

# Sportgruppen, Sporttreffs

Objektyp: **Index**

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

Band (Jahr): - **(2009)**

Heft 2

PDF erstellt am: **12.07.2024**

## **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.

## SPORTGRUPPEN, SPORTTREFFS

Regelmässiges Bewegungstraining fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Die offenen Sportgruppen und Sporttreffs laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Kommen Sie vorbei und machen Sie mit!

Alle Sportgruppen werden von ausgebildeten Seniorensportleitenden geleitet. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlohnung. Um die anfallenden Kosten für Miete, Spesen und Sportmaterial zu decken, berechnet Ihnen Ihre Sportleitung jeweils einen kleinen Unkostenbeitrag. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Haben auch Sie Interesse an dieser bereichernden Leitertätigkeit? Dann verlangen Sie bitte die Informationsbroschüre unter: Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung und Sport, Postfach 1381, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 31, [sport@zh.pro-senectute.ch](mailto:sport@zh.pro-senectute.ch)

### NORDIC WALKING

Nordic Walking ist zügiges Marschieren mit dem Einsatz von Stöcken. Das Laufen wird so zu einem effizienten Ganzkörpertraining in der Natur. Verbessern Sie Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden und nehmen Sie an den Treffs teil. Unten aufgelistet finden Sie die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen, welche sich in der Regel einmal wöchentlich treffen. Sie sind herzlich willkommen! Setzen Sie sich einfach mit der entsprechenden Sportleitung in Verbindung.

Um die korrekte und gelenkschonende Technik zu erlernen, empfehlen wir Ihnen den Besuch eines Technikkurses. Siehe Rubrik «Sportkurse» Seite 9.

ORTSCHAFT	TREFFPUNKT	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Bubikon	Schulstrasse 1, 8633 Wolfhausen	Mittwoch	09.00–10.30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
Dübendorf	Kirche Wil, beim Brunnen	Freitag	09.00–10.30 Uhr	Isabella Heller	044 946 21 46
Forch	Parkplatz Süessblätz, Ebmatingen	Donnerstag	18.30–20.00 Uhr im Sommer 13.30–15.00 Uhr im Winter	Susanne Marti	044 980 03 58
Forch (Zumikon)	Parkplatz Restaurant Krone Forch	Donnerstag	09.00–10.15 Uhr	Karin Brang	044 980 09 30
Hedingen	Am Weiher	Montag	08.30–09.30 Uhr	Uta Koch	044 761 34 50
Hinwil	Parkplatz Sport Trend Shop	Montag	09.00–10.30 Uhr	Toni Schnetzer	044 937 11 42
Kloten	Schluefweg	Montag Donnerstag	08.30–09.45 Uhr 08.30–09.45 Uhr	Susi Frauenfelder Silvia Vollenweider	044 803 04 54 044 814 12 91
Pfäffikon	Parkplatz GerAtrium	Dienstag Donnerstag	08.30–10.30 Uhr 09.00–10.30 Uhr	Peter Müller	079 426 00 11
Rafz	Brünneli im Tal (alter Vitaparcours), Rafz	Montag	09.00–10.30 Uhr	Walter Isaak	044 869 12 57
Schönenberg	Parkplatz Sonne, Schönenberg	Dienstag	14.00–15.15 Uhr	Rosmarie Horath	044 788 22 62
Schwerzenbach	Tennishaus Schwerzenbach	Dienstag	09.00–11.00 Uhr	Erika Schaffert Uta Schallenberger	044 825 41 48 044 825 30 69
Seuzach	Parkplatz Vitaparcours	Montag	14.00–15.30 Uhr	Ellen Hochstrasser	052 335 36 49
Stadel	Oberstufen-Schulhaus	Donnerstag	18.30–19.30 Uhr	Elisabeth Graf	044 858 23 40
Steinmaur	Schützenhaus	Dienstag	16.30–17.45 Uhr im Sommer 14.00–15.15 Uhr im Winter	Bettina Imfeld	044 853 35 27
Urdorf	Urdorf, Parkplatz Zwischenbächen	Dienstag	je nach Jahreszeit um 16.00 Uhr oder 17.30 Uhr	Ernst Moser Sandra Sommer	044 734 36 34 044 734 32 47
Winterthur	Oberwinterthur, Bäumli Goldenberg	Dienstag	09.00–10.15 Uhr	Ruedi Egli	052 242 46 76
Zürich, Kreis 11	Seebach, Bushaltestelle Schönauring (Nr. 75)	Mittwoch	09.00–10.30 Uhr	Lydia und Ernst Rütli	044 302 49 82
Zürich, Kreis 11	Affoltern, Parkplatz Sportplatz Fronwald	Donnerstag	09.00–10.15 Uhr	Esther Mohr	044 341 47 17
Zürich, Kreis 6	Oberstrass, Spielplatz hinter Restaurant Rigiblick	Mittwoch	18.00–19.15 Uhr	Paula Hitz	044 384 93 43
Zürich, Kreis 7	Witikon, Bus-Endstation Kienastewiesweg (Nr. 34), hinter städt. Pflegezentrum, im Garten	Montag Samstag	13.00–14.30 Uhr 10.00–11.30 Uhr	Margrit Ziebold	043 499 94 92
Zürich, Kreis 7	Witikon, städtische Sportanlage bei Katzenschwanzstrasse	Dienstag	09.00–10.00 Uhr 10.15–11.15 Uhr	Gertrud Weibel	044 381 60 39

