

Sportkurse

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.

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

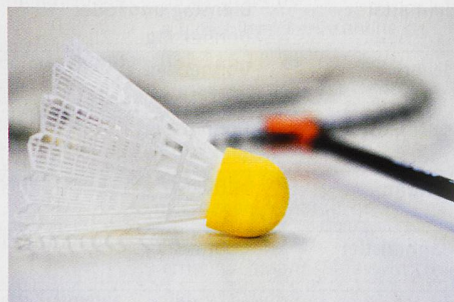
WANN	Freitag, 08.30–09.30 Uhr 08.05.–12.06.
EINSTIEG	Jederzeit möglich, weitere Kurse ab September
KURSORT	Praxisgemeinschaft im Zentrum, Gerichtsstrasse 1, 8610 Uster, 1. Stock
KOSTEN	CHF 23.– für Einzellektion CHF 110.– für 5 Lektionen
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Socken, keine Strassenschuhe
INFO/ 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

INFO/ Traugott Wapp
ANMELDUNG Tel. 078 658 92 40
www.blueshuttle.ch

FELDENKRAIS

Sich entspannt bewegen zu können, ist für unsere Lebensqualität entscheidend. Lektionen in Feldenkrais sind diesbezüglich eine bewährte Hilfe. In den verbal angeleiteten Gruppenlektionen steht nicht die Leistung im Vordergrund, sondern Wohlbefinden und Lust am Erkunden der Bewegung. Leichtigkeit, Vitalität, Koordination und Abbau von Muskelverspannungen verbessern sich so wie nebenher.

Feldenkrais in Dietikon

WANN Dienstag, 17.00–18.00 Uhr
EINSTIEG Auf Anfrage
KURSORT Zentrum für Komplementärmedizin, Badenerstrasse 21, 8953 Dietikon
KOSTEN CHF 25.–/Lektion à 60 Min.
INFO/ Verena Rytz
ANMELDUNG Tel. 076 564 25 25
vrytz@feldenkrais-bewegt.ch
www.feldenkrais-bewegt.ch

Feldenkrais in Uetikon am See

Feldenkrais und Gentle Dance: Feldenkrais in Verbindung mit freier Bewegung und kreativem Tanz.

WANN Donnerstag, 10.10–11.10 Uhr
EINSTIEG Neuer Kurs Mitte April
KURSORT Feldenkrais-Praxis Oeltrottenstrasse 7 8707 Uetikon
KOSTEN CHF 25.–/Lektion à 60 Min.
INFO/ Ruth Naef
ANMELDUNG Tel. 044 923 35 51
ruth.naef@zu-frieden.ch
www.zu-frieden.ch

Feldenkrais in Winterthur

WANN Dienstag 17.45–18.45 Uhr
Mittwoch 17.30–18.30 Uhr
Donnerstag 11.00–12.00 Uhr
EINSTIEG Jederzeit möglich
KURSORT JUWEL-Kosmetik und Feldenkrais-Praxis Untere Kirchgasse 1 8400 Winterthur
KOSTEN CHF 25.– für 1 Lektion
CHF 200.– für 10 Lektionen (Lektion à 60 Minuten)
INFO/ Ida Rosolen
ANMELDUNG Tel. 052 213 21 19

FLAMENCO - SPANISCHER TANZ

Flamenco ist Leben, Tanz und Musik! Flamenco ist die Bezeichnung für eine Gruppe von Liedern und Tänzen aus Andalusien. Eine Besonderheit des Flamencos ist der Rhythmus. Die spanische Musik begleiten Sie mit Füßen und mit oder ohne Kastagnetten, solo, als Paar oder als Gruppe.

