

# Aktiv : Bewegung & Sport

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 4

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.

Gesund durch das Jahr mit Fitness und Gymnastik (Fit/Gym)

# Mit viel Spass und einem Schweisstropfen in Form bleiben

Fit/Gym ist eine wunderbare Möglichkeit, die Gesundheit zu pflegen. Fit/Gym bedeutet Fitness und Gymnastik und ist ein Bewegungsangebot von Pro Senectute Kanton Zürich. Schon die alten Griechen übten sich in der «Kunst der Leibesübungen» (damals nackt!) und achteten auf die allgemeine und gleichmässige Ausbildung des Körpers. Auch heute streben wir mit Fit/Gym eine grundlegende Fitness an mit positiver Auswirkung auf den Alltag, die Lebensfreude und das Ausüben von andern Sportarten.

Elisabeth Sprecher\*



Foto: Bildlupe-Renate Wernli

Balance, Beweglichkeit und Kräftigung für Mann und Frau.

### Fit/Gym ist ganzheitlich und aktuell

Die Fit/Gym-Lektion ist sorgfältig aufgebaut. Musik unterstützt das Bewegen, es werden auch Handgeräte integriert. Als Erstes mobilisiert die Anwärmer den ganzen Körper und aktiviert den Kreislauf. Darauf folgen gezielte Kräftigungs- und Stretchingübungen. Der Ausklang lädt ein zu Entspannung und Regeneration. Über die Lektion verteilt sind auch koordinative Elemente, z.B. für die Balance oder die Reaktion, sowie Gedächtnistraining. Eine Lektion dauert rund 60 Minuten und findet 1x pro Woche in einer Turnhalle oder in einem Mehrzweckraum statt.

Leiterinnen und Leiter von Fit/Gym-Gruppen und -kursen verfügen über einen Fähigkeitsausweis und besuchen regelmässig Fort- und Weiterbildungskurse. Sie beziehen neue sportwissenschaftliche Erkenntnisse sowie neue Trainingsformen in die Lektionen ein.

### Fit/Gym ist flexibel und ausgleichend

Fit/Gym kann an jedes Bedürfnis angepasst werden. Sowohl sportliche, fitte Menschen wie auch ungeübte Neueinsteiger oder Personen, die mit gewissen Bewegungseinschränkungen leben müssen – egal, ob Mann oder Frau, jünger oder älter – finden eine ihnen entsprechende Gruppe.

Im Alltag (sitzende Lebensweise) und auch in den meisten Sportarten belasten wir uns einseitig. Fit/Gym hingegen bewegt den ganzen Körper und gleicht diese Einseitigkeiten aus. Die Beweglichkeit wenig genutzter Gelenke verbessert sich. Geschwächte Muskeln werden wieder kräftiger. Das Wohlfühlgewicht lässt sich besser halten. Reagieren mit allen Sinnen senkt die Unfallgefahr in Alltag und Sport. Fit/Gym kann Schmerzen lindern und trägt in höherem Alter wesentlich zur selbstständigen Lebensführung bei.

### Humor und Gemeinschaft

Freude ist eine gesunde Kost (chinesisches Sprichwort).

Fit/Gym macht Freude und Spass! Gemeinsam lachen, heitere Momente und gegenseitige Anteilnahme gehören dazu. Das Zusammensein ist für viele Teilnehmende ebenso wichtig wie das Bewegen. Beziehungen in der Gruppe werden manchmal zu Freundschaften.

Sie sind herzlich eingeladen, sich bei uns zu informieren und in einer oder mehreren Fit/Gym-Gruppen unverbindlich zu schnuppern. Wir freuen uns auf Ihren Anruf! Bitte kontaktieren Sie das Dienstleistungszentrum Ihrer Region, siehe Seite 53.

\* Elisabeth Sprecher ist Gymnastikpädagogin BGB/SBTG und Fachverantwortliche Fit/Gym bei Bewegung & Sport, Pro Senectute Kanton Zürich.

