

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 3  
  
**Register:** Sportkurse

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 17.11.2024

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

## ORIENTIERUNGSWANDERN

Am Treffpunkt erhalten Sie eine Karte mit eingezeichneter Route. Herumirren müssen Sie bei der rund zweistündigen Wanderung nicht, erfahrene Leitende führen Sie auf Wunsch ins Kartenlesen ein. In Gruppen oder alleine sind Sie unterwegs. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Detailinformationen über [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Orientierungswandern oder beim Leiter.

WANN/ TREFFPUNKT	Montag, 06.09., Gubrist 13.40 Uhr, Restaurant Grünwald, Parkplatz
WANN/ TREFFPUNKT	Montag, 04.10., Zürich 13.30 Uhr beim Treffpunkt HB Zürich oder 13.45 Uhr beim Brunnen auf dem Lindenhof
LEITUNG/INFO	Heinrich Sprecher 044 860 07 40 <a href="mailto:hesprechersa@hotmail.com">hesprechersa@hotmail.com</a>

## THÉ DANSANT



NEU mit Live-Musik! Die «Gino Happy Band» spielt Oldies, Evergreens und Schlager und lässt das Tanzbein bei Walzer, Swing oder Rock 'n' Roll schwingen. Mit Bistrotbetrieb.

WANN	Jeden 3. Dienstag im Monat: 21.09., 19.10., 16.11.
ZEIT	14.00 bis 17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 10.-
ORT	Dance Academy Binzmühlestrasse 81 8050 Zürich Direkt hinter dem Bahnhof Oerlikon
INFO	Klubschule, 044 317 53 53 Pro Senectute, 058 451 51 31 <a href="http://www.zh.pro-senectute.ch">www.zh.pro-senectute.ch</a>

## 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.

### ANTARA®

Das moderne Training verbindet neuste wissenschaftliche Erkenntnisse mit bewährten Elementen der Bewegung, Atmung und Entspannung. Antara® führt zu einem kräftigen Rücken und einem flachen Bauch, einer starken Mitte und attraktiver Körperhaltung.

WANN	Donnerstag, 16.30–17.30 Uhr 28.10.–16.12.
KURSORT	Zentrum für Bewegung Hofwiesenstrasse 22 8634 Hombrechtikon
KOSTEN	CHF 116.- (8×60 Minuten)
LEITUNG/ INFO	Beatrice Frischknecht 055 243 23 07 <a href="mailto:beatrice.frischknecht@gmx.ch">beatrice.frischknecht@gmx.ch</a>
INFO/ ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 <a href="mailto:sport@zh.pro-senectute.ch">sport@zh.pro-senectute.ch</a> <a href="http://www.zh.pro-senectute.ch">www.zh.pro-senectute.ch</a>

## ATEM UND BEWEGUNG

Mit einfachen, gezielten Atemübungen lernen Sie, Ihren Atem bewusst wahrzunehmen. Die Übungen werden in Ruhe und in der Bewegung ausgeführt und lassen sich gut in den Alltag integrieren.

### Atem und Bewegung in Uster

WANN	Freitag, 08.30–09.30 Uhr 17.09.–15.10.
KURSORT	Praxisgemeinschaft im Zentrum, Gerichtsstrasse 1 8610 Uster
KOSTEN	CHF 23.- pro Einzellektion CHF 22.- pro Lektion bei ganzem Kursbesuch
INFO/ ANMELDUNG	Brigitt Schaub, 044 940 83 89 <a href="mailto:brigitt@schaub.ws">brigitt@schaub.ws</a>

## BADMINTON

In lockerer Art bewegen Sie sich mit dem leichten Racket und setzen im Einzel und

im Doppel die gelernte Technik und Taktik um. Die verbesserte Reaktion, Balance und Orientierung verhilft Ihnen zu mehr Sicherheit im Alltag.

