

Sportkurse

Objekttyp: **Index**

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

Band (Jahr): - **(2009)**

Heft 3

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

ORIENTIERUNGS- WANDERN

Mit Karte, kompetenter Leitung und in Ihrem individuellen Tempo wandern Sie zu ausgesteckten Posten.

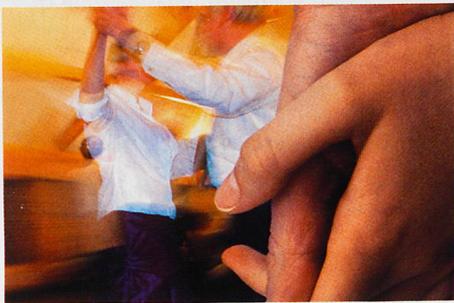
WANN	7. September, Landforst (Zimmerberg)
TREFFPUNKT	Postauto-Haltestelle Gattikerhöhe, Strasse Thalwil-Langnau-Gattikon, 13.15 Uhr
WANN	5. Oktober, Winterthur, Stadtwanderung
TREFFPUNKT	Stadtkirche Altstadt, Turmseite, Winterthur, 13.15 Uhr

THÉ DANSANT

Der Tanznachmittag mit Bistrobetrieb erfreut sich grosser Beliebtheit. Kommen Sie einfach vorbei, wir freuen uns auf Sie! Dieses Angebot findet in Zusammenarbeit mit der Dance Academy Klubschule Migros Zürich statt.

WANN	Jeden 3. Dienstag im Monat: 15. September, 20. Oktober, 17. November
ZEIT	Von 14 bis 17 Uhr
EINTRITT	CHF 10.-
ORT	Dance Academy Binzmühlestrasse 81 8050 Zürich. Direkt hinter dem Bahnhof Oerlikon.

NEU // PRO SENECTUTE BITTET ZUM TANZ IN WINTERTHUR



Das Orchester Evergreen spielt für Sie auf. Schwingen Sie das Tanzbein und geniessen Sie das Zusammensein mit Gleichgesinnten. Kommen Sie einfach vorbei, wir erwarten Sie in stimmungsvoller Atmosphäre im Festsaal des Kirchgemeindehauses an der Liebestrasse.

WANN	Mittwoch, 11. November
ZEIT	Von 14 bis 17 Uhr

EINTRITT	CHF 15.-
ORT	Kirchgemeindehaus Liebestrasse 3 8400 Winterthur
INFO	Astrid Schöni Graf, Dienstleistungszentrum Winterthur und Umgebung, Tel. 058 451 54 29, astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch

NEU // SALSA PARTY

Endlich ein Party-Angebot für Salsa-Begeisterte über 50 Jahre! Wer in Südamerika im Urlaub oder auf andere Weise mit Salsa Bekanntschaft gemacht hat, der kann auf einer Über-50-Party diesen Tanz auf seine Art ausleben. Auch wenn man ins Schwitzen kommt, wird dies nicht übel genommen. Eines steht im Übrigen fest: Tanzen ist eine der gesündesten Sportarten. (Salsa-Kurse für Beginnende und Fortgeschrittene siehe Seite 10.)

WANN	8. und 22. September, 6. und 27. Oktober, 10. und 24. November
ZEIT	Von 16.50 bis 18.50 Uhr
KURSORT	Mellow-Club, Albisstr. 84, 8038 Zürich-Wollishofen
KOSTEN	CHF 10.-
INFO/ ANMELDUNG	Rodolfo Müller Tel. 079 462 78 68 info@salsa123.ch www.salsa123.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.

