

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2008)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** Aktiv : Bewegung & Sport

### **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:** 14.03.2025

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

Die Wirkungen des Taijiquan und Qigong

# Ein Lob auf die Langsamkeit

Boris Bühler\*

Die sanften Bewegungsformen des Taijiquan (Teitschiitschuan) wurzeln ursprünglich in realen chinesischen Boxkünsten. Doch seitdem zu Beginn des zwanzigsten Jahrhunderts die gesundheitsstärkenden Wirkungen des Taiji erkannt wurden, traten die kämpferischen Aspekte in den Hintergrund und dafür wurde es zu einer Methode der Selbstkultivierung, die bis ins hohe Alter ausgeübt werden kann.

Da es in China weder AHV noch eine gezielte Altersversicherung gibt, wurde das Ausüben von Taiji und der Atemtechnik Qigong (Tschiiigong) ein wichtiges Element der öffentlichen Gesundheitsfürsorge, und Kurse dazu werden in Parks angeboten. Die gesundheitlichen Wirkungen des Taiji sind äusserst vielfältig.

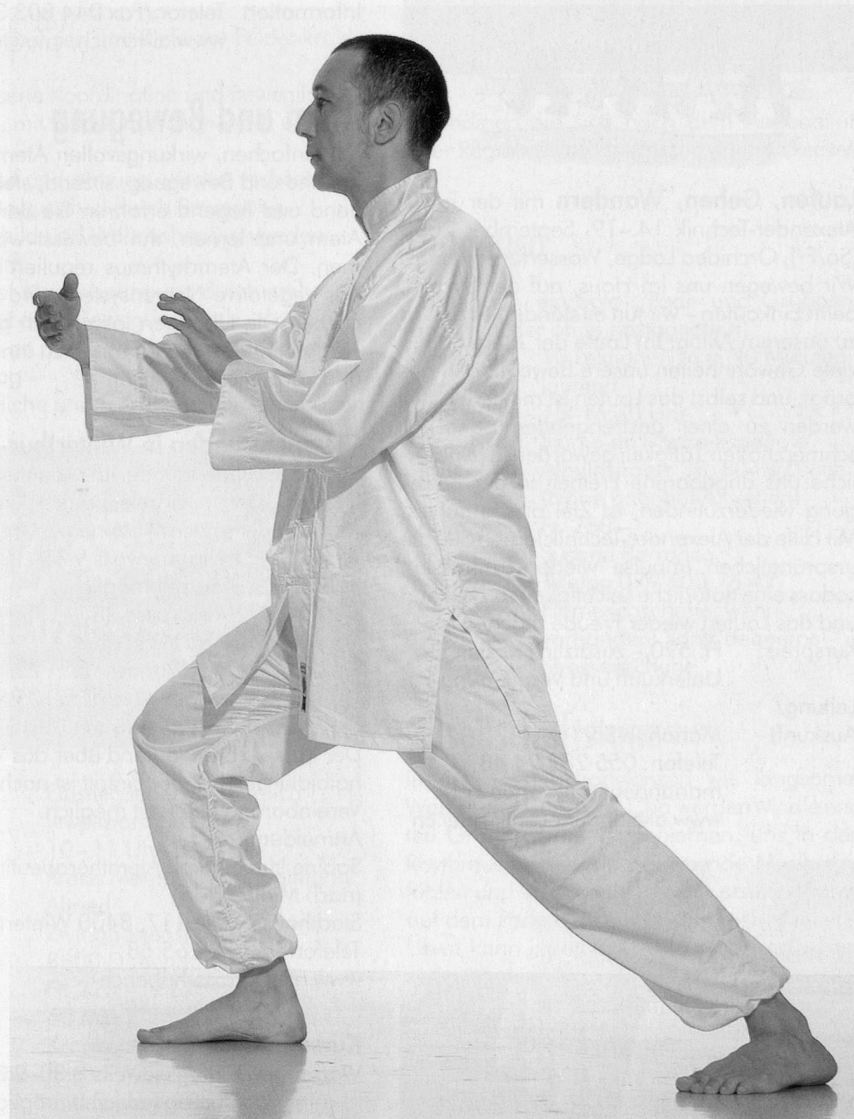
### Sturzprävention durch Gleichgewichtsschulung