## WALKING

Walking ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz und ist einfach zu erlernen. Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden trainiert. Jeder Walk beginnt mit leichter Gymnastik, danach walken Sie in unterschiedlichen Stärkegruppen in der Natur und regen Ihren Kreislauf an. Am Schluss dehnen Sie Ihre Muskeln, was auch die Regeneration fördert.

Unten aufgelistet finden Sie die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen, welche sich in der Regel einmal wöchentlich treffen. Sie sind herzlich willkommen! Setzen Sie sich einfach mit der entsprechenden Sportleitung in Verbindung.

ORTSCHAFT	ADRESSE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Bubikon	Schulstrasse 1, 8633 Wolfhausen	Mittwoch	09.00–10.30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
Dürnten und Tann	Alterssiedlung Parkplatz	Freitag	09.00–10.30 Uhr	Christine Grob	055 240 69 77
Forch (Zumikon)	Parkplatz Restaurant Krone, Forch	Dienstag	09.00–10.15 Uhr	Verena Kübler	044 980 14 25
		Donnerstag	09.00–10.15 Uhr	Karin Brang	044 980 09 50
Greifensee	Schiffssteg Greifensee	Dienstag	09.00–10.30 Uhr	Hanny Schaub	044 940 82 46
Grüningen	Schulhausplatz	Dienstag	08.30–09.45 Uhr	Ursula Gäumann	044 935 22 32
Hausen a. A.	Vitaparcours	Dienstag	09.00–10.15 Uhr	Irma Sutz	044 764 04 14
Hedingen	Am Weiher	Montag	08.30–09.30 Uhr	Uta Koch	044 761 34 50
Hinwil	Parkplatz Sport Trend Shop	Montag	09.00–10.30 Uhr	Marianne Decurtins	043 843 09 61
Kloten	Schluefweg	Montag	08.30–09.45 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 04 54
		Donnerstag	08.30–09.45 Uhr	Silvia Vollenweider	044 814 12 91
Meilen	Parkplatz Hallenbad	Montag	09.00–10.00 Uhr	Ruth Mathis	044 920 72 82
Ossingen	Bahnhof	Montag	09.00–10.00 Uhr	Monika Dünki	052 317 38 91
Ottenbach	Reussbrücke	Mittwoch	09.00–10.15 Uhr	Kathrin Noser	044 761 26 96
Richterswil	Reidholz, Start Vitaparcours	Montag	08.30–11.00 Uhr März–Oktober 09.00–11.30 Uhr November–Februar	Anne-C. Busshart	044 784 81 34
Richterswil	Reichmuth Velos	Dienstag	18.10–19.30 Uhr	Anne-C. Busshart	044 784 81 34
Rüti	Fussballplatz Rüti	Donnerstag	09.00–10.15 Uhr	Cornelia Blum	044 926 23 41
		Dienstag	09.00–10.10 Uhr	Max Blum	055 240 40 00
Schlieren	Parkplatz Trublerhütte	Dienstag	09.00–10.30 Uhr	Elfi Scheurer	044 730 59 77
			April–September		
			13.30–15.00 Uhr Oktober–März		
Stadel	Oberstufen–Schulhaus	Donnerstag	18.30–19.30 Uhr	Elisabeth Graf	044 858 23 40
Steinmaur	Schützenhaus	Dienstag	16.30–17.45 Uhr im Sommer	Bettina Imfeld	044 853 35 27
			14.00–15.15 Uhr im Winter		
Uitikon	Im Spilhöfler	Dienstag	09.00–10.15 Uhr	Kay Sokoll	044 491 46 42
Winkel	Schützenhaus auf der Egg	Dienstag	16.30 Uhr im Sommer 14.00 Uhr im Winter	Heidi Lehmann	044 853 02 45
Winterthur	Wülflingen, kath. Kirche St. Laurentius	Dienstag	14.00–15.30 Uhr	Brigitte Lyner	052 222 09 63
		Donnerstag	09.00–10.30 Uhr	Edith Geeler	052 222 17 14
Zürich, Kreis 11	Seebach, Bushaltestelle Schönauring (Nr. 75)	Montag	09.00–10.30 Uhr	Lydia und Ernst Rütli	044 302 49 82
Zürich, Kreis 11	Affoltern, Parkplatz Sportplatz Fronwald	Donnerstag	09.00–10.15 Uhr	Esther Mohr	044 341 47 17
Zürich, Kreis 6	Oberstrass, Spielplatz hinter Restaurant Rigiblick	Mittwoch	18.00–19.15 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 43
Zürich, Kreis 7	Witikon, städtische Sportanlage bei Katzenschwanzstrasse	Dienstag	09.00–10.00 Uhr 10.15–11.15 Uhr	Gertrud Weibel	044 381 60 39
Zürich, Kreis 9	Albisrieden, alte ref. Kirche (Endstation Tram Nr. 3)	Dienstag	08.30–09.30 Uhr	Bernadette Duff	044 492 38 16

