

# Aktiv : Bewegung & Sport

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 3

PDF erstellt am: **29.06.2024**

## **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.

Beschwingt in den Herbst: Pro Senectute Kanton Zürich bittet zum Tanz

# Thé dansant



Foto: Klubschule Migros

Darf ich bitten, gnäd'ge Frau, gnäd'ger Herr? Schwofen macht Spass!

Möchten Sie gerne wieder einmal das Tanzbein schwingen, zu alten und neuen Hits schwofen, bei Evergreens mitsingen und mit Gleichgesinnten lachen? In Zusammenarbeit mit der Dance Academy der Klubschule Migros Oerlikon bittet Pro Senectute Kanton Zürich neu zum Thé dansant, und zwar ab Oktober einmal monatlich am Dienstagnachmittag 14 bis 17 Uhr. Für nur Fr. 10.– Eintritt bieten wir Ihnen stimmungsvolle Unterhaltungsmusik – Evergreens, Oldies, klassische Tanzmusik – von Elvis bis Roy Black, Beatles bis Rolling Stones. Selbstverständlich können Sie jederzeit Ihren Lieblingstitel wünschen. Der DJ wird versuchen, allen Wünschen gerecht zu werden!

Auch die Räumlichkeiten mit einem 400m<sup>2</sup>-Parkettboden lassen jedes Tänzerherz höher schlagen. Gleiten Sie ungebremst wie einst «Schmittchen Schleicher mit elastischen Beinen» übers Parkett.

Bistrotische und Bar laden zum gemütlichen «Verschnaufen» ein. Und für die Stärkung zwischen zwei heissen Sohlen und für das kulinarische Wohl ist gesorgt: Wir servieren Kaffee, Kuchen, aber auch ein Glas Wein und natürlich Tee und echten Hopfentee zu fairen Preisen.

Spüren Sie schon Ihr Tanzbein rhythmisch zucken? Dann freuen wir uns sehr, wenn Sie mit uns am ersten Thé dansant am 21. Oktober 2008 beschwingt in den Herbst tanzen! Für eine süsse Überraschung ist gesorgt!

## Thé dansant

Daten	jeden 3. Dienstag im Monat: 21. Oktober 2008 / 18. November 2008 / 16. Dezember 2008
Zeit	14 bis 17 Uhr
Ort	Dance Academy der Klubschule Migros, Binzmühlestrasse 81, 8050 Zürich, direkt hinter dem Bahnhof Oerlikon (Bushaltestelle Max-Bill-Platz/S-Bahn/Tram Bahnhof Oerlikon – 2 Minuten) <a href="http://www.dancehall.ch">www.dancehall.ch</a> oder <a href="http://www.klubschule.ch">www.klubschule.ch</a>
Eintritt	Fr. 10.–
Anmeldung	ist nicht erforderlich, einfach hingehen
Versicherung	ist Sache der Teilnehmenden
Ausschreibung/ Auskunft	Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung & Sport, Telefon 058 451 51 00, E-Mail: <a href="mailto:sport@zh.pro-senectute.ch">sport@zh.pro-senectute.ch</a>

## 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 Älterwerden 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

## 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.

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

## 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 Praxismgemeinschaft 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

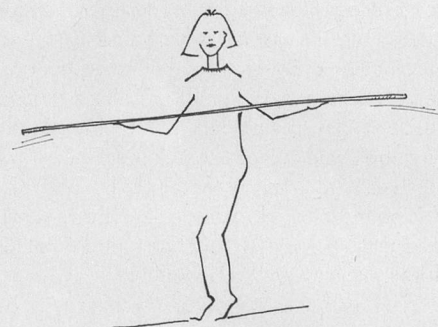
www.profrauen.ch/pages/dhur

## 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 Heftdruckseite).

## 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 Dienstag oder Donnerstag  
Schlieren Vitis Badmintonhalle (beim Bahnhof 14.30–16 Uhr)  
Uster Blue Shuttle (Nähe Hallenbad 14–15.30 Uhr)  
Schnuppern jederzeit möglich  
Gruppen Einsteiger und Fortgeschrittene  
Kosten 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 **NEU**