Die langsame, bewusst ausgeführte Gewichtsverlagerung von einem Bein aufs andere steht im Zentrum der Laufarbeit. Unsere Knochenstrukturen befinden sich im endlosen Auf- und Abbau, wobei mit zunehmendem Alter der Abbau immer stärker wird. Durch die im Taiji/Qigong praktizierte kontinuierliche sanfte Belastung der Knochen wird dieser Abbauprozess verlangsamt. Es wirkt präventiv gegen Osteoporose und mindert Schmerzen und Probleme, die durch bereits bestehende Osteoporose ausgelöst werden. Zudem werden durch das langsame Gehen die Muskulatur und Sehnen sanft beansprucht und gestärkt. Weil wir uns beim Ausführen dieser Laufarbeit gut konzentrieren müssen, wird zudem die Konzentrationsfähigkeit gefördert und der Gleichgewichtssinn verbessert.

### Verbesserte Hirnfunktionen dank Kooperation beider Hirnhälften

Bei der Übung «Goldener Gockel läuft auf einem Bein» müssen beide Hirnhälften in unüblicher Weise miteinander zusammenarbeiten. Die Steuerung unserer

\* Boris Bühler ist Historiker und Lehrer für Taiji, Qigong und Selbstverteidigung (Kurse siehe Seite 30).



Durch langsame Bewegungen den eigenen Körper spüren.

Foto: Hans Hirschi

Bewegungen erfolgt über Kreuz, und bei dieser Art des Gehens müssen beide Hirnhälften sauber koordinieren, oder wir verlieren das Gleichgewicht. Diese Kooperation beider Hirnhälften führt dazu, dass auch unser Gedächtnis gestärkt wird.

### Linderung von Altersdiabetes

Ein weiterer Effekt ist das Anregen der Bauchspeicheldrüse und damit eine verbesserte Insulinausschüttung, was Altersdiabetes lindern kann (einer Seniorin wurde nach zweistündigem Taiji-Abendkurs am nächsten Tag von ihrem Arzt mitgeteilt, ihre Diabetes-Blutwerte hätten sich verbessert).

Warum kann Taiji bis ins hohe Alter erlernt und ausgeübt werden und Sport oft nicht? Viele der uns bekannten Sportarten werden von jugendlich-sportlichem Ehrgeiz dominiert, der zu scharfen Kämpfen und Verletzungen führen kann. Dies führt dazu, dass Senioren früher geliebte Sportarten oft nicht mehr ausüben können. Diese Gefahren gibt es bei Taiji und Qigong nicht. Wir üben langsam, es gibt keine Konkurrenz, sondern nur die eigene Person und die Trainingspartner. Dafür bleibt mehr Raum für Selbsterfahrung und die sensitive Wahrnehmung unserer Trainingspartner ... und für sehr viel Spass!

## Alexander-Technik

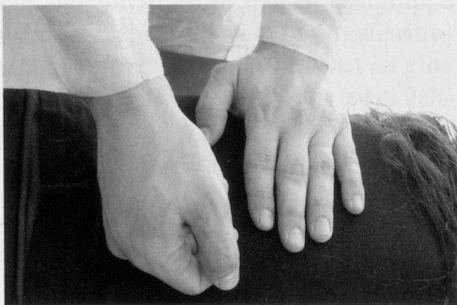
NEU



**Laufen, Gehen, Wandern** mit der F.-M.-Alexander-Technik 14.–19. September 2008 (So/Fr), Orchidea Lodge, Wasserfallen – Jura. Wir bewegen uns im Haus, auf der Strasse, beim Einkaufen – wir tun es ständig, es gehört zu unserem Alltag. Im Laufe der Jahre haben viele Gewohnheiten unsere Bewegungen geprägt, und selbst das Laufen ist mit dem Älterwerden zu einer anstrengenden oder gar schmerzhaften Tätigkeit geworden. Die natürliche uns angeborene Freiheit in der Bewegung wiederzufinden, ist Ziel dieses Kurses. Mit Hilfe der Alexander-Technik lernen Sie, die ursprünglichen Impulse wieder zuzulassen, sodass eine natürliche Leichtigkeit zurückkehrt und das Laufen wieder Freude macht.

