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

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2007)

Heft: 2

**Rubrik:** Touren - Sportwochen - Kurse - Gruppen

## Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

#### 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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 19.07.2025

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

# Touren — Sportwochen — Kurse — Gruppen

# Orientierungswandern



#### Erlebnis in der Natur

Es finden wieder Kurse im Orientierungswandern statt. Bewegung und Kartenlesen im Wald machen Spass, fördern ohne Leistungsdruck die körperliche und geistige Fitness und bieten ein schönes Naturerlerbnis.

Kosten Leitung/ Auskunft Fr. 10.– pro Wanderung Werner Flühmann Telefon 044 869 00 37 w.fluehmann@bluewin.ch Heiri Sprecher

Telefon 044 860 07 40 sprecherheinrich@hotmail.com

# Mountainbike-Touren



## **Ponte Tresa**

Kompetente und ortskundige Guides präsentieren jeden Abend die geplante Tour für den Folgetag. So steht es Ihnen frei, je nach Kondition, Lust und Laune etwas mehr oder weniger Kilometer oder Höhenmeter zu wählen. Falls Sie einen Tag Pause einlegen möchten, steht Ihnen der wunderschöne Pool des Motels zur Verfügung.

Kosten Fr. 1080.–, Basis DZ/HP inklusive kompetente Führung Reisedatum 24.–30. Juni 2007

Buchung Telefon 044 950 59 77 oder www.swiss-bike-tours.ch

Anmeldeschluss ist 4 Wochen vor Reisebeginn

## Kurse



## Nordic-Walking-Kurse

Verbessern Sie Ihre Fitness mit Nordic Walking, der sportlichen Variante des Walkings mit Stöcken. Nordic Walking ist ein besonders gelenkschonendes und 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)

## Wandern



## Literarische Wanderwoche im Wallis

(In Planuna)

Auf den Spuren literarischer Werke den Kanton des Fendants und des Raclettes neu entdecken.

Leitung/

Verena Wild

Auskunft Telefon

044 381 61 20



## Luzern-Zermatt

Einmal mit dem Bike von Luzern nach Zermatt zu fahren, abseits der Verkehrswege und an den bekanntesten Schweizer Bergen Eiger, Mönch und Jungfrau vorbei, davon träumen viele. Diese Tour ist landschaftlich überwältigend. Im Morgenlicht mystisch wirkende Berge, eine grandiose Aussicht auf dem Gemmipass beim Morgenessen im Berghotel Wildstrudel, die Berner Alpen, das Rhonetal und die gigantische 4000er-Kette der Walliser Alpen, wo man bei kühler und klarer Luft zum ersten Mal das Matterhorn erkennen kann: All diese fantastischen Eindrücke werden einem noch lange in Erinnerung bleiben. Es sind eine gute Kondition und gute Bikefahrtechnik erforderlich.

Kosten: Fr. 1620.–, Basis DZ/HP in Mittelklasshotels, Transport des Reisegepäcks sowie kompetente Führung der Tour. Reisedatum: 2.–7. Juli 2007

Buchung: Telefon: 044 950 59 77 oder

www.swiss-bike-tours.ch

Anmeldeschluss: 6 Wochen vor Reisebeginn



## **Tenniskurse**

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
- Dürnten
- Otelfingen
- · Hausen am Albis

## Velotouren



## Wir bringen Sie in Fahrt!

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

# Offene Gruppen



Offene Gruppen sind ein Langzeitangebot, das andauernd weitergeführt wird und bei dem Sie jederzeit einsteigen können. Fordern Sie beim Dienstleistungscenter Ihrer Region das Angebot Ihrer Gemeinde oder Region

### **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.

## Turnen/Gymfit

Seniorensportleiterinnen und -leiter vermitteln Beweglichkeits-, Kraft, Koordinations- und Ausdauertraining. Dadurch wird der Stoffwechsel reguliert, das Gewicht kontrolliert, und die Kondition kann verbessert werden. Dabei legen wir Wert auf ein ausgewogenes Verhältnis von Leistung und Erholung durch regelmässige Entspannung.

Gymfit ist ein Turnen für fitte Seniorinnen und Senioren. Es trainiert die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und die Reaktionsschnelligkeit mit und ohne Musik.