Flamenco in Zürich

WANN Montag 10.15–11.45 Uhr
Montag 15.00–16.30 Uhr
EINSTIEG Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich
KURSORT Studio de Danza Española Albulastrasse 38, 8048 Zürich
KOSTEN CHF 250.– für 10 Lektionen à 90 Minuten
MITBRINGEN Flamencoschuhe, wenn vorhanden, sonst bequeme Strassenschuhe
INFO/ Susana Barranco
ANMELDUNG Tel. 044 492 38 68
Mobile 079 605 76 42
susana@hispania.ch
www.hispania.ch

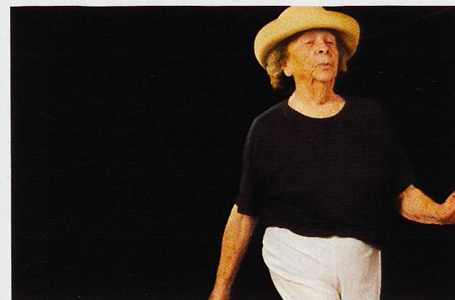
GESELLSCHAFTSTANZ

Im Grundkurs lernen Sie die ersten Grundschritte der Gesellschaftstänze Langsamer Walzer und Cha-Cha-Cha. Führen und sich führen lassen sind wichtig, um als Paar strahlend mit den ersten Figuren über das Parkett zu tanzen.

Gesellschaftstanz in Rüti

WANN Dienstag, 17.00–18.15 Uhr
EINSTIEG Laufend
Neuer Kurs: Donnerstag 14.00–15.15 Uhr ab 23.04.
KURSORT solvida Tanzschule Werkstrasse 4 8630 Rüti
KOSTEN CHF 100.– für 6 Lektionen à 75 Minuten
MITBRINGEN Leichte Schuhe/Tanzschuhe
INFO/ solvida Tanzschule
ANMELDUNG Fides Schmuki
Tel. 055 241 10 10
info@solvida.ch
www.solvida.ch

NEU // LINE DANCE



Im Line Dance tanzen Männer und Frauen in Reihen («lines») vor- und nebeneinander verschiedene Schrittfolgen. Getanzt wird also nicht als Paare, sondern als Einzelpersonen in der Gruppe. Gespielt werden verschiedene Musikrichtungen, vor allem Country-Musik. Line Dance ist sehr beliebt bei allen Altersgruppen.

Line Dance in Zürich

WANN Montag, 16.00–17.00 Uhr
Grundkurs ab 22. Juni 2009
EINSTIEG Auf Kursbeginn
KURSORT Tanzschule Yvonne Winterthurerstrasse 92 8006 Zürich
KOSTEN CHF 135.– für 5 Lektionen à 60 Minuten
MITBRINGEN Bequeme Kleidung und Schuhe
INFO/ Yvonne Kohler
ANMELDUNG 043 233 94 59/
079 218 75 64
info@tanzschule-yvonne.ch
www.tanzschule-yvonne.ch

NORDIC WALKING



Es finden im Kanton Zürich laufend neue Technikkurse statt. CHF 90.– für 5 Lektionen à 90 Minuten. Aktuelle Ausschreibungen unter www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Nordic Walking: Kurse, oder unter Telefon 058 451 51 31.

ORIENTALISCHER TANZ

In ungezwungener, humorvoller und angenehmer Umgebung lernen Sie das ABC des orientalischen Tanzes kennen. Basisbewegungen, verschiedene Schritte, Armbewegungen, Übungen zur besseren Körperwahrnehmung, vielseitige Musik, Rhythmus und einfache Choreografien gehören zum vielseitigen Programm.

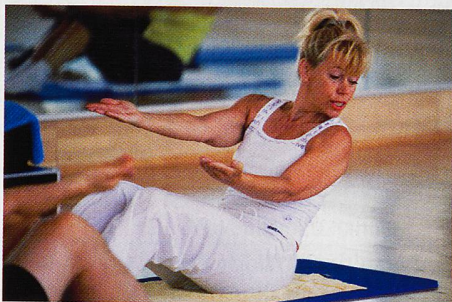
Orientalischer Tanz in Uster

EINSTIEG	Neuer Kurs auf Anfrage
KURSORT	MOVITY Bewegungsschule GmbH Florastrasse 42, 8610 Uster
KOSTEN	CHF 110.- für 5 Lektionen à 60 Minuten, Barzahlung des Kursgeldes am 1. Kurstag
LEITUNG	Heidi Reutimann
INFO/ ANMELDUNG	MOVITY Sekretariat, Daniela Lyrer, Tel. 044 940 60 23 info@movity.ch www.movity.ch