Kurspreis: Fr. 590.– zusätzlich Kosten für Unterkunft und Verpflegung

Leitung/  
Auskunft Marianne Bär  
Telefon: 055 282 24 48  
mariannebaer@yahoo.com  
www.alexandertechnik-baer.ch



## Akupressur

Die traditionelle chinesische Massage wurde ab 770 vor Christus von den chinesischen Ärzten entwickelt. Gestützt auf der Akupunkturlehre, verhelfen in der TuiNa-Massage gezielte Handgriffe zu einer harmonischen Qi- und Blutzirkulation und führen zu Entspannung, Gesundheit und Wohlbefinden.

Die Teilnehmenden lernen für den Selbstgebrauch einfache Massagegriffe und Akupunkte kennen, die zu Entspannung und stabiler Gesundheit führen. Ebenso werden theoretische Informationen über die Traditionelle Chinesische Medizin vermittelt.

Beginn auf Anfrage  
Kurszeit dienstags jeweils 14–16 Uhr

5 x 2 Std. (Theorie und Praxis)  
Kursort Ai-Praxis TCM Aemmer & Qi-Gong-Schule  
Rebweg 13, 8302 Kloten  
Kosten Fr. 180.– (Kursmaterial und Getränke inbegriffen)  
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden  
Leitung/ Michael Aemmer  
Information Telefon/Fax 044 803 30 30  
www.ai-tcm.ch, info@ai-tcm.ch

## 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

### 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)  
Anmeldung Praxismgemeinschaft im Zentrum  
Gerichtsstrasse 1, 8610 Uster  
Telefon 044 940 83 89  
brigitt@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 dienstags 14–15 Uhr  
mittwochs 9–10 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.–

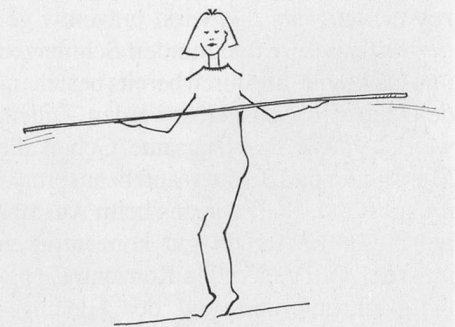
Anmeldung Germaine Dhur Spillmann  
Dipl. Atemtherapeutin IKP  
Geissenstrasse 6, 8712 Stäfa  
Telefon 044 926 11 37, 079 328 91 86  
www.profrauen.ch/pages/dhur

## Aqua-Fitness



Die Aqua-Fitness-Gruppen eignen sich für alle, die sich regelmässig im Wasser bewegen möchten. Die Lektionen bieten neben einer gezielten Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser auch die Möglichkeit, das Schwimmen zu erlernen.

Erkundigen Sie sich nach dem Angebot in Ihrer Region (Telefonnummern Heftdruckseite).



## 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.

|            |  |
|------------|--|
| Kurse      | Dienstag oder Donnerstag   |
| Schlieren  | Vitis Badmintonhalle (beim Bahnhof 14.30–16 Uhr)   |
| Uster      | Blue Shuttle (Nähe Hallenbad 14–15.30 Uhr)   |
| Schnuppern | jederzeit möglich  |
| Gruppen    | Einsteiger und Fortgeschrittene  |
| Kosten     | Fr. 30.– pro Lektion à 90 Min., inkl. Shuttle und Schläger   |
| Kontakt    | Traugott Wapp<br>Handy 078 658 92 40<br>traugott.wapp@sportit.ch<br>www.vitis.ch<br>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.

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Zürich</b>     | Markus Hohl<br>Telefon 044 383 27 66<br>info@dexteritytraining.ch |
| <b>Meilen</b>     | Ruth Naef<br>Telefon 044 923 35 51<br>naef.ruth@bluewin.ch        |
| <b>Winterthur</b> | Ida Rosolen<br>Telefon 052 213 21 19                              |
| <b>Dietikon</b>   | Vreni Rytz<br>Telefon 076 564 25 25<br>vrytz@feldenkrais.ch       |

## Feldenkrais und Gentle Dance NEU

Mit genügend Zeit und ohne Anstrengung erkunden wir verschiedene Bewegungslektionen, entdecken, wie angenehm leicht und sanft Bewegung sein kann. Lassen uns von neuen Möglichkeiten überraschen, lernen, staunen, erfreuen uns im Tanz und erleben mehr Lebensqualität.