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 im Alltag
- Körperliche und geistige Vitalität ausbauen

Datum 26. August 2008  
Zeit jeweils am Dienstag,  
15–16 Uhr

**Ort** Praxis Memphis in der Stiftung  
Altried  
Zwinggartenstrasse 2,  
8600 Dübendorf

**Preis** Fr. 225.– (9 Lektionen à  
60 Min.)  
Krankenkassen anerkannt

**Leitung und  
Auskunft** Betina Willaredt, Bewegungs-  
und Feldenkrais-Pädagogin  
Zollikerstrasse 231, 8008 Zürich  
Telefon 076 478 73 17  
betina.willaredt@freesurf.ch

**Versicherung** ist Sache der Teilnehmenden

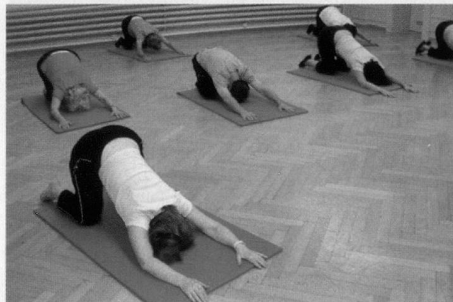
**Anmeldung** schriftlich an Betina Willaredt,  
Zollikerstrasse 231, 8008 Zürich

## Fitness und Gymnastik

Fit/Gym ist ein gymnastisches Training für unterschiedliche Bedürfnisse: für Männer und Frauen mit sehr guter 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 Hefrückseite).

## Fit/Gym Rückentraining



### Schnupperkurs für Männer und Frauen

Ein beweglicher, geschmeidiger und gleichzeitig kräftiger, schmerzfreier Rücken ist das Ziel von Fit/Gym Rückentraining. Wir trainieren mit individuell angepassten, gezielten und spielerischen Übungen, mit und ohne Handgeräte, mit und ohne Musik, aber immer mit Spass.

Wir freuen uns auf Sie!

**Daten** jeweils Donnerstag, 23. und  
30. Oktober/6. November 2008

**Zeit** 18.30 bis 20 Uhr

**Ort** Psychomotorik-Therapiestelle  
PMT, Untere Bahnhofstrasse 16  
8910 Affoltern a. Albis

**Preis** Fr. 60.– (3 Lektionen zu  
90 Minuten)

**Leitung und  
Auskunft** Marlies Dorfschmid, Expertin  
Erwachsenensport BASPO,  
Kursleiterin Fit/Gym,  
Telefon 044 780 61 12

**Versicherung** ist Sache der Teilnehmenden

## Fit/Gym mit Theraband



### Schnupperkurs für Männer und Frauen

Die kleinste Kraftmaschine ist ein farbiges Band aus Latex, kostengünstig, leicht und handlich. Es kann unauffällig in der Handtasche mitgenommen werden. Mit dem Theraband ist ein vielseitiges Krafttraining in der Gruppe oder allein am Waldrand oder im stillen Kämmerlein möglich.

Am Schnupperkurs lernen Sie das Theraband auf lustvolle Art und Weise kennen und erhalten ein kleines, an Sie angepasstes Übungsset.

Wir freuen uns auf Sie!