Orientalischer Tanz in Zürich

WANN	Dienstag, 10.00–11.30 Uhr Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr
EINSTIEG	Einstieg und Schnupperlektion jederzeit möglich
KURSORT	orient dance studio maya Wyssgasse 6, 8004 Zürich
KOSTEN	CHF 350.- für 10 Lektionen CHF 180.- für 5 Lektionen CHF 40.- Einzellektion (Lektionen à 90 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Katharina Müller ORIENTAL DANCE bellyqueeny Tel. 079 688 38 39 info@bellyqueeny.ch www.bellyqueeny.ch

PILATES, NEU AUCH AUF DEM STUHL



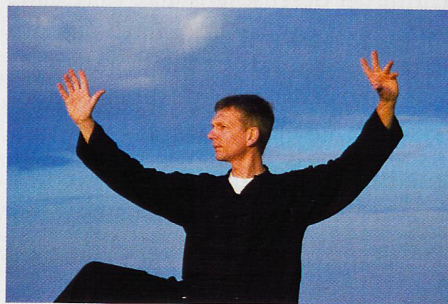
Pilates ist ein gelenkschonendes, ganzheitliches Körpertraining. Es kräftigt vor allem die tiefliegenden Körpermuskeln im Rumpfbereich, also Bauch- und Rückenmuskeln.

Die Pilates-Lektion auf dem Stuhl stärkt die Rücken-, Bauch-, Arm- sowie die Beinmuskulatur. Das Theraband wird in die Übungen integriert. Mittels der Atemtechnik kann die tiefe Bauchmuskulatur intensiver gekräftigt werden. Diese Lektion eignet sich für Personen, die lieber sitzend als auf dem Boden eine aufrechte Körperhaltung verbessern möchten. So können auch Interessierte mitmachen, die Hüft- oder Beinbeschwerden haben.

Pilates in Zürich-Altstetten

WANN	Pilates: Dienstag, Donnerstag, Freitag, 14.00–15.00 Uhr Pilates auf dem Stuhl: Dienstag, 09.30–10.30 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	LivingUp Center, im Struppen 7 8048 Zürich
KOSTEN	CHF 280.- für 10 Lektionen à 60 Minuten
MITBRINGEN	Trainingsbekleidung, Kleines Handtuch, keine Trainingsschuhe nötig
HINWEIS	10-Wochen-Programm mit max. 6 Personen
INFO/ ANMELDUNG	Danny Birchler Tel. 078 665 60 25 info@livingup.ch www.livingup.ch

QIGONG UND TAI-CHI



Qigong und Tai-Chi sind chinesische Gesundheitsübungen mit meditativem Charakter. Die weich fließenden Bewegungen im Einklang mit dem Atem führen zu innerer Ruhe, körperlicher Beweglichkeit und Kraft. Im Qigong wiederholen Sie typische Bewegungen immer wieder. Im Tai-Chi - als Schattenboxen bekannt - erlernen Sie traditionelle Abfolgen definierter Bewegungsformen. Die einzelnen Anbietenden führen für die beiden Angebote unterschiedliche Schreibweisen und Stile, je nach Ausbildungsort und Lehrperson.