### Badminton/Federball in Uster

für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

WANN	Donnerstagnachmittag
EINSTIEG	Jeden Donnerstag möglich
KURSORT	Badmintonhalle Blue Shuttle Hallenbadweg 1, 8610 Uster
KOSTEN	CHF 25.-/Lektion à 60 Min. CHF 30.-/Lektion à 90 Min. Schnupperlektion gratis
INFO/ ANMELDUNG	Traugott Wapp, 078 658 92 40 <a href="mailto:traugott.wapp@sportit.ch">traugott.wapp@sportit.ch</a>

### Badminton/Federball in Zürich-Letzigrund

für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

WANN	Dienstagnachmittag
EINSTIEG	Jeden Dienstag möglich
KURSORT	Yonex Badmintonhalle Letzigrund, Flüelastrasse 27 8047 Zürich
KOSTEN	CHF 30.-/Lektion à 45 Min. CHF 40.-/Lektion à 90 Min. Schnupperlektion gratis
INFO/ ANMELDUNG	Traugott Wapp, 078 658 92 40 <a href="mailto:traugott.wapp@sportit.ch">traugott.wapp@sportit.ch</a>

## GESELLSCHAFTSTANZ

Von den ersten Schritten Cha-Cha-Cha und Walzer bis zu anspruchsvolleren Tanzfiguren – Sie werden sich auf dem Parkett wohlfühlen.

### Gesellschaftstanz in Rüti

WANN	Laufend neue Kurse Anfänger/-innen, Grundkurs: Montag, 18.00–19.15 Uhr 25.10.–29.11. Fortsetzung 2. Kurs: Montag, 18.00–19.15 Uhr 06.12.–24.01. Fortsetzung 3. Kurs: Montag, 09.30–10.45 Uhr 25.10.–29.11. (2 Herren gesucht!) Fortsetzung 5. Kurs: Donnerstag, 17.00–18.15 Uhr 21.10.–25.11.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	solvida Tanzschule Werkstrasse 4, 8630 Rüti
KOSTEN	CHF 100.- (6×75 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	solvida Tanzschule Fides Schmuki, 055 241 10 10 <a href="mailto:info@solvida.ch">info@solvida.ch</a> <a href="http://www.solvida.ch">www.solvida.ch</a>

## LINE DANCE

Im beliebten Line Dance tanzen Männer und Frauen in Reihen («lines») vor- und nebeneinander verschiedene Schrittfolgen. Getanzt wird also nicht als Paar, sondern in der Gruppe.

### Line Dance in Zürich

WANN	Einmaliger Kennenlern-Kurs Montag, 15.30–16.30 Uhr 06.09.–27.09.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
HINWEIS	Neu ab September/Okttober Vormittags- und Mittagskurse
KURSORT	Tanzschule Yvonne Winterthurerstrasse 92 8006 Zürich
KOSTEN	CHF 55.– (4×60 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Yvonne Kohler 043 233 94 59/079 218 75 64 info@tanzschule-yvonne.ch www.tanzschule-yvonne.ch

## NORDIC WALKING

Nach dem Kurs können Sie die optimale und wirkungsvolle Technik in unterschiedlichem Gelände anwenden und haben Stöcke und Sportart unverbindlich ausprobiert.

### Nordic-Walking-Einführungskurs in Bonstetten

WANN	Freitag, 09.00–10.30 Uhr 15.10.–12.11.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Parkplatz Fussballplatz, Im Moos, Wettwil
KOSTEN	CHF 90.– (5×90 Minuten, inkl. Stockmiete)
LEITUNG/ INFO	Raymond Tavernier 044 700 34 32 raymond.tavernier@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

### NEU // Nordic-Walking-Einführungskurs in Thalwil

WANN	Dienstag, 09.00–10.30 Uhr 28.09.–02.11. (ohne 26.10.)
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Sportanlage Brand, Thalwil
KOSTEN	CHF 90.– (5×90 Minuten, inkl. Stockmiete)

LEITUNG/ INFO	Günther Antesberger 079 688 13 75 nordctrainer@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

## PILATES UND PILATES AUF DEM STUHL

Pilates ist ein gelenkschonendes, ganzheitliches Körpertraining. Es kräftigt vor allem die tief liegenden Körpermuskeln im Rumpfbereich, also Bauch- und Rückenmuskeln. Pilates auf dem Stuhl eignet sich für Personen, die lieber sitzend als auf dem Boden ihre aufrechte Körperhaltung verbessern möchten.

### Pilates in Stäfa

WANN	Donnerstag, 16.15–17.15 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Reasana GmbH Bahnhofstrasse 10, 8712 Stäfa
KOSTEN	CHF 280.– (10×60 Minuten)
HINWEIS	10-Wochen-Programm mit max. 5 Personen
INFO/ ANMELDUNG	Manuela Biner, 055 216 28 22 manuela.biner@bluewin.ch info@reasana.ch www.reasana.ch

### 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.– (10×60 Minuten)
HINWEIS	10-Wochen-Programm mit max. 6 Personen. Geeignet für Personen mit Gehbe- schwerden, Gelenkproblemen und sonstigen Rückenleiden.
INFO/ ANMELDUNG	Danny Birchler, 078 665 60 25 info@livingup.ch www.livingup.ch

## QI GONG UND TAI-CHI

Qi Gong und Tai-Chi sind chinesische Gesundheitsübungen mit meditativem Charakter. Die weich fließenden Bewegungen im Einklang mit dem Atem führen zu innerer Ruhe und Kraft. Im Qi Gong wiederholen Sie typische Bewegungen immer

wieder. Im Tai-Chi – als Schattenboxen bekannt – erleben Sie traditionelle Abfolgen definierter Bewegungsformen.

### Qi Gong für Rücken und Haltung in Affoltern am Albis

WANN	Freitag, 15.00–16.15 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Katholisches Pfarreizentrum Seewadelstrasse 13 8910 Affoltern a. A.
KOSTEN	CHF 23.–/Lektion à 75 Min.
INFO/ ANMELDUNG	Monika Klausner, 043 466 52 14 monikagymoklausner@gmx.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
INFO/ ANMELDUNG	Maria Kistler 043 288 80 70/076 349 90 88 sinnfonie@feldenkrais.ch

### Qi Gong in Uster

WANN	Montag, 16.00–17.30 Uhr 23.08.–29.11. (ohne 11./18.10)
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Zentrum für Bewegung und Entspannung Tai Chi und Qi Gong Oberlandstrasse 102 8610 Uster
KOSTEN	CHF 390.– (13×90 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Änne Speich, 044 942 26 56 aespeich@speichpartner.ch www.speichpartner.ch

YVONNE VON BURG, 75 JAHRE,  
EHEMALIGE TELEFONISTIN

«Was Klassik- und Jazzkonzerte für den Geist, sind der Zusammenhalt und die Freundschaften bei den Fitnesskursen für das Gemüt.»



CLAIRE LEUTENEGER, 79 JAHRE,  
EHMALIGE DIREKTIONSSEKRETÄRIN

«Schwimmen, Laufen,  
Gymnastik – seit  
mehr als  
40 Jahren tue ich  
etwas für meine  
Gesundheit.»



### Qi Gong in Wädenswil

WANN	Dienstag, 10.15–11.15 Uhr Kurs 1: 07.09.–05.10. (Taiji-QiGong) Kurs 2: 26.10.–23.11. (Brokat-Gymnastik)
EINSTIEG	Auf Kursbeginn, keine Vorkenntnisse nötig
KURSORT	Rosenhofraum, Eidmattstr. 25 8820 Wädenswil
KOSTEN	CHF 110.– (5×60 Minuten)
HINWEIS	Bei warmem Wetter auch im Freien
INFO/ ANMELDUNG	Pascale Gaudet, 044 726 10 38 info@pascalegaudet.ch www.pascalegaudet.ch

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

WANN	Dienstag, 10.30–11.45 Uhr Dienstag, 12.15–13.30 Uhr Kurs 1: 24.08.–05.10. Kurs 2: 26.10.–13.12.
EINSTIEG	Einstieg laufend, Vorkennt- nisse sind keine erforderlich
KURSORT	Obere Zäune 14, 8001 Zürich
KOSTEN	CHF 35.–/Lektion à 75 Min.
INFO/ ANMELDUNG	Marianne Bär, 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.– (10×60 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Alfons Lötscher, 044 350 11 71 alfons@dojozuerich6.ch www.dojozuerich6.ch

### SALSA UND CHA-CHA-CHA

Mit viel Leichtigkeit und 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	Neue Kurse ab Oktober 2010
KURSORT	Zürich
INFO/ ANMELDUNG	Rodolfo Müller, 079 462 78 68 info@salsa123.ch www.salsa123.ch

### SICHER GEHEN

Möglichst lange selbstständig zu Fuss sein und sich zu Hause und draussen gut auf den Beinen fühlen – das erhöht die Lebensqualität! Was es dazu braucht? Genügend Muskelkraft in den Beinen, das Gleichgewicht halten können und mögliche Sturzursachen kennen. In einem abwechslungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicher. Neue Kursdaten über [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sicher Gehen oder über 058 451 51 31.

#### Alle Kurse

EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KOSTEN	CHF 174.– (8×90 Minuten)
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, rutsch- feste Socken oder Schläppli
INFO/ ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

#### Sicher Gehen in Volketswil

WANN	Mittwoch, 13.30–15.00 Uhr 27.10.–15.12.
KURSORT	Schulhaus Lindenbüel Im Zentrum 25 8604 Volketswil
LEITUNG/ INFO	Wally Wirth 052 243 23 22 a.wirth@greenmail.ch

#### Sicher Gehen in Winterthur

WANN	Dienstag, 14.30–16.00 Uhr 19.10.–07.12.
------	--------------------------------------------

KURSORT	Studio Ocusono Spitalgasse 11 8400 Winterthur
LEITUNG/ INFO	Nora Suter-Billo 044 814 00 46 n-h-suter@bluewin.ch

#### NEU//Sicher Gehen in Winterthur

WANN	Dienstag, 14.30–16.00 Uhr 11.01.–01.03.
KURSORT	Eishalle Deutweg Gymnastikraum Grüzefeldstrasse 30 8400 Winterthur
LEITUNG/ INFO	Nora Suter-Billo 044 814 00 46 n-h-suter@bluewin.ch

#### Sicher Gehen in Zürich-Affoltern

WANN	Mittwoch, 14.30–16.00 Uhr 27.10.–15.12.
KURSORT	Schulhaus Schauenberg Lerchenhalde 40 8046 Zürich
LEITUNG/ INFO	Eveline Kipfer 044 371 38 48 eveline.kipfer@bluewin.ch

#### Sicher Gehen in Zürich-Altstetten

WANN	Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr 21.10.–09.12.
KURSORT	Röm.-kath. Pfarramt Heilig-Kreuz Saumackerstrasse 83 8048 Zürich-Altstetten
LEITUNG/ INFO	Heidi Graf 044 431 59 15

### STEPPTANZ

Schon nach wenigen einfachen Schritten beherrschen Sie erste Schrittkombinationen und erzeugen eine mitreissende Dynamik. Stepptanz fördert ausgezeichnet Ihr Gedächtnis und Ihr Gleichgewicht.

#### 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.– (10×60 Minuten)
SCHUHE	Steppschuhe, falls vorhanden, sonst bequeme Strassen- schuhe mit leichtem Absatz
INFO/ ANMELDUNG	René Fürstenfeld Rhythm and Tap School 044 312 51 52 info@tapdance.ch www.tapdance.ch

## TANGO ARGENTINO

Die Tango Practica besteht aus einem angeleiteten Übungsteil mit Schwerpunktthema und einem anschliessenden Teil mit individueller Beratung für alle Niveaus. Tango Argentino wird im Paar getanzt. Einzeltänzer/-innen sind willkommen und werden in die Partnerwechsel integriert.

### Tango Argentino Practica in Zürich

WANN	Dienstag, 10.30–12.30 Uhr 26.10.–14.12.
EINSTIEG	Laufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Quartiertreff Hirslanden Forchstrasse 248 8008 Zürich
KOSTEN	CHF 200.– (8×120 Minuten) CHF 30.– für einzelne Practicas (Practicas à 120 Min.)
LEITUNG	Verena Vaucher und Alexander Dreher
INFO/ ANMELDUNG	Verena Vaucher, 044 422 93 13 vevaucher@bluewin.ch

## TENNIS

Dieser Ballsport ist überaus geeignet für Beginnende und Geübte; verbessern Sie doch Ihre Koordination und Kondition. Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Niveaueinstufung beraten.

### Tennis in Bachenbülach

WANN	Montagsmorgen zwischen 08.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung
EINSTIEG	Neue Kurse ab Oktober
KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	CHF 250.– pro Person bei 3er-Gruppe, CHF 200.– pro Person bei 4er-Gruppe (8×60 Min., inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Lilo Gubelmann und Ursula Schrepfer
INFO/ ANMELDUNG	Lilo Gubelmann 044 860 08 48 www.tennisambiance.ch

### Tennis in Buchs/ZH

WANN	Donnerstag (und evtl. Mittwochmorgen), zwischen 08.00 und 11.00 Uhr gemäss Einteilung
EINSTIEG	Neue Kurse auf Anfrage
KURSORT	Tenniscenter Furtbach Furtbachstrasse 22 8107 Buchs www.tennis-buchs.ch
KOSTEN	CHF 250.– pro Person bei 3er-Gruppe, CHF 200.– pro Person bei 4er-Gruppe (8×60 Min., inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Peter Nell und Alfred Schnorf
INFO/ ANMELDUNG	Peter Nell 044 845 06 16/079 335 48 04 isynell@bluewin.ch

### Tennis in Dürnten

WANN	Freitag, 10.09.–10.12. (ohne Herbstferien) 08.00–09.00 Uhr 09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr 11.00–12.00 Uhr
EINSTIEG	Laufende Kurse Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Dürnten Bubikonstrasse 43a 8635 Dürnten
KOSTEN	CHF 250.– (12×60 Minuten, inkl. Platzmiete)
INFO/ ANMELDUNG	Toni Schnetzer, 044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch oder Hans Guldimann 044 937 25 38

## YOGA

Die Lektionen umfassen eine Aufwärmphase, Yoga-Stellungen für Koordination, Kraft und Beweglichkeit sowie Atemübungen und Entspannungstechniken. Zur Unterstützung der Ausführungen können gezielt Hilfsmittel eingesetzt werden.

### Hatha Yoga in Zürich

WANN	Freitag, 14.30–15.30 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich auf telefonische Voranmeldung
KURSORT	Yogastudio Yoganation Seefeldstrasse 7a, 8008 Zürich

### GENERATIONENPROJEKT TANZ: LAIEN AB 55 JAHREN GESUCHT.



Das Tanzhaus Zürich bietet Laien über 55 Jahren mit oder ohne Tanzerfahrung die Möglichkeit, sich aktiv mit der Arbeit von professionellen Tänzerinnen und Tänzern unter 35 Jahren auseinanderzusetzen und sich einzubringen. Unter der choreografischen Leitung der jungen Schweizerin Jessica Huber finden Einzelworkshops sowie ein fortlaufender Kurs mit Abschlussvorstellung statt. Diese Angebote eröffnen jeweils verschiedene Spielfelder, auf denen Laien sich zusammen mit Profis bewegen und durch die fremden und ungleichen Körper, Erfahrungen und Limiten inspirieren lassen. Das Projekt findet in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich statt.

FORTLAUFENDER KURS **Donnerstag, ab 07.10., 18.00–20.00 Uhr; Abschlussvorstellung Februar 2011 (nach Absprache mit den Teilnehmenden) / Max. 10 Personen / CHF 1000.– (Subventionierung von max. CHF 500.– kann beantragt werden) / Anmeldeschluss: 17.09. // EINZELWORKSHOPS Donnerstag, 21.10., 13.00–16.00 Uhr, Samstag, 06.11., 11.00–14.00 Uhr / Max. je 15 Personen / Je CHF 50.– / Anmeldeschluss 15.10. (für 21.10.) und 29.10. (für 06.11.) // ANMELDUNGEN werden in Reihenfolge des Eingangstermins berücksichtigt // WEITERE INFOS UND ANMELDUNG direkt bei: Tanzhaus Zürich, 044 350 26 10, info@tanzhaus-zuerich.ch, www.tanzhaus-zuerich.ch**

KOSTEN	CHF 25.-/Lektion à 60 Min. CHF 230.- (10x60 Minuten)
INFO/	Theresa Moser
ANMELDUNG	043 499 88 75/079 340 45 93 dancing_theresa@yahoo.com www.theresamoser.ch

### Hatha Yoga in Zürich

WANN	Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr 28.10.–16.12.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn, bitte telefonisch anmelden
KURSORT	Nähe Pfauen, Zürich
KOSTEN	CHF 250.- (8x90 Minuten)
INFO/	Carlo Vella
ANMELDUNG	044 211 73 56