NEU // ANTARA®

Das moderne Training verbindet neueste wissenschaftliche Erkenntnisse mit bewährten Elementen der Bewegung, Atmung und Entspannung. Antara® führt zu einem kräftigen Rücken und einem flachen Bauch, einer starken Mitte und attraktiver Körperhaltung. Gratis Schnupperlektion ohne Voranmeldung. Einfach

kommen und mitmachen: **Donnerstag, 1. Oktober 2009, 16.00 bis 17.00 Uhr**

WANN	Donnerstag, 16.00–17.00 Uhr 22.10.–17.12.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zentrum für Bewegung Hofwiesenstrasse 22 8634 Hombrechtikon
KOSTEN	CHF 130.- für 9 Lektionen à 60 Min.
MITBRINGEN	Bewegungskleidung (Trainer/Jogginghose), Antirutsch-Socken, Frottiertuch.
INFO	Beatrice Frischknecht Tel. 055 243 23 07 beatrice.frischknecht@gmx.ch
INFO/ ANMELDUNG	Pro Senectute, Tel. 058 451 51 31, sport@zh.pro-senectute.ch, www.zh.pro-senectute.ch

ATEM UND BEWEGUNG

Atem und Bewegung in Uster

WANN	Freitag, 08.30–09.30 Uhr 18.09.–23.10.
EINSTIEG	Nach telefonischer Voranmeldung jederzeit möglich.
KURSORT	Praxisgemeinschaft im Zentrum, Gerichtsstrasse 1, 8610 Uster, 1. Stock
KOSTEN	CHF 23.- für Einzellektion CHF 132.- für 6 Lektionen
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Socken, keine Strassenschuhe
INFO/ ANMELDUNG	Brigitt Schaub Tel. 044 940 83 89 brigitt@schaub.ws
ANMELDUNG	Tel. 078 658 92 40 www.blueshuttle.ch

BADMINTON

Badminton/Federball in Zürich-Altstetten für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

WANN	Dienstag, 14.00–15.30 Uhr und 14.45–16.15 Uhr
EINSTIEG	Jeden Dienstag um 14.00 Uhr möglich
KURSORT	Yonex Badminton Halle Altstetten Flüelastrasse 27 8047 Zürich
KOSTEN	CHF 30.-/Lektion à 90 Min. Schnupperlektion gratis
INFO/ ANMELDUNG	Traugott Wapp Tel. 078 658 92 40 traugott.wapp@sportit.ch

Badminton/Federball in Uster

EINSTEIGER/ -INNEN	Donnerstag, 13.30–15.00 Uhr
FORT- GESCHRITTENE	Donnerstag, 14.30–16.00 Uhr
EINSTIEG	Jeden Donnerstag um 13.30 Uhr möglich
KURSORT	Badmintonhalle Blue Shuttle Hallenbadweg 1, 8610 Uster
KOSTEN	CHF 30.–/Lektion à 90 Min. Schnupperlektion gratis
INFO/ ANMELDUNG	Traugott Wapp Tel. 078 658 92 40 www.blueshuttle.ch

FLAMENCO – SPANISCHER TANZ

Flamenco in Zürich

WANN	Montag, 10.15–11.45 Uhr Montag, 15.00–16.30 Uhr
EINSTIEG	Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Studio de Danza Española Albulastrasse 38, 8048 Zürich
KOSTEN	CHF 250.– für 10 Lektionen à 90 Minuten
MITBRINGEN	Flamencoschuhe, wenn vorhanden, sonst bequeme Strassenschuhe
INFO/ ANMELDUNG	Susana Barranco Tel. 044 492 38 68 Mobile 079 605 76 42 susana@hispania.ch www.hispania.ch

GESELLSCHAFTSTANZ

Gesellschaftstanz in Rüti

WANN	Anfänger / Grundkurs: Donnerstag, 17.00–18.15 Uhr 29.10.–03.12. Fortsetzung 4. Kurs: Dienstag, 17.00–18.15 Uhr 06.10.–10.11.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	solvida Tanzschule Werkstrasse 4 8630 Rüti
KOSTEN	CHF 100.– für 6 Lektionen à 75 Minuten
MITBRINGEN	Leichte Schuhe/Tanzschuhe
INFO/ ANMELDUNG	solvida Tanzschule Fides Schmuki Tel. 055 241 10 10 info@solvida.ch www.solvida.ch

LINE DANCE

Im Line Dance tanzen Männer und Frauen in Reihen («lines») vor- und nebeneinander verschiedene Schrittfolgen. Getanzt wird also nicht als Paare, sondern als Einzelpersonen in der Gruppe. Gespielt werden verschiedene Musikrichtungen, vor allem Country-Musik. Line Dance ist sehr beliebt bei allen Altersgruppen.