Koordinative Fähigkeiten und Qi Gong in Affoltern am Albis

WANN	Mittwoch 15.15–16.30 Uhr Freitag 15.15–16.30 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Mittwoch: Werkstrasse 1 (vis-à-vis Manor) Freitag: Kath. Pfarreizentrum Seewadelstrasse 13 8910 Affoltern a. A.
KOSTEN	CHF 23.-/Lektion à 75 Min.
MITBRINGEN	Bequeme und lockere Kleidung, evtl. Gymnastikschuhe
INFO/ ANMELDUNG	Monika Klausner Tel. 043 466 52 14 monikagymoklausner@gmx.ch

Qigong und Taijiquan in Bülach

WANN	Qigong: Dienstag, 17.30–18.30 Uhr Taijiquan: Dienstag, 18.45–19.45 Uhr
EINSTIEG	Laufend Schnupperlektion möglich
KURSORT	Stadhalle Bülach 8180 Bülach
KOSTEN	CHF 180.- für 10 Lektionen à 60 Minuten
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschuhe
INFO/ ANMELDUNG	Ai-Schule für Qigong, Taijiquan, Meditation, Sharon Aemmer Tel. 044 803 30 30 info@ai-tcm.ch www.ai-tcm.ch

Qigong und Taijiquan in Embrach

WANN	Qigong: Montag, 16.30–17.30 Uhr Taijiquan: 18.00–19.00 Uhr
EINSTIEG	Laufend Schnupperlektion möglich
KURSORT	kienbalance-Praxis TCM Chorherrengasse 3 8424 Embrach
KOSTEN	CHF 180.- für 10 Lektionen à 60 Minuten
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschuhe
INFO/ ANMELDUNG	Ai-Schule für Qigong, Taijiquan, Meditation, Sharon Aemmer Tel. 044 803 30 30 info@ai-tcm.ch www.ai-tcm.ch

Qigong und Taijiquan in Kloten

WANN	Qigong: Mittwoch, 17.30–18.30 Uhr Taijiquan: Mittwoch, 18.45–19.45 Uhr
EINSTIEG	Laufend Schnupperlektion möglich

KURSORT	Schulhaus Spitz (Oberstufen), Lerchenweg, 8302 Kloten
KOSTEN	CHF 180.- für 10 Lektionen à 60 Minuten
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschuhe
INFO/ ANMELDUNG	Ai-Schule für Qigong, Taijiquan Meditation, Sharon Aemmer Tel. 044 803 30 30 info@ai-tcm.ch www.ai-tcm.ch

Qi Gong und Feldenkrais® in Pfäffikon

WANN	Montag, 09.00–10.00 Uhr
EINSTIEG	Neue Kursteilnehmende sind jederzeit willkommen!
KURSORT	Gymnastikstudio Allegria 8330 Pfäffikon
KOSTEN	CHF 19.50/Lektion à 60 Min. Quartalsweise abgerechnet
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Schuhe mit weichen, flachen Sohlen oder Socken
INFO/ ANMELDUNG	Maria Kistler Tel. 043 288 80 70 Mobile 076 349 90 88 sinnfonie@feldenkrais.ch

Qi Gong in Uster

WANN	Montag, 16.00–17.30 Uhr 17.08.–21.09. (7×) 19.10.–07.12. (8×)
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Zentrum für Bewegung und Entspannung, Tai Chi und Qi Gong, Oberlandstrasse 102, 8610 Uster
KOSTEN	CHF 210.- für 7 Lektionen CHF 240.- für 8 Lektionen (Lektionen à 90 Minuten)
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken, keine Strassenschuhe
INFO/ ANMELDUNG	Änne Speich Tel. 044 942 26 56 aespeich@speichpartner.ch

Qi Gong und F. M. Alexander-Technik in Zürich

WANN	Dienstag 10.30–11.45 Uhr Dienstag 12.15–13.30 Uhr
EINSTIEG	Neuer Kurs Mai 2009, Vorkenntnisse sind keine erforderlich, Einstieg laufend
KURSORT	Obere Zäune 14, 8001 Zürich
KOSTEN	CHF 35.-/Lektion à 75 Min.
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Tuch zum Liegen, Noppensocken/ Gymnastikschuhe

INFO/ ANMELDUNG	Marianne Bär Tel. 044 272 57 64 info@alexandertechnik-baer.ch www.alexandertechnik-baer.ch
--------------------	---