Einige Wirkungen und Ziele der Feldenkrais-Methode:

- Verbesserte Koordination und Beweglichkeit
- Lernen, mit Belastung schonender umzugehen
- Kreislauf und Atmung werden verbessert
- Mehr Bewusstheit durch Bewegung
- Körperbild und Wahrnehmung werden geschärft
- Weniger Muskelspannung durch mehr Effizienz einer Bewegung
- Freude an der Bewegung, im Tanz und im Alltag
- Körperliche und geistige Vitalität ausbauen



|  |   |
|--|---|
| Datum                                    | Einstieg jederzeit möglich  |
| Zeit                                     | jeweils am Dienstag, 10–11 Uhr  |
| Ort                                      | Praxis Memphis in der Stiftung Altried<br>Zwinggartenstrasse 2,<br>8600 Dübendorf   |
| Preis                                    | Fr. 225.– (9 Lektionen à 60 Min.)<br>Krankenkassen anerkannt  |
| Leitung und Auskunft                     | Betina Willaredt, Bewegungs- und Feldenkrais-Pädagogin<br>Zollikerstrasse 231, 8008 Zürich<br>Telefon 076 478 73 17<br>betina.willaredt@freesurf.ch |
| Versicherung/ist Sache der Teilnehmenden | Verantwortung   |
| Anmeldung                                | schriftlich an Betina Willaredt,<br>Zollikerstrasse 231, 8008 Zürich  |

## 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 Heftdruckseite).

## Flamenco

|   |  |
|---|--|
| Flamenco – ein Solo-, Paar- und Gruppentanz, mit oder ohne Kastagnetten |  |
| Kursdauer   | 10 Lektionen zu je 90 Minuten  |
| Kursbeginn  | laufend  |
| Montags   | 15–16.30 Uhr   |
| Kursort   | Studio de Danza Española<br>Albulastrasse 38, 8048 Zürich<br>(Nähe Bahnhof Altstetten) |
| Kosten  | Fr. 250.–  |
| Leitung   | Susana Barranco  |
| Information   | Telefon 079 605 76 42  |
| Mitnehmen   | Flamencoschuhe, wenn vorhanden. Sonst bequeme Strassenschuhe                           |

## Gesellschaftstanz

In den Gesellschaftstänzen wie langsamer Walzer und Cha-Cha-Cha werden wir die ersten Grundschriffe kennenlernen, uns in den Rhythmus und in die bewegende Musik einfühlen und schon bald mit den ersten Figuren auf dem Parkett loslegen. Durch ein gezieltes Üben kann jeder, jede ein Tänzer, eine Tänzerin werden. Machen Sie den ersten Schritt und melden Sie sich noch heute für einen der folgenden Kurse an:

### Kurs in Rüti

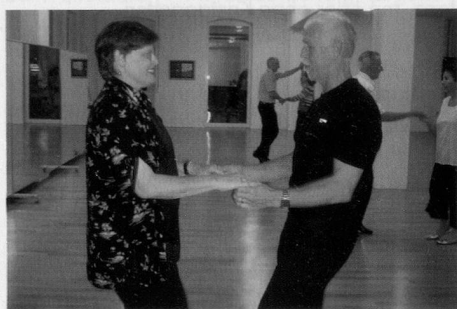
|            |  |
|------------|--|
| Kursbeginn | laufend Anfänger- und Fortsetzungskurse        |
| Kursort    | Tanzschule solvida<br>Werkstrasse 4, 8630 Rüti |
| Kursdauer  | 6 x 75 Minuten                                 |
| Kosten     | Fr. 100.– pro Person                           |

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  
E-Mail sport@zh.pro-senectute.ch  
www.zh.pro-senectute.ch/de/unser-angebot/bewegung\_sport

evtl. Fr. 20.– Zuschlag für die Organisation einer Tanzpartnerin oder eines Tanzpartners  
**Mitnehmen** gute Laune, eine Portion Humor, Freude und leichte Schuhe/Tanzschuhe  
**Leitung** Fides Schmuki, Tanzlehrerin