Line Dance in Zürich

WANN	Grundkurs I: Donnerstag, 18.00–19.00 Uhr ab 10.09.2009 Grundkurs II: Montag, 17.00–18.00 Uhr ab 14.09.2009 Grundkurs III: Montag, 16.00–17.00 Uhr ab 5.10.2009
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Tanzschule Yvonne Winterthurerstrasse 92 8006 Zürich
KOSTEN	CHF 135.– für 5 Lektionen à 60 Minuten
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung und Schuhe
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. Sie kennen Gymnastikübungen, haben Tipps und theoretische Hintergründe vermittelt erhalten und Menschen mit gleichem Interesse kennengelernt. Weitere Kursdaten unter www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Nordic Walking: Kurse, oder unter Tel. 058 451 51 31.

Nordic-Walking-Kurs in Bülach

WANN	Dienstag, 09.00–10.30 Uhr 20.10.–17.11.2009, am 26.10. Theorieblock
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Parkplatz Stadt-Weiher, Bülach
KOSTEN	CHF 108.– für 6 Lektionen à 90 Min., inkl. Stockmiete
LEITUNG	Georg Gasser
MITBRINGEN	Dem Wetter angepasste Sportbekleidung
INFO ANMELDUNG	Georg Gasser, 044 860 31 66 Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

Nordic-Walking-Kurs in Neerach

WANN	auf Anfrage
TREFFPUNKT	Neerach
LEITUNG	auf Anfrage
INFO	Pro Senectute, Tel. 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

Nordic-Walking-Kurs in Winterthur

WANN	Mittwoch, 09.30–11.00 Uhr 07.10.–4.11.2009
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Parkplatz Schützenweiher Winterthur-Rosenberg
KOSTEN	CHF 90.– für 5 Lektionen à 90 Min., inkl. Stockmiete
LEITUNG	Marlies Oberholzer
MITBRINGEN	Dem Wetter angepasste Sportbekleidung
INFO	Marlies Oberholzer Tel. 052 336 14 76
ANMELDUNG	Pro Senectute, Tel. 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

ORIENTALISCHER TANZ

Orientalischer Tanz in Zürich

WANN	Dienstag, 10.00–11.30 Uhr Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr
EINSTIEG	Einstieg und Schnupperlektion jederzeit möglich
KURSORT	orient dance studio maya Wyssgasse 6, 8004 Zürich
KOSTEN	CHF 350.– für 10 Lektionen CHF 180.– für 5 Lektionen CHF 40.– Einzellektion (Lektionen à 90 Minuten)

INFO/ ANMELDUNG Katharina Müller
ORIENTAL DANCE bellyqueeny
Tel. 079 688 38 39
info@bellyqueeny.ch
www.bellyqueeny.ch

**PILATES UND
PILATES AUF DEM STUHL**



Pilates in Zürich-Altstetten

WANN Pilates: Dienstag, Donnerstag, Freitag, 14.00–15.00 Uhr
Pilates auf dem Stuhl: Dienstag, 09.30–10.30 Uhr

EINSTIEG Jederzeit möglich

KURSORT LivingUp Center, Im Struppen 7 8048 Zürich

KOSTEN CHF 280.– für 10 Lektionen à 60 Minuten

MITBRINGEN Trainingsbekleidung, kleines Handtuch, keine Trainingsschuhe nötig

HINWEIS 10-Wochen-Programm mit max. 6 Personen

INFO/ ANMELDUNG Danny Birchler
Tel. 078 665 60 25
info@livingup.ch
www.livingup.ch

NEU // Pilates in Stäfa

WANN Mittwoch, 15.00–16.00 Uhr
Mittwoch, 16.15–17.15 Uhr ab 23.09.