## 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!

#### 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 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.

#### 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.

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/unserangebot/bewegung\_sport

**ANZEIGE** 



# Wenn Vertrautes fremd wird.

Manchmal konfrontiert uns das Alter mit drastischen Fakten, die hilflos machen: Demenz, Alzheimer, Einsamkeit. Wenn Sie für Ihren pflegebedürftigen Angehörigen Sicherheit und Pflegequalität auf hohem Niveau suchen, sollten Sie über einen Umzug in den Pflegebereich der Nova Vita Residenz Montreux nachdenken. Wir helfen, ein würdevolles Alter zu bewahren. Gerne beraten wir Sie persönlich. Rufen Sie uns einfach an!



Residenz Montreux
Place de la Paix · CP 256
CH-1820 Montreux
Telefon 021/965 90 90
www.novavita.com

# Kurse

## Atem und Bewegung



Die Atemlehre nach Prof. Ilse Middendorf ist eine natürliche und ganzheitliche Methode. Sie gründet auf der Erfahrung und dem Wissen um die Wechselwirkung zwischen Atem, Körperfunktionen, Denken und Fühlen des Menschen.

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.

Offene Gruppenstunde im Abonnement, die Stunden können einzeln besucht und bezahlt werden oder sind im Abonnement frei wählbar. Kurszeit

freitags ab 26. Oktober 2007 jeweils 9.15-10.15 Uhr

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

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/unserangebot/bewegung\_sport

# Atmen heisst leben



Mit einfachen Übungen in Bewegung oder Ruhe, sitzend, stehend, liegend oder gehend regen wir unseren Atemfluss an. Dadurch können Veränderungen im Atemrhythmus, in der Körperempfindung und in der Stimmung wahrgenommen werden. Wir lassen den Atemfluss aus uns heraus wirken und können so erleben, wie vielschichtig und umfassend er uns ergreift. Wir entdecken die Kraft des Atems und dürfen seine Bedeutung für unser «Dasein» erfahren.

In Uster wird ein Grundkurs nach der Atemlehre Ilse Middendorf angeboten.

Wann

freitags jeweils 9-10 Uhr NEU Einstieg jederzeit möglich. Weitere Kurse ab August Gerichtsstrasse 1, 8610 Uster

Kursort Leitung

Brigitt Schaub, dipl. Atemtherapeutin/

-pädagogin sbam Auskunft

Praxisgemeinschaft im Zentrum Gerichtsstrasse 1, 8610 Uster

Tel. 044 940 83 89 brigitt@schaub.ws

# Tai-Chi/Qi Gong



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

Tel. 043 466 52 14 oder

Tel. 079 758 74 89

monikagymoklauser@gmx.ch

Kloten Sharon Aemmer

Tel. 044 803 30 30 info@ai-tcm.ch

Meilen Shukin Cheung

Tel. 043 534 97 73

sk.cheung@gmx.net

Pfäffikon Maria Kistler

Tel. 043 288 80 70 oder Tel. 076 388 18 28 m.b.kistler@dplanet.ch

Thalwil

Andrea Grossholz Ebner Tel. 043 443 54 66 info@qisource.ch

Uster

Aenne Speich Tel. 044 942 26 56

aespeich@speichpartner.ch

Wädenswil Sandro Malär Tel. 044 780 67 86

Winterthur

malaer3@bluewin.ch

Adelheid Lipp

Tel. 052 202 35 85 taichi-winterthur@bluewin.ch

Zürich

Marianne Bär\* Tel. 044 272 57 64

mariannebaer@yahoo.com

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

\* Qi Gong kombiniert mit Alexandertechnik

# 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.

Fr. 260.– (12 Doppellektionen) Kosten: Fr. 470. - Spezialpreis für Paare

# 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:

Richterswil Linda Schobinger

Tel. 044 888 03 10 oder Tel. 076 369 22 32 linda@schobinger.ch

Winterthur

Rita Leimgruber Tel. 052 386 31 53

rwa.leimgruber@bluewin.ch

Zürich

Theresa Moser NEU
Tel. 043 499 88 75 oder
Tel. 079 340 45 93
dancing\_theresa@yahoo.com

NEU

Martina Lüscher Tel. 079 325 01 71 martina@livingup.ch

Carlo Vella Tel. 044 211 73 56

# Akupressur-Workshop



Entspannung mit 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 zur Entspannung und stabilisierter 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

## Feldenkrais



Bewusstheit durch Bewegung

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

Tel. 044 383 27 66

info@dexteritytraining.ch

Meilen Ruth Naef

Tel. 044 923 35 51 naef.ruth@bluewin.ch

**Winterthur** Ida Rosolen

Tel. 052 213 21 19

**Dietikon** Vreni Rytz

Tel. 076 564 25 25 vrytz@feldenkrais.ch

ANZEIGE

**NEU** 

**NEU** 

# Fachhochschule Hochschule Zürich für Soziale Arbeit

#### Kursinhalte

- > Gerontologisches Grundlagenwissen aus verschiedenen Disziplinen
- Soziale Arbeit im gerontologischen Bereich u.a. psychosoziale Beratung mit Einzelnen, Familien und Gruppen; Altersarbeit im Gemeinwesen
- > Entwicklung neuer Dienstleistungsangebote

