Zeitschrift: Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2008)

Heft: 2

Rubrik: Aktiv: Bewegung & 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: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die Wirkungen des Taijiquan und Qigong

Ein Lob auf die Langsamkeit

Boris Bühler*

Die sanften Bewegungsformen des Taijiquan (Teitschiitschuan) wurzeln ursprünglich in realen chinesischen Boxkünsten. Doch seitdem zu Beginn des zwanzigsten Jahrhunderts die gesundheitsstärkenden Wirkungen des Taiji erkannt wurden, traten die kämpferischen Aspekte in den Hintergrund und dafür wurde es zu einer Methode der Selbstkultivierung, die bis ins hohe Alter ausgeübt werden kann.

Da es in China weder AHV noch eine geregelte Altersversicherung gibt, wurde das Ausüben von Taiji und der Atemtechnik Qigong (Tschiigong) ein wichtiges Element der öffentlichen Gesundheitsfürsorge, und Kurse dazu werden in Parks angeboten. Die gesundheitlichen Wirkungen des Taiji sind äusserst vielfältig.

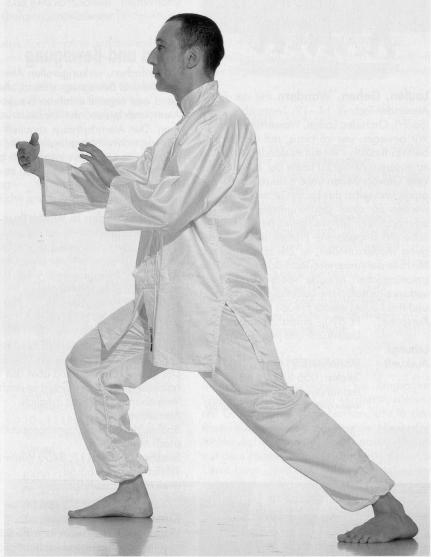
Sturzprävention durch Gleichgewichtsschulung

Die langsame, bewusst ausgeführte Gewichtsverlagerung von einem Bein aufs andere steht im Zentrum der Laufarbeit. Unsere Knochenstrukturen befinden sich im endlosen Auf- und Abbau, wobei mit zunehmendem Alter der Abbau immer stärker wird. Durch die im Taiji/Qigong praktizierte kontinuierliche sanfte Belastung der Knochen wird dieser Abbauprozess verlangsamt. Es wirkt präventiv gegen Osteoporose und mindert Schmerzen und Probleme, die durch bereits bestehende Osteoporose ausgelöst werden. Zudem werden durch das langsame Gehen die Muskulatur und Sehnen sanft beansprucht und gestärkt. Weil wir uns beim Ausführen dieser Laufarbeit gut konzentrieren müssen, wird zudem die Konzentrationsfähigkeit gefördert und der Gleichgewichtssinn verbessert.

Verbesserte Hirnfunktionen dank Kooperation beider Hirnhälften

Bei der Übung «Goldener Gockel läuft auf einem Bein» müssen beide Hirnhälften in unüblicher Weise miteinander zusammenarbeiten. Die Steuerung unserer

* Boris Bühler ist Historiker und Lehrer für Taiji, Qigong und Selbstverteidigung (Kurse siehe Seite 30).



Durch langsame Bewegungen den eigenen Körper spüren.

Foto: Hans Hirsch

Bewegungen erfolgt über Kreuz, und bei dieser Art des Gehens müssen beide Hirnhälften sauber koordinieren, oder wir verlieren das Gleichgewicht. Diese Kooperation beider Hirnhälften führt dazu, dass auch unser Gedächtnis gestärkt wird.

Linderung von Altersdiabetes

Ein weiterer Effekt ist das Anregen der Bauchspeicheldrüse und damit eine verbesserte Insulinausschüttung, was Altersdiabetes lindern kann (einer Seniorin wurde nach zweistündigem Taiji-Abendkurs am nächsten Tag von ihrem Arzt mitgeteilt, ihre Diabetes-Blutwerte hätten sich verbessert).

Warum kann Taiji bis ins hohe Alter erlernt und ausgeübt werden und Sport oft nicht? Viele der uns bekannten Sportarten werden von jugendlich-sportlichem Ehrgeiz dominiert, der zu scharfen Kämpfen und Verletzungen führen kann. Dies führt dazu, dass Senioren früher geliebte Sportarten oft nicht mehr ausüben können. Diese Gefahren gibt es bei Taiji und Qigong nicht. Wir üben langsam, es gibt keine Konkurrenz, sondern nur die eigene Person und die Trainingspartner. Dafür bleibt mehr Raum für Selbsterfahrung und die sensitive Wahrnehmung unserer Trainingspartner ... und für sehr viel Spass!

