

# Aktiv : Bewegung & Sport

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2008)**

Heft 1

PDF erstellt am: **04.08.2024**

## **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.

Auf der Tanzfläche

# Tanz bewegt die Seele

Tanzen ist ein uraltes Kulturgut, mehr als nur eine Sportart. Tanzen ist zudem eine ideale Form der Bewegung, auch für ältere Menschen oder für die weniger Sportbegeisterten.

Ursula Häni\*



Foto: Ursula Markus

Für Tanzkationen werden aus der vielfältigen Tanzfolklore verschiedenster Länder geeignete Tanzformen und Figuren ausgewählt, Quadrillen oder Contras aus neuer oder alter Zeit (für Letzteres siehe Tanzszenen aus Filmen wie z. B. «Stolz und Vorurteil», verschiedene Verfilmungen nach dem Roman von Jane Austen oder «Drei Haselnüsse für Aschenbrödel», ein bekannter Märchenfilm); bei griechischen oder portugiesischen Tänzen werden Ferienerinnerungen wach, mit amerikanischen Mixen wird den fröhlichen Begegnungen Rechnung getragen, die Schrittmuster einzelner Tänze aus dem Balkan verlangen nach Konzentration. Eine ausgebildete und kompetente Leiterin weiss diese Tänze geschickt einzuführen, mit anfänglichen Vereinfachungen genau auf das Können der Tanzenden zugeschnitten. Eine gut aufgebaute Tanzkation ist abwechslungsreich und fordert den Tänzerinnen einiges ab an Orientierungsvermögen, Koordination und Ausdauer, aber in so beschwingter und spielerischer Weise, dass es den meisten gar nicht bewusst wird.

Doch das vielleicht Wichtigste, was beim Tanzen speziell zum Zug kommt: Tanz bewegt nicht nur den Körper, sondern er bewegt auch die Seele.

Durch das gemeinsame Tun, das Nebeneinander im Kreis, das Händereichen bei einer Kette, das Umrunden, Grüßen und Verabschieden während des Tanzens, das Lachen, der fröhlich kommentierte eigene Patzer – das alles schafft sofort eine familiäre Atmosphäre, eine Vertrautheit und ein starkes Zusammengehörigkeitsgefühl.

Meist sind es Frauen, die an Tanzanlässen teilnehmen, und zwar nicht nur, weil sie alleinstehend sind. Auch viele Frauen mit Partner bringen zum Ausdruck, wie gern sie immer getanzt hätten, doch dass der Mann nicht mitkommen möchte. Häufig herrscht die Meinung vor, dass zu einem Paartanz ein Herr dazugehöre. Zur schweizerischen überlieferten Paartanzkultur gehören Werbetänze. Der Mann tanzt nur, bis er seine Frau «erobert» hat, nach der Heirat hat er das ja nicht mehr nötig ...

Haben die Frauen jedoch einmal erlebt, dass es auch ohne Männer geht, sind sie

glücklich darüber, nach Lust und Laune tanzen, verschiedene Figuren und raffinierte Raumwege ausprobieren zu können. Viele der Tänze werden in einem Kreis getanzt, in einer Reihe, zu dritt in einem Trio oder auch zu fünft. Und falls Paartänze an der Reihe sind, werden die Rollen der fehlenden Männer mit grösster Selbstverständlichkeit von Frauen übernommen.

Geschätzt wird von den Teilnehmenden die Tageszeit, zu der die Lektionen stattfinden, das heisst vormittags oder nachmittags, in ländlichen Gegenden meist eine Doppellektion mit Pause (oft mit gemeinsamem Kaffeetrinken), in den Agglomerationen nur eine Stunde, den Bedürfnissen angepasst.

