

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2008)
Heft: 4

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: 30.03.2025

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

Gesund durch das Jahr mit Fitness und Gymnastik (Fit/Gym)

Mit viel Spass und einem Schweisstropfen in Form bleiben

Fit/Gym ist eine wunderbare Möglichkeit, die Gesundheit zu pflegen. Fit/Gym bedeutet Fitness und Gymnastik und ist ein Bewegungsangebot von Pro Senectute Kanton Zürich. Schon die alten Griechen übten sich in der «Kunst der Leibesübungen» (damals nackt!) und achteten auf die allgemeine und gleichmässige Ausbildung des Körpers. Auch heute streben wir mit Fit/Gym eine grundlegende Fitness an mit positiver Auswirkung auf den Alltag, die Lebensfreude und das Ausüben von andern Sportarten.

*Elisabeth Sprecher**



Foto: Bildlupé-Renate Wernli

Balance, Beweglichkeit und Kräftigung für Mann und Frau.

Fit/Gym ist ganzheitlich und aktuell

Die Fit/Gym-Lektion ist sorgfältig aufgebaut. Musik unterstützt das Bewegen, es werden auch Handgeräte integriert. Als Erstes mobilisiert die Anwärmer den ganzen Körper und aktiviert den Kreislauf. Darauf folgen gezielte Kräftigungs- und Stretchingübungen. Der Ausklang lädt ein zu Entspannung und Regeneration. Über die Lektion verteilt sind auch koordinative Elemente, z.B. für die Balance oder die Reaktion, sowie Gedächtnistraining. Eine Lektion dauert rund 60 Minuten und findet 1x pro Woche in einer Turnhalle oder in einem Mehrzweckraum statt. Leiterinnen und Leiter von Fit/Gym-Gruppen und -kursen verfügen über einen Fähigkeitsausweis und besuchen regelmässig Fort- und Weiterbildungskurse. Sie beziehen neue sportwissenschaftliche Erkenntnisse sowie neue Trainingsformen in die Lektionen ein.

Fit/Gym ist flexibel und ausgleichend

Fit/Gym kann an jedes Bedürfnis angepasst werden. Sowohl sportliche, fitte Menschen wie auch ungeübte Neueinsteiger oder Personen, die mit gewissen Bewegungseinschränkungen leben müssen – egal, ob Mann oder Frau, jünger oder älter – finden eine ihnen entsprechende Gruppe. Im Alltag (sitzende Lebensweise) und auch in den meisten Sportarten belasten wir uns einseitig. Fit/Gym hingegen bewegt den ganzen Körper und gleicht diese Einseitigkeiten aus. Die Beweglichkeit wenig genutzter Gelenke verbessert sich. Geschwächte Muskeln werden wieder kräftiger. Das Wohlfühlgewicht lässt sich besser halten. Reagieren mit allen Sinnen senkt die Unfallgefahr in Alltag und Sport. Fit/Gym kann Schmerzen lindern und trägt in höherem Alter wesentlich zur selbstständigen Lebensführung bei.

Humor und Gemeinschaft

Freude ist eine gesunde Kost (chinesisches Sprichwort). Fit/Gym macht Freude und Spass! Gemeinsam lachen, heitere Momente und gegenseitige Anteilnahme gehören dazu. Das Zusammensein ist für viele Teilnehmende ebenso wichtig wie das Bewegen. Beziehungen in der Gruppe werden manchmal zu Freundschaften. Sie sind herzlich eingeladen, sich bei uns zu informieren und in einer oder mehreren Fit/Gym-Gruppen unverbindlich zu schnuppern. Wir freuen uns auf Ihren Anruf! Bitte kontaktieren Sie das Dienstleistungszentrum Ihrer Region, siehe Seite 53.