Zielpublikum

Fachpersonen der Sozialen Arbeit, die sich mit Altersfragen beschäftigen oder eine Tätigkeit im gerontologischen Bereich anstreben

Durchführungsdatum/-ort

Oktober 2007 bis Juli 2008 in Zürich Stettbach, Hochschule für Soziale Arbeit Zürich Kursleitung und persönliche Auskunft

Barbara Baumeister, dipl. Psychologin FH, Telefon 043 446 88 56, bbaumeister@hssaz.ch

**Detailprogramm und Anmeldung** Telefon 043 446 86 36 wfd@hssaz.ch, www.hssaz.ch

Informationsveranstaltung

Dienstag, 19. Juni 2007; 18.00 bis 20.00 Uhr in Zürich Stettbach, Hochschule für Soziale Arbeit Zürich

Detailprogramm bestellen und anmelden: Telefon 043 446 86 36 wfd@hssaz.ch, www.hssaz.ch Weiterbildung

# CAS Soziale Gerontologie

Certificate of Advanced Studies / Zertifikatslehrgang

Eine Kooperation mit Pro Senectute Kanton Zürich



# Tanz

## Gesellschaftstänze



#### Tanzkurse in Rüti

In den Gesellschaftstänzen wie langsamer Walzer und Cha-Cha-Cha werden wir die ersten Grundschritte 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:

Kursbeginn auf Anfrage

Kursort Tanzschule solvida,

Werkstrasse 4, 8630 Rüti

Kursdauer 6 x 75 Minuten Kosten

Fr. 100.- pro Person

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

## Tanzkurse in Zürich

Kursbeginn laufend

14.30-15.45 Uhr Montags Donnerstags 14.30-15.45 Uhr Kursdauer

Kosten Kursort 7 x 11/4 Std. mit Pause Fr. 178.- pro Person Tanzschule «time2dance» Binzstrasse 9, 8045 Zürich Telefon 044 252 56 81

www.time2dance.ch Die Schule befindet sich gleich bei der Station Zürich-Binz (S10), 5 Min. ab Zürich HB

# Stepptanz



Stepptanzkurs in Fehraltorf

Kursbeginn laufend

Gymnastikstudio Pajass Kursort

Zürcherstrasse 7 8320 Fehraltorf (im Gebäude:

Adony Schuhverkauf) vorh. (ebenfalls Adony) Parkplätze Fr. 85.- Schnupperkurs Kosten

5 x 60 Minuten/

1x wöchentl.Kursweiterführ.

bei genügendem Interesse Marlies Wermelinger Leitung

Sie steht Ihnen auch bei Fragen unter Telefon 044 950 59 46 gerne zur Verfügung

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden Mitnehmen Steppschuhe, falls bereits

vorhanden, sonst bequeme Strassenschuhe mit leichtem

Absatz

Stepptanzkurse in Rüti **NEU** 

17.45-18.45 Uhr in der Montag

Stepptanzschule Flying Taps im Tanzcenter Rüti Werkstrasse 4, 8630 Rüti

Leiterin Margrit Lilly

Fr. 20.- pro Lektion à 60 Min. Kosten

Anmeldungen und Auskunft:

Margrit Lilly

Telefon 041 455 23 23

17-18 Uhr in der Donnerstag

Stepptanzschule Flying Taps

im Tanzcenter Rüti Werkstrasse 4, 8630 Rüti

Leiterin Rahel Loertscher Sofort bei genügend Beginn

Anmeldungen

Fr. 20.- pro Lektion à 60 Min. Kosten Schnupperkurs à 5 Lektionen Fr. 100.-

inkl. Leihschuhe für 5 x

Anmeldungen und Auskunft

Margrit Lilly

Telefon 041 455 23 23



Stepptanzkurse in Wädenswil

Montag 17-18 Uhr in der

> Stepptanzschule Flying Taps im Fitnesscenter Wädenswil

beim Hallenbad Speerstrasse 95 8820 Wädenswil

Eric Voirol Leiter

Fr. 20.- pro Lektion à 60 Min. Kosten

Anmeldungen und Auskunft: Margrit Lilly

Telefon 041 455 23 23

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Der Einstieg in alle Kurse ist jederzeit möglich