Dem (gemeinsamen) Tanzen wohnt ein eigenartiger Zauber inne. Deshalb: «Ich liebe den Tanz, denn er befreit den Menschen von der Schwere der Dinge, bindet den Einzelnen ...» (Augustinus)

\* Ursula Häni ist Fachverantwortliche Sport bei Pro Senectute Schweiz (Tanz siehe Seite 29–32)

## Alexander-Technik



**Laufen, Gehen, Wandern** mit der F.-M.-Alexander-Technik 14.–19. September 2008 (So/Fr), Orchidea Lodge, Wasserfallen – Jura. Wir bewegen uns im Haus, auf der Strasse, beim Einkaufen – wir tun es ständig, es gehört zu unserem Alltag. Im Laufe der Jahre haben viele Gewohnheiten unsere Bewegungen geprägt und selbst das Laufen ist mit dem Alter werden zu einer anstrengenden oder gar schmerzhaften Tätigkeit geworden. Die natürliche uns angeborne Freiheit in der Bewegung wiederzufinden, ist Ziel dieses Kurses. Mit Hilfe der Alexander-Technik lernen Sie, die ursprünglichen Impulse wieder zuzulassen, sodass eine natürliche Leichtigkeit zurückkehrt und das Laufen wieder Freude macht.

Kurspreis: Fr. 590.– zusätzlich Kosten für Unterkunft und Verpflegung

Leitung/  
Auskunft Marianne Bär  
Telefon: 055 282 24 48  
mariannebaer@yahoo.com  
www.alexandertechnik-baer.ch

## Akupressur

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 stabilerer Gesundheit führen. Ebenso werden theoretische Informationen über die Traditionelle Chinesische Medizin vermittelt.

Beginn auf Anfrage  
Kurszeit dienstags jeweils 14–16 Uhr  
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-tcm.ch, info@ai-tcm.ch

NEU

## Atem und Bewegung

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.

### Gruppenstunden in Winterthur

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

Wann freitags jeweils 9.15–10.15 Uhr  
Einstieg jederzeit möglich  
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.

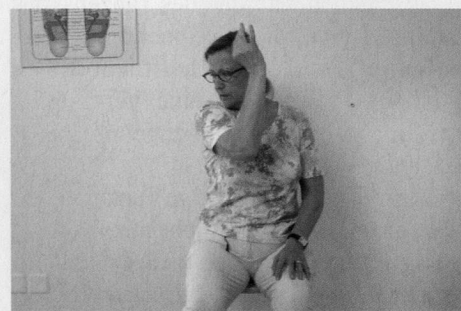
Anmeldung: Sabine Huber, dipl. Atemtherapeutin sbam (nach Middendorf)  
Stadthausstrasse 117, 8400 Winterthur  
Telefon 052 202 65 68  
www.atempraxis-huber.ch

### Kurse in Uster

Wann freitags jeweils 8.30–9.30 Uhr  
Einstieg jederzeit möglich.  
Weitere Kurse ab August

Kursort Gerichtsstrasse 1, 8610 Uster  
Leitung Brigitt Schaub,  
dipl. Atemtherapeutin/  
-pädagogin sbam (nach Middendorf)

Auskunft Praxisgemeinschaft im Zentrum  
Gerichtsstrasse 1, 8610 Uster  
Telefon 044 940 83 89  
brigitt@schaub.ws



### Gruppenstunden in Stäfa

Offene Gruppenstunde im Abonnement frei wählbar. Die Stunden können einzeln besucht und bezahlt werden. Der Eintritt ist nach Vereinbarung jederzeit möglich.

Kurszeit dienstags ab 14–15 Uhr  
mittwochs ab 9–10 Uhr  
freitags ab 9–10 Uhr

Kursort WMS-Siedlung  
Tränkebachstr. 5–7, 8712 Stäfa  
(5 Min. ab Bahnhof)

Kurskosten Einzelstunde Fr. 22.–  
5er-Abo Fr. 105.–  
10er-Abo Fr. 200.–

Anmeldung Germaine Dhur Spillmann  
Dipl. Atemtherapeutin IKP,  
Geissenstrasse 6, 8712 Stäfa,  
Telefon 044 926 11 37, 079 328 91 86  
www.profrauen.ch/pages/dhur

## Aqua-Fitness



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

Erkundigen Sie sich nach dem Angebot in Ihrer Region (Telefonnummern Seite 2).