** Elisabeth Sprecher ist Gymnastikpädagogin BGB/SBTG und Fachverantwortliche Fit/Gym bei Bewegung & Sport, Pro Senectute Kanton Zürich.*

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)

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
sport@zh.pro-senectute.ch
www.zh.pro-senectute.ch/de/unser-angebot/bewegung_sport

Anmeldung Praxisgemeinschaft im Zentrum
Gerichtsstrasse 1, 8610 Uster
Telefon 044 940 83 89
briggitt@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 montags, 14–15 Uhr
dienstags, 9.30–10.30 Uhr
dienstags, 14–15 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.–

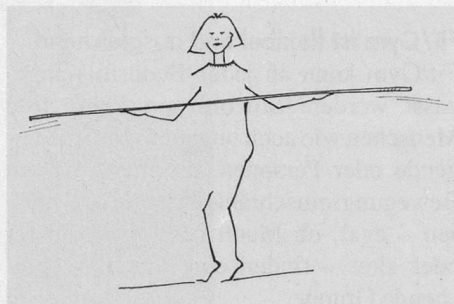
Anmeldung Germaine Dhur Spillmann
Dipl. Atemtherapeutin IKP
Geissenstrasse 6, 8712 Stäfa
Telefon 044 926 11 37, 079 328 91 86
www.profrauen.ch/pages/dhur

Aqua-Fitness

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

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

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 Doppelaktionen)
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.

Schlieren Vitis Badmintonhalle (beim Bahnhof) dienstags, 14.30–16 Uhr
Uster Blue Shuttle (Nähe Hallenbad) Anfänger/innen
donnerstags, 13.30–14.30 Uhr
Fortgeschrittene
donnerstags, 14.30–16 Uhr
Schnuppern jederzeit möglich
Gruppen Einsteiger und Fortgeschrittene
Kosten Fr. 30.– pro Lektion à 90 Min., inkl. Shuttle und Schläger
Kontakt Traugott Wapp
Telefon 078 658 92 40
traugott.wapp@sportit.ch
www.vitis.ch
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.

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

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 Seite 53).

Flamenco



Flamenco – spanischer Tanz

Flamenco ist Leben, Tanz und Musik! Der Flamenco zieht uns in seinen Bann! Er bewegt Körper, Geist und Seele – eine wunderbare Art, das Leben zu fühlen, Gefühle zu erleben und körperlich und geistig fit zu bleiben. Flamenco ist für alle! Erleben Sie ihn!

Flamenco – ein Solo-, Paar- und Gruppentanz mit oder ohne Kastagnetten.

Zu spanischer Musik trainieren wir unser Gleichgewicht, die Beweglichkeit der Beine, Arme, Hände und der Finger. Mit Kastagnetten und Füßen begleiten wir die spanische Musik. Das Erlernen der Choreografien trainiert unser Gedächtnis. Das gemeinsame Tanzen weckt unsere Lebensgeister und erhält uns die Lebensfreude!

Kursort Studio Danza Española
Albulastrasse 38, 8048 Zürich
Bus 31, Station Luggweg
Tram 2, Station Kappeli
S 3, Bahnhof Altstetten

Kursdauer 10 Lektionen à 90 Min.

Kurskosten 10 Lektionen Fr. 250.–

Kurstermine fortlaufend
montags, 10.15–11.45 Uhr
montags, 15–16.30 Uhr

Leitung/Auskunft/Anmeldung
Susana Barranco: Telefon 079 605 76 42

Gesellschaftstanz

Tanzkurse in Rüti

Tanzen zu zweit – Tanzen füreinander
Tanzen für Ihr Wohlergehen
In den Gesellschaftstänzen 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 die ersten Figuren über das Parkett schwingen. Durch ein gezieltes Üben kann jeder ein Tänzer oder eine Tänzerin werden.