Tai ji quan (Chen-Stil) in Zürich

WANN	Mittwoch, 10.00–11.00 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Dojo Zürich 6 Riedtlistrasse 27, 8006 Zürich
KOSTEN	CHF 195.- für 10 Lektionen à 60 Minuten
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, evtl. Gymnastikschuhe
INFO/ ANMELDUNG	Alfons Lötscher Tel. 044 350 11 71 alfons@dojozuerich6.ch www.dojozuerich6.ch

Qi Gong und Tai Chi in Zürich

WANN	Donnerstag, 09.00–10.00 Uhr
EINSTIEG	Laufend möglich
KURSORT	LivingUp Center, im Struppen 7, 8048 Zürich
KOSTEN	CHF 280.- für 10 Lektionen à 60 Minuten
MITBRINGEN	Trainingsbekleidung, kleines Handtuch, Trinkflasche. Trai- ningsschuhe sind nicht nötig.
HINWEIS	Zu Beginn ist ein Gesundheits- fragebogen auszufüllen.
INFO/ ANMELDUNG	Claudia Hogg Tel. 079 375 52 75 claudia.hogg@gmail.ch

Qi Gong und Tai Chi in Zürich

WANN	Mittwoch, 17.00–18.15 Uhr, oder Freitag, 17.30–18.45 Uhr
EINSTIEG	Nach telefonischer Anfrage möglich
KURSORT	Mittwoch: Birmensdorfer- strasse, 8003 Zürich Freitag: Yogaschule Therese Riedweg, Kasernenstrasse 15, 8004 Zürich
KOSTEN	CHF 250.- für 10 Lektionen à 75 Minuten
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken
INFO/ ANMELDUNG	Ankica Milivojevic Tel. 044 777 61 81 anamiliv@hotmail.com

SALSA UND CHA-CHA-CHA

Grundschritte und Bewegungen des Salsa werden zu Choreografien zusammengestellt. In der Tanzschule Salsa 1-2-3 erleben Sie, wie einfach und entspannend

Tanzen ist. Mit dem richtigen Ansatz, Leichtigkeit und viel Spass beherrschen Sie bald die ersten Schritte und Drehungen ohne Stress – dafür mit viel Taktgefühl und Humor. Geeignet für Einzelpersonen und Paare, getanzt wird in Paaren.

Salsa und Cha-Cha-Cha in Zürich

WANN	Schnupperlektion: Freitag, 19. Juni, 12.30 Uhr–13.45 Uhr Anfänger/innen: Freitag, ab 26. Juni, 12.30–13.45 Uhr Mittelstufe: Freitag, 14.00–15.15 Uhr Fortgeschrittene: Freitag, 15.30–16.45 Uhr
EINSTIEG	Anfänger/innen auf 26. Juni
KURSORT	Gymnastikraum Kluspark (Altersheim), Asylstrasse 130, 8032 Zürich
KOSTEN	CHF 150.- für 6 Lektionen à 75 Minuten
MITBRINGEN	leichte Schuhe
INFO/ ANMELDUNG	Rodolfo Müller Tel. 079 462 78 68 info@salsa123.ch www.salsa123.ch

STEPPTANZ



Erfüllen Sie sich Ihren lang gehegten Traum und lernen Sie steppen wie Fred Astaire oder Gene Kelly. Zu mitreissenden Rhythmen zu tanzen, macht unglaublich Spass! Schon nach wenigen einfachen Schritten beherrschen Sie erste Schritt-kombinationen und erzeugen eine mitreissende Dynamik. Steptanz fördert ausgezeichnet Ihr Gedächtnis und Ihr Gleichgewicht.