## Lateinamerikanische Tänze in Winterthur

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



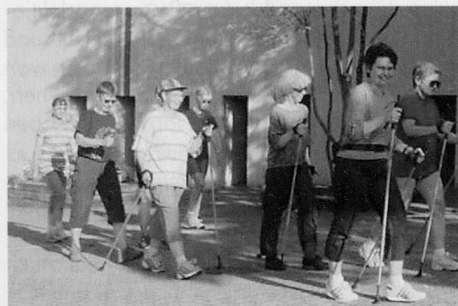
**Wann** donnerstags, 14.30–15.45 Uhr  
 Einstieg jederzeit möglich  
**Kursdauer** 6 x 75 Minuten  
**Kosten** Fr. 190.–/ Person  
 Fr. 360.–/ Paar  
**Leitung** Ying Ly  
**Kursort** DanceART Ying Ly  
 Academy Winterthur  
 Neuwiesenstrasse 69  
 8400 Winterthur  
 (3 Minuten Gehweg vom Bahnhof)  
 Telefon 052 233 27 37  
 www.danceart.ch  
 info@danceart.ch  
**Mitbringen** leichte Schuhe/Tanzschuhe  
 angenehme Kleidung.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. NEU: Von der Krankenkasse Swica anerkannt! Der Einstieg nach Kursbeginn ist nach Absprache möglich. Weitere Anfängerkurse folgen. 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 Klosters NEU

vom 30. Juni bis 4. Juli 2008 (Mo/Fr)  
 Gönnen Sie sich ein Erlebnis der besonderen Art. Lernen und verfeinern Sie Schritt für Schritt die Nordic-Walking-Technik im herrlichen Wandergebiet der Region Davos-Klosters und dem Prättigau. Tägliches Fit/Gym und Wissenswertes über Gesundheit ergänzen das Angebot. Die Infrastruktur des Hotels bietet zudem Möglichkeiten für Wellness, Tennis, Schwimmen, Tischtennis und Kegeln.  
**Pauschalpreis** ab Fr. 585.– (DZ)  
**Leitung** Walter Isack und Beatrice Frischknecht  
**Auskunft** Telefon 044 869 12 57

## 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, 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)

**Informationen und Anmeldung**  
**Telefon** 079 688 38 39  
**E-Mail** info@bellyqueen.ch  
**Internet** www.bellyqueen.ch  
 Hier erhalten Sie auch Informationen über weitere Daten und Kursorte, die noch in Planung sind.  
 Oriental Dance Bellyqueen lädt Sie gerne zu einer unverbindlichen Probelektion ein.

## 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 Kartenlesens 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)



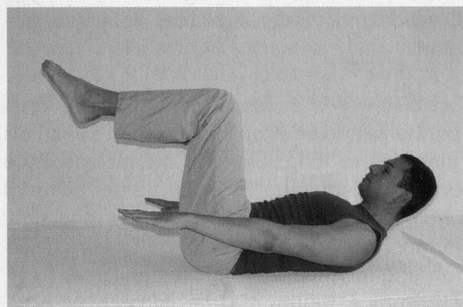
**Programm** Treffpunkt jeweils jeden ersten Montag im Monat, 14.15 Uhr  
 2. Juni 2008, Bahnstation Forch  
 7. Juli 2008, Postauto-Haltestelle Sternen, Affoltern am Albis  
 1. September 2008, Postauto-Haltestelle Krone, Hombrechtikon  
 6. Oktober 2008, Bahnstation Sennhof-Kyburg  
**Auskunft** Heinrich 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 Bircher, 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-angemerkt, das heisst, die meisten Krankenkassen beteiligen sich im Rahmen einer Zusatzversicherung an den Kurskosten.

## Salsa und Cha-Cha-Cha

### Salsa und Cha-Cha-Cha-Kurse in Zürich NEU

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.