Alexander-Technik

NEU

Kosten



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 Älterwerden zu einer anstrengenden oder gar schmerzhaften Tätigkeit geworden. Die natürliche uns angeborene 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 träditionelle 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 zu Entspannung und stabilisierter 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 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

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.

Kursort Gerichtsstrasse 1, 8610 Uster

Leitung Brigitt Schaub,

dipl. Atemtherapeutin/ -pädagogin sbam (nach

Middendorf)

Anmeldung 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 14–15 Uhr

mittwochs 9–10 Uhr freitags 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.-

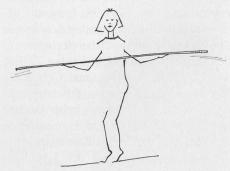
Anmeldung Germaine Dhur Spillmann Dipl. Atemtherapeutin IKP Geissenstrasse 6, 8712 Stäfa Telefon 044 926 11 37, 079 328 91 86 www.profrauen.ch/pages/dhur

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 Heftrückseite).



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 leichten Racket und weisen dem Federball die richtige Richtung. Im Einzel oder im Doppel setzen wir die gelernte Technik um und freuen uns über gelungene Schläge und Punkte. Beim anschliessenden Kaffee wird gelacht und geplaudert über lustige Episoden aus Training, Alltag und Leben.

Kurse Schlieren

Dienstag oder Donnerstag Vitis Badmintonhalle (beim Bahnhof 14.30-16 Uhr) Blue Shuttle (Nähe Hallenbad

Uster

14-15.30 Uhr)

Schnuppern jederzeit möglich Gruppen Kosten

Einsteiger und Fortgeschrittene Fr. 30.- pro Lektion à 90 Min.,

inkl. Shuttle und Schläger

Kontakt

Traugott Wapp Handy 078 658 92 40 traugott.wapp@sportit.ch

www.vitis.ch 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

Feldenkrais und Gentle Dance

Mit genügend Zeit und ohne Anstrengung erkunden wir verschiedene Bewegungslektionen, entdecken, wie angenehm leicht und sanft Bewegung sein kann. Lassen uns von neuen Möglichkeiten überraschen, lernen, staunen, erfreuen uns im Tanz und erleben mehr Lebensqualität.

Einige Wirkungen und Ziele der Feldenkrais-Methode:

- Verbesserte Koordination und Beweglichkeit
- · Lernen, mit Belastung schonender umzugehen
- Kreislauf und Atmung werden verbessert
- · Mehr Bewusstheit durch Bewegung
- · Körperbild und Wahrnehmung werden geschärft
- · Weniger Muskelspannung durch mehr Effizienz einer Bewegung
- · Freude an der Bewegung, im Tanz und
- · Körperliche und geistige Vitalität ausbauen



Datum Einstieg jederzeit möglich jeweils am Dienstag, Zeit

10-11 Uhr

Ort Praxis Memphis in der Stiftung

Altried

Zwinggartenstrasse 2, 8600 Dübendorf Fr. 225.- (9 Lektionen à

60 Min.)

Krankenkassen anerkannt

Leitung und

Betina Willaredt, Bewegungsund Feldenkrais-Pädagogin Zollikerstrasse 231, 8008 Zürich

Telefon 076 478 73 17 betina.willaredt@freesurf.ch

Versicherung/ist Sache der Teilnehmenden

Verantwortung

Preis

Auskunft

Anmeldung schriftlich an Betina Willaredt, Zollikerstrasse 231, 8008 Zürich

Fitness und Gymnastik

Fit/Gym ist ein gymnastisches Training für unterschiedliche Bedürfnisse: für Männer und Frauen mit sehr auter Fitness wie auch für Personen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Sportleitende Fit/Gym vermitteln Beweglichkeits-, Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining sowie Entspannung und Regeneration. Dadurch wird die Kondition verbessert, der Stoffwechsel reguliert, das Gewicht kontrolliert - und die Lebensfreude gesteigert.



