

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2011)
Heft: 2

Register: Sportkurse

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 30.03.2025

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

wird in vier Anforderungsstufen angeboten. Der Einstieg in eine der über 320 Gruppen ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen. Erkundigen Sie sich bitte nach dem grossen Angebot in Ihrer Region bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16), über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Fitness und Gymnastik oder in der nächsten AKTIV-Ausgabe 3/2011 (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

INTERNATIONALE TÄNZE

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei werden spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion trainiert. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und dann zu einem «Ganzen» gefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Einige Gruppen machen auch American Rounds. Das sind Paartänze, welche zu lässiger amerikanischer Musik im Kreis getanzt werden. Die Schrittfolgen und die einzelnen Figuren sind auf eine bestimmte Musik choreografiert. Eine Liste der Gruppen Internationale Tänze ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16), über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Internationale Tänze oder wurde publiziert in der AKTIV-Ausgabe 1/2011 (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

ORIENTIERUNGSWANDERN

Die Teilnehmenden laufen ab Ausgangsort in Gruppen oder alleine bestimmte Stationen an. Die Route ist auf einer Karte eingezeichnet. Diese erhalten Sie beim Treffpunkt. Herumirren müssen Sie bei der rund zweistündigen Wanderung nicht, erfahrene Leitende führen Sie auf Wunsch ins Kartenlesen ein. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Detailinformationen zu den einzelnen Routen erhalten Sie über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Orientierungswandern oder beim Leiter.

WANN/	Montag, 06.06., 14.00 Uhr
TREFFPUNKT	Henggart, Parkplatz Schulhaus
WANN/	Montag, 04.07., 10.15 Uhr
TREFFPUNKT	Arosa, Bahnhof
LEITUNG/	Heinrich Sprecher
INFO	044 860 07 40 hessprechersa@hotmail.com

THÉ DANSANT

Mit Live-Musik: Die beliebte «Gino Happy Band» spielt Oldies, Evergreens und Schlager und lässt Sie das Tanzbein bei Walzer, Swing oder Rock 'n' Roll schwingen. Mit Bistrobetrieb.

WANN	Jeden 3. Dienstag im Monat 21.06., (anschliessend Sommerpause), 13.09., 18.10.
ZEIT	14.00 bis 17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 10.-
ORT	Dance Academy Binzmühlestrasse 81 8050 Zürich Direkt hinter dem Bahnhof Oerlikon
INFO	Klubschule, 044 317 53 53 Pro Senectute, 058 451 51 31 www.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.

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

NEU // EVERDANCE



Everdance ist beschwingtes Tanzen mit Musik zum Mitsummen. Es braucht keinen Tanzpartner/keine Tanzpartnerin. Einfache Schrittfolgen des modernen Gesellschaftstanzes wie beispielsweise Cha-Cha-Cha, Samba oder Disco Fox werden zu bekannten Musikhits alleine in der Gruppe getanzt. Tanzen macht Spass und fördert die Gesundheit. Trainiert werden der ganze Körper, das Gleichgewicht und beide Gehirnhälften. Legen Sie mit uns einen Wiener Walzer aufs Parkett? Wir freuen uns auf Sie. Der Kurs kann ohne Vorkenntnisse besucht werden. Everdance wurde von Pro Senectute Kanton Zürich entwickelt.