## 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](http://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)

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  
[sport@zh.pro-senectute.ch](mailto:sport@zh.pro-senectute.ch)  
[www.zh.pro-senectute.ch/de/unser-angebot/bewegung\\_sport](http://www.zh.pro-senectute.ch/de/unser-angebot/bewegung_sport)

Anmeldung Praxisgemeinschaft im Zentrum  
 Gerichtsstrasse 1, 8610 Uster  
 Telefon 044 940 83 89  
[briggitt@schaub.ws](mailto:briggitt@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** montags, 14–15 Uhr  
 dienstags, 9.30–10.30 Uhr  
 dienstags, 14–15 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

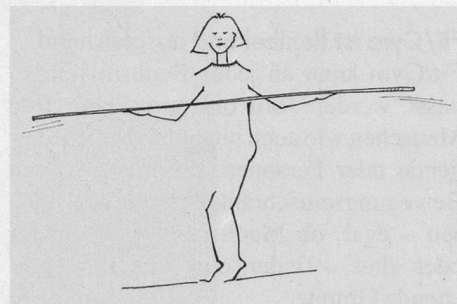
Geissenstrasse 6, 8712 Stäfa  
 Telefon 044 926 11 37, 079 328 91 86  
[www.profrauen.ch/pages/dhur](http://www.profrauen.ch/pages/dhur)

## 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 Hefrückseite).

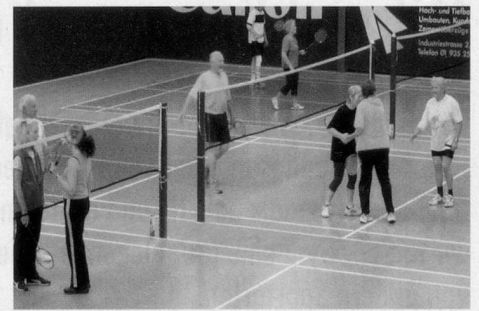
## Balance-Kurse



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.

**Schlieren** Vitis Badmintonhalle (beim Bahnhof) dienstags, 14.30–16 Uhr  
**Uster** Blue Shuttle (Nähe Hallenbad)

Anfänger/innen  
 donnerstags, 13.30–14.30 Uhr  
 Fortgeschrittene  
 donnerstags, 14.30–16 Uhr

**Schnuppern** jederzeit möglich  
**Gruppen** Einsteiger und Fortgeschrittene  
**Kosten** Fr. 30.– pro Lektion à 90 Min., inkl. Shuttle und Schläger

**Kontakt** Traugott Wapp  
 Telefon 078 658 92 40  
[traugott.wapp@sportit.ch](mailto:traugott.wapp@sportit.ch)  
[www.vitis.ch](http://www.vitis.ch)  
[www.bluepoint.ch](http://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](mailto:info@dexteritytraining.ch)

**Meilen** Ruth Naef  
 Telefon 044 923 35 51  
[naef.ruth@bluewin.ch](mailto:naef.ruth@bluewin.ch)

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

**Dietikon** Vreni Rytz  
 Telefon 076 564 25 25  
[vrytz@feldenkrais.ch](mailto:vrytz@feldenkrais.ch)



## 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 Seite 53).

## 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.–

**Kurstermine** fortlaufend  
montags, 10.15–11.45 Uhr  
montags, 15–16.30 Uhr

**Leitung/Auskunft/Anmeldung**

Susana Barranco: Telefon 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 Grundschnitte kennenlernen, uns in den Rhythmus und in die bewegende Musik einfühlen

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** Grundkurs freitags,  
7. November bis 12. Dezember  
2008, 18.30–19.45 Uhr  
Grundkurs dienstags,  
13. Januar bis 16. Februar  
2009, 17.15–18.30 Uhr

**Leitung/Auskunft/Anmeldung**

Solvida Tanzschule, Frau Fides Schmuki  
Telefon 055 241 10 10, [www.solvida.ch](http://www.solvida.ch)

### Lateinamerikanische Tänze in Winterthur

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



**Kursort** DanceART Ying Ly  
Academy Winterthur  
Neuwiesenstrasse 69  
8400 Winterthur  
(3 Minuten Gehweg vom  
Bahnhof)  
Telefon 052 233 27 37  
[www.danceart.ch](http://www.danceart.ch)  
[info@danceart.ch](mailto:info@danceart.ch)

**Kurstermin** Kursbeginn  
laufend

**Kursdauer** 6 x 75 Minuten

**Kurskosten** Fr. 190.–/Person  
Fr. 360.–/Paar

**Leitung** Ying Ly

**Mitbringen** leichte Schuhe/Tanzschuhe  
angenehme Kleidung.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

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)