## WANDERN

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Eine Vielzahl von Wandergruppen und motivierten Wanderleitenden lädt zu kürzeren und längeren Touren ein. Sie sind in den Gruppen jederzeit herzlich willkommen! Die Wanderungen finden an den verschiedensten Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt. Die Anforderungen sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben. Terminlisten und Detailprogramme sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei der Sportleitung bezogen werden. Viel Spass!

WANDERGRUPPE	LEITER/IN	TELEFON / E-MAIL
Bäretswil	Jörg Albrecht	044 939 11 80 js.albrecht@bluewin.ch
Buchs	Sonja Schmid	044 844 02 12
Dällikon	Stefanie Huber	044 844 06 68 stefanie_huber@bluewin.ch
Dänikon / Hüttikon	Ernst Fiechter	044 844 13 80 ernst.f@bluewin.ch
Dielsdorf	Walter Trottmann	044 853 08 24 walter.trottmann@bluewin.ch
Egg	Werner Kunz	044 984 05 52 wo.kunz@bluewin.ch
Eglisau	Walter Schibli	044 867 06 63 waschi118@bluewin.ch
Elsau / Räterschen	Hans Erzinger	052 363 19 61 vh.erzinger@bluewin.ch
Gossau	Lisa Burrows	043 833 94 59 lisa.burrows@bluewin.ch
Hausen a. A.	Hansruedi Billeter	044 764 03 73 r.h.billeter@bluewin.ch
Hinwil	Hildegard Fricker	044 937 48 77 hilde.fricker@vtxmail.ch
Kilchberg	Paul Suter	044 771 64 71 paul@suter.cc
Männedorf	Idy Gebert	044 920 08 43
Maur, inkl. Ebma- tingen, Binz, Aesch/ Forch, Uessikon	Oskar Bachmann	044 980 11 74 oskar.bachmann@ggaweb.ch
Meilen	Trudi Schmid	044 910 08 89
Mettmenstetten	Hanna Keller	044 767 01 20 hanna.keller@bluewin.ch
Oetwil am See	Werner Rennhard	043 844 91 02 werennhard@freesurf.ch
Otelfingen	Marylise Erni	044 844 30 12 erich.erni@bluewin.ch
Russikon	Margreth Baer	044 954 07 05 juema.baer@bluewin.ch