Stepptanz in Rüti

WANN	Donnerstag, 17.00–18.00 Uhr
EINSTIEG	Nach telefonischer Vor- anmeldung jederzeit möglich

KURSORT	Steptanzschule Flying Taps Tanzcenter Rüti, Werkstrasse 4, 8630 Rüti
KOSTEN	CHF 200.– für 10 Lektionen à 60 Minuten (inkl. Schuhleihe)
HINWEIS	Durchführung bei mind. 7 Teilnehmenden
INFO/ ANMELDUNG	Margrit Lilly Steptanzschule Flying Taps Tel. 041 455 23 23 margrit.lilly@flyingtaps.ch www.flyingtaps.ch

Stepptanz in Uster

EINSTIEG	Neuer Kurs auf Anfrage
KURSORT	MOVITY Bewegungsschule GmbH Florastrasse 42, 8610 Uster
KOSTEN	CHF 110.– für 5 Lektionen à 60 Minuten; Barzahlung des Kursgeldes am 1. Kurstag
LEITUNG	Sulamit Müntener
INFO/ ANMELDUNG	MOVITY Sekretariat, Daniela Lyrer Tel. 044 940 60 23 info@movity.ch www.movity.ch

Stepptanz in Zürich-Oerlikon

WANN	Donnerstag, 15.30–16.30 Uhr
EINSTIEG	Laufend neue Kurse
KURSORT	Rhythm and Tap School Schaffhauserstrasse 351 8050 Zürich
KOSTEN	CHF 210.– für 10 Lektionen à 60 Minuten
MITBRINGEN	Steppschuhe, falls vorhanden, sonst bequeme Strassenschuhe mit leichtem Absatz
INFO/ ANMELDUNG	René Fürstenfeld Rhythm and Tap School Tel. 044 312 51 52 info@tapdance.ch www.tapdance.ch

TANGO ARGENTINO IN ZÜRICH

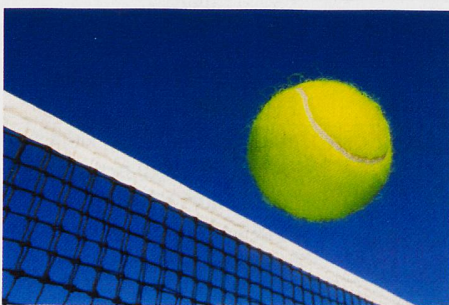
Sie bewegen sich zu argentinischer Tango-musik und sind gleichzeitig in Gesellschaft. Die Schrittfolgen fördern das Gedächtnis, und die Bewegungen im Raum fordern laufende Anpassung an veränderte Situationen. Tango Argentino wird im Paar getanzt. Singles sind willkommen und werden in die Partnerwechsel integriert. Die Tango-Practica besteht aus einem angeleiteten Übungsteil mit Schwerpunktthema und einem anschliessenden Teil mit individueller Beratung für alle Niveaus. Für sorgfältiges Aufwärmen sorgen die spe-

zifisch dem Tango angepassten Feldenkrais-Übungen. Lassen auch Sie sich vom Tangofieber packen.

Tango Argentino Practica in Zürich

WANN	Dienstag, 10.30–12.30 Uhr
EINSTIEG	Laufender Kurs 28.04.–30.06. Einstieg jederzeit möglich.
KURSORT	Quartiertreff Hirslanden, Forchstrasse 248, 8008 Zürich
KOSTEN	CHF 250.– für 10 Lektionen CHF 30.– für einzelne Practica (Practicass à 120 Minuten)
LEITUNG	Verena Vaucher und Alexander Dreher
INFO/ ANMELDUNG	Verena Vaucher Tel. 044 422 93 13 vevaucher@bluewin.ch

TENNIS



Haben Sie Lust, mit Tennisspielen anzufangen? Oder haben Sie früher einmal Tennis gespielt und möchten wieder einsteigen? Vielleicht fehlen Ihnen die/der richtige Tennispartnerin oder -partner? Dann steigen Sie ein in unsere Tenniskurse mit ausgebildeten Sportleitenden. Dieser Ballsport ist überaus geeignet für Seniorinnen und Senioren, verbessern Sie doch all Ihre koordinativen und konditionellen Fertigkeiten. Sie benötigen sportliche Bekleidung und Tennis- oder Turnschuhe. Tennisschläger können gemietet werden.