## 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

## Federball/Badminton

In lockerer Art bewegen wir uns mit dem Federball und weisen ihm die Richtung. Mit kleinen Spielen vergnügen wir uns, freuen uns über gelungene Schläge und lachen anschliessend beim Kaffee über lustige Episoden aus Training und Leben.

Kurse Montag–Freitag (ausser Mittwoch)  
Schlieren Vitis Badmintonhalle (beim Bahnhof) 14–15.30 Uhr  
Uster Blue Shuttle (Nähe Hallenbad) 14–15.30 Uhr  
Schnuppertrainings nach Vereinbarung

Gruppen Federball Einstieg /  
Badminton Einstieg /  
Badminton Fortgeschrittene

Kosten Fr. 210.– (7 x 60 Minuten) inkl. Schläger, Shuttle  
Fr. 350.– für Paare

**Kontakt** Traugott Wapp  
 Telefon 044 738 20 20  
 oder 078 658 92 40  
 traugott.wapp@sportit.ch  
 www.vitis.ch und  
 www.bluepoint.ch

## Feldenkrais

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.

**Zürich** Markus Hohl  
 Telefon 044 383 27 66  
 info@dexteritytraining.ch

**Meilen** Ruth Naef  
 Telefon 044 923 35 51  
 naef.ruth@bluewin.ch

**Winterthur** Ida Rosolen  
 Telefon 052 213 21 19

**Dietikon** Vreni Rytz  
 Telefon 076 564 25 25  
 vrytz@feldenkrais.ch

## Fitness und Gymnastik



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.

Fit/Gym ist ein Turnen für fitte Seniorinnen und Senioren. Es trainiert die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und die Reaktionsgeschwindigkeit mit und ohne Musik.

Erkundigen Sie sich nach dem Angebot in Ihrer Region (Telefonnummern Seite 2).

## Flamenco

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

Kursdauer 10 Lektionen zu je 90 Minuten  
 Kursbeginn laufend

Montags 15–16.30 Uhr

Kursort Studio de Danza Española  
 Albulastrasse 38, 8048 Zürich  
 (Nähe Bahnhof Altstetten)

Kosten Fr. 250.–

Leitung Susana Barranco

Information Telefon 079 605 76 42

Mitnehmen Flamencoschuhe, wenn vorhanden. Sonst bequeme Strassenschuhe



## Gesellschaftstanz

In den Gesellschaftstänzen wie langsamer Walzer und Cha-Cha-Cha werden wir die ersten Grundschriffe kennenlernen, uns in den Rhythmus und in die bewegende Musik einföhlen und schon bald mit den ersten Figuren auf dem Parkett loslegen. Durch ein gezieltes Üben kann jeder, jede ein Tänzer, eine Tänzerin werden. Machen Sie den ersten Schritt und melden Sie sich noch heute für einen der folgenden Kurse an:

### Kurs in Rüti

Kursbeginn auf Anfrage

Kursort Tanzschule solvida  
 Werkstrasse 4, 8630 Rüti

Kursdauer 6 x 75 Minuten

Kosten Fr. 100.– pro Person  
 evtl. Fr. 20.– Zuschlag für die Organisation einer Tanzpartnerin oder eines Tanzpartners

Mitnehmen gute Laune, eine Portion Humor, Freude und leichte Schuhe/Tanzschuhe

Leitung Fides Schmuki, Tanzlehrerin



## Lateinamerikanische Tänze in Winterthur

Lernen Sie Cha-Cha-Cha, Salsa und Rumba tanzen zur leidenschaftlichen Musik Lateinamerikas. In diesem Paartanzkurs werden Grundschriffe und Figuren sowie Führung und Haltung geschult. Durch Erfahrung, Geduld und Professionalität wird Ihnen die Kursleitung die Freude am Tanzen erweitern. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Wann donnerstags, 14.30–15.45 Uhr  
 Einstieg jederzeit möglich