WANDERGRUPPE	LEITER/IN	TELEFON / E-MAIL
Rüti	Yvonne Blöchliger	055 240 43 09 a.bloechliger@swissonline.ch
Rutschwil / Dägerlen	Annemarie Zehnder	052 316 18 33 annemarie.zehnder@gmx.ch
Schlieren	Franz Erni	044 730 34 47 erni-lang@hispeed.ch
Schwerzenbach	Hansruedi Erzberger	044 887 17 45 h.r.erzberger@bluewin.ch
Seuzach	Ernst Buchmann	052 335 27 03 ernst.buchmann@bluewin.ch
Stäfa	Elsbeth Schnyder	044 926 34 48 schnyder.elsbeth@bluewin.ch
Uitikon	Anna Senn	044 493 13 23
Urdorf	Eduard Gubler	044 734 47 56 eduard-gubler@bluewin.ch
Uster	Elisabeth Surbeck	044 940 90 96 esurbeck@bluewin.ch
Wald	Ruth Käser	055 246 43 41
Wallisellen	Bruno Lisser	044 830 13 27 b.lisser@glattnet.ch
Weisslingen	Werner Rüd	052 384 17 34 w.rued@freesurf.ch
Wetzikon	Hans Vogt	044 954 05 75 hansm.vogt@bluewin.ch
Zimmerberg	Walter Krüsi	044 784 24 33 w.kruesi@bluewin.ch
Zollikerberg	Karl Lang	044 391 61 26 kklang@bluewin.ch
Zumikon	Heinz Rähmi	044 918 27 74 hei.ra@ggaweb.ch
Zürich	Anna Rebsamen	079 814 73 34 a.rebsamen@bluewin.ch
Zürich (Nord)	Elsy Kranz	044 302 46 38 elsikranz@bluewin.ch

## VELOFAHREN

Die Velogruppen von Pro Senectute sind aktiv! Sei es auf kurzen oder längeren Touren, in langsamem oder flottem Tempo: Für alle Anforderungen finden sich geeignete Velogruppen. Sie sind unten aufgeführt. Die Terminlisten und Detailprogramme sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei der Sportleitung bezogen werden. Lassen Sie's rollen!

VELOGRUPPE	TOURENTAG / TOURENTYP	HÄUFIGKEIT	LEITER/IN	TELEFON	E-MAIL
Bülach	Dienstag	Wöchentlich April–Oktober	Marliese Rüeger	044 867 09 58 076 546 93 34	rene.rueeger@bluewin.ch
Dielsdorf	Mittwoch Tagestour	1×pro Monat April–Oktober	Lisbeth Burren	044 853 02 42 079 742 80 41	hn.burren@bluewin.ch
Dielsdorf	Montag Kurztour	Wöchentlich April–Oktober	Lisbeth Burren	044 853 02 42 079 742 80 41	hn.burren@bluewin.ch

VELOGRUPPE	TOURENTAG / TOURENTYP	HÄUFIGKEIT	LEITER/IN	TELEFON	E-MAIL
Furttal / Regensdorf	Dienstag Halbtages- oder Tagestour, Donnerstagvormittag oder -nachmittag «Frauen-Velo-Träff»	4×pro Monat April–Oktober	Peter Nell	044 845 06 16 079 335 48 04	isynell@bluewin.ch
Hedingen	Mittwoch und Donnerstag	2. Woche im Monat April–Oktober	Niklaus Schmid	044 761 22 93	j.k.schmid@bluewin.ch
Hinwil	Mittwoch	Wöchentlich April–Oktober	Ernst Wenger	055 240 36 82 079 736 30 72	wenger.ernst@bluewin.ch
Illnau-Effretikon	noch offen	noch offen	Margrit Obrist	055 345 28 92 079 247 58 55	margritobrist@bluewin.ch
Limmattal	Dienstag und / oder Donnerstag	1–2×pro Monat April–Oktober	Regina Jäggi	044 740 21 35	jaeggir@bluewin.ch
Meilen	Donnerstag	1×pro Monat Mai–Oktober	Kurt Metzler	044 773 19 90 079 403 21 93	kmetzler@hispeed.ch
Mettmenstetten	Donnerstag	1. + 3. Woche April–Oktober	John Cohen	044 768 23 13	john.cohen@hispeed.ch
Oberamt	Mittwoch	1×pro Monat April–Oktober	Robert Koch	044 764 15 81	robi.koch@bluewin.ch
Pfannenstiel	Donnerstag	1×pro Monat April–Oktober	Walter Kuster	044 984 18 56	wm@ggaweb.ch
Uster	Donnerstag	3×pro Monat April–Oktober	Annemarie Vogl	044 721 05 39 079 358 59 64	am.vogl@hispeed.ch
Wald / Fischenthal	Donnerstag plus Zusatztouren auf Ansage	2. + 4. Woche Juni–September	Willy Schuler	055 246 31 30 079 545 76 10	w.schuler1@bluewin.ch
Winterthur	Dienstag Ganz- oder Halbtagestour, Freitagvormittag leichte Tour	Wöchentlich April–Oktober	Peter Sauter	052 242 65 74 079 460 24 17	p.i.sauter@bluewin.ch
Zimmerberg	Dienstag oder Donnerstag Ganztagestour	2×pro Monat April–Oktober	Werner Waefler	044 784 51 89 079 437 70 87	wernerwaefler@gmail.com
Zimmerberg	Montag halbtägiger Velotreff und Fitnessplausch	Wöchentlich April–September	Werner Waefler	044 784 51 89 079 437 70 87	wernerwaefler@gmail.com
Zürich Nord	Mittwoch	1–2×pro Monat April–Oktober	Niklaus Sigrist	043 233 72 31 079 744 97 01	nik.sigrist@bluewin.ch
Zürich Süd	noch offen	noch offen	Jacqueline Larcher-Sauvain	044 463 06 24 076 412 06 24	j.larcher@gmx.ch
Zürich West	Dienstag und / oder Donnerstag	1–2×pro Monat April–Oktober	Martin Suter	044 364 19 13	big_ben@gmx.ch