Die Anmeldung gilt für eine Kursperiode. Die Kurse sind jedoch so aufgebaut, dass ein Einstieg jederzeit möglich ist. Möchten Sie in einen bereits gestarteten Kurs einsteigen, vermerken Sie dies bitte auf der Anmeldung, oder nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

Alle Kurse

KURSDATEN/ -ORTE	Siehe unten. Erste Kurse ab Mai/Juni, weitere ab August.
KURSDAUER	Eine Kursperiode dauert in der Regel fünf bis zehn Wochen mit einer wöchentlichen Lektion à 50 Minuten.
KOSTEN	CHF 70.- (5×50 Minuten) CHF 84.- (6×60 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	Alterszentrum im Grampen Allmendstrasse 1
TAG/ZEIT	Donnerstag, 09.30–10.20 Uhr
DATUM	09.06.–14.07. (6×)
LEITUNG	Doris und René Marty

Dietikon

ORT	Alters- und Gesundheitszentrum, Oberdorfstrasse 15
TAG/ZEIT	Montag, 16.00–16.50 Uhr
DATUM	30.05., 06.06., 20.06., 27.06., 04.07. (5×)
LEITUNG	Silvia Rugginenti

Horgen

ORT	Stiftung Amalie Widmer Amalie-Widmer-Strasse 11
TAG/ZEIT	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr
DATUM	01.06., 08.06., 15.06., 06.07., 13.07. (5×)
LEITUNG	Bianca Bamert

Kloten

ORT	Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126
TAG/ZEIT	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr
DATUM	01.06.–06.07. (6×)
LEITUNG	Werner Niederhäuser

Obfelden

ORT	Schulhaus Chilefeld Dorfstrasse 65
TAG/ZEIT	Dienstag, 17.00–17.50 Uhr
DATUM	31.05.–05.07. (6×)
LEITUNG	Helen Spörri

Richterswil

ORT	Ref. Kirchgemeinde Dorfstrasse 75
TAG/ZEIT	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr
DATUM	31.05., 07.06., 14.06., 28.06., 05.07., 12.07. (6×)
LEITUNG	Bianca Bamert

Turbenthal

ORT	Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus Tösstalstrasse 90
TAG/ZEIT	Montag, 14.30–15.20 Uhr
DATUM	30.05., 06.06., 13.06., 20.06., 04.07., 11.07. (6×)
LEITUNG	Karin Temperli Müller

Uster

ORT	Zirkuszelt Filacro, Beim Zeughaus, Berchtholdstrasse
TAG/ZEIT	Montag, 14.00–14.50 Uhr
DATUM	30.05., 06.06., 20.06., 27.06., 04.07., 11.07. (6×)
LEITUNG	Marianne Matousek

Volketswil

ORT	Gemeinschaftszentrum in der Au, In der Au 1
TAG/ZEIT	Freitag, 13.30–14.20 Uhr
DATUM	03.06.–08.07. (6×)
LEITUNG	Elke Horter

Wetzikon

ORT	Primarschulhaus Walenbach Wallenbachstrasse 27
TAG/ZEIT	Freitag, 15.00–15.50 Uhr
DATUM	10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07. (5×)
LEITUNG	Dessislava Endters-Vassileva

Zürich-Hottingen

ORT	Club-Haus im Kluspark Asylstrasse 130, 8032 Zürich
TAG/ZEIT	Montag, 16.00–16.50 Uhr
DATUM	06.06., 20.06., 27.06., 04.07., 11.07. (5×)
LEITUNG	Helen Rüegg

Zürich-Oerlikon

ORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
TAG/ZEIT	Montag, 16.30–17.20 Uhr
DATUM	30.05., 06.06., 20.06., 27.06., 04.07., 11.07. (6×)
LEITUNG	Werner Niederhäuser

Zürich-Wiedikon

ORT	Ev.-Ref. Kirchgemeinde im Gut Burstwiesenstrasse 36 8055 Zürich
TAG/ZEIT	Montag, 13.30–14.20 Uhr
DATUM	30.05., 06.06., 20.06., 27.06., 04.07., 11.07. (6×)
LEITUNG	Isabella Ladner

Zürich-Wollishofen

ORT	Röm.-Kath. Kirchgemeinde Sankt Franziskus Kilchbergstrasse 5, 8038 Zürich
TAG/ZEIT	Montag, 14.30–15.20 Uhr
DATUM	30.05., 06.06., 20.06., 27.06., 04.07. (5×)
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.- (6×75 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	solvida Tanzschule Fides Schmuki, 055 241 10 10 info@solvida.ch www.solvida.ch

YVONNE SCHMID, 65 JAHRE,
EHEMALIGE VERWALTUNGSANGESTELLTE

«Neben dem Sportsgeist
geniesse ich die
fröhliche Stim-
mung in der
Velogruppe.»