Kursort Solvida Tanzschule
Werkstrasse 4, 8630 Rüti

Kursdauer 6 Lektionen à 75 Minuten

Kurskosten Fr. 100.– pro Person
evtl. Fr. 20.– Zuschlag,
falls wir eine/n Tanzpartner/in
organisieren müssen

Kurstermine Grundkurs freitags,
7. November bis 12. Dezember
2008, 18.30–19.45 Uhr
Grundkurs dienstags,
13. Januar bis 16. Februar
2009, 17.15–18.30 Uhr

Leitung/Auskunft/Anmeldung
Solvida Tanzschule, Frau Fides Schmuki
Telefon 055 241 10 10, www.solvida.ch

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.



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

Kurstermin donnerstags, 14.30–15.45 Uhr

Kursbeginn laufend

Kursdauer 6 x 75 Minuten

Kurskosten Fr. 190.–/Person
Fr. 360.–/Paar

Leitung Ying Ly

Mitbringen leichte Schuhe/Tanzschuhe
angenehme Kleidung.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.
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 Savognin

für jedes Niveau

29. Juni–3. Juli 2009, (Mo–Sa)

Die einzigartige Landschaft des Oberhalbsteins bietet ideale Voraussetzungen für Bewegung und Sport. Tägliches Angebot an Nordic-Walking-Lektionen für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene sowie Wanderungen und Fit/Gym-Lektionen. Interessante Informationen über Gesundheit, Bewegung, Natur, Land und Leute runden das Programm ab. Auf spielerische Weise werden Sie die im Nordic Walking «richtige» Technik (ALFA) kennenlernen und vertiefen. Anschliessend erholen und entspannen Sie sich in der Hotelanlage, im Hallenbad oder im Whirlpool.

Leitung Walter Isaak und
Béatrice Frischknecht

Auskunft Walter Isaak
Telefon 044 869 12 57

Anmeldung: über Pro Senectute Kanton Zürich

Orientalischer Tanz

Kurse in Zürich

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)

Aktiv: Bewegung & Sport

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.



Kurs in Uster

Der orientalische Tanz fördert die Koordination, Beweglichkeit und Konzentration. Durch die abwechslungsreichen Bewegungsabläufe wird der Körper geschmeidig und die Rücken- und Bauchmuskulatur gestärkt.

Er hat seine Wurzeln vor allem in den afrikanischen Ländern und im Orient. Isolationen von Hüften, Oberkörper, Schultern, Armen, Händen und Kopf sind typische Elemente in diesem Tanz. Sie erlernen einzelne Bewegungen und Abläufe und werden vertraut mit der faszinierenden Vielfalt der orientalischen Musik. Lassen Sie sich in die Welt von 1001 Nacht entführen.

Kursort Movity Bewegungsschule GmbH
Florastrasse 42, 8610 Uster,
Telefon 044 940 60 23
www.movity.ch
Kurstermin dienstags, 10.30–11.30 Uhr
Kursbeginn laufend
Kurskosten Fr. 110.– / 5 x 60 Minuten /
1 x wöchentlich
Barzahlung am 1. Kurstag
Auskunft/ Movity Sekretariat
Anmeldung Frau Daniela Lyrer
Telefon 044 940 60 23
info@movity.ch
Kursleitung Frau Heidi Reutimann

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 Kar-

tenlesens 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?

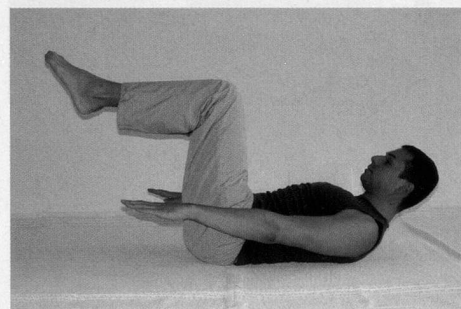
Weiteres Zubehör wie Karten, auf speziellen Wunsch auch Kompass etc., werden von den Organisatoren abgegeben. Es werden absichtlich verschiedene Karten, von der Orientierungslaufkarte bis zur Landeskarte, mit unterschiedlichen Massstäben verwendet. Es kann auch mit Nordic-Walking-Stöcken marschiert werden, 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)

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 Birchler
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 Birchler, 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-erkannt, das heisst, die meisten Krankenkassen beteiligen sich im Rahmen einer Zusatzversicherung an den Kurskosten.