Stepptanzkurs in Zürich

Kursbeginn laufend

Rhythm and Tap School Kursort

Schaffhauserstrasse 351

8050 Zürich

Tramst. «Sternen Oerlikon»

(Tram 10, 11 und 14)

Fr. 100.- Schnupperkurs Kosten

5 x 60 Minuten/1x 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

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/unserangebot/bewegung sport

## Orientalischer Tanz



## Orientalischer Tanz 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

10-11.30 Uhr Dienstag 10-11.30 Uhr Mittwoch

Kosten Fr. 180.- (5 x 90 Minuten) Orient Dance Studio Maya Kursort

> Wyssgasse 6, Zürich (Nähe Stauffacher)

Informationen und Anmeldung 079 688 38 39 Telefon E-Mail info@bellyqueeny.ch www.bellyqueeny.ch Internet

Hier erhalten Sie auch Informationen über weitere Daten und Kursorte, die noch in Planung sind.

«Oriental Dance Bellyqueeny» lädt Sie gerne zu einer unverbindlichen Probelektion ein.

## Flamenco



## Flamencokurs in Zürich

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

10 Lektionen zu je 90 Minuten Kursdauer

Kursbeginn laufend

15-16.30 Uhr Montags

Kursort Studio de Danza Española Albulastrasse 38, 8048 Zürich

(Nähe Bahnhof Altstetten)

Fr. 250.-Kosten

Leitung Susana Barranco Information 079 605 76 42

Mitnehmen Flamencoschuhe, wenn vorhanden. Sonst bequeme

Strassenschuhe

## Tango



## Tangokurse in Zürich

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.

8 Doppellektionen Kursdauer

(je 90 Minuten)

Quartiertreff Hirslanden Kursort

Forchstrasse 248

Kosten Fr. 200.-

Leitung Verena Vaucher 044 422 93 13 Telefon

**ANZEIGEN** 

MEDI SERVICE

# Günstig Blutzucker messen

mit dem MediSmart®-Diamond

Kontrollieren Sie Ihren Blutzucker zur Vorsorge oder Therapiebegleitung mit dem MediSmart®-Diamond.

### Bestellen Sie jetzt:

- MediSmart®-Diamond-Starterkit mit Blutzuckermessgerät, 10 Teststreifen, 1 Stechhilfe, 10 Lanzetten und 1 Etui
- 100 Teststreifen zur Blutzuckermessung
- Kombi-Vorzugs-Set: MediSmart®-Diamond-Starterkit

plus 100 Teststreifen, 200 Lanzetten (Wert CHF 25.-), 5-Franken-MediCheck für Ihre Treue-Rückvergütung

statt CHF 108.-►CHF 147.

► CHF 49.-

statt CHF 59.-► CHF 98.-

Schweizer Qualitätsprodukt

• 2 Jahre Garantie

'ww.mediservi

- Einfache Anwendung
- Benötiat nur 2 ul Blutmenae
- Resultat innerhalb von 5 Sekunden
- Benutzerfreundliche Speicherfunktion zur zuverlässigen Überwachung

Hinweis: Bestellungen werden mit oder ohne Rezept ausgeführt. Bitte beachten Sie die

Einsenden an: MediService AG, Ausserfeldweg 1, 4528 Zuchwil

# Niemand ist zu alt für den Computer! Sie lernen, was Sie wollen,



wann und so oft Sie möchten und so lange Sie mögen

**Gratis:** 1 Schnupperstunde

#### Infos und Prospekt unter:

Kiebits, die Computerschule für Menschen ab 50 Apollostr. 5, 8032 Zürich, 044 383 97 50 oder

Bahnhofstr. 74, 5001 Aarau, 062 824 17 17, www.kiebits.ch

Bestellkupon & Informationsanforderung
Ja, ich bestelle portofrei (Zutreffendes bitte ankreuzen):
☐ MediSmart®-Diamond-Starterkit zum Preis von CHF 49
1100 Testatraifen zum Brais von CHE 00

☐ Kombi-Vorzugs-Set zum Preis von CHF 147.-

GRATIS Informationen zur MediService Anotheke

Palls Sie Ihrer Bestellung ein Rezept beilegen wollen, senden Sie dieses mit Ihrer Bestellkarte in einem Kuvert an MediService.

Name/Vorname	
Strasse/Nr.	Geburtsdatum
PLZ/Ort	E-Mail (Sie erhalten den gratis E-Newsletter, Abmeldung jederzeit möglich)
Datum	Unterschrift