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	Sommer-Grundkurse: Freitag, 11.00–12.00 Uhr ab 24.06. Dienstag, 10.00–11.00 Uhr ab 05.07.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Tanzschule Yvonne Winterthurerstrasse 92 8006 Zürich
KOSTEN	CHF 135.– (6×60 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Yvonne Kohler 043 233 94 59/079 218 75 64 info@tanzschule-yvonne.ch www.tanzschule-yvonne.ch

NORDIC WALKING

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

Nordic-Walking-Einführungskurs in Bonstetten

WANN	Freitag, 09.00–10.30 Uhr Kurs 1: 19.08–16.09. Kurs 2: 14.10.–11.11.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Sportzentrum Schachen Heumattstrasse, Bonstetten
KOSTEN	CHF 90.– (5×90 Minuten, inkl. Stockmiete)
LEITUNG/ INFO	Raymond Tavernier 044 700 34 32 raymond.tavernier@bluewin.ch
ANMELDUNG	Kurs 1 bis 12.08., Kurs 2 bis 07.10. 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.– (10×60 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.– (10×60 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 Charakter. Die weich fließenden Bewegungen im Einklang mit dem Atem führen zu innerer Ruhe und Kraft. Im Qi Gong wiederholen Sie typische Bewegungen immer wieder. Im Tai-Chi – als Schattenboxen bekannt – erleben Sie traditionelle Abfolgen definierter Bewegungsformen.

Qi Gong als Sturzprophylaxe in Affoltern am Albis

WANN	Freitag, 15.00–16.15 Uhr ab 26.08.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Katholisches Pfarreizentrum Seewadelstrasse 13 8910 Affoltern am Albis
KOSTEN	CHF 23.– / Lektion à 75 Min.
INFO/ ANMELDUNG	Monika Klausner, 044 938 12 75 monikagymoklausner@gmx.ch

Qi Gong und Feldenkrais® in Pfäffikon

WANN	Montag, 09.00–10.00 Uhr
EINSTIEG	Neue Kursteilnehmende sind jederzeit willkommen!
KURSORT	Gymnastikstudio Allegria 8330 Pfäffikon
KOSTEN	CHF 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 Laufender Kurs bis 12.07.
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 (Chen-Stil) in Zürich

WANN	Mittwoch, 10.00–11.00 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Dojo Zürich 6 Riedtlistrasse 27 8006 Zürich
KOSTEN	CHF 195.– (10×60 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Alfons Lötscher, 044 350 11 71 alfons@dojozuerich6.ch www.dojozuerich6.ch

SALSA UND CHA-CHA-CHA

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

Salsa und Cha-Cha-Cha in Zürich

KURSORT	Gymnastikraum Kluspark Asylstrasse 130, 8032 Zürich
WANN	Körperbewegungen und Schritte (für Frauen, 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

MARGRIT ARM, 64 JAHRE,
EHMALIGE KAUFMÄNNISCHE ANGESTELLTE

«Meine Nordic-Walking-Gruppe animiert mich zu mehr Leistung. Alleine würde ich nur kurze Strecken gehen.»

Fotos: Pro Senectute Kanton Zürich (Bernard van Dierendonck)



KOSTEN	CHF 150.– (6×50 Minuten) CHF 150.– (6×75 Minuten)
HINWEIS	Schnupperlektion nach Voranmeldung möglich
INFO/ ANMELDUNG	Rodolfo Müller, 079 462 78 68 info@salsa123.ch www.salsa123.ch

SICHER GEHEN

Möglichst lange selbstständig zu Fuss sein und sich zu Hause und draussen gut auf den Beinen fühlen – das erhöht die Lebensqualität! Was es dazu braucht? Genügend Muskelkraft in den Beinen, das Gleichgewicht halten können und mögliche Sturzursachen kennen. In einem abwechslungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicher.