Kursdauer 6 x 75 Minuten

Kosten Fr. 190.–/ Person

Fr. 360.–/ Paar

Leitung Ying Ly

Kursort DanceART Ying Ly

Academy Winterthur

Neuwiesenstrasse 69

8400 Winterthur

(3 Minuten Gehweg vom

Bahnhof)

Telefon 052 233 27 37

www.danceart.ch

info@danceart.ch

Mitbringen leichte Schuhe/ Tanzschuhe  
 angenehme Kleidung.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. NEU: Von der Krankenkasse Swica anerkannt! Der Einstieg nach Kursbeginn ist nach Absprache möglich. Weitere Anfängerkurse folgen. Anmeldung per Telefon, oder direkt auf der Website.

## Nordic Walking

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)

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

Pro Senectute Kanton Zürich

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/unser-angebot/bewegung\_sport

## Nordic-Walking-Woche in Klosters NEU



vom 30. Juni bis 4. Juli 2008 (Mo/Fr)  
Gönnen Sie sich ein Erlebnis der besonderen Art. Lernen und verfeinern Sie Schritt für Schritt die Nordic-Walking-Technik im herrlichen Wandergebiet der Region Davos-Klosters und dem Prättigau. Tägliches Fit/Gym und Wissenswertes über Gesundheit ergänzen das Angebot. Die Infrastruktur des Hotels bietet zudem Möglichkeiten für Wellness, Tennis, Schwimmen, Tischtennis und Kegeln. Pauschalpreis ab Fr. 585.– (DZ)  
Leitung Walter Isaak und Beatrice Frischknecht  
Auskunft Telefon 044 869 12 57

## Orientalischer Tanz

In ungezwungener, humorvoller und angenehmer Umgebung lernen Sie das ABC des orientalischen Tanzes kennen. Basisbewegungen, verschiedene Schritte, Armbewegungen, Übungen zur besseren Körperwahrnehmung, vielseitige Musik, Rhythmen und das Erlernen einer einfachen Choreografie gehören zum vielseitigen Programm.

Aktuelle Schnupperworkshops

Kursbeginn laufend

Dienstag 10–11.30 Uhr

Mittwoch 10–11.30 Uhr

Kosten Fr. 180.– (5 x 90 Minuten)

Kursort Orient Dance Studio Maya  
Wyssgasse 6, Zürich  
(Nähe Stauffacher)

Informationen und Anmeldung

Telefon 079 688 38 39

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

Internet [www.bellyqueen.ch](http://www.bellyqueen.ch)

Hier erhalten Sie auch Informationen über weitere Daten und Kursorte, die noch in Planung sind.

«Oriental Dance Bellyqueen» lädt Sie gerne zu einer unverbindlichen Probelektion ein.

## Orientierungswandern

Orientierungswandern ist eine hervorragende sportliche Tätigkeit für die Förderung der Ausdauer und der geistigen Beweglichkeit.

### Wer kann daran teilnehmen?

Alle Seniorinnen und Senioren, die mit den öffentlichen Verkehrsmitteln (empfehlenswert) oder mit Privatautos zum Treffpunkt reisen und während zwei Stunden wandern können. Wie läuft der sportliche Nachmittag ab?

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten eine Karte mit eingezeichneter Route. Mehrere erfahrene Leiter führen sie in die Kunst des Kartenlesens ein. Diese Organisation ermöglicht es, den vorgeschlagenen Weg allein oder in Gruppen zu finden, und das Tempo nach den eigenen Möglichkeiten zu variieren. Wer spazieren möchte, wird auf einer Route mit Abkürzungen begleitet. Eine Vorbildung im Kartenlesen ist nicht notwendig. Die Leiter unterstützen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Masse, wie es gewünscht wird. Am Schluss treffen sich alle in einer fröhlichen Runde.

### Ausrüstung?

Eine gewöhnliche, der Witterung angepasste Wanderausrüstung mit gutem Schuhwerk tut seine Dienste.