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

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)

Fr. 250.-Kosten

Leitung Susana Barranco Information Telefon 079 605 76 42 Mitnehmen Flamencoschuhe, wenn

vorhanden. Sonst begueme

Strassenschuhe

Gesellschaftstanz

In den Gesellschaftstänzen wie langsamer Walzer und Cha-Cha-Cha werden wir die ersten Grundschritte kennenlernen, uns in den Rhythmus und in die bewegende Musik einfühlen 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 laufend Anfänger- und

Fortsetzungskurse Tanzschule solvida

Kursort Werkstrasse 4, 8630 Rüti

Kursdauer 6 x 75 Minuten Kosten Fr. 100.- pro Person

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/unserangebot/bewegung sport

Mitnehmen

evtl. Fr. 20.- Zuschlag für die Organisation einer Tanzpartnerin oder eines Tanzpartners gute Laune, eine Portion Humor, Freude und leichte Schuhe/Tanzschuhe Fides Schmuki, Tanzlehrerin

Leitung

Lateinamerikanische Tänze in Winterthur

Lernen Sie Cha-Cha-Cha, Salsa und Rumba tanzen zur leidenschaftlichen Musik Lateinamerikas. In diesem Paartanzkurs werden Grundschritte 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 Kosten

6 x 75 Minuten Fr. 190.-/ Person Fr. 360 .- / Paar

Leitung

Ying Ly DanceART Ying Ly Kursort Academy Winterthur Neuwiesenstrasse 69 8400 Winterthur

(3 Minuten Gehweg vom

Bahnhof)

Telefon 052 233 27 37 www.danceart.ch

info@danceart.ch

leichte Schuhe/Tanzschuhe Mitbringen 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 Walkina

Verbessern Sie Ihre Fitness mit Nordic Walking, der sportlichen Variante des Walkings mit Stöcken. Nordic Walking ist ein 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)



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

Telefon 044 869 12 57 Auskunft

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

10-11.30 Uhr Dienstag Mittwoch 10-11.30 Uhr

Fr. 180.- (5 x 90 Minuten) Kosten Orient Dance Studio Maya Kursort

Wyssgasse 6, Zürich (Nähe Stauffacher)

Informationen und Anmelduna 079 688 38 39 Telefon E-Mail info@bellyqueeny.ch Internet www.bellyqueeny.ch

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

Oriental Dance Bellyqueeny 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) 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

oder mit Privatautos zum Treffpunkt reisen und

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 dem Masse, wie es gewünscht wird. Am Schluss treffen sich alle in einer fröhlichen

Ausrüstung?

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

Zubehör?

Weiteres Zubehör wie Karten, auf speziellen Wunsch auch Kompasse 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 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

Heinrich Sprecher Telefon 044 860 07 40 sprecherheinrich@hotmail.com

Auskunft

Pilates

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

Kurse in Zürich-Altstetten

Kursbeginn auf Anfrage

bei Danny Bircher

Kursort

Kursdauer 10 Lektionen zu 60 Minuten LivingUp Center Im Struppen 7

(nahe 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, www.livingup.ch



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

Salsa und Cha-Cha-Cha

Salsa und Cha-Cha-Cha-Kurse in Zürich

Bei uns in der Tanzschule Salsa 1-2-3 erleben Sie, wie einfach und entspannend Tanzen ist. Mit dem richtigen Ansatz, Leichtigkeit und viel Spass lernen Sie erste Schritte und Drehungen ohne Stress - aber dafür mit viel Taktgefühl und Humor. Völlig losgelöst von den Standards, die früher die Tanzschule geprägt haben, schaffen wir es auf unsere Art, Sie zum Tanzen zu bringen – und das aus Freude.

Gratis-Einführungsworkshop mit Informationen über Salsa und deren Entstehung

Datum/Zeit Freitag, 13. Juni 2008

um 15.30 Uhr

Kursort

Gymnastikraum Kluspark (Altersheim) Asylstrasse 130

8032 Zürich

Mitbringen Kursweiter-

leichte Schuhe

führung

bei genügend Interesse Kursbeginn Ab dem 20. Juni 2008 Dauer 6 Lektionen à 75 Min. Kosten

Fr. 150.- pro Person

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden Rodolfo Müller, Tanzlehrer Leitung

Forchstrasse 220 Anmeldung

8032 Zürich Tel. 079 462 78 68

info@salsa123.ch www.salsa123.ch

Salsa für Frauen LadyStyle in Winterthur

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

Kursbeginn laufend Dienstag

15-16 Uhr 6 x 60 Minuten

Kursdauer Kosten Leitung Kursort

Fr. 130.-/ Person Vanessa Nägeli 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

leichte Schuhe/Tanzschuhe Mitbringen:

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.