**Daten** Mittwoch, 5./12./19. Novem-  
ber 2008

**Zeit** 9 bis 10.30 Uhr

**Ort** kath. Kirchgemeindehaus  
(unterhalb der Kirche) Rütli-  
strasse 26, 8634 Hombrechtikon

**Preis** Fr. 60.– (3 Lektionen zu  
90 Minuten)

**Leitung und  
Auskunft** Elisabeth Wälti, Expertin  
Erwachsenensport BASPO,  
Kursleiterin Fit/Gym,  
Telefon 044 937 41 31

**Versicherung** ist Sache der Teilnehmenden

## Fit/Gym sportlich

### Schnupperkurs für fitte Männer und Frauen

Dieses Gruppentraining ist

- ganzheitlich
- vielseitig (Pilates, Power Yoga, Energiearbeit)
- individuell fordernd
- präventiv und gesund

Sie sind herzlich eingeladen zum Bewegen mit Spass!



**Daten** 28.8./4.9./11.9.08

**Zeit** jeweils Donnerstag, 17 bis  
18.30 Uhr

**Ort** Herrliberg, Turnhalle Rebacker C

**Preis** Fr. 60.– (3 Lektionen zu  
90 Minuten)



## Aktiv: Bewegung & Sport

Leitung und Auskunfts Cristina Weber, Expertin  
Erwachsenensport BASPO,  
Kursleiterin Fit/Gym,  
Telefon 044 391 29 49  
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

### Flamenco



#### Flamenco – spanischer Tanz

Flamenco ist Leben, Tanz und Musik! Der Flamenco zieht uns in seinen Bann! Er bewegt Körper, Geist und Seele – eine wunderbare Art, das Leben zu fühlen, Gefühle zu erleben und körperlich und geistig fit zu bleiben. Flamenco ist für alle! Erleben Sie ihn!

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

Zu spanischer Musik trainieren wir unser Gleichgewicht, die Beweglichkeit der Beine, Arme, Hände und der Finger. Mit Kastagnetten und Füßen begleiten wir die spanische Musik. Das Erlernen der Choreografien trainiert unser Gedächtnis. Das gemeinsame Tanzen weckt unsere Lebensgeister und erhält uns die Lebensfreude!

Kursort Studio Danza Española  
Albulastrasse 38, 8048 Zürich  
Bus 31, Station Luggweg  
Tram 2, Station Kappeli  
S 3, Bahnhof Altstetten  
Kursdauer 10 Lektionen à 90 Min.  
Kurskosten 10 Lektionen Fr. 250.–  
Kurstermin Ab September 2008  
Donnerstags: 10.15–11.45 Uhr  
Leitung/Auskunfts Susana Barranco: 079 605 76 42

### Gesellschaftstanz

#### Tanzkurse in Rüti

Tanzen zu zweit – Tanzen füreinander  
Tanzen für Ihr Wohlergehen  
In den Gesellschaftstänzen 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 die ersten Figuren über das Parkett schwingen. Durch ein gezieltes Üben kann jeder ein Tänzer oder eine Tänzerin werden.

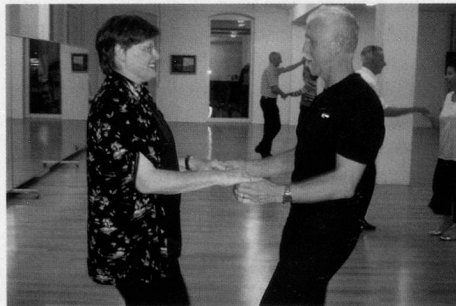
Kursort Solvida Tanzschule  
Werkstrasse 4, 8630 Rüti  
Kursdauer 6 Lektionen à 75 Minuten  
Kurskosten Fr. 100.– pro Person  
evtl. Fr. 20.– Zuschlag,  
falls wir eine/n Tanzpartner/in organisieren müssen

Kurstermine Dienstags, 18. September bis 23. Oktober 2008,  
10–11.15 Uhr/  
1 x wöchentlich  
Dienstags, 4. November bis 9. Dezember 2008, 18.30–19.45 Uhr/1 x wöchentlich  
Donnerstags, 30. Oktober bis 4. Dezember 2008, 10–11.15 Uhr/1 x wöchentlich

Leitung/Auskunfts/Anmeldung Solvida Tanzschule, Frau Fides Schmuki  
Telefon 055 241 10 10, www.solvida.ch

### 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.



Kurstermin donnerstags, 14.30–15.45 Uhr  
Beginn 25. September 2008  
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.  
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 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)



### Orientalischer Tanz

#### Kurse in Zürich

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

Internet 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.