### Gratis-Einführungsworkshop mit Informationen über Salsa und deren Entstehung

Datum/Zeit Freitag, 13. Juni 2008  
um 15.30 Uhr  
Kursort Gymnastikraum Kluspark  
(Altersheim) Asylstrasse 130  
8032 Zürich  
Mitbringen leichte Schuhe  
Kursweiterführung bei genügend Interesse  
Kursbeginn Ab dem 20. Juni 2008  
Dauer 6 Lektionen à 75 Min.  
Kosten Fr. 150.– pro Person

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden  
Leitung Rodolfo Müller, Tanzlehrer  
Anmeldung Forchstrasse 220  
8032 Zürich  
Tel. 079 462 78 68  
info@salsa123.ch  
www.salsa123.ch

### Salsa für Frauen LadyStyle 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  
Dienstag 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.  
NEU: Von der Krankenkasse Swica anerkannt!  
Der Einstieg nach Kursbeginn ist alle sechs Wochen möglich. Anmeldung per Telefon, oder direkt auf der Website.



## Stepptanz Kurse in Rüti

Montag 17.45–18.45 Uhr in der  
Stepptanzschule Flying Taps  
im Tanzcenter Rüti  
Werkstrasse 4, 8630 Rüti  
Leiterin Margrit Lilly  
Kosten Fr. 20.– pro Lektion à 60 Min.  
Anmeldung/ Margrit Lilly  
Auskunft: Telefon 041 455 23 23  
Donnerstag 17–18 Uhr in der  
Stepptanzschule Flying Taps  
im Tanzcenter Rüti  
Werkstrasse 4, 8630 Rüti  
Leiterin Rahel Loertscher  
Beginn Sofort bei genügend  
Anmeldungen  
Kosten Fr. 20.– pro Lektion à 60 Min.

Schnupperkurs à 5 Lektionen Fr. 100.–  
inkl. Leihschuhe für 5 x  
Anmeldung/ Margrit Lilly  
Auskunft Telefon 041 455 23 23



### Kurs in Uster

Wann montags, 10.45–11.45 Uhr  
13.30–14.30 Uhr  
Einstieg laufend  
Kursort Movity Bewegungsschule  
Florastrasse 42, 8610 Uster  
Kosten Fr. 144.– 6 x 60 Min.  
Barzahlung am ersten Kurstag  
Mitnehmen Steppschuhe, falls bereits vorhanden, sonst bequeme Strassenschuhe mit leichtem Absatz  
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden  
Leitung Frau Sulamit Müntener  
Telefon 044 954 37 82  
info@movity.ch  
www.movity.ch

Auskunft/  
Anmeldung Telefon 044 940 60 23

### Kurs in Wädenswil

Montag 17–18 Uhr in der  
Stepptanzschule Flying Taps  
im Fitnesscenter Wädenswil  
beim Hallenbad  
Speerstrasse 95  
8820 Wädenswil  
Leiter Eric Voirol  
Kosten Fr. 20.– pro Lektion à 60 Min.  
Anmeldungen und Auskunft:  
Margrit Lilly  
Telefon 041 455 23 23

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden  
Der Einstieg in alle Kurse ist jederzeit möglich

### Kurs in Winterthur

Kursbeginn auf Anfrage  
Zeit Dienstag 11–12 Uhr  
Kursort Dance-Studio Liba Borak  
Burgstr. 128, 8408 Winterthur  
Kursleitung/ Liba Borak, Stepptanzlehrerin  
Telefon 052 222 11 73  
www.dancestudio.ch

Verlangen Sie die Detailprogramme bei  
Pro Senectute Kanton Zürich  
Bewegung & Sport  
Telefon 058 451 51 00  
Fax 058 451 51 01  
E-Mail: sport@zh.pro-senectute.ch

# Aktiv: Bewegung & Sport

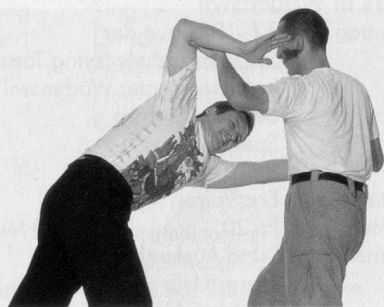
**Kosten** Fr. 75.– Schnupperkurs  
5 x 60 Minuten/1 x wöchentlich  
**Mitnehmen** Steppschuhe, falls vorhanden,  
sonst bequeme Strassenschuhe mit leichtem Absatz  
**Versicherung** ist Sache der Teilnehmenden