EINSTIEG Jederzeit möglich

KURSORT Reasana GmbH
Bahnhofstrasse 10, 8712 Stäfa

KOSTEN CHF 280.– für 10 Lektionen à 60 Min.

MITBRINGEN Trainingsbekleidung, Socken, kleines Handtuch, Getränk; keine Trainingsschuhe nötig

HINWEIS 10-Wochen-Programm mit max. 5 Personen

INFO/ ANMELDUNG Manuela Biner
Tel. 055 216 28 22
info@reasana.ch
www.reasana.ch

NEU // Pilates in Buchs/ZH und in Dällikon

WANN Buchs: Freitag, 10.15–11.15 Uhr, ab 11.9.
Dällikon: Mittwoch, 10.00–11.00 Uhr, ab 16.9.

EINSTIEG Auf Kursbeginn

KURSORTE Buchs: Schulhaus Zihl
Dällikon: Feuerwehrgebäude

KOSTEN CHF 280.– für 10 Lektionen à 60 Min.

MITBRINGEN Trainingsbekleidung, Socken, kleines Handtuch

HINWEIS 10-Wochen-Programm mit max. 6 Personen

INFO/ ANMELDUNG Lisa Connors
Tel. 079 486 07 01
energycare@bluewin.ch

QI GONG UND TAI-CHI

Qi Gong für Rücken und Haltung in Affoltern am Albis

WANN Mittwoch, 09.00–10.15 Uhr
Freitag, 15.15–16.30 Uhr

EINSTIEG Jederzeit möglich

KURSORT Kath. Pfarreizentrum
Seewadelstrasse 13
8910 Affoltern a. A.

KOSTEN CHF 23.–/Lektion à 75 Min.

MITBRINGEN Bequeme und lockere Kleidung, evtl. Gymnastikschuhe

INFO/ ANMELDUNG Monika Klauser
Tel. 043 466 52 13
monikagymoklauser@gmx.ch

Qigong und Taijiquan in Kloten

WANN Qigong: Mittwoch, 17.30–18.30 Uhr
Taijiquan: Mittwoch, 18.45–19.45 Uhr

EINSTIEG Laufend
Schnupperlektion möglich

KURSORT Schulhaus Spitz (Oberstufen), Lerchenweg, 8302 Kloten

KOSTEN CHF 180.– für 10 Lektionen à 60 Minuten

MITBRINGEN Bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschuhe

INFO/ ANMELDUNG Ai-Schule für Qigong, Taijiquan
Meditation, Sharon Aemmer
Tel. 044 803 30 30
info@ai-tcm.ch
www.ai-tcm.ch

Qi Gong und Feldenkrais® in Pfäffikon

WANN Montag, 09.00–10.00 Uhr

EINSTIEG Neue Kursteilnehmende sind jederzeit willkommen!

KURSORT Gymnastikstudio Allegría
8330 Pfäffikon

KOSTEN CHF 19.50/Lektion à 60 Min.
Quartalsweise abgerechnet

MITBRINGEN Bequeme Kleidung,
Schuhe mit weichen, flachen
Sohlen oder Socken

INFO/ ANMELDUNG Maria Kistler
Tel. 043 288 80 70
Mobile 076 349 90 88
sinnfonie@feldenkrais.ch

Qi Gong in Uster

WANN Montag, 16.00–17.30 Uhr
17.08.–28.09. (7x)
19.10.–07.12. (8x)

EINSTIEG Auf Kursbeginn

KURSORT Zentrum für Bewegung und
Entspannung, Tai Chi und
Qi Gong, Oberlandstrasse 102,
8610 Uster