Salsa und Cha-Cha-Cha

Kurse in Zürich

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.

2 x Gratis-Einführungsworkshop mit Informationen über Salsa und deren Entstehung
Datum/ Freitag, 5. Dezember 2008,
Zeit 13–14.15 Uhr
Freitag, 30. Januar 2009,
13–14.15 Uhr

Neuer Anfängerkurs
Termine/ ab Freitag, 6. Februar 2009,
Zeit 13–14.15 Uhr
Dauer 6 Lektionen zu 75 Minuten
Kosten Fr. 150.–/Person
Kursweiterführung bei genügend Interesse

Fortlaufender Kurs für Mittelstufe
Termine/Zeit jeweils freitags 14.30–15.45 Uhr
Schnuppern jederzeit möglich

Fortlaufender Kurs für Fortgeschrittene
Termine/Zeit jeweils freitags 16–17.15 Uhr
Schnuppern jederzeit möglich
Kursorte Quartiertreff Fluntern
Voltastrasse 58, 8044 Zürich
Quartiertreff Hirslanden
Forchstrasse 248, 8032 Zürich
Gymnastikraum Kluspark
Asylstrasse 130, 8032 Zürich
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden
Leitung/ Rodolfo Müller, Tanzlehrer
Auskunft/ Forchstrasse 220, 8032 Zürich
Anmeldung Telefon 079 462 78 68
info@salsa123.ch
www.salsa123.ch

Salsa für Frauen Lady Style 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
Montag 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.
 Der Einstieg nach Kursbeginn ist alle sechs
 Wochen möglich. Anmeldung per Telefon,
 oder direkt auf der Website.

Stepptanz



Stepptanz fördert nicht nur Koordination und Gleichgewicht, sondern schult auch das Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit. Er ist eine freudige Angelegenheit und bereitet ganz einfach enormen Spass! Sie können bereits schon mit wenigen einfachen Schritten ein ganz spezielles Hochgefühl erleben, welches von der Beherrschung der Schrittkombination herrührt und von der mitreissenden Dynamik der selbst erzeugten Rhythmen. Ergreifen Sie die Chance, vielleicht einen geheimen Jugendtraum wahr werden zu lassen. Fred Astaire und Gene Kelly haben bis ins höchste Alter getanzt! Sind Sie noch gut zu Fuss? Dann können Sie das auch!

Kurs in Rüti

Kursort Stepptanzschule Flying Taps
 Tanzcenter Rüti
 Werkstrasse 4, 8630 Rüti
Kursdauer Einstieg laufend möglich
Kurskosten Fr. 20.– pro Lektion à 60 Min.
Kurstermin jeweils am Donnerstag,
 18.15–19.15 Uhr
Leitung Margrit Lilly
Auskunft/ Telefon 041 455 23 23
Anmeldung/ oder 041 455 23 24
 margrit.lilly@flyingtaps.ch
 www.flyingtaps.ch

Stepptanzkurse in Uster

Kursort Movity Bewegungsschule
 Florastrasse 42, 8610 Uster,
 Telefon 044 940 60 23
 www.movity.ch
Kurstermin dienstags, 9.15–10.15 Uhr
Kursbeginn laufend

Kurskosten Einführungskurs: Fr. 110.–
 5 x 60 Minuten / 1 x wöchentlich
Barzahlung am 1. Kurstag
Anmeldung/ Movity Sekretariat
Auskunft/ Frau Daniela Lyrer
 Telefon 044 940 60 23
 info@movity.ch
Kursleitung Frau Sulamit Müntener

Kurs in Winterthur

Kursort Dance-Studio Liba Borak
 Burgstr. 128, 8408 Winterthur
Kursdauer 5 Lektionen à 60 Minuten
 (1 x wöchentlich)
Kurskosten Fr. 75.– pro Person
Kurstermin dienstags, 9–10 Uhr
Kursbeginn laufend
Leitung/ Frau Liba Borak
Auskunft/ Telefon 052 222 11 73
Anmeldung www.dancestudio.ch