WANN/ ORT	Auf Anfrage, laufend neue Kurse
KOSTEN	CHF 174.– (8×90 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

STEPPTANZ

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

Stepptanz in Zürich-Oerlikon

WANN	Donnerstag, 15.30–16.30 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 getanz. Einzeltänzer/-innen sind willkommen und werden in die Partnerwechsel integriert.

Tango Argentino Practica in Zürich

WANN	Dienstag, 10.30–12.30 Uhr Laufender Kurs bis 28.06.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Quartiertreff Hirslanden Forchstrasse 248 8008 Zürich
KOSTEN	CHF 200.– (8×120 Minuten) CHF 30.– für einzelne Practicas (Practicas à 120 Min.)
LEITUNG	Verena Vaucher und Alexander Dreher
INFO/ ANMELDUNG	Verena Vaucher, 044 422 93 13 vevaucher@bluewin.ch

TENNIS

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

Tennis in Bachenbülach

WANN	Montagsmorgen zwischen 08.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung
EINSTIEG	Neue Kurse nach den Sommerferien auf Anfrage
KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	CHF 200.– pro Person bei 3er-Gruppe, CHF 160.– 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 200.– pro Person bei 3er-Gruppe, CHF 160.– 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	Kurs B: Laufender Kurs bis 02.09. (ohne Sommerferien vom 22.07.–19.08.) Kurs C: 09.09.–09.12. (ohne Herbstferien) 08.00–09.00 Uhr 09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr 11.00–12.00 Uhr
EINSTIEG	Laufende Kurse, Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Dürnten Bubikerstrasse 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 Guldimann 044 937 25 38

YOGA

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

Hatha Yoga in Zürich

WANN	Freitag, 13.30–14.30 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 Kurs 1: 26.05.–30.06. (5×) Kurs 2: 27.10.–15.12. (8×)
EINSTIEG	Auf Kursbeginn, bitte telefonisch anmelden
KURSORT	Lotus Yogazentrum Morgartenstrasse 15 8004 Zürich
KOSTEN	CHF 170.– (5×90 Minuten) CHF 250.– (8×90 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Carlo Vella 044 211 73 56

BILDUNG UND KULTUR

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

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

Gedächtnis-Club / Träff

Viel beschäftigt, fast keine Zeit! Und doch wollen Sie Ihr Gedächtnis fit halten. Der monatliche Gedächtnis-Träff ist eine Möglichkeit, in einer motivierten Gruppe geistig «am Ball» zu bleiben. Mit Freude und Spass trainieren Sie Ihre Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung und Sinneswahrnehmung.

Gedächtnis-Club in Bülach

WANN	Montag, 13.30–15.00 Uhr 18.07., 15.08., 12.09., 10.10., 14.11., 05.12.
LEITUNG	Susanne Fritschi, Gedächtnistrainerin (SVGT)
KOSTEN	CHF 160.– (6×90 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch

Gedächtnis-Club in Winterthur

WANN	Mittwoch, 09.30–11.30 Uhr 29.06., dann wieder am 28.09.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Gertrud Knöpfli, Gedächtnis- trainerin (SVGT) und Ruedi Egli, liz. SIMA®-Trainer
KOSTEN	CHF 20.– pro Morgen
INFO	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich
SPEZIELLES	Voraussetzung für den Clubbesuch ist ein besuchter Gedächtnistrainingskurs

SIGRID SPINK, 71 JAHRE,
EHEMALIGE MODEVERKÄUFERIN

«Das Wandern gibt mir
Freude am Leben.»