### Nordic-Walking-Woche in Savognin

für jedes Niveau  
29. Juni–3. Juli 2009, (Mo–Sa)

Die einzigartige Landschaft des Oberhalbsteins bietet ideale Voraussetzungen für Bewegung und Sport. Tägliches Angebot an Nordic-Walking-Lektionen für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene sowie Wanderungen und Fit/Gym-Lektionen. Interessante Informationen über Gesundheit, Bewegung, Natur, Land und Leute runden das Programm ab. Auf spielerische Weise werden Sie die im Nordic Walking «richtige» Technik (ALFA) kennenlernen und vertiefen. Anschliessend erholen und entspannen Sie sich in der Hotelanlage, im Hallenbad oder im Whirlpool.

**Leitung** Walter Isaack  
Béatrice Frischknecht

**Auskunft** Walter Isaack  
Telefon 044 869 12 57

Anmeldung: über Pro Senectute Kanton Zürich

## 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)

## Aktiv: Bewegung & Sport

Informationen und Anmeldung  
Telefon 079 688 38 39  
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.



### Kurs in Uster

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  
Kursternin dienstags, 10.30–11.30 Uhr  
Kursbeginn laufend  
Kurskosten Fr. 110.–/5 x 60 Minuten /  
1 x wöchentlich  
Barzahlung am 1. Kurstag  
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 Kar-

tenlesens 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?

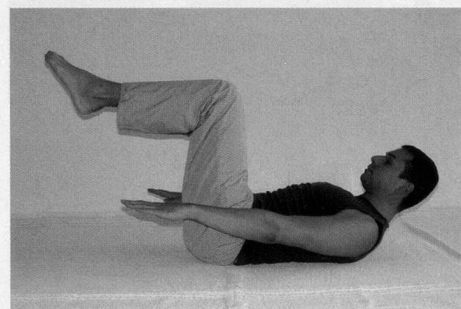
Weiteres Zubehör wie Karten, auf speziellen Wunsch auch Kompass etc., werden von den Organisatoren abgegeben. Es werden absichtlich verschiedene Karten, von der Orientierungslaufkarte bis zur Landeskarte, mit unterschiedlichen Massstäben verwendet. Es kann auch mit Nordic-Walking-Stöcken marschiert werden, 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)

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

#### 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.

2 x Gratis-Einführungsworkshop mit Informationen über Salsa und deren Entstehung  
Datum/ Freitag, 5. Dezember 2008,  
Zeit 13–14.15 Uhr  
Freitag, 30. Januar 2009,  
13–14.15 Uhr

Neuer Anfängerkurs  
Termine/ ab Freitag, 6. Februar 2009,  
Zeit 13–14.15 Uhr  
Dauer 6 Lektionen zu 75 Minuten  
Kosten Fr. 150.–/Person  
Kursweiterführung bei genügend Interesse

Fortlaufender Kurs für Mittelstufe  
Termine/Zeit jeweils freitags 14.30–15.45 Uhr  
Schnuppern jederzeit möglich

Fortlaufender Kurs für Fortgeschrittene  
Termine/Zeit jeweils freitags 16–17.15 Uhr  
Schnuppern jederzeit möglich

Kursorte Quartiertreff Fluntern  
Voltastrasse 58, 8044 Zürich  
Quartiertreff Hirslanden  
Forchstrasse 248, 8032 Zürich  
Gymnastikraum Kluspark  
Asylstrasse 130, 8032 Zürich  
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden  
Leitung/ Rodolfo Müller, Tanzlehrer  
Auskunft/ Forchstrasse 220, 8032 Zürich  
Anmeldung Telefon 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 laufend  
Montag 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 Schrittkombination herrührt und von der mitreissenden Dynamik der selbst erzeugten Rhythmen. Ergreifen Sie die Chance, vielleicht einen geheimen Jugendtraum wahr werden zu lassen. 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 Stepptanzschule 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  
 Kurstermin dienstags, 9.15–10.15 Uhr  
 Kursbeginn laufend

Kurskosten Einführungskurs: Fr. 110.–  
 5 x 60 Minuten / 1 x wöchentlich  
 Barzahlung am 1. Kurstag  
 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 dienstags, 9–10 Uhr  
 Kursbeginn laufend  
 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 mittwochs, 11–12 Uhr  
 Kursbeginn laufend  
 Leitung/ René Fürstenfeld  
 Auskunft/ Telefon 044 312 51 52  
 Anmeldung