Kurs in Zürich

Kursort Rhythm and Tap School
 Schaffhauserstrasse 351
 8050 Zürich
Kursdauer 10 Lektionen à 60 Minuten
 (1 x wöchentlich)
Kurskosten Fr. 210.– pro Person
Kurstermine mittwochs, 11–12 Uhr
Kursbeginn laufend
Leitung/ René Fürstenfeld
Auskunft/ Telefon 044 312 51 52
Anmeldung

Tai-Chi/Qigong

Tai-Chi und Qigong 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
 monikagymklauser@gmx.ch

Bülach und 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
 aenspeich@speichpartner.ch

Wädenswil Markus Haussmann
 Telefon 078 858 01 32
 haussmann@bluewin.ch

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

Claudia Hogg
 Telefon 079 375 52 75
 claudia.hogg@gmail.com

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

Ankica Milivojevic
 Telefon 044 777 61 81
 anamiliv@hotmail.com

* Qigong kombiniert mit
 Alexander-Technik

Tango



Tangosano/Tango argentino in Zürich

Tangotänzen ist eine ideale Tätigkeit, um Geist und Körper bei guter Laune zu halten. Man bewegt sich und ist dabei gleichzeitig auch gesellschaftlich aktiv. Die Schrittfolgen fordern das Kurzzeitgedächtnis, und die Bewegung auf der Tanzfläche erfordert es, sich immer wieder neuen, veränderten Situationen anzupassen. Der Tangosano-Kurs ist besonders für Senio-

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
 sport@zh.pro-senectute.ch
 www.zh.pro-senectute.ch/de/unser-angebot/bewegung_sport

ren angelegt und besteht aus einem geführten Teil und einem Teil mit individueller Beratung für alle Niveaus. Für sorgfältiges Einwärmen sorgen die spezifisch dem Tango angepassten Feldenkrais-Übungen. Dann folgt ein Teil mit Tango argentino zu einem Schwerpunktthema wie Gehen, Haltung, Musik, Führen/Folgen und diverse Schrittmöglichkeiten. Im dritten Teil wird unter Anleitung individuell weitergeübt.

Zum argentinischen Tango findet jeder Mann und jede Frau individuell Zugang, entweder über die herrlich sehnsüchtigen Musikklänge des Bandoneons, über den feurigen Rhythmus oder einfach über die Freude an der Bewegung mit einem Partner oder einer Partnerin.

Kursort Saal im Quartiertreff Hirslanden
Forchstrasse 248, 8008 Zürich
(Tram Nr. 11, Station Burgwies)

Kurstermin dienstags, 10.30–12.30 Uhr

Kursbeginn laufend

Kurskosten Fr. 150.– p. P. (6 x à Fr. 25.–)

Leitung/ Verena Vaucher

Auskunft/ Florastrasse 32, 8008 Zürich

Anmeldung Telefon 044 422 93 13
vevaucher@bluewin.ch

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
- Dürnten
- Hausen am Albis
- Hinwil
- Wetzikon

Tenniskurse in Wetzikon

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

Daten 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 Sportzentrum Aawiesen-
Wetzikon

Preis Fr. 200.– (4 Spieler/innen)
Fr. 280.– (3 Spieler/innen)

Leitung und Enrique Escudero, Dipl. Tennis-
Auskunft lehrer STV, Telefon 079 403 55 53

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Thé dansant



Das Tanzbein zu alten und neuen Hits schwingen, bei Evergreens mitsingen und mit Gleichgesinnten lachen.