#### Kurs in Uster

#### NEU

Der orientalische Tanz fördert die Koordination, Beweglichkeit und Konzentration. Durch die abwechslungsreichen Bewegungsabläufe wird der Körper geschmeidig und die Rücken- und Bauchmuskulatur gestärkt.

Er hat seine Wurzeln vor allem in den afrikanischen Ländern und im Orient. Isolationen von Hüften, Oberkörper, Schultern, Armen, Händen und Kopf sind typische Elemente in

diesem Tanz. Sie erlernen einzelne Bewegungen und Abläufe und werden vertraut mit der faszinierenden Vielfalt der orientalischen Musik. Lassen Sie sich in die Welt von 1001 Nacht entführen.

**Kursort** Movity Bewegungsschule GmbH  
Florastrasse 42, 8610 Uster,  
Telefon 044 940 60 23  
www.movity.ch

**Kursdauer** Dienstag, 2. September bis  
Dienstag, 30. September 2008

**Kurskosten** Fr. 110.–/5 x 60 Minuten/  
1 x wöchentlich

**Barzahlung** am 1. Kurstag

**Kurstermin** 10.30 – 11.30 Uhr

**Auskunft/** Movity Sekretariat

**Anmeldung** Frau Daniela Lyrer  
Telefon 044 940 60 23  
info@movity.ch

**Kursleitung** Frau Heidi Reutimann

## 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 dem 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  
1. September 2008, Postauto-Haltestelle Krone, Hombrechtikon  
6. Oktober 2008, Bahnstation Sennhof-Kyburg

**Auskunft** Heinrich Sprecher  
Telefon 044 860 07 40  
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 Bircher

**Kursdauer** 10 Lektionen zu 60 Minuten

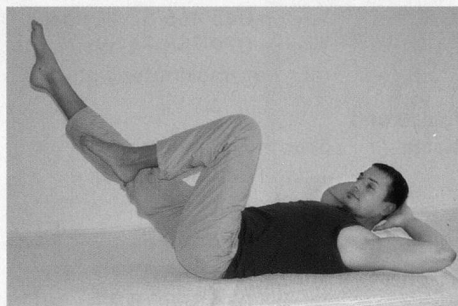
**Kursort** LivingUp Center Im Struppen 7  
(nahe Lindenplatz, Zürich-Altstetten), 8048 Zürich  
Tram 2 bis Bachmattstrasse

**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 Qualität- anerkannt, das heisst, die meisten Krankenkassen beteiligen sich im Rahmen einer Zusatzversicherung an den Kurskosten.

## Salsa und Cha-Cha-Cha

### Kurs 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.

**Kurstermin** Freitag, 5. September 2008  
14 – 15.15 Uhr

**Kursort** Gymnastikraum Kluspark

**Dauer** 6 Lektionen à 75 Min.

**Kosten** Fr. 150.– pro Person

**Versicherung** ist Sache der Teilnehmenden

**Leitung** Rodolfo Müller, Tanzlehrer

**Anmeldung** Forchstrasse 220  
8032 Zürich  
Tel. 079 462 78 68  
info@salsa123.ch  
www.salsa123.ch

## Salsa für Frauen Lady Style 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** 22. September 2008

**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. Der Einstieg nach Kursbeginn ist alle sechs Wochen möglich. Anmeldung per Telefon, oder direkt auf der Website.