## Kurs in Zürich

**Kursbeginn** auf Anfrage  
15.30–16.30 Uhr  
**Kursort** Rhythm and Tap School  
Schaffhauserstrasse 351  
8050 Zürich  
Tramstation Sternen Oerlikon  
(Tram 10, 11 und 14)  
**Kosten** Fr. 110.– Schnupperkurs  
5 x 60 Minuten/1 x wöchentl.  
**Kursweiterführung** bei genügendem Interesse  
**Leitung und Auskunft**  
René Fürstenfeld  
Telefon 044 312 51 52  
**Versicherung** ist Sache der Teilnehmenden  
**Mitnehmen** Steppschuhe, falls bereits vorhanden,  
sonst bequeme Strassenschuhe mit leichtem Absatz

## Tai-Chi/Quigong

Tai-Chi und Qi Gong sind chinesische, ganzheitliche Gesundheitsübungen mit meditativem 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 Klauser  
Telefon 043 466 52 14 oder  
Telefon 079 758 74 89  
monikagymoklauser@gmx.ch

**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 **NEU**  
Telefon 078 858 01 32  
haussmann@bluewin.ch

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

Boris Nicolaj Bühler **NEU**  
Telefon 044 401 11 09  
borisworksathrg@gmx.net

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

\* Qi Gong kombiniert mit  
Alexander-Technik

## Tango

### Kurs in Zürich-Hirslanden

Tango argentino wird zu zweit getanzt, meistens von Mann und Frau. Doch auch zwei Frauen oder zwei Männer können zusammen tanzen – ganz wie es beliebt. Lassen Sie sich vom Tangofieber packen, und besuchen Sie unseren Tangokurs.

**Kursdauer** 8 Doppellektionen  
(je 90 Minuten)

**Kursort** Quartiertreff Hirslanden  
Forchstrasse 248

**Kosten** Fr. 200.–  
**Leitung** Verena Vaucher  
Telefon 044 422 93 13



### Kurs in Zürich-Aussersihl **NEU**

In unseren Tangokursen werden Sie von einem argentinischen Lehrer in die Geheimnisse des Führens und Folgens eingeweiht. Im Tangotanz bewegen wir unseren Körper zur Musik und trainieren gleichzeitig unser Gedächtnis: Beim Tanzen werden sowohl die linke wie rechte Gehirnhälfte aktiviert und dies ist somit ideale Fitness für Körper und Geist! Durch die Tanz-Improvisationsmöglichkeiten im Tango argentino werden zudem Kreativität und individuelle Ausdruckskraft gefördert.  
Paaranmeldung ist erwünscht, aber es können sowohl Männer als auch Frauen die Führungsrolle übernehmen.

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann machen Sie den ersten Schritt, alle weiteren Schritte werden Ihnen im Tanzkurs beigebracht! Denn: wer gehen kann, kann auch Tango tanzen!

**Kursbeginn** auf Anfrage  
**Wann** Einsteigerkurs donnerstags  
13.30–14.50 Uhr

**Anfänger** 1 donnerstags  
15–16.20 Uhr  
**Kursort** Tanzschule Artedanza/Militärstrasse 84/4. Stock (Lift),  
8004 Zürich  
zu Fuss nur 7 Gehminuten vom  
HB Zürich  
**Kosten** Fr. 225.– 8 x 80 Min.  
**Kursleitung** Ariel Gutierrez (Argentinien) und  
Elisa Niederer De Gutierrez (CH)  
**Anmeldung** per Telefon: 044 380 21 33  
oder über [www.artedanza.ch](http://www.artedanza.ch)  
**Versicherung** ist Sache der Teilnehmenden

Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet auch bei Nichterscheinen zur Bezahlung des Kurses (Ausnahme ist Krankheit/Unfall mit Arztzeugnis).  
Kleingruppen bis 3 Paare werden von einem Lehrer unterrichtet.

Ariel Gutierrez ist gebürtiger Argentinier und seit seiner frühesten Kindheit mit Tango argentino aufgewachsen. Er wird als Tangotanzlehrer im In- und Ausland (Argentinien, Schweiz, Deutschland, Österreich und Italien) engagiert.