## NEU // SICHER VELO FAHREN



Wichtig für sicheres Velofahren sind Regelkenntnisse, das entsprechende Verhalten im (Stadt-)Verkehr und das Beherrschen des Velos. Pro Senectute Kanton Zürich führt mit der Schulinstruktion der Stadtpolizei Zürich halbtägige Kurse für sicheres Velofahren in der Stadt Zürich durch.

WANN	Mittwoch, 3. Juni / 26. August / 16. September
ZEIT	Jeweils 13.30–16.30 Uhr
KURSORT	Stadtpolizei Zürich Grüngasse 19, 8004 Zürich
KOSTEN	CHF 10.–
INFO/ ANMELDUNG	www.zh.pro-senectute.ch Pro Senectute Kanton Zürich Tel. 058 451 51 31 oder sport@zh.pro-senectute.ch

## FITNESS/GYMNASTIK



Das gymnastische Training ist geeignet für Frauen und Männer mit sehr guter Fitness wie auch für Personen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Gefördert werden Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Ausdauer, Sicherheit, Entspannung und Regeneration. Die Sportgruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich unter Anleitung von speziell ausgebildeten Seniorensportleitenden. Unzählige treue, gute Bekanntschaften und Freundschaften haben sich in den letzten Jahrzehnten gebildet. Der Einstieg in eine neue Gruppe ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen. Erkundigen Sie sich nach dem reichen Angebot in Ihrer Region bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16) oder unter [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportangebote in Ihrer Region.

## ORIENTIERUNGS- WANDERN



Beschreibung und weitere Informationen siehe Seite 3.

WANN	8. Juni, Stoffel-Rosinli Treffpunkt: Ref. Kirche Hittnau 13.50 Uhr 6. Juli, Mörsburg Treffpunkt: TCS-Parkplatz Seuzach 13.15 Uhr
------	--

## THÉ DANSANT



Das Tanzbein zu alten und neuen Hits schwingen, bei Evergreens mitsingen und mit Gleichgesinnten zusammen sein. Der Tanznachmittag mit Bistrobetrieb erfreut sich grosser Beliebtheit. Kommen Sie einfach vorbei, wir freuen uns auf Sie! Dieses Angebot findet in Zusammenarbeit mit der Dance Academy Klubschule Migros Zürich statt. Neu: Crashkurs zum Auffrischen oder Erlernen von Tanzschritten unter Anleitung eines Tanzlehrers.

WANN	Jeden 3. Dienstag im Monat: 16. Juni, Sommerpause, 15. September, 20. Oktober
ZEIT	Von 14–17 Uhr, Crashkurs von 13.30–14.00 Uhr
EINTRITT	CHF 10.– CHF 20.– inkl. Crashkurs
ORT	Dance Academy Binzmühlestrasse 81 8050 Zürich. Direkt hinter dem Bahnhof Oerlikon.

## SPORTKURSE

Die folgenden Sportkurse werden von ausgewählten Fachpersonen und Institutionen in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich angeboten. Bitte wenden Sie sich für Anmeldung und Auskunft direkt an die aufgeführten Kontaktpersonen.