## Stepptanz

Stepptanz fördert nicht nur Koordination und Gleichgewicht, sondern schult auch das Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit. Er ist eine freudige Angelegenheit und bereitet ganz einfach enormen Spass! Sie können bereits schon mit wenigen einfachen Schritten ein ganz spezielles Hochgefühl erleben, welches von der Beherrschung der Schritt Kombination herrührt und von der mitreissenden Dynamik der selbst erzeugten Rhythmen. Ergreifen Sie die Chance, vielleicht einen geheimen Jugendtraum wahr werden zu lassen.

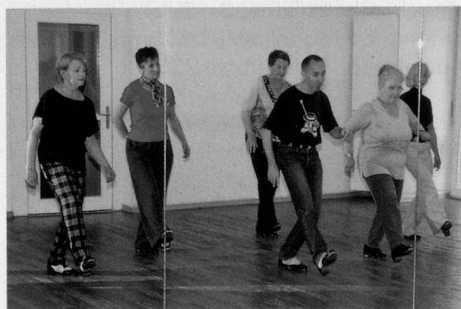
Sämtliche Aktivitäten werden von ausgebildeten Seniorensportleiter/innen geleitet. Interessierte verlangen die ausführlichen Ausschreibungen und die Anmeldeunterlagen bei:

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/unsere-angebot/bewegung\_sport



## Aktiv: Bewegung & Sport

Fred Astaire und Gene Kelly haben bis ins höchste Alter getanzt! Sind Sie noch gut zu Fuss? Dann können Sie das auch!



### Kurs in Rüti

**Kursort** Steptanzschule Flying Taps  
Tanzcenter Rüti  
Werkstrasse 4, 8630 Rüti

**Kursdauer** Einstieg laufend möglich

**Kurskosten** Fr. 20.– pro Lektion à 60 Min.

**Kurstermin** jeweils am Donnerstag,  
18.15–19.15 Uhr

**Leitung** Margrit Lilly

**Auskunft/** Telefon 041 455 23 23

**Anmeldung/** oder 041 455 23 24  
margrit.lilly@flyingtaps.ch  
www.flyingtaps.ch

### Stepptanzkurse in Uster

**Kursort** Movity Bewegungsschule  
Florastrasse 42, 8610 Uster,  
Telefon 044 940 60 23  
www.movity.ch

**Kursdauer** Einführungskurs: Dienstag,  
2. September – Dienstag, 30.  
September 2008 (5x)  
Fortsetzungskurs: Dienstag, 21.  
Oktober – Dienstag, 16. De-  
zember 2008 (9x)

**Kurskosten** Einführungskurs: Fr. 110.–  
5 x 60 Minuten / 1 x wöchentlich

**Fortsetzungs-** Fr. 198.– 9 x 60 Minuten /  
**kurs** 1x wöchentlich

**Barzahlung** am 1. Kurstag

**Kurstermin** 9.15–10.15 Uhr

**Anmeldung/** Movity Sekretariat

**Auskunft** Frau Daniela Lyrer  
Telefon 044 940 60 23  
info@movity.ch

**Kursleitung** Frau Sulamit Müntener

### Kurs in Winterthur

**Kursort** Dance-Studio Liba Borak  
Burgstr. 128, 8408 Winterthur

**Kursdauer** 5 Lektionen à 60 Minuten  
(1 x wöchentlich)

**Kurskosten** Fr. 75.– pro Person

**Kurstermin** ab Montag, 1. September 2008,  
10–11 Uhr

**Leitung/** Frau Liba Borak

**Auskunft/** Telefon 052 222 11 73

**Anmeldung** www.dancestudio.ch

### Kurs in Zürich

**Kursort** Rhythm and Tap School  
Schaffhauserstrasse 351  
8050 Zürich

**Kursdauer** 10 Lektionen à 60 Minuten  
(1 x wöchentlich)

**Kurskosten** Fr. 210.– pro Person

**Kurstermine** ab Mittwoch, 10. September  
2008, 11–12 Uhr  
ab Dienstag, 28. Oktober  
2008, 10–11 Uhr

**Leitung/** René Fürstenfeld

**Auskunft/** Telefon 044 312 51 52

**Anmeldung**

### Tai-Chi/Qigong

Tai-Chi und Qigong 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 Klausner  
**a. A.** Telefon 043 466 52 14 oder  
Telefon 079 758 74 89  
monikagymoklausner@gmx.ch