Daten jeden 3. Dienstag im Monat:
18. November 2008 /
16. Dezember 2008

Zeit 14 bis 17 Uhr

Ort Dance Academy der Klub-
schule Migros, Binzmühle-
strasse 81, 8050 Zürich,
direkt hinter dem Bahnhof
Oerlikon (Bushaltestelle Max-
Bill-Platz / S-Bahn / Tram Bahn-
hof Oerlikon – 2 Minuten)
www.dancehall.ch oder
www.klubschule.ch

Eintritt Fr. 10.–

Anmeldung ist nicht erforderlich,
einfach hingehen

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden
Ausschreibung / Auskunft:
Pro Senectute Kanton Zürich
Bewegung & Sport, Telefon 058 451 51 00
sport@zh.pro-senectute.ch

Velotouren

Mit regelmässigen und attraktiven Halbtages- und Tagestouren in verschiedenen Regionen des Kantons Zürich. www.pszh-velofahren.ch

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 Seite 53).

Walking

Walking bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz und ist einfach zu erlernen. Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden trainiert. Bei regelmässigem Training sinkt das Herzinfarktrisiko, 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 Seite 53).

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 Seite 53).

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

Zürich-Altstetten Martina Lüscher
Telefon 079 325 01 71
martina@livingup.ch

Zürich-Seefeld Carlo Vella
Telefon 044 211 73 56

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
sport@zh.pro-senectute.ch
www.zh.pro-senectute.ch/de/unsere-
angebot/bewegung_sport

Schneesport Wintersaison 2008/2009

Langlauf



Klassisch Langlaufen und Skiwandern unter fachkundiger Leitung. Und in Ihrem Tempo.

Engadiner Langlaufwoche in Pontresina 10.–16. Januar 2009 (Sa–Fr)

Das einmalige Loipennetz in wunderschöner Berglandschaft bietet Abwechslung für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Das Hotel Rosatsch verfügt über ein einzigartiges Wellnessparadies, und neu wird auch Aqua-Fitness für Senioren angeboten.

Preis pauschal Fr. 1100.– (DZ)
Leitung/ Toni Schnetzer
Auskunft/ Telefon 044 937 11 42
Anmeldung über Pro Senectute Kanton Zürich

Gommer Langlaufwoche in Münster 8.–14. März 2009 (So–Sa)

Das Goms ist die sonnige «Ferienstube» des Wallis und bekannt für seine wohltuende Ruhe. Die unvergleichliche Loipe durch das traumhafte Hochtal begeistert immer wieder aufs Neue! Zudem steht im komfortablen Hotel Landhaus ein Dampfbad kostenlos zur Verfügung.

Preis pauschal Fr. 995.– (DZ)
Leitung/ Walter Meier
Auskunft/ Telefon 055 240 41 00
Anmeldung: über Pro Senectute Kanton Zürich

Schneeschuhwandern



Die beliebte Wintersportart für Wanderer, Walkerinnen, Velofahrende und alle Naturliebhaber. Unvergessliche Momente sind garantiert!

Schneeschuh-Tageswanderungen

jeweils donnerstags, ab 4. Dezember 2008 bis 19. März 2009

Je nach Schneeverhältnissen wird das Gelände Züricher Oberland, Toggenburg oder Innerschweiz gewählt. Bringen Sie bitte Ihre eigenen oder gemieteten Schneeschuhe mit.

Kosten: 10.– pro Wanderung
Leitung/ 4./11./18. Dezember und
Auskunft/ 08./15./22. Januar
Anmeldung Robert Müller

Telefon 044 940 50 80
Leitung/ 5./12./26. Februar und
Auskunft/ 12./26. März
Anmeldung Niklaus Sigris
Telefon 043 233 72 31

Leitung/ 19. Februar und 5./19. März
Auskunft/ Martin Suter
Anmeldung Telefon 044 361 19 13

Schneeschuhwoche im Toggenburg

25.–30. Januar 2009 (So–Fr)

Fernab vom Alltag erleben Sie Natur, Geselligkeit und gemütliche Stunden. In kleiner Gruppe und den Teilnehmenden angepassten Wanderungen lernen Sie das Gebiet Alpstein und Churfürsten kennen. Sie wohnen im gemütlichen Dreisternehotel Schweizerhof in Alt St. Johann.