### Zubehör?

Weiteres Zubehör wie Karten, auf speziellen Wunsch auch Kompass etc., werden von den Organisatoren abgegeben. Es werden absichtlich verschiedene Karten, von der Orientierungslaufkarte bis zur Landeskarte, mit unterschiedlichen Massstäben verwendet. Es kann auch mit Nordic-Walking-Stöcken marschiert werden, die Karte wird in diesem Fall um den Hals gehängt.



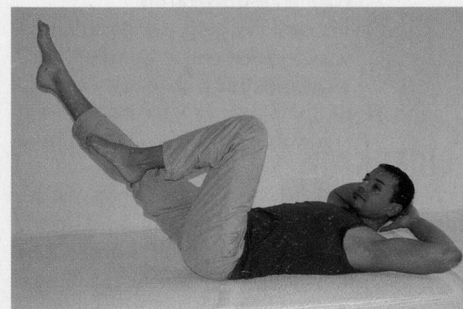
### Und was noch?

- Unkostenbeitrag Fr. 10.– für Karte und Spesen der Leiter
- Versicherung ist Sache der Teilnehmenden
- Durchführung bei jedem Wetter (ausser bei Sturm)

Programm Treffpunkt jeweils jeden ersten Montag im Monat, 14.15 Uhr  
7. April 2008, Verkehrsgarten Bülach  
5. Mai 2008, Bahnhof Rapperswil  
2. Juni 2008, Bahnstation Forch  
7. Juli 2008, Postauto-Haltestelle Sternen, Affoltern am Albis  
1. September 2008, Postauto-Haltestelle Krone, Hombrechtikon  
6. Oktober 2008, Bahnstation Sennhof-Kyburg

Auskunft Heinrich Sprecher  
Telefon 044 860 07 40  
[sprecherheinrich@hotmail.com](mailto:sprecherheinrich@hotmail.com)

## Pilates



Die Pilates-Methode ist ein gelenkschonendes, ganzheitliches Körpertraining. Die langsamen und fließenden Bewegungen stärken die Stütz Muskulatur im Rumpfbereich und schonen dabei die Gelenke. Gleichzeitig wird die Atmung geschult.

### Kurse in Zürich-Altstetten

Kursbeginn auf Anfrage

bei Danny Birchler

Kursdauer 10 Lektionen zu 60 Minuten

Kursort LivingUp Center Im Struppen 7  
(nähe Lindenplatz,  
Zürich-Altstetten), 8048 Zürich  
Tram 2 bis Bachmattstrasse

Kurskosten Fr. 280.–

Leitung Danny Birchler, Pilates Ausbilder

Mitnehmen Trainingsbekleidung, kleines Handtuch, keine Trainingsschuhe nötig

Auskünfte Telefon 078 665 60 25 oder  
[info@livingup.ch](mailto:info@livingup.ch), [www.livingup.ch](http://www.livingup.ch)

Information: Die Pilates-Lektionen sind Qualität- anerkannt, das heisst, die meisten Krankenkassen beteiligen sich im Rahmen einer Zusatzversicherung an den Kurskosten.

## Salsa für Frauen

### LadyStyle in Winterthur

Dieser Solotanz begeistert die Frauen durch seine eleganten und femininen Bewegungen. Grundschriffe und Bewegungen des Salsa werden zu einer Choreografie zusammengestellt und durch Elemente anderer Tanzrichtungen erweitert.



Kursbeginn laufend  
Dienstag 15–16 Uhr  
Kursdauer 6 x 60 Minuten  
Kosten Fr. 130.–/ Person

Leitung Vanessa Nägeli  
 Kursort DanceART Ying Ly  
 Academy Winterthur  
 Neuwiesenstrasse 69  
 8400 Winterthur, (3 Minuten  
 Gehweg vom Bahnhof)  
 Telefon 052 233 27 37  
 www.danceart.ch  
 info@danceart.ch

Mitbringen: leichte Schuhe/ Tanzschuhe  
 angenehme Kleidung

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.  
 NEU: Von der Krankenkasse Swica anerkannt!  
 Der Einstieg nach Kursbeginn ist alle sechs  
 Wochen möglich. Anmeldung per Telefon,  
 oder direkt auf der Website.