**Bülach und**  
**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 Löttscher  
Telefon 044 350 11 71  
alfons@dojozuerich6.ch

\* Qi Gong kombiniert mit  
Alexander-Technik

### Tango

#### Tangosano/Tango argentino in Zürich

Tangotänzen ist eine ideale Tätigkeit, um Geist und Körper bei guter Laune zu halten. Man bewegt sich und ist dabei gleichzeitig auch gesellschaftlich aktiv. Die Schrittfolgen fordern das Kurzzeitgedächtnis, und die Bewegung auf der Tanzfläche erfordert es, sich immer wieder neuen, veränderten Situationen anzupassen.

Der Tangosano-Kurs ist besonders für Senioren angelegt und besteht aus einem geführten Teil und einem Teil mit individueller Beratung für alle Niveaus. Für sorgfältiges Einwärmen sorgen die spezifisch dem Tango angepassten Feldenkrais-Übungen. Dann folgt ein Teil mit Tango argentino zu einem Schwerpunktthema wie Gehen, Haltung, Musik, Führen/Folgen und diverse Schrittmöglichkeiten. Im dritten Teil wird unter Anleitung individuell weitergeübt.

Zum argentinischen Tango findet jeder Mann und jede Frau individuell Zugang, entweder über die herrlich sehnsüchtigen Musikklänge des Bandoneons, über den feurigen Rhythmus oder einfach über die Freude an der Bewegung mit einem Partner oder einer Partnerin.

**Kursort** Saal im Quartiertreff Hirslanden  
Forchstrasse 248, 8008 Zürich  
(Tram Nr. 11, Station Burgwies)

**Kursdauer** 2 Stunden, immer am Diens-  
tag, 10.30 bis 12.30 Uhr

**Kurskosten** Kurs 1: August/September:  
Fr. 150.– p. P. (6 x à Fr. 25.–)  
Kurs 2: Oktober/Dezember:  
Fr. 200.– p. P. (8 x à Fr. 25.–)

**Kurstermin** Kurs 1: 26. August bis 30. Sep-  
tember  
Kurs 2: 21. Oktober bis  
9. Dezember

**Leitung/** Verena Vaucher

**Auskunft/** Florastrasse 32, 8008 Zürich

**Anmeldung** Telefon 044 422 93 13  
vevaucher@bluewin.ch

### 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!

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

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

- Bachenbülach
- Buchs ZH
- 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.

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  
Zeit jeweils donnerstags von 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  
Preis Fr. 200.– (4 Spieler/innen)  
Fr. 280.– (3 Spieler/innen)  
Leitung und Enrique Escudero, Dipl. Tennis-  
Auskunft lehrer STV, Telefon 079 403 55 53  
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

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 Hefrückseite).

## 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 Hefrückseite).

## 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

## 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 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 Hefrückseite).

## Walking

Walking bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz und ist einfach zu erlernen. Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden trainiert. Bei regelmässigem Training sinkt das Herzinfarkttrisiko, und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Walk beginnt mit leichter Gymnastik, danach walken Sie in unterschiedlichen Stärkegruppen in der