## Tai-Chi/Qigong

Tai-Chi und Qigong 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  
 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** Aenne Speich  
 Telefon 044 942 26 56  
 aespeich@speichpartner.ch

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

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

Claudia Hogg  
 Telefon 079 375 52 75  
 claudia.hogg@gmail.com

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

Ankica Milivojevic  
 Telefon 044 777 61 81  
 anamiliv@hotmail.com

\* Qigong kombiniert mit  
 Alexander-Technik

## Tango



### Tangosano/Tango argentino in Zürich

Tangotanz 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 Senio-

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  
 sport@zh.pro-senectute.ch  
 www.zh.pro-senectute.ch/de/unsere-angebot/bewegung\_sport

## Aktiv: Bewegung & Sport

ren 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)  
**Kurstern** dienstags, 10.30–12.30 Uhr laufend  
**Kurskosten** Fr. 150.– p. P. (6 x à Fr. 25.–)  
**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!

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 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** Sportzentrum Aawiesen-Wetzikon  
**Preis** Fr. 200.– (4 Spieler/innen)  
Fr. 280.– (3 Spieler/innen)  
**Leitung und** Enrique Escudero, Dipl. Tennislehrer STV, Telefon 079 403 55 53  
**Auskunft**  
**Versicherung** ist Sache der Teilnehmenden

## Thé dansant



Das Tanzbein zu alten und neuen Hits schwingen, bei Evergreens mitsingen und mit Gleichgesinnten lachen.

**Daten** jeden 3. Dienstag im Monat:  
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)  
www.dancehall.ch oder  
www.klubschule.ch

**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  
sport@zh.pro-senectute.ch

## 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 Seite 53).

## 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 Herzinfarktisiko, 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 53).

## 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 53).

## 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

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  
sport@zh.pro-senectute.ch  
[www.zh.pro-senectute.ch/de/unsereangebot/bewegung\\_sport](http://www.zh.pro-senectute.ch/de/unsereangebot/bewegung_sport)



# Schneesport Wintersaison 2008/2009

## Langlauf



Klassisch Langlaufen und Skiwandern unter fachkundiger Leitung. Und in Ihrem Tempo.

### Engadiner Langlaufwoche in Pontresina

10.–16. Januar 2009 (Sa–Fr)

Das einmalige Loipennetz in wunderschöner Berglandschaft bietet Abwechslung für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Das Hotel Rosatsch verfügt über ein einzigartiges Wellnessparadies, und neu wird auch Aqua-Fitness für Senioren angeboten.

Preis pauschal Fr. 1100.– (DZ)

Leitung/ Toni Schnetzer

Auskunft Telefon 044 937 11 42

Anmeldung über Pro Senectute Kanton Zürich

### Gommer Langlaufwoche in Münster

8.–14. März 2009 (So–Sa)

Das Goms ist die sonnige «Ferienstube» des Wallis und bekannt für seine wohltuende Ruhe. Die unvergleichliche Loipe durch das traumhafte Hochtal begeistert immer wieder aufs Neue! Zudem steht im komfortablen Hotel Landhaus ein Dampfbad kostenlos zur Verfügung.

Preis pauschal Fr. 995.– (DZ)

Leitung/ Walter Meier

Auskunft Telefon 055 240 41 00

Anmeldung: über Pro Senectute Kanton Zürich

## Schneeschuhwandern



Die beliebte Wintersportart für Wanderer, Walkerinnen, Velofahrende und alle Naturliebhaber. Unvergessliche Momente sind garantiert!

### Schneeschuh-Tageswanderungen

jeweils donnerstags, ab 4. Dezember 2008 bis 19. März 2009

Je nach Schneeverhältnissen wird das Gelände Züricher Oberland, Toggenburg oder Innerschweiz gewählt. Bringen Sie bitte Ihre eigenen oder gemieteten Schneeschuhe mit.