Preis pauschal Fr. 650.– (DZ)
Leitung/ Robert Müller
Auskunft/ Telefon 044 940 50 80
Anmeldung

Schneeschuhwoche im Saanenland

8.–13. März 2009 (So–Fr)

Erleben Sie fünf erlebnisreiche Tage in freier Natur. Die geführten Schneeschuhwanderungen sind den Teilnehmenden angepasst. Und verwöhnen Sie sich danach im Viersternehotel Kernen in Schönried-Gstaad bei Kaffee und Kuchen.

Preis pauschal ab Fr. 995.– (DZ)
Leitung/ Robert Müller
Auskunft/ Telefon 044 940 50 80
Anmeldung

Ski alpin

Sport, viel Spass und echte Winterurlaubsfreuden erwarten Sie. Leitung durch ausgebildete Ski-alpin-Leiter/innen von Pro Senectute Kanton Zürich.

Einfahr- und Trainingsskiwoche in Hochgurgl (Österreich)

7.–12. Dezember 2008 (So–Fr)

Traumhafte Pulverschneehänge im schneesichersten Wintersportort. Das Viersternehotel verfügt über ein Hallenbad und einen grossen Freizeitbereich.

Preis pauschal Fr. 1750.– (EZ) inkl.
An- und Rückreise und Skipass
Leitung/ Heidy Frei
Auskunft/ Telefon 044 771 85 00
Anmeldung: über Pro Senectute Kanton Zürich



Skiwoche auf der Riederalp

11.–17. Januar 2009 (So–Sa)

Autofreies Sonnenplateau, Blick auf den imposanten Aletschgletscher, abwechslungsreiche Pisten in verschiedenen Schwierigkeitsgraden: Das Gebiet ist für alle geeignet. Dreisternehotel in Riederalp, Wellness- und Hallenbadbereich kostenpflichtig.

Preis pauschal Fr. 1750.– (DZ) inkl.
An- und Rückreise und Skipass

Leitung/ Heidy Frei
Auskunft/ Telefon 044 771 85 00
Anmeldung: über Pro Senectute Kanton Zürich

Pulverschneefahren in Bivio

12.–15. Januar 2009 (Mo–Do)

Bivio ist die Perle am Julierpass. Sie können nach Herzenslust im knietiefen Pulverschnee kurven. Und dann Entspannung total in Dampfbad und Sauna im Dreisternehotel Post in Bivio geniessen.

Preis pauschal Fr. 595.– (DZ oder EZ)
ohne Skipass

Leitung/ Walter Isaak
Auskunft/ Telefon 044 869 12 57
Anmeldung: über Pro Senectute Kanton Zürich

Skiwoche in Lenzerheide

24.–30. Januar 2009 (So–Sa)

In der Skiregion der Superlative geniessen Sie den Traum in Weiss. Das Dreisternehotel am See Waldhaus in Valbella-Lenzerheide bietet Hallenbad, Wellness- und Spabereich.

Preis pauschal Fr. 1595.– (DZ)
inkl. Skipass

Leitung/ Heinz Steger
Auskunft/ Telefon 081 384 15 52
Anmeldung: über Pro Senectute Kanton Zürich

Skiwoche in Damüls (Österreich)

1.–7. Februar 2009 (So–Sa)

Damüls rühmt sich als schneereichstes Dorf der Welt und liegt nur gerade drei Autostunden von Zürich entfernt. Die Pisten bieten die unterschiedlichsten Schwierigkeitsgrade, und eine neue Gipfelbahn verbindet das Skigebiet mit Mellau. Wellness- und Badebereich im Viersternehotel in Damüls sind kostenpflichtig.

Preis pauschal Fr. 1690.– (DZ) inkl.
An- und Rückreise und Skipass

Leitung/ Heidy Frei
Auskunft/ Telefon 044 771 85 00
Anmeldung: über Pro Senectute Kanton Zürich