## Schneesport Wintersaison 2008 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 Sigrüst,  
 Telefon 043 233 72 31



## Schneeschuhwanderwoche im Saanenland

NEU

vom 9. bis 14. März 2008 (So/Fr) Durchstreifen  
 Sie das wunderschöne Saanenland auf Schnee-  
 schuhen. Erleben Sie Natur, Geselligkeit und  
 gemütliche Stunden fernab vom Alltag.

Pauschalpreis Fr. 945.– (DZ)

Leitung/Auskunft Robert Müller

Telefon 044 940 50 80

## Gommer Langlaufwoche in Münster

vom 9. bis 15. März 2008 (So/Sa) Geniessen  
 Sie die Sonne und die unvergleichliche Ski-  
 wanderloipe durch das traumhaft verschneite  
 Hochtal in der «Ferienstube» des Wallis.

Pauschalpreis: Fr. 995.–

Leitung/Auskunft Walter Meier

Telefon 055 240 41 00

## Skiwoche in Saas Fee

NEU

vom 1. bis 8. März 2008 (Sa/Sa) Das weltbe-  
 kannte, autofreie Walliser Gletscherdorf liegt  
 auf 1800 m. Erleben Sie mit uns traumhafte  
 Skitage auf 100 Pistenkilometern oder entde-  
 cken Sie die fantastische Bergwelt auf 30 km  
 Winterwanderwegen.

Pauschalpreis ab Fr. 1940.– (DZ)

inkl. Anreise und Skipass



Leitung/Auskunft Heidy Frei  
 Telefon 044 771 85 00

## Stepptanz

### Kurse in Rüti

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.

Anmeldung/ Margrit Lilly

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

Anmeldungen

Kosten Fr. 20.– pro Lektion à 60 Min.

Schnupperkurs à 5 Lektionen Fr. 100.–

inkl. Leihschuhe für 5 x

Anmeldung/ Margrit Lilly

Auskunft Telefon 041 455 23 23

### Kurs in Uster

Wann montags, 10.45–11.45 Uhr  
 13.30–14.30 Uhr

Einstieg laufend

Kursort Movity Bewegungsschule

Florastrasse 42, 8610 Uster

Kosten Fr. 144.– 6 x 60 Min.

Barzahlung am ersten Kurstag

Mitnehmen Steppschuhe, falls bereits vor-

handen, sonst bequeme Stras-

senschuhe mit leichtem Absatz

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Leitung Frau Sulamit Müntener

Telefon 044 954 37 82

info@movity.ch

www.movity.ch

Auskunft/

Anmeldung Telefon 044 940 60 23



## Kurse in Wädenswil

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 und Auskunft:

Margrit Lilly

Telefon 041 455 23 23

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden  
 Der Einstieg in alle Kurse ist jederzeit möglich

## Kurs in Winterthur

Kursbeginn auf Anfrage

Zeit Dienstag 11–12 Uhr

Kursort Dance-Studio Liba Borak

Burgstr. 128, 8408 Winterthur

Kursleitung/ Liba Borak, Stepptanzlehrerin

Telefon 052 222 11 73

www.dancestudio.ch

Kosten Fr. 75.– Schnupperkurs

5 x 60 Minuten/1 x wöchentlich

Mitnehmen Steppschuhe, falls vorhanden,

sonst bequeme Strassen-

schuhe mit leichtem Absatz

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden



## Kurs in Zürich

Kursbeginn auf Anfrage

15.30–16.30 Uhr

Kursort Rhythm and Tap School

Schaffhauserstrasse 351

8050 Zürich

Tramstation «Sternen Oerlikon»

(Tram 10, 11 und 14)

Kosten Fr. 110.– Schnupperkurs

5 x 60 Minuten/1x wöchentl.