### ATEM UND BEWEGUNG

Mit einfachen, gezielten Atemübungen lernen Sie, Ihren Atem bewusst wahrzunehmen. Die Vertiefung und Verbesserung der Atmung führt zu körperlicher Vitalität und fördert das innere Gleichgewicht. Die Übungen werden in Ruhe und in der Bewegung ausgeführt und lassen sich gut in den Alltag integrieren.

#### Atem, Bewegung, Entspannung in Stäfa

WANN	Montag 14.00–15.00 Uhr Dienstag 09.30–10.30 Uhr Dienstag 14.00–15.00 Uhr
EINSTIEG	Eintritt ist nach Vereinbarung jederzeit möglich; nächste Kursperiode: Sept.–Dez.
KURSORT	WMS-Siedlung Tränkebachstrasse 5–7 (Gemeinschaftsraum), 8712 Stäfa
KOSTEN	CHF 22.– Einzellektion CHF 105.– 5er-Abonnement CHF 200.– 10er-Abonnement
INFO/ ANMELDUNG	Germaine Dhur Spillmann Tel. 044 926 11 37 germaine.dhur@bluewin.ch www.atemenergie.ch

#### Atem und Bewegung in Uster

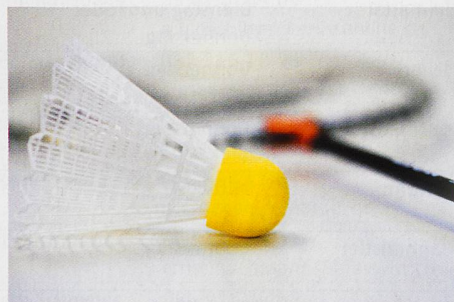
WANN	Freitag, 08.30–09.30 Uhr 08.05.–12.06.
EINSTIEG	Jederzeit möglich, weitere Kurse ab September
KURSORT	Praxisgemeinschaft im Zentrum, Gerichtsstrasse 1, 8610 Uster, 1. Stock
KOSTEN	CHF 23.– für Einzellektion CHF 110.– für 5 Lektionen
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Socken, keine Strassenschuhe
INFO/ ANMELDUNG	Brigitt Schaub Tel. 044 940 83 89 brigitt@schaub.ws

#### Atem und Bewegung in Winterthur

WANN	Freitag, 09.15–10.15 Uhr 10×ab 30. Oktober
EINSTIEG	Auf Kursbeginn

KURSORT	Wartstrasse 23, 8400 Winterthur
KOSTEN	CHF 200.– für 10 Lektionen à 60 Minuten
INFO/ ANMELDUNG	Sabine Huber Tel. 052 202 65 68 sabinehuber@bluewin.ch www.atempraxis-huber.ch

## BADMINTON



In lockerer Art bewegen Sie sich mit dem leichten Racket und weisen dem Federball die richtige Richtung. Im Einzel und im Doppel setzen Sie die gelernte Technik und Taktik um und freuen sich über gelungene Schläge und Punkte. Die verbesserte Reaktion, Balance und Orientierung verhilft zudem zu mehr Sicherheit im Alltag. Beim anschliessenden Kaffee wird gelacht und geplaudert.

#### Badminton/Federball in Schlieren für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

WANN	Dienstag, 13.30–14.30 Uhr und 14.30–16.00 Uhr
EINSTIEG	Jeden Dienstag um 13.30 Uhr möglich
KURSORT	VITIS Badmintonhalle Wiesenstrasse 8 8952 Schlieren
KOSTEN	CHF 25.–/Lektion à 60 Min. CHF 30.–/Lektion à 90 Min. Schnupperlektion gratis
INFO/ ANMELDUNG	Traugott Wapp Tel. 078 658 92 40 www.vitis.ch

#### Badminton/Federball in Uster

EINSTEIGER/ INNEN	Donnerstag, 13.30–14.30 Uhr
FORT- GESCHRITTENE	Donnerstag, 14.30–16.00 Uhr
EINSTIEG	Jeden Donnerstag um 13.30 Uhr möglich
KURSORT	Blue Shuttle Hallenbadweg 1 8610 Uster
KOSTEN	CHF 25.–/Lektion à 60 Min. CHF 30.–/Lektion à 90 Min. Schnupperlektion gratis