Stepptanz

Kurse in Rüti

17.45-18.45 Uhr in der Montag Stepptanzschule Flying Taps

im Tanzcenter Rüti

Werkstrasse 4, 8630 Rüti

Margrit Lilly Leiterin

Fr. 20.- pro Lektion à 60 Min. Kosten

Anmeldung/ Margrit Lilly

Auskunft: Telefon 041 455 23 23 17-18 Uhr in der Donnerstag

Stepptanzschule Flying Taps im Tanzcenter Rüti

Werkstrasse 4, 8630 Rüti

Rahel Loertscher Leiterin 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

Kursort

Wann montags, 10.45-11.45 Uhr

13.30-14.30 Uhr

Einstieg laufend

Movity Bewegungsschule

Florastrasse 42, 8610 Uster

Fr. 144.- 6 x 60 Min. Kosten

Barzahlung am ersten Kurstag Steppschuhe, falls bereits vor-Mitnehmen

handen, sonst bequeme Stras-

senschuhe mit leichtem Absatz

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Frau Sulamit Müntener Leitung

Telefon 044 954 37 82 info@movity.ch www.movity.ch

Auskunft/

Anmeldung Telefon 044 940 60 23

Kurs in Wädenswil

Montag

17-18 Uhr in der

Stepptanzschule Flying Taps im Fitnesscenter Wädenswil

beim Hallenbad Speerstrasse 95 8820 Wädenswil

Leiter Eric Voirol

Fr. 20.- pro Lektion à 60 Min. Kosten

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

Dienstag 11-12 Uhr Zeit

Dance-Studio Liba Borak Kursort

Burgstr. 128, 8408 Winterthur Kursleitung/ Liba Borak, Stepptanzlehrerin

Telefon 052 222 11 73 www.dancestudio.ch

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 Kosten

Fr. 75.- Schnupperkurs

Mitnehmen

5 x 60 Minuten/1 x wöchentlich Steppschuhe, falls vorhanden,

sonst bequeme Strassenschuhe 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 Strassenschuhe mit leichtem Absatz

Tai-Chi/Quigong

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:



Affoltern

Monika Klauser

Telefon 043 466 52 14 oder Telefon 079 758 74 89

monikagymoklauser@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 Aenne Speich

Telefon 044 942 26 56 aespeich@speichpartner.ch

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

Zürich Marianne Bär*

> Telefon 044 272 57 64 mariannebaer@yahoo.com

> > **NEU**

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.

8 Doppellektionen Kursdauer

(ie 90 Minuten)

Quartiertreff Hirslanden Kursort

Forchstrasse 248

Fr. 200.-Kosten Leitung

Verena Vaucher Telefon 044 422 93 13



Kurs in Zürich-Aussersihl

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 aefördert.

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

Tanzschule Artedanza/Militär-Kursort

strasse 84/4. Stock (Lift),

8004 Zürich

zu Fuss nur 7 Gehminuten vom

HB Zürich

Fr. 225.-8 x 80 Min. Kosten

Ariel Gutierrez (Argentinien) und Kursleitung

Elisa Niederer De Gutierrez (CH)

Anmeldung per Telefon: 044 380 21 33 oder über 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) enga-

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

NEU

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

Bachenbülach

• Buchs ZH neu

• Dürnten

Hausen am Albis

Hinwil

Wetzikon

Tenniskurse in Wetzikon

In Zusammenarbeit mit dem Tennisclub Wetzikon bieten wir neu Tenniskurse in Wetzikon an. Schnuppern Sie unverbindlich. Kurs A: 8. bis 19. Juni 08 Daten

Kurs B: 21. Aug. bis 2. Okt 08 Kurs C: 30. Okt. bis 11. Dez. 08

Kurs D: 8. Jan. bis 19. Febr. 09 jeweils donnerstags von Zeit

9 bis 10 Uhr oder 10 bis 11 Uhr

Ort Kurse A und B im Tennisclub Wetzikon

Kurse C und D im Sportzentrum

Aawiesen-Wetzikon

CHF 200.- (4 Spieler/innen)

CHF 280.- (3 Spieler/innen) Leitung und Enrique Escudero, Dipl. Tennis-

Auskunft lehrer STV, Telefon 079 403 55 53 Versicherung ist Sache der Teilnehmenden Anmeldung Verlangen Sie das Detailprogramm mit den Anmeldeunterlagen bei Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung & Sport, Telefon 058 451 51 00

Velotouren

Preis



Mit regelmässigen und attraktiven Halbtages- und Tagestouren in verschiedenen Regionen des Kantons Zürich. www.pszhvelofahren.ch

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/unserangebot/bewegung_sport

Volkstanz

NEU



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! Erkundigen Sie sich nach dem Angebot in Ihrer Region (Telefonnummern Heftrückseite).

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 Heftrückseite).

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 Heftrückseite).



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 kennenzulernen.

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-Theresa Moser

Stadelhofen 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-Carlo Vella Seefeld

Telefon 044 211 73 56

ANZEIGE

Landolt Computerschule

Die Schule für Menschen in der zweiten Lebenshälfte

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

Gratis Probestunde!

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

Tel. 079 344 94 69