Wir suchen Personen, die gerne eine Seniorensportgruppe im

## Aqua-Fitness, Velo fahren

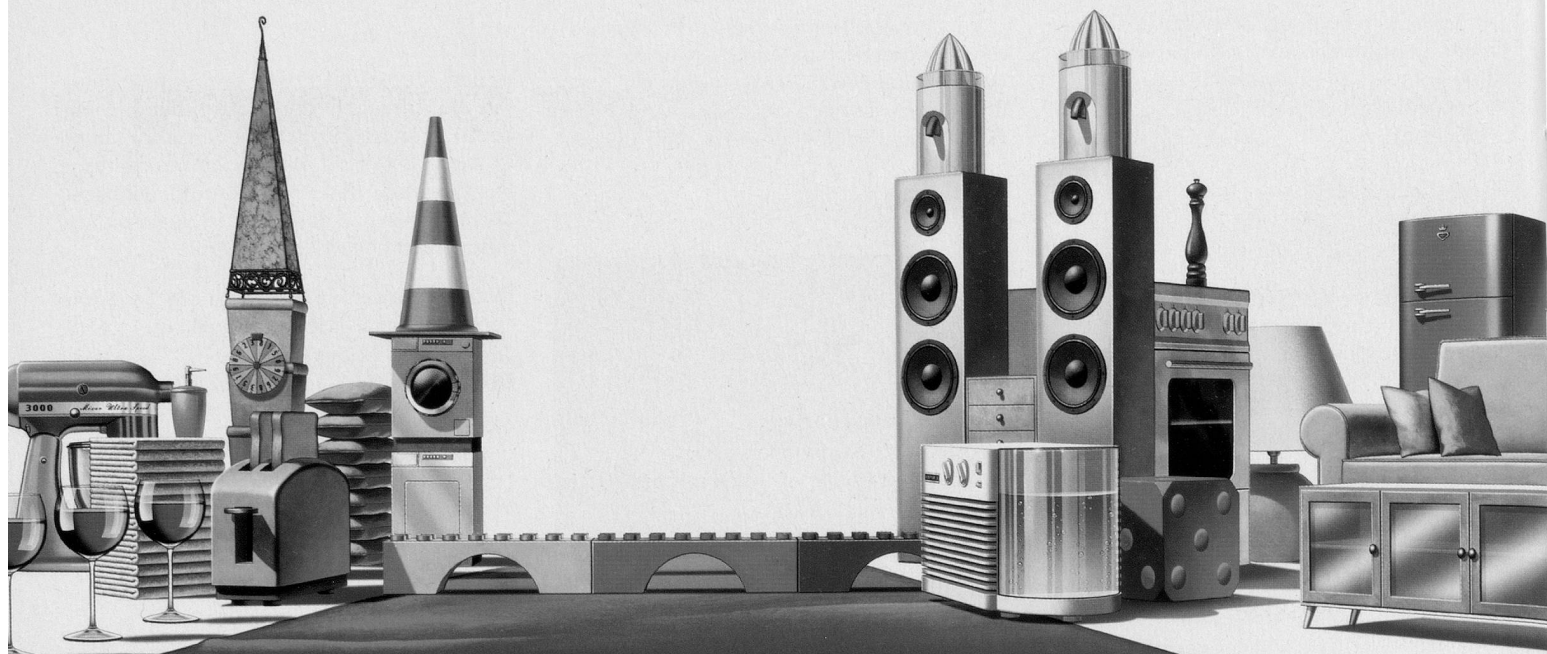
und/oder in **Fit/Gym** (Fitness und Gymnastik) leiten möchten.

Im Bereich Aqua-Fitness (Voraussetzung SLRG-Brevet I) benötigen wir vor allem neue Leiter/innen in der Stadt Zürich, für Fit/Gym im Knonaue-ramt und im Velofahren in Bülach und in der Stadt Zürich.

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](mailto:nelli.schorro@zh.pro-senectute.ch)







## Zehn Tage lang staunen, einkaufen und interaktiv erleben

Die neusten Trends für Wohnen und Freizeit, tolle Shoppingangebote für jeden Wunsch und Geschmack, essen und trinken nach Herzenslust. 22 spannende Sonderschauen, attraktive Highlights und unterhaltsame Aktivitäten.

Neu: die coole Züspa Sporthalle mit dem Race of Champions, Gamepark und einer «Eisbahn»!

Die grösste Zürcher Publikumsmesse ist voller neuer und überraschender Messeerlebnisse.