Kosten: 10.– pro Wanderung

Leitung/ 4./11./18. Dezember und

Auskunft/ 08./15./22. Januar

Anmeldung Robert Müller

Telefon 044 940 50 80

Leitung/ 5./12./26. Februar und

Auskunft/ 12./26. März

Anmeldung Niklaus Sigrüst

Telefon 043 233 72 31

Leitung/ 19. Februar und 5./19. März

Auskunft/ Martin Suter

Anmeldung Telefon 044 361 19 13

### Schneeschuhwoche im Toggenburg

25.–30. Januar 2009 (So–Fr)

Fernab vom Alltag erleben Sie Natur, Geselligkeit und gemütliche Stunden. In kleiner Gruppe und den Teilnehmenden angepassten Wanderungen lernen Sie das Gebiet Alpstein und Churfürsten kennen. Sie wohnen im gemütlichen Dreisternehotel Schweizerhof in Alt St. Johann.

Preis pauschal Fr. 650.– (DZ)

Leitung/ Robert Müller

Auskunft/ Telefon 044 940 50 80

Anmeldung

### Schneeschuhwoche im Saanenland

8.–13. März 2009 (So–Fr)

Erleben Sie fünf erlebnisreiche Tage in freier Natur. Die geführten Schneeschuhwanderungen sind den Teilnehmenden angepasst. Und verwöhnen Sie sich danach im Viersternehotel Kernen in Schönried-Gstaad bei Kaffee und Kuchen.

Preis pauschal ab Fr. 995.– (DZ)

Leitung/ Robert Müller

Auskunft/ Telefon 044 940 50 80

Anmeldung

## Ski alpin

Sport, viel Spass und echte Winterurlaubsfreuden erwarten Sie. Leitung durch ausgebildete Ski-alpin-Leiter/innen von Pro Senectute Kanton Zürich.

### Einfahr- und Trainingskiwoche in Hochgurgl (Österreich)

7.–12. Dezember 2008 (So–Fr)

Traumhafte Pulverschneehänge im schneesichersten Wintersportort. Das Viersternehotel verfügt über ein Hallenbad und einen grossen Freizeitbereich.

Preis pauschal Fr. 1750.– (EZ) inkl.

An- und Rückreise und Skipass

Leitung/ Heidy Frei

Auskunft Telefon 044 771 85 00

Anmeldung: über Pro Senectute Kanton Zürich



### Skiwoche auf der Riederalp

11.–17. Januar 2009 (So–Sa)

Autofreies Sonnenplateau, Blick auf den imposanten Aletschgletscher, abwechslungsreiche Pisten in verschiedenen Schwierigkeitsgraden: Das Gebiet ist für alle geeignet. Dreisternehotel in Riederalp, Wellness- und Hallenbadbereich kostenpflichtig.

Preis pauschal Fr. 1750.– (DZ) inkl.

An- und Rückreise und Skipass

Leitung/ Heidy Frei

Auskunft Telefon 044 771 85 00

Anmeldung: über Pro Senectute Kanton Zürich

### Pulverschneefahren in Bivio

12.–15. Januar 2009 (Mo–Do)

Bivio ist die Perle am Julierpass. Sie können nach Herzenslust im knietiefen Pulverschnee kurven. Und dann Entspannung total in Dampfbad und Sauna im Dreisternehotel Post in Bivio geniessen.

Preis pauschal Fr. 595.– (DZ oder EZ)

ohne Skipass

Leitung/ Walter Isaak

Auskunft Telefon 044 869 12 57

Anmeldung: über Pro Senectute Kanton Zürich

### Skiwoche in Lenzerheide

24.–30. Januar 2009 (So–Fr)

In der Skiregion der Superlative geniessen Sie den Traum in Weiss. Das Dreisternehotel am See Waldhaus in Valbella-Lenzerheide bietet Hallenbad, Wellness- und Spabereich.

Preis pauschal Fr. 1595.– (DZ)

inkl. Skipass

Leitung/ Heinz Steger

Auskunft Telefon 081 384 15 52

Anmeldung: über Pro Senectute Kanton Zürich

### Skiwoche in Damüls (Österreich)

1.–7. Februar 2009 (So–Sa)

Damüls rühmt sich als schneereichstes Dorf der Welt und liegt nur gerade drei Autostunden von Zürich entfernt. Die Pisten bieten die unterschiedlichsten Schwierigkeitsgrade, und eine neue Gipfelbahn verbindet das Skigebiet mit Mellau. Wellness- und Badebereich im Viersternehotel in Damüls sind kostenpflichtig.

Preis pauschal Fr. 1690.– (DZ) inkl.

An- und Rückreise und Skipass

Leitung/ Heidy Frei

Auskunft Telefon 044 771 85 00

Anmeldung: über Pro Senectute Kanton Zürich