 x 60 Minuten/1x wöchentl.

Kursweiterführ.

bei genügendem Interesse

Leitung/Auskunft

René Fürstenfeld  
Telefon 044 312 51 52

Versicherung

ist Sache der Teilnehmenden

Mitnehmen

Steppschuhe, falls bereits  
vorhanden, sonst bequeme  
Strassenschuhe mit leichtem  
Absatz

## Stepptanzkurs in Fehraltorf

Kursbeginn

laufend

Kursort

Gymnastikstudio Pajass  
Zürcherstrasse 7,  
8320 Fehraltorf  
(im Gebäude:  
Adony Schuhverkauf)

Parkplätze vorh.

(ebenfalls Adony)

Kosten

Fr. 85.– Schnupperkurs  
5 x 60 Minuten/1x wöchentl.

Kursweiterführ.

bei genügendem Interesse

Leitung

Marlies Wermelinger  
Sie steht Ihnen auch bei  
Fragen unter Telefon  
044 950 59 46

Versicherung

ist Sache der Teilnehmenden

Mitnehmen

Steppschuhe, falls bereits  
vorhanden, sonst bequeme  
Strassenschuhe mit leichtem  
Absatz



## Stepptanzkurse in Rüti

NEU

Montag

17.45–18.45 Uhr in der  
Stepptanzschule Flying Taps  
im Tanzcenter Rüti  
Werkstrasse 4, 8630 Rüti

Leiterin

Margrit Lilly

Kosten

Fr. 20.– pro Lektion à 60 Min

Anmeldungen

Margrit Lilly

und Auskunft

Telefon 041 455 23 23

Donnerstag

17–18 Uhr in der  
Stepptanzschule Flying Taps  
im Tanzcenter Rüti  
Werkstrasse 4, 8630 Rüti

Leiterin

Rahel Loertscher

Beginn

Sofort bei genügend

Kosten

Fr. 20.– pro Lektion à 60 Min.

Schnupperkurs

à 5 Lektionen Fr. 100.–

Anmeldungen

Margrit Lilly

und Auskunft

Telefon 041 455 23 23

## Stepptanzkurse in Wädenswil

NEU

Montag

17–18 Uhr in der  
Stepptanzschule Flying Taps  
im Fitnesscenter Wädenswil  
beim Hallenbad  
Speerstrasse 95  
8820 Wädenswil

Leiter

Eric Voirol

Kosten

Fr. 20.– pro Lektion à 60 Min.

Anmeldungen

Margrit Lilly

und Auskunft

Telefon 041 455 23 23

Versicherung

ist Sache der Teilnehmenden

Der Einstieg in alle Kurse ist jederzeit möglich  
Prospekte:

Pro Senectute Kanton Zürich

Kompetenzcenter Bewegung & Sport

Telefon 058 451 51 00

E-Mail [sport@zh.pro-senectute.ch](mailto:sport@zh.pro-senectute.ch)



## Tangokurse in Zürich

Tango argentino wird zu zweit getanzt, meistens von Mann und Frau. Doch auch zwei Frauen oder zwei Männer können zusammen tanzen – ganz wie es beliebt.

Lassen Sie sich vom Tangofieber packen, und besuchen Sie unseren Tangokurs.

Kursdauer: 8 bzw. 10 Doppellektionen  
(je 90 Minuten)

Kosten:

Fr. 200.–/250.–

Auskunft/Prospekte:

Pro Senectute Kanton Zürich

Kompetenzcenter Bewegung & Sport

Telefon 058 451 51 00

E-Mail [info@zh.pro-senectute.ch](mailto:info@zh.pro-senectute.ch)





Fotos: Susana Barranco

### Neuer Flamencokurs in Zürich

Flamenco – ein Solo-, Paar- und Gruppentanz, mit oder ohne Kastagnetten

Kursdauer	10 Lektionen zu je 90 Minuten
Neuer Kursbeginn	Montag 5. März
Montags	15.00–16.30 Uhr
Kursort	Studio de Danza Española Albulastrasse 38 8048 Zürich Bus 31 bis Luggweg oder Tram 2 bis Kappeli oder S3 bis Bahnhof Altstetten
Kosten	Fr. 250.–
Leitung	Susana Barranco*
Information	079 605 76 42
Mitnehmen	Flamencoschuhe, wenn vorhanden. Sonst bequeme Strassenschuhe

Prospekte/Auskunft  
Pro Senectute Kanton Zürich  
Kompetenzcenter Bewegung & Sport  
Telefon 058 451 51 00

\* Susana Barranco absolvierte ihre Tanzausbildung in Madrid: Flamenco bei Mercedes y Albano, Escuela Bolera und spanische Folklore bei Eloy Pericet und Juanjo Linares. Sie schloss ihre Ausbildung mit dem Diplom für spanischen Tanz an der Real Escuela Profesional de Danza in Madrid ab. Dank stetiger und intensiver Weiterbildung in spanischem Tanz und spanischer Kultur hat sie sich ein breit gefächertes Wissen angeeignet. Dieses gibt sie ihren Schüler/innen aller Altersklassen mit Überzeugung und Enthusiasmus weiter.



### Flamenco für Senior/innen

Der erste Flamencokurs für Senior/innen war ein voller Erfolg. Begeistert äussern sich die Teilnehmer/innen über die ersten Erfahrungen:

«Flamenco lernen mit 70 tönt doch unglaublich, aber es ist möglich, dank unserer Flamencolehrerin Susana Barranco. Alles ist Übung, sagt sie, also dann nochmals: uno, dos, tres... wir üben weiter.»

«Rätsel: Was trainiert Körper, Geist und streichelt die Seele? Flamenco, Olé! Superkurs, continuamos.»

«Für mich ist ein Traum, von dem ich nicht mehr glaubte, dass er sich erfüllen würde, wahr geworden. Und ich lerne auch viel von der Kursleiterin und den Kursteilnehmerinnen. Weit über den Flamenco hinaus.»

«Susana zwingt uns, unsere Körperhaltung zu überdenken – stolz zu sein und Sicherheit auszustrahlen, was sich in unserem Alter auf alle Bereiche der Seele und des Körpers positiv auswirkt!»

«Flamenco ist Koordination, Gleichgewicht, Gedächtnis, Grazie, Temperament und Kondition; und das alles bringt uns Susana mit viel Geduld und gutem Humor bei. Ich bin begeistert.»

«Sehr viel Freude, Lust und auch gesundheitlichen Nutzen bringt uns der Flamencokurs bei Susana.»

## Alles frisch geputzt

Ihre Wohnung erstrahlt in neuem Glanz: Das Reinigungsteam von Pro Senectute Kanton Zürich reinigt sorgfältig und professionell Fenster, Küche oder die ganze Wohnung.

Unsere Dienstleistung richtet sich an Menschen im AHV-Alter, Behinderte und Langzeitpatienten.

Rufen Sie uns an:  
**Reinigungsdienst**  
**Telefon 058 451 50 04**

**PRO  
SENECTUTE**  
KANTON ZÜRICH