# Züspa

Die Zürcher Herbstmesse  
Messezentrum Zürich | [www.zuespa.ch](http://www.zuespa.ch)

## 26. September bis 5. Oktober 2008

## Schneesport, Vorschau Wintersaison 2008/2009



### Langlauf

Engadiner Langlaufwoche in Pontresina  
Januar 09, 10–16. Januar 2009. (Sa–Fr)  
Leitung/Auskunft:  
Toni Schnetzer, Telefon 044 937 11 42

Gomser Langlaufwoche in Münster  
8.–14. März 2009 (So/Sa)  
Leitung/Auskunft:  
Walter Meier, Telefon 055 240 41 00

Sämtliche Wintersportangebote sind  
in Planung, Preise auf Anfrage bei  
Pro Senectute Kanton Zürich  
Bewegung & Sport  
Telefon 058 451 51 00, Fax 058 451 51 01  
E-Mail: [info@zh.pro-senectute.ch](mailto:info@zh.pro-senectute.ch)  
[www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch)



### Schneeschuhwandern

Schneeschuh-Tageswanderungen  
jeweils donnerstags, ab 4. Dezember 2008  
Leitung/Auskunft:  
Robert Müller, Telefon 044 940 50 80  
Niklaus Sigrist, Telefon 043 233 72 31  
Martin Suter, Telefon 044 361 19 13

Schneeschuhwoche im Toggenburg  
25.–30. Januar 2009 (So/Fr)  
Leitung/Auskunft:  
Robert Müller, Telefon 044 940 50 80

Schneeschuhwoche in Schönried  
8.–13. März 2009 (So/Fr)  
Leitung/Auskunft:  
Robert Müller, Telefon 044 940 50 80



### Ski alpin

Einfahr- und Trainingsskiwoche in  
Hochgurgl (Österreich)  
7.–12. Dezember 2008 (So/Fr)  
Leitung/Auskunft:  
Heidy Frei, Telefon 044 771 85 00

Skiwoche auf der Riederalp  
11.–17. Januar 2009 (So/Sa)  
Leitung/Auskunft:  
Heidy Frei, Telefon 044 771 85 00

Pulverschneefahren in Bivio  
12.–15. Januar 2009 (Mo/Do)  
Leitung/Auskunft:  
Walter Isaak, Telefon 044 869 12 57

Skiwoche in Lenzerheide  
24.–30. Januar 2009 (Sa/Fr)  
Leitung/Auskunft:  
Heinz Steger, Telefon 081 384 15 52

Skiwoche in Damüls (Österreich)  
1.–7. Februar 2009 (So/Sa)  
Leitung/Auskunft:  
Heidy Frei, Telefon 044 771 85 00

## Wünschen Sie sich mehr Kontakt zur jüngeren Generation?

Viele bereichernde generationenübergreifende  
Beziehungen sind durch Wahlgrosselternschaft  
entstanden.

Wir suchen weiterhin Wahlgrosseltern für junge  
Familien im Bezirk Meilen. Buben und Mädchen  
zwischen 1 und 12 Jahren wünschen sich sehn-  
süchtig eine Grossmama oder einen Grosspapa.

Haben Sie Freude an Kindern und möchten Sie  
gerne neue Beziehungen knüpfen? Dann melden  
Sie sich unverbindlich bei:

Gila Fankhauser  
Vermittlungsstelle Wahlgrosseltern  
Mo, Mi, Fr 8.30–16.00 Uhr  
Telefon: 044 921 59 34  
Mail: [gila.fankhauser@jsmeilen.zh.ch](mailto:gila.fankhauser@jsmeilen.zh.ch)

  
Jugendsekretariat des Bezirks Meilen

  
**PRO  
SENECTUTE**  
KANTON ZÜRICH

ANZEIGE



### 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](http://www.landolt-computerschule.ch)

**Tel. 079 344 94 69**