Tennis in Bachenbülach

WANN	Montagsmorgen zwischen 08.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung
EINSTIEG	Neue Kurse ab August
KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	CHF 160.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 200.– pro Person bei 3er-Gruppe für 8 Lektionen (inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Lilo Gubelmann und Ursula Schrepfer

INFO/ ANMELDUNG	Lilo Gubelmann Tel. 044 860 08 48 www.tennisambiance.ch
--------------------	---

Tennis in Buchs

WANN	Donnerstag (und evtl. Mittwochmorgen), zwischen 08.00 und 11.00 Uhr gemäss Einteilung
EINSTIEG	Laufend neue Kurse
KURSORT	Tenniscenter Furtbach, Furt- bachstrasse 22, 8107 Buchs www.tennis-buchs.ch
KOSTEN	CHF 160.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 200.– pro Person bei 3er-Gruppe für 8 Lektionen (inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Peter Nell und Alfred Schnorf
INFO/ ANMELDUNG	Peter Nell Tel. 044 845 06 16 oder 079 335 48 04 isynell@bluewin.ch

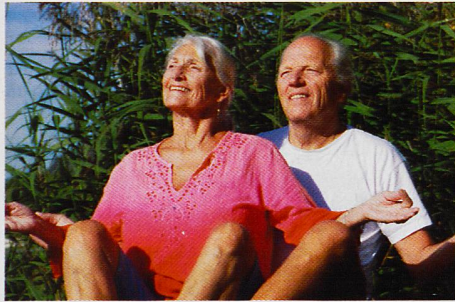
Tennis in Dürnten

WANN	Freitag, 15.05.–04.09. (ausser Sommerferien) 08.00–09.00 Uhr 09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr
EINSTIEG	Laufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Dürnten Bubikonstrasse 43a 8635 Dürnten
KOSTEN	CHF 250.– für 12 Lektionen à 60 Minuten (inkl. Platzmiete)
INFO/ ANMELDUNG	Toni Schnetzer Tel. 044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch oder Hans Guldemann Tel. 044 937 25 38

Tennis in Wetzikon

WANN	Montag, 17.08.–28.09. Donnerstag, 20.08.–01.10. 09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr 11.00–12.00 Uhr
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Tennis Club Wetzikon Aemmetweg, 8620 Wetzikon
KOSTEN	CHF 140.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 175.– pro Person bei 3er-Gruppe für 7 Lektionen (inkl. Platzmiete)
INFO/ ANMELDUNG	Enrique Escuerdo Tel. 079 403 55 53 escuderoenrique@bluewin.ch www.tcwetzikon.ch

YOGA



Einfache Körperübungen verbessern das Körpergefühl, die Beweglichkeit und die Konzentrationsfähigkeit. Entspannungsübungen und Meditation führen zu Klarheit und innerer Ruhe. Die Lektionen umfassen eine Aufwärmphase, Yogastellungen für Koordination, Kraft und Beweglichkeit sowie Atemübungen und Entspannungstechniken. Zur Unterstützung der Ausführungen können gezielt Hilfsmittel eingesetzt werden.

NEU // Hatha Yoga in Oberweningen

WANN	Dienstag, 09.00–10.00 Uhr ab 2. Juni
EINSTIEG	Jederzeit möglich auf telefonische Voranmeldung
KURSORT	Gemeindesaal, 8165 Ober- weningen, 1. Stock
KOSTEN	CHF 160.– für 8 Lektionen à 60 Minuten Die erste Yogalektion ist gratis.
MITBRINGEN	Lockere, bequeme Kleidung. Yogamatte, falls vorhanden.
HINWEIS	Kommen Sie möglichst nicht mit vollem Magen.
INFO/ ANMELDUNG	Monika Heregthy Tel. 043 422 86 57/ 078 851 82 27