Kursweiterführung bei genügendem Interesse

Leitung und Auskunft

René Fürstenfeld

Telefon 044 312 51 52

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Mitnehmen Steppschuhe, falls bereits vor-

handen, sonst bequeme Stras-

senschuhe mit leichtem Absatz

Verlangen Sie die Detailprogramme bei  
 Pro Senectute Kanton Zürich  
 Bewegung & Sport  
 Telefon 058 451 51 00  
 Fax 058 451 51 01  
 E-Mail: sport@zh.pro-senectute.ch

## Tai-Chi/Qi Gong

Tai-Chi und Qi Gong sind chinesische, ganzheitliche Gesundheitsübungen mit meditativen 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:

**Affoltern a. A.** Monika Klausner  
Telefon 043 466 52 14 oder  
Telefon 079 758 74 89  
monikagymklausner@gmx.ch

**Kloten** Sharon Aemmer  
Telefon 044 803 30 30  
info@ai-tcm.ch

**Pfäffikon** Maria Kistler  
Telefon 043 288 80 70 oder  
Telefon 076 388 18 28  
m.b.kistler@dplanet.ch

**Uster** Anne Speich  
Telefon 044 942 26 56  
aespeich@speichpartner.ch

**Wädenswil** Markus Haussmann  
Telefon 078 858 01 32  
haussmann@bluewin.ch

**Zürich** Marianne Bär\*  
Telefon 044 272 57 64  
mariannebaer@yahoo.com

Boris Nicolaj Bühler  
Telefon 044 401 11 09  
borisworksathrg@gmx.net

Alfons Lötscher  
Telefon 044 350 11 71  
alfons@dojozuerich6.ch

\* Qi Gong kombiniert mit Alexander-Technik

## Tango Kurs in Zürich-Hirslanden



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 Doppellektionen  
(je 90 Minuten)  
Kursort Quartiertreff Hirslanden  
Forchstrasse 248  
Kosten Fr. 200.–  
Leitung Verena Vaucher  
Telefon 044 422 93 13

### Kurs in Zürich-Aussersihl **NEU**

In unseren Tangokursen werden Sie von einem argentinischen Lehrer in die Geheimnisse des Führens und Folgens eingeweiht. Im Tangotanz bewegen wir unseren Körper zur Musik und trainieren gleichzeitig unser Gedächtnis: Beim Tanzen werden sowohl die linke wie rechte Gehirnhälfte aktiviert und dies ist somit ideale Fitness für Körper und Geist! Durch die Tanz-Improvisationsmöglichkeiten im Tango argentino werden zudem Kreativität und individuelle Ausdruckskraft gefördert.

Paaranmeldung ist erwünscht, aber es können sowohl Männer als auch Frauen die Führungsrolle übernehmen.

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann machen Sie den ersten Schritt, alle weiteren Schritte werden Ihnen im Tanzkurs beigebracht! Denn: wer gehen kann, kann auch Tango tanzen!

Kursbeginn auf Anfrage  
Wann Einsteigerkurs donnerstags  
13.30–14.50 Uhr  
Anfänger 1 donnerstags  
15–16.20 Uhr  
Kursort Tanzschule Artedanza/Militärstrasse 84/4. Stock (Lift),  
8004 Zürich  
zu Fuss nur 7 Gehminuten vom  
HB Zürich  
Kosten Fr. 225.– 8 x 80 Min.  
Kursleitung Ariel Gutierrez (Argentinien) und  
Elisa Niederer De Gutierrez (CH)  
Anmeldung per Telefon: 044 380 21 33  
oder über [www.artedanza.ch](http://www.artedanza.ch)  
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet auch bei Nichterscheinen zur Bezahlung des Kurses (Ausnahme ist Krankheit/Unfall mit Arztzeugnis).

Kleingruppen bis 3 Paare werden von einem Lehrer unterrichtet.

Ariel Gutierrez ist gebürtiger Argentinier und seit seiner frühesten Kindheit mit Tango argentino aufgewachsen. Er wird als Tangotanzlehrer im In- und Ausland (Argentinien, Schweiz, Deutschland, Österreich und Italien) engagiert.