KOSTEN CHF 210.– für 7 Lektionen
CHF 240.– für 8 Lektionen
(Lektionen à 90 Minuten)

MITBRINGEN Bequeme Kleidung,
Gymnastikschuhe oder Socken,
keine Strassenschuhe

INFO/ ANMELDUNG Anne Speich
Tel. 044 942 26 56
aespeich@speichpartner.ch
www.speichpartner.ch

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

WANN Dienstag, 10.30–11.45 Uhr
Dienstag, 12.15–13.30 Uhr

EINSTIEG 18.–29.9.
Vorkenntnisse sind
keine erforderlich,
Einstieg laufend

KURSORT Obere Zäune 14, 8001 Zürich

KOSTEN CHF 35.–/Lektion à 75 Min.

MITBRINGEN Bequeme Kleidung, Tuch
zum Liegen, Noppensocken/
Gymnastikschuhe

INFO/ ANMELDUNG Marianne Bär
Tel. 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.– für 10 Lektionen
à 60 Minuten

MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, evtl. Gymnastikschuhe
INFO/ ANMELDUNG	Alfons Lötscher Tel. 044 350 11 71 alfons@dojozuerich6.ch www.dojozuerich6.ch

SALSA UND CHA-CHA-CHA

Salsa und Cha-Cha-Cha in Zürich

WANN	Laufend neue Kursstarts Anfänger/-innen: Freitag, 18.00–19.15 Uhr, Einstieg jederzeit Mittelstufe: Freitag, 14.00–15.15 Uhr, Einstieg auf Kursbeginn Fortgeschrittene: Freitag, 15.30–16.45 Uhr, Einstieg auf Kursbeginn
KURSORT	Anfänger/-innen: Bachstrasse 7 8038 Zürich-Wollishofen Mittelstufe und Fortgeschrittene: Gymnastikraum Kluspark Asylstrasse 130, 8032 Zürich
KOSTEN	CHF 150.– für 6 Lektionen à 75 Minuten
MITBRINGEN	Leichte Schuhe
INFO/ ANMELDUNG	Rodolfo Müller Tel. 079 462 78 68 info@salsa123.ch www.salsa123.ch
SPEZIELL	Neu Salsa Party, siehe Seite 7

NEU// 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 Sturzursachen kennen. Voraussetzung für den Kursbesuch ist, dass Sie ohne Hilfe oder Hilfsmittel selbstständig gehen und stehen können.

Sicher Gehen in Zürich

WANN	Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr 22.10.–10.12.
KURSORT	Kirchgemeindehaus St. Felix und Regula Hirzelstrasse 22 8004 Zürich
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KOSTEN	CHF 174.– für 8 Lektionen à 90 Min.
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, rutsch- feste Socken oder Schlärpli
INFO	Helen Artho Tel. 044 241 33 79 hc.artho@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute, Tel. 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

Sicher Gehen in Zürich

WANN	Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr 22.10.–10.12.
KURSORT	Röm.-kath. Pfarramt Heilig- Kreuz, Saumackerstrasse 83, 8048 Zürich
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KOSTEN	CHF 174.– für 8 Lektionen à 90 Min.
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, rutsch- feste Socken oder Schlärpli
HINWEIS	Gemeinsames Mittagessen vor Ort ist nach dem Kurs möglich
INFO	Heidi Graf Tel. 044 431 59 15
ANMELDUNG	Pro Senectute Tel. 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

Sicher Gehen in Bülach

WANN	Infoveranstaltung (fakultativ): Donnerstag, 13.10., 14.30 – 15.30 Uhr Kurs: Donnerstag, 14.30–16.00 Uhr 20.10.–08.12.
KURSORT	Mehrzweckraum, Alters- zentrum im Grampen, Allmendstrasse 1, 8180 Bülach
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KOSTEN	CHF 174.– für 8 Lektionen à 90 Min.
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, rutsch- feste Socken oder Schlärpli
INFO	Nora Suter-Billo, Tel. 044 814 00 46, n-h-suter@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute, Tel. 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