Hatha Yoga in Zürich

WANN	Freitag, 14.30–15.30 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich auf telefonische Voranmeldung
KURSORT	Yogastudio Yoganation Seefeldstrasse 7a 8008 Zürich
KOSTEN	CHF 25.– Einzellektion CHF 230.– für 10 Lektionen (Lektion à 60 Minuten)
MITBRINGEN	Trainingsbekleidung, kleines Handtuch, Trinkflasche. Train- ingsschuhe sind keine nötig.
INFO/ ANMELDUNG	Theresa Moser 043 499 88 75/079 340 45 93 dancing_theresa@yahoo.com www.theresamoser.ch

Hatha Yoga in Zürich

WANN	27.05.–01.07., Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr, oder 28.05.–02.07., Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr
EINSTIEG	Auf Kursbeginn, bitte telefonisch anmelden
KURSORT	Mittleres Seefeld, Zürich
KOSTEN	CHF 200.– für 6 Lektionen CHF 250.– für 8 Lektionen (Lektion à 90 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Carlo Vella Tel. 044 211 73 56

Hatha Yoga in Zürich

WANN	ab 03.06. Freitag, 10.00–11.00 Uhr
EINSTIEG	Möglich
KURSORT	LivingUp Center, im Struppen 7, 8048 Zürich
KOSTEN	CHF 250.– für 10 Lektionen à 60 Minuten
INFO/ ANMELDUNG	Martina Lüscher Tel. 079 325 01 71 info@livingup.ch

WEITERBILDUNG

GESUNDHEIT
UND PRÄVENTION



Jeder hat die Chance, möglichen Defiziten aktiv vorzubeugen. Vor allem natürlich durch regelmässige Bewegung, richtige Ernährung und ausreichende Erholung sowie Teilnahme an Pro-Senectute-Weiterbildungsveranstaltungen.

Gedächtnisträff in Bülach

Unser Hirn braucht Training! So wie einen Muskel müssen wir auch das Gehirn trainieren, wenn wir unsere geistige Leistungsfähigkeit erhalten oder sogar verbessern wollen.

WANN	Jeweils am Montag 14.00–15.45 Uhr 15. Juni, 13. Juli, 17. August
------	--

ORT	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach
LEITUNG	Iris Hauri und Susanne Fritschi
KOSTEN	CHF 160.– (für 6 Monatstreffen)
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch
SPEZIELLES	Anmeldung jeweils für die Teilnahme an sechs Treffen

Gedächtnisclub in Winterthur

WANN	Jeweils am Mittwoch 09.30–11.30 Uhr Gedächtnisclub anspruchsvoll: 24. Juni, 22. Juli, 26. August Gedächtnisclub spielerisch: 10. Juni, 8. Juli, 19. August
ORT	Im Königshof, Neumarkt 4, 8400 Winterthur
LEITUNG	Ruedi Egli, Liz. SIMA®-Trainer, Gertrud Knöpfli, Gedächtnis- trainerin SVGT
KOSTEN	CHF 20.– pro Morgen
ANMELDUNG	Voraussetzung für den Ge- dächtnisclub ist der Besuch eines Gedächtnistrainings, damit die nötigen Grund- kenntnisse vorhanden sind. Die Teilnahme ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
KONTAKT	Astrid Schöni Graf, Dienst- leistungszentrum Winterthur und Umgebung, Brühlgarten- strasse 1, 8400 Winterthur Tel. 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch

**Älter werden – mobil bleiben –
Autofahren Bülach**

Wir unterstützen Sie und vermitteln Ihnen mehr Sicherheit im Alltagsverkehr. Auf Ihre individuellen Fragen wird eingegangen.

WANN	Jeweils am Montag 09.00–11.30 Uhr Daten auf Anfrage
ORT	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach
LEITUNG	Bernhard Elsener und Brian Weidmann
KOSTEN	CHF 145.–
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach