

# Sportkurse

Objekttyp: **Index**

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

Band (Jahr): - **(2011)**

Heft 4

PDF erstellt am: **11.09.2024**

## **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.

## WIR BITTEN ZUM TANZ

Von Walzer bis Rock'n'Roll – ein bunter Strauss an Evergreens erwartet Sie.

WANN	Mittwoch, 07.12., 01.02., 29.02.
ZEIT	14.00–17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 15.– pro Person, CHF 25.– für Paare
ORT	Festsaal Kirchgemeindehaus Liebestrasse 3 8400 Winterthur
INFO	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch

## 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.

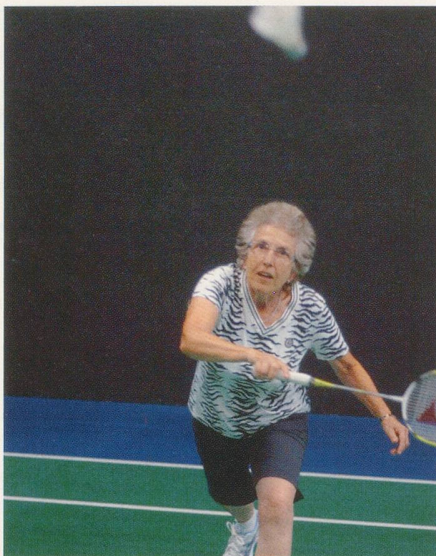
## ATEM UND BEWEGUNG

Mit einfachen, gezielten Atemübungen lernen Sie, Ihren Atem bewusst wahrzunehmen. Die 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
DATUM	20.01.–24.02.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
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 brigitt@schaub.ws

## BADMINTON



Sie lernen die Technik, damit Sie den Federball so spielen können, dass Ihre «Gegner/-innen» ins Schwitzen kommen. Sie verbessern Ihre Sicherheit im Alltag durch Spiel, Spass, Reaktion, Koordination und Beweglichkeit.

### Badminton in Uster

WANN	Kurs für Einsteiger/-innen Donnerstag, 13.00–14.00 Uhr
EINSTIEG	Jeden Donnerstag möglich
KURSORT	Badmintonhalle Blue Shuttle Hallenbadweg 15, 8610 Uster
KOSTEN	CHF 25.–/Lektion à 60 Min. Schnupperlektion gratis
INFO/ ANMELDUNG	Traugott Wapp, 078 658 92 40 info@badmintonkurse.ch

### Badminton in Zürich

WANN	Kurs für Einsteiger/-innen Dienstag, 15.30–16.15 Uhr
EINSTIEG	Jeden Dienstag möglich
KURSORT	Yonex Badmintonhalle Letzigrund, Flüelastrasse 27, 8047 Zürich
KOSTEN	CHF 25.–/Lektion à 45 Min. Schnupperlektion gratis
INFO/ ANMELDUNG	Traugott Wapp, 078 658 92 40 info@badmintonkurse.ch

## EVERDANCE

Einfache Tanzschritte und Musik zum Mitsingen und in Erinnerungen schwelgen: Everdance ist eine neue Tanzform, die keinen Tanzpartner braucht. Cha-Cha-Cha, Disco Fox, Samba oder Wiener Wal-

zer laden ein zum abwechslungsreichen Tanzen in der Gruppe. Die Grundschriffe werden mit sogenannten Verbindungsschritten zu leicht erlernbaren Choreografien verbunden.

Der Einstieg in einen laufenden Kurs ist jederzeit möglich! Es werden lediglich die Lektionen bis zum Ende der Kursperiode in Rechnung gestellt. In der neuen Kursperiode ab Januar 2012 werden die unten ausgeschriebenen Kurse weitergeführt.

### Kurse ab Oktober bis Dezember

KURSDATEN/ -ORTE	Siehe unten
KURSDAUER	Eine Kursperiode dauert in der Regel fünf bis neun Wochen mit einer wöchentlichen Lektion à 50 Minuten.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KOSTEN	CHF 70.– (5×50 Minuten) CHF 84.– (6×50 Minuten) CHF 98.– (7×50 Minuten) CHF 112.– (8×50 Minuten) CHF 126.– (9×50 Minuten)
BEKLEIDUNG	Bequeme Kleidung und passende Schuhe
INFO/ ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

### Bülach

ORT	Kath. Pfarramt Bülach, Saal Scheuchzerstrasse 1
WANN	Donnerstag, 09.00–09.50 Uhr Donnerstag, 10.00–10.50 Uhr Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr
DATUM	27.10.–15.12. (6×)
LEITUNG	Doris und René Marty

### Dietikon

ORT	Alters- und Gesundheitszentrum, Oberdorfstrasse 15
WANN	Montag, 16.00–16.50 Uhr
DATUM	14.11.–12.12. (5×)
LEITUNG	Silvia Rugginetti

### Dübendorf

ORT	Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus Dübendorf, Bahnhofstrasse 37
WANN	Montag, 14.15–15.05 Uhr
DATUM	24.10.–12.12. (6×)
LEITUNG	Lotti Rufer

### Horgen

ORT	Baumgärtlihof Baumgärtlistrasse 12
WANN	Mittwoch, 15.30–16.20 Uhr Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr

DATUM	02.11.–07.12. (5×)
LEITUNG	Bianca Bamert

**Kloten**

ORT	Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126
WANN	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr
DATUM	02.11.–14.12. (7×)
LEITUNG	Werner Niederhäuser

**NEU // Meilen**

ORT	Schulhaus Dorf Schulhausstrasse 17
WANN	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr
DATUM	26.10.–14.12. (8×)
LEITUNG	Verena Pickart Demont

**Obfelden**

ORT	Schulhaus Chilefeld Dorfstrasse 65
WANN	Dienstag, 16.00–16.50 Uhr Dienstag, 17.00–17.50 Uhr Dienstag, 18.00–18.50 Uhr
DATUM	25.10.–13.12. (8×)
LEITUNG	Helen Spörri

**Pfäffikon**

ORT	Studio Allegria Kempttalstrasse 26
WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr
DATUM	24.10.–12.12. (8×)
LEITUNG	Caroline Gfeller

**NEU // Regensdorf**

ORT	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18
WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr Dienstag, 10.30–11.20 Uhr
DATUM	25.10.–13.12. (8×)
LEITUNG	René und Doris Marty

**Uster**

ORT	Zirkuszelt Filacro, beim Zeughaus, Berchtholdstrasse
WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr
DATUM	24.10.–12.12. (8×)
LEITUNG	Marianne Matousek

**NEU // Volketswil**

ORT	Gemeinschaftszentrum in der Au, In der Au 1
WANN	Freitag, 11.10–12.00 Uhr
DATUM	28.10.–16.12. (8×)
LEITUNG	Elke und Iris Horter

**Wädenswil**

ORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5
WANN	Mittwoch, 14.00–14.50 Uhr
DATUM	02.11.–07.12. (5×)
LEITUNG	Bianca Bamert

Leiterausbildung Everdance



In wenigen Monaten haben bereits über 800 Frauen und Männer 60plus begeistert an den Kursen Everdance teilgenommen. Möchten Sie sich als Kursleiter/-in dafür ausbilden lassen? Pro Senectute Kanton Zürich führt im ersten Halbjahr 2012 eine siebentägige Ausbildung durch.

Angesprochen sind einerseits Bewegungsleitende mit einer abgeschlossenen Ausbildung in Gruppenfitness und Erfahrung im Unterrichten. Vorkenntnisse im (Paar-)Tanz sind von Vorteil. Angesprochen sind andererseits ausgebildete Paartanzlehrer/-innen mit Erfahrung im Unterrichten. Diese Teilnehmenden können am dritten Ausbildungstag in die Ausbildung einsteigen. Abgeschlossen wird die Ausbildung mit einer praktischen Prüfung.

**Themen**

Grundschriffe (Bewegungsabläufe und Technik) ausgewählter Paartänze, Verbindungsschriffe, Choreografien aufbauen und unterrichten, tänzerische Aufwärmmodüle und Musiktheorie.

**Ausbildungsdaten**

Samstag, 3. März; Freitag, 23. März; Samstag, 24. März; Freitag, 20. April; Samstag, 21. April; Sonntag, 22. April; Samstag, 12. Mai 2012  
jeweils ganztägig in Zürich-Oerlikon.

**Kosten**

CHF 950.– bei Einstieg am dritten Ausbildungstag, ansonsten CHF 1330.– Teil-



rückerstattung bei späterer Anstellung mit Unterrichtstätigkeit für Pro Senectute Kanton Zürich.

**Detailinformationen zur Ausbildung**

Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung und Sport, 058 451 51 31, sport@zh.pro-senectute.ch, www.zh.pro-senectute.ch.

**Informationsveranstaltung mit Musterlektion**

Die Teilnahme an einer kostenlosen und unverbindlichen Informationsveranstaltung wird für den Ausbildungsbesuch vorausgesetzt.

**DATEN INFORMATIONSVERANSTALTUNGEN**

Freitag, 9. Dezember 2011, 18.15–19.45 Uhr; Freitag, 27. Januar 2012, 18.15–19.45 Uhr // ORT Zürich-Hottingen // ANMELDUNG bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung an sport@zh.pro-senectute.ch, 058 451 51 31

## Wetzikon

ORT	Primarschulhaus Walenbach Wallenbachstrasse 27
WANN	Freitag, 15.10–16.00 Uhr
DATUM	28.10.–16.12. (8x)
LEITUNG	Dessislava Endters-Vassileva

## NEU // Winterthur (Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse)

ORT	Kongress- und Kirch- gemeindehaus Liebestrasse Liebestrasse 3
WANN	Dienstag, 18.00–18.50 Uhr Dienstag, 19.00–19.50 Uhr
DATUM	25.10.–20.12. (9x)
LEITUNG	Elke und Iris Horter

## Winterthur (Seniorenzentrum Wiesengrund)

ORT	Seniorenzentrum Wiesengrund Wülfingerstrasse 7
WANN	Freitag, 08.45–09.35 Uhr Freitag, 09.40–10.30 Uhr Freitag, 10.30–11.20 Uhr
DATUM	28.10.–16.12. (8x)
LEITUNG	René Marty

## NEU // Zürich-Albisrieden

ORT	Backstage Studio Hardstrasse 81 8004 Zürich
WANN	Montag, 16.00–16.50 Uhr
DATUM	24.10.–12.12. (8x)
LEITUNG	Monika Bühlmann (Ausbildnerin Everdance)

## Zürich-Oerlikon

ORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10 8050 Zürich
WANN	Montag, 16.30–17.20 Uhr Montag, 17.30–18.20 Uhr
DATUM	24.10.–12.12. (6x)
LEITUNG	Edith Bonomo

## Zürich-Wiedikon

ORT	Ev.-Ref. Kirchgemeinde im Gut Burstwiesenstrasse 36 8055 Zürich
WANN	Montag, 13.30–14.20 Uhr
DATUM	24.10.–12.12. (8x)
LEITUNG	Isabella Ladner

## Zürich-Wollishofen

ORT	Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus Hauriweg 17, 8038 Zürich
WANN	Montag, 13.25–14.15 Uhr Montag, 14.30–15.20 Uhr
DATUM	24.10.–28.11. (6x)
LEITUNG	Trudi Schriber

## 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 für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
EINSTIEG	Jederzeit möglich, auch nach Kursstart
KURSORT	solvida Tanzschule Werkstrasse 4, 8630 Rüti
KOSTEN	CHF 100.– (6x75 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	solvida Tanzschule Fides Schmuki 055 241 10 10 info@solvida.ch www.solvida.ch

## LINE DANCE

Wollten Sie schon lange wieder einmal tanzen, haben aber keinen passenden Tanzpartner? Dann ist Line Dance das Richtige für Sie! Line Dance wird zu vielen Musikstilen und Rhythmen getanzt. Ein Tanz wird aus verschiedenen Schrittkombinationen aufgebaut, die sich nach einer gewissen Zahl von Schritten wiederholen. Tempo und Schwierigkeitsgrad werden dabei dem Können der Tänzerinnen und Tänzer angepasst.

### Line Dance in Zürich

WANN	Donnerstag, 15.30–16.30 Uhr ab 12.01.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Tanzschule Yvonne Winterthurerstrasse 92 8006 Zürich
KOSTEN	CHF 135.– (6x60 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 09.03.–13.04.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Sportzentrum Schachen Heumattstrasse, Bonstetten
KOSTEN	CHF 90.– (5x90 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

## PILATES

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

### Pilates in Stäfa

WANN	Donnerstag, 16.15–17.15 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Reasana GmbH Bahnhofstrasse 10, 8712 Stäfa
KOSTEN	CHF 280.– (10x60 Minuten)
HINWEIS	10-Wochen-Programm mit max. 5 Personen
INFO/ ANMELDUNG	Manuela Biner, 055 216 28 22 manuela.biner@bluewin.ch www.manuela-biner.ch

### Pilates in Zürich-Altstetten

WANN	Dienstag, 10.00–11.00 Uhr Donnerstag und Freitag, 14.00–15.00 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	LivingUp Center Im Struppen 7, 8048 Zürich
KOSTEN	CHF 280.– (10x60 Minuten)
HINWEIS	10-Wochen-Programm mit max. 6 Personen. Geeignet für Personen mit Gehbeschwerden, 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 Cha-

rakter. 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 als Sturzprophylaxe in Affoltern am Albis**

WANN	Freitag, 15.00–16.15 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Katholisches Pfarreizentrum Seewadelstrasse 13 8910 Affoltern am Albis
KOSTEN	CHF 23.– /Lektion à 75 Min.
INFO/ ANMELDUNG	Monika Klauser 044 938 12 75 monikagymklauser@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 20.– /Lektion à 60 Min. Quartalsweise abgerechnet
INFO/ ANMELDUNG	Maria Kistler 043 288 80 70/076 349 90 88 sinnfonie@feldenkrais.ch

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

WANN	Dienstag, 10.30–11.45 Uhr Dienstag, 12.15–13.30 Uhr Kursperiode 1: 25.10.–20.12. Kursperiode 2: 10.01.–07.02. Kursperiode 3: 28.02.–17.04.
EINSTIEG	Laufend, Vorkenntnisse 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 in Zürich**

WANN	Montag, 10.00–11.00 Uhr 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

HELENE FORSTER, 70 JAHRE, EHEMALIGE HAUSPFLEGERIN

«Ich schätze diese gemütlichen Touren mit Gleichgesinnten im Schnee.»



## 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

KURSORT	Gymnastikraum Kluspark Asylstrasse 130, 8032 Zürich
WANN	Körperbewegungen und Schritte (für Frauen, alle Niveaus, kein Paartanz): Freitag, 13.00–13.50 Uhr. Paartanz, Niveau Mittelstufe: Freitag, 14.00–15.15 Uhr. Paartanz, Niveau Fortgeschrittene: Freitag, 15.30–16.45 Uhr.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KOSTEN	CHF 150.– (6×50 Minuten) CHF 150.– (6×75 Minuten)
HINWEIS	Schnupperlektion nach Vor Anmeldung möglich
INFO/ ANMELDUNG	Rodolfo Müller 079 462 78 68 info@salsa123.ch www.salsa123.ch

## SICHER GEHEN

Sicheres Laufen bedeutet Selbstständigkeit. 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. Der Kurs dauert 8×90 Minuten und kostet CHF 174.–. Interessiert? Geben Sie Ihre Adresse an 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. Sobald ein Kurs in Ihrer Nähe stattfindet, informieren wir Sie gerne.

## 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 Laufend neue Kurse
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Rhythm and Tap School Schaffhauserstrasse 351 8050 Zürich
KOSTEN	CHF 210.– (10×60 Minuten)
SCHUHE	Steppschuhe, falls vorhanden, sonst bequeme Strassenschuhe 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 ab 25.10.
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.)
INFO/ ANMELDUNG	Verena Vaucher 044 422 93 13 vevaucher@bluewin.ch Alexander Dreher dreher@feldenkrais.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, ab 09.01.
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	Fredi Schnorf und Peter Nell
INFO/ ANMELDUNG	Fredi Schnorf 044 844 22 32 / 079 245 86 52 f.schnorf@bluewin.ch www.tennis-buchs.ch

## Tennis in Dürnten

WANN	13.01.–20.04. (ohne Sportferien) 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 43 a 8635 Dürnten
KOSTEN	CHF 250.– (12×60 Minuten, inkl. Platzmiete)
INFO/ ANMELDUNG	Toni Schnetzer 044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch oder Hans Guldemann 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, 14.00–15.00 Uhr Fortlaufender Ganzjahreskurs
EINSTIEG	Jederzeit möglich auf telefonische Voranmeldung
KURSORT	Yogastudio Yoganation Seefeldstrasse 7a, 8008 Zürich
KOSTEN	CHF 25.– /Lektion à 60 Min. CHF 230.– (10×60 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Theresa Moser 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 09.02.–29.03.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn, bitte telefonisch anmelden
KURSORT	Lotus Yogazentrum Morgartenstrasse 15 8004 Zürich
KOSTEN	CHF 250.– (8×90 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Carlo Vella 044 211 73 56

WANN	So–Sa, 15.01.–21.01.2012
KOSTEN	Pauschal ab CHF 1140.– (DZ) mit Dusche und WC, Radio, Satelliten-TV, Telefon, inkl. Halbpension mit dreigängigem Abendessen, Benutzung Wellness-Spa, freie Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel im Oberengadin, Leitung, exkl. Loipenpass
ANREISE	Individuell
LEITUNG/ AUSKUNFT	Peter Bachmann 044 724 33 23 pe.ba@gmx.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch Anmelden bis 28.11.2011



**Langlaufwoche in Münster/  
Goms im Wallis**

Die «Ferienstube» des Wallis bietet bestens präparierte Loipen. Auf der ganzen Strecke führen diese zu den Bahnhöfen der Furkabahn. So haben Sie die Möglichkeit, jederzeit mit der Bahn zurück nach Münster zu fahren. Das gemütliche Hotel Landhaus verfügt über 3-Sterne-Komfort und Dampfbad. Die Sportwoche bietet Gelegenheit, in Gemeinschaft Langlaufen zu erlernen oder aufzufrischen. Sowohl Anfänger/-innen und Fortgeschrittene der klassischen Technik als auch geübte Skater/-innen sind herzlich willkommen. Diese Sportwoche findet zum zehnten Mal mit den drei fachkundigen und beliebten Leitenden Ruedi, Walter und Niklaus statt.

WANN	So–Sa, 04.03.–10.03.2012
KOSTEN	Pauschal ab CHF 985.– (DZ) mit Bad/Dusche und WC, TV, Mini-Bar, Zimmersafe, Telefon, Radio, Doppelzimmer mit Balkon, inkl. Halbpension mit

	viergängigem Abendessen, Marschtee, Benutzung des Dampfbades, Leitung, exkl. Loipenpass
ANREISE	Individuell
LEITUNG/ AUSKUNFT	Ruedi Schmid, 044 710 56 46 ruedi.schmid5@bluewin.ch Walter Meier, 055 240 41 00 Niklaus Schmid, 041 535 75 22
ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch Anmelden bis 27.01.2012

**SCHNEESCHUHWANDERN**



**Schneeschuhwandern in  
Alt St. Johann/Toggenburg**

Unter kundiger Führung des Leiters Robert Müller verbringen Sie fünf erlebnisreiche Tage in freier Natur. Die Unterkunft geniessen Sie im gemütlichen Hotel Schweizerhof mit 3-Sterne-Komfort in Alt St. Johann. Sie lernen in einer kleinen Gruppe das wunderschöne Alpstein- und Churfirstengebiet kennen. Die täglichen Schneeschuhwanderungen in mittlerem Anforderungsniveau dauern jeweils drei bis vier Stunden, etwas Kondition ist von Vorteil.

WANN	So–Fr, 22.01.–27.01.2012
KOSTEN	Pauschal ab CHF 670.– (DZ) mit Dusche und WC, Radio, Telefon, inkl. Halbpension mit gepflegtem 5-Gang-Nachtessen, Begrüssungsapéro, täglich Tee und Obst für unterwegs, Fondueabend, einer Toggenburger Spezialität als Abschiedsgeschenk, Leitung. Schneeschuhe werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt.
ANREISE	Individuell
LEITUNG/ AUSKUNFT/ ANMELDUNG	Robert Müller 044 940 50 80/079 301 34 02 bis 01.01.2012

**SPORTWOCHE WINTER  
2011/12**

Die Detailausschreibungen aller Sportwochen können bezogen werden bei: Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung und Sport, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 31, sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen

**LANGLAUF**

**Langlaufwoche in Pontresina/Engadin**

Im herrlichen Sporthotel Pontresina finden Sie eine Atmosphäre gepflegter Gastlichkeit mit 3-Sterne-Komfort. Es ist zentral gelegen und bietet ein einzigartiges und wunderschönes Wellness-Spa an. Lassen Sie sich von der Engadiner Sonne und den kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnen. Ein einmaliges Loipennetz in einer der schönsten Berglandschaften bietet Abwechslung für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene. Das ist die Gelegenheit, sich bei Sport, Bewegung und Wellness zu erholen.