Verlangen Sie die Detailprogramme bei Pro Senectute Kanton Zürich  
Bewegung & Sport  
Telefon 058 451 51 00  
Fax 058 451 51 01  
E-Mail: [sport@zh.pro-senectute.ch](mailto:sport@zh.pro-senectute.ch)

Seit 6 Jahren ist er zusammen mit seiner Tanzpartnerin und Ehefrau Elisa auch in Zürich als Tangolehrer tätig. Sie sind als motivierende und sehr geduldige Tangotanzlehrer bekannt und beliebt geworden. Auch ihre warmherzige, humorvolle Art und jahrelange Unterrichtserfahrung machen sie zu gefragten Lehrern. Zusammen führen sie die Tanzschule Artedanza im Zentrum Zürichs und organisieren regelmässig verschiedene Tangotanzabende (Milongas) und Tangoevents.

## Tennis



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
- Hausen am Albis
- Hinwil
- Otelfingen

## Velotouren



Mit regelmässigen und attraktiven Halbtages- und Tagestouren in verschiedenen Regionen des Kantons Zürich. [www.pszh-velofahren.ch](http://www.pszh-velofahren.ch)

## Volkstanz

Sie haben Freude an Musik und Bewegung und möchten etwas für Körper und Geist tun? Mit internationalen Volkstanzgruppen in Schwung. Reaktion, Konzentration, Gedächtnis und Koordination werden auf spielerische Art geübt und trainiert. Schnuppern ist jederzeit möglich! Erkundigen Sie sich nach dem Angebot in Ihrer Region (Telefonnummern Seite 2).

## 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. Erkundigen Sie sich nach dem Angebot in Ihrer Region (Telefonnummern Seite 2).

## Wandern

Wanderlustige Seniorinnen und Senioren finden in unseren zahlreichen Wandergruppen das passende Angebot. Geniessen Sie die Bewegung in der Natur auf unseren kürzeren und längeren Wanderungen. Erkundigen Sie sich nach dem Angebot in Ihrer Region (Telefonnummern Seite 2).



## Walliser Wanderwoche in Saas-Almagell

vom 31. August bis 7. September 2008 (So/So)  
Das Wallis rückt dank dem Lötschbergtunnel näher. 2008 kann man per Bahn und Postauto in gut 3 Stunden im Saastal sein. Wir laden Sie ein, diese wunderschöne Gegend mit einem Ortskundigen wandernd näher kennen zu lernen.

Pauschalpreis: Fr. 900.– (DZ)  
Leitung/Auskunft: Hans-Rudolf Erzberger  
Telefon 044 887 17 45

## 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:

**Zürich-Stadelhofen** Theresa Moser  
Telefon 043 499 88 75 oder  
Telefon 079 340 45 93  
dancing\_theresa@yahoo.com

**Zürich-Altstetten** Martina Lüscher  
Telefon 079 325 01 71  
martina@livingup.ch

**Zürich-Seefeld** Carlo Vella  
Telefon 044 211 73 56

## Sportleiter/innen gesucht

Wir suchen Personen, die gerne im Kanton Zürich eine Seniorensportgruppe im

## Velofahren oder Aqua-Fitness

leiten möchten.

Die Fähigkeiten und Fertigkeiten dazu werden Ihnen in einem Seniorensportleiterkurs vermittelt.

Interessiert? Dann rufen Sie an bei Frau Nelli Schorro, Leiterin Bereich Bewegung & Sport bei Pro Senectute Kanton Zürich,  
Telefon 058 451 51 32 oder E-Mail nelli.schorro@zh.pro-senectute.ch



ANZEIGE



## Computerhilfe für TertianerInnen

Durchführung am Wohnort,  
speziell konzipiert  
für das reifere Semester

## Vor-Ort-Support, Beratung und Anwenderschulung

\* Fair \* Professionell\* Günstig \*

Mobile: 076 321 27 58 E-Mail: wsc@gmx.ch

Für die Regionen Kanton Zürich und Aargau