Seit 6 Jahren ist er zusammen mit seiner Tanzpartnerin und Ehefrau Elisa auch in Zürich als Tangolehrer tätig. Sie sind als motivierende und sehr geduldige Tangotanzlehrer bekannt und beliebt geworden. Auch ihre warmherzige, humorvolle Art und jahrelange Unterrichtserfahrung machen sie zu gefragten Lehrern. Zusammen führen sie die Tanzschule Artedanza im Zentrum Zürichs und organisieren regelmässig verschiedene Tangotanzabende (Milongas) und Tangoevents.

## 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 neu
- Dürnten
- Hausen am Albis
- Hinwil
- Wetzikon neu

### Tenniskurse in Wetzikon **NEU**

In Zusammenarbeit mit dem Tennisclub Wetzikon bieten wir neu Tenniskurse in Wetzikon an. Schnuppern Sie unverbindlich.

Daten Kurs A: 8. bis 19. Juni 08  
Kurs B: 21. Aug. bis 2. Okt 08  
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 Kurse A und B im Tennisclub Wetzikon  
Kurse C und D im Sportzentrum Aawiesen-Wetzikon

Preis CHF 200.- (4 Spieler/innen)  
CHF 280.- (3 Spieler/innen)

Leitung und Auskunfft Enrique Escudero, Dipl. Tennislehrer STV, Telefon 079 403 55 53  
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden  
Anmeldung Verlangen Sie das Detailprogramm mit den Anmeldeunterlagen bei Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung & Sport, Telefon 058 451 51 00

## Velotouren



Mit regelmässigen und attraktiven Halbtages- und Tagestouren in verschiedenen Regionen des Kantons Zürich. [www.pszh-velofahren.ch](http://www.pszh-velofahren.ch)

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  
E-Mail [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)

## 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 Heftrückseite).

## Walking

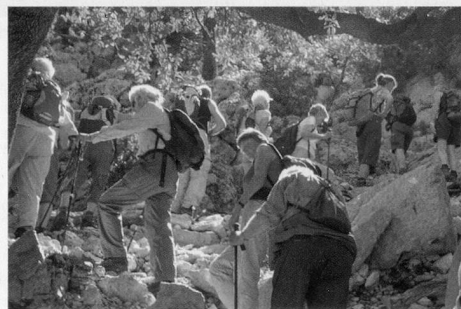
Walken bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz und ist einfach zu erlernen. Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden trainiert. Bei regelmässigem Training sinkt das Herzinfarkttrisiko, und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Walk beginnt mit leichter Gymnastik, danach 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 Heftrückseite).

## 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 Heftrückseite).



### Walliser Wanderwoche in Saas-Almagell

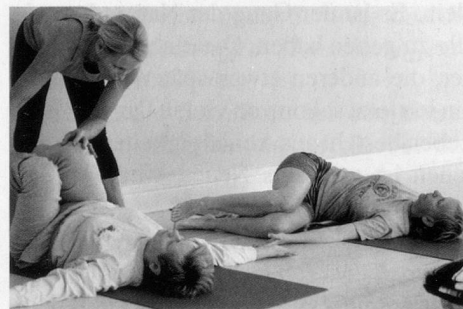
vom 31. August bis 7. September 2008 (So/So). Das Wallis rückt dank dem Lötschbergtunnel näher. 2008 kann man per Bahn und Postauto in gut 3 Stunden im Saastal sein. Wir laden Sie ein, diese wunderschöne Gegend mit einem Ortskundigen wandernd näher kennenzulernen.

Pauschalpreis: Fr. 900.- (DZ)  
Leitung/Auskunfft: Hans-Rudolf Erzberger  
Telefon 044 887 17 45

## 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](mailto:dancing_theresa@yahoo.com)

**Zürich-Altstetten** Martina Lüscher  
Telefon 079 325 01 71  
[martina@livingup.ch](mailto:martina@livingup.ch)

**Zürich-Seefeld** Carlo Vella  
Telefon 044 211 73 56

ANZEIGE



### Die Schule für Menschen in der zweiten Lebenshälfte

Individuelle Einteilung der Lektionen, persönliche Unterlagen, professionelle Begleitung, Lernen und Arbeiten am eigenen oder am Computer der Schule

### Gratis Probestunde!

Landolt Computerschule  
Dorothee Landolt  
Limmattalstr. 232, 8049 Zürich  
[www.landolt-computerschule.ch](http://www.landolt-computerschule.ch)

**Tel. 079 344 94 69**