## SPORTWOCHEN WINTER 2010/11, VORSCHAU

**Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung ab September unter [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen oder unter Tel. 058 451 51 31**

## LANGLAUF

### Klassisch für alle Niveaus und Skating für Fortgeschrittene

WANN	Sa–Fr, 08.–14. Januar 2011
ORT	Pontresina/Engadin
LEITUNG/	Toni Schnetzer, 044 937 11 42
AUSKUNFT	a.schnetzer@hispeed.ch

WANN	So–Fr, 13.–18. März 2011
ORT	Splügen/Graubünden
LEITUNG/	Ruedi Schmid, 044 710 56 46
AUSKUNFT	ruedi.schmid5@bluewin.ch

## SCHNEESCHUHWANDERN

WANN	So–Fr, 23.–28. Januar 2011
ORT	Alt St. Johann/Toggenburg
LEITUNG/	Robert Müller, 044 940 50 80
AUSKUNFT	079 301 34 02

WANN	So–Fr, 13.–18. März 2011
ORT	Splügen/Graubünden
LEITUNG/	Robert Müller, 044 940 50 80
AUSKUNFT	079 301 34 02

TAGESTOUREN Jeden Donnerstag und teilweise Dienstag, Dezember 2010 – März 2011

## SKI ALPIN

WANN	Mo–Fr, 10.–14. Januar 2011
ORT	Bivio/Graubünden
LEITUNG/	Walter Isaak, 044 869 12 57
AUSKUNFT	iisaak@bluewin.ch

WANN	So–Fr, 23.–28. Januar 2011
ORT	Brand/Österreich
LEITUNG/	Heidy Frei, 044 771 85 00
AUSKUNFT	hfrei.langnau@bluewin.ch

WANN	So–Fr, 06.–11. März 2011
ORT	Davos/Graubünden
LEITUNG/	Heidy Frei, 044 771 85 00
AUSKUNFT	hfrei.langnau@bluewin.ch

## BILDUNG UND KULTUR

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich, DC für Dienstleistungszentrum.

## GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

### Grundkurs «Geistige Fitness»

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen verbessern Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit.

WANN	Dienstag, 21.09.–16.11. 09.30–11.45 Uhr
LEITUNG	Ines Moser-Will, Gedächtnis-trainerin (SVGT), Buchautorin
KOSTEN	CHF 220.- (8x120 Minuten)
KURSORT/	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/	Seefeldstrasse 94a
ANMELDUNG	8008 Zürich, 058 451 50 00 Anmelden bis 07.09.

WANN	Donnerstag, 14.10., 28.10., 11.11., 25.11., 09.12., 20.01., 03.02., 17.02., 03.03., 17.03. 09.00–11.00 Uhr
KURSORT	Reformierte Kirche Affoltern
LEITUNG	Christine Reinprecht, dipl. Gedächtnistrainerin
KOSTEN	CHF 180.- (10x120 Minuten, inkl. Kursmaterial)
INFO/	Bis 06.10. an Oda Balz
ANMELDUNG	043 466 81 01 oda.banz@bluewin.ch

### VITAL-WEEKEND IN PFÄFFIKON ZH

Ein Wochenende voller Impulse und Bewegung erwartet Sie. Die Themen sind: Kraft, Gleichgewicht, Nordic Walking, Ernährung und Gesunde Knochen. Die drei angehenden Vitaltrainerinnen Claudia Kündig, Cornelia Egli und Doris Licini (siehe Foto v.l.n.r.) führen dieses Weekend im Rahmen ihrer Diplomarbeit durch und freuen sich, Sie in der gesundheitsfördernden Lebensgestaltung begleiten zu dürfen.

WANN Samstag oder Samstag/Sonntag,  
11. oder 11./12.09., jeweils 09.00–16.00 Uhr  
// KOSTEN CHF 100.- (Samstag) oder  
CHF 180.- (Samstag/Sonntag) inkl. Mittag-  
essen // VORKENNTNISSE sind keine nötig  
// WEITERE INFOS UND ANMELDUNG  
Cornelia Egli, 044 950 45 37