SICHER VELO FAHREN

Wichtig für sicheres Velofahren sind Regelkenntnisse, das entsprechende Verhalten im (Stadt-)Verkehr und das Beherrschen des Velos. Pro Senectute Kanton Zürich führt mit der Schulinstruktion der Stadtpolizei Zürich halbtägige Kurse für sicheres Velofahren in der Stadt Zürich durch.

WANN	Mittwoch, 16. September
ZEIT	13.30–16.30 Uhr
KURSORT	Verkehrsschulungsanlage Aubugg, Aubuggweg 2, 8050 Zürich-Schwamendingen
KOSTEN	CHF 10.–
INFO/ ANMELDUNG	www.zh.pro-senectute.ch Pro Senectute Kanton Zürich Tel. 058 451 51 31 oder sport@zh.pro-senectute.ch

STEPPTANZ

Stepptanz in Zürich-Oerlikon

WANN	Donnerstag, 15.30–16.30 Uhr
EINSTIEG	Neuer Kurs ab 3.9.
KURSORT	Rhythm and Tap School Schaffhauserstrasse 351 8050 Zürich
KOSTEN	CHF 210.– für 10 Lektionen à 60 Minuten
MITBRINGEN	Steppschuhe, falls vorhanden, sonst bequeme Strassenschuhe mit leichtem Absatz
INFO/ ANMELDUNG	René Fürstenfeld Rhythm and Tap School Tel. 044 312 51 52 info@tapdance.ch www.tapdance.ch

TANGO ARGENTINO IN ZÜRICH

Tango Argentino Practica in Zürich

WANN	Dienstag, 10.30–12.30 Uhr
EINSTIEG	Laufender Kurs 20.10.–22.12. Einstieg jederzeit möglich.
KURSORT	Quartiertreff Hirslanden, Forchstrasse 248, 8008 Zürich
KOSTEN	CHF 250.– für 10 Lektionen CHF 30.– für einzelne Practica (Practicass à 120 Minuten)
LEITUNG	Verena Vaucher und Alexander Dreher
INFO/ ANMELDUNG	Verena Vaucher Tel. 044 422 93 13 vevaucher@bluewin.ch

TENNIS WINTERKURSE

Tennis in Bachenbülach

WANN	Montagsmorgen zwischen 08.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung
EINSTIEG	Neue Kurse ab Oktober
KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	CHF 200.- pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 280.- pro Person bei 3er-Gruppe für 8 Lektionen (inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Lilo Gubelmann und Ursula Schrepfer
INFO/ ANMELDUNG	Lilo Gubelmann Tel. 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 ab 1. Oktober
KURSORT	Tenniscenter Furtbach, Furtbachstrasse 22, 8107 Buchs www.tennis-buchs.ch
KOSTEN	CHF 200.- pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 280.- pro Person bei 3er-Gruppe für 8 Lektionen (inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Peter Nell und Alfred Schnorf
INFO/ ANMELDUNG	Peter Nell Tel. 044 845 06 16 oder Tel. 079 335 48 04 isynell@bluewin.ch

Tennis in Dürnten

WANN	Freitag, 11.9.-11.12. (ausser Herbstferien) 08.00-09.00 Uhr 09.00-10.00 Uhr 10.00-11.00 Uhr
EINSTIEG	Laufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Dürnten Bubikonstrasse 43a 8635 Dürnten
KOSTEN	CHF 250.- für 12 Lektionen à 60 Minuten (inkl. Platzmiete)
INFO/ ANMELDUNG	Toni Schnetzer Tel. 044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch oder Hans Guldemann Tel. 044 937 25 38

YOGA



Hatha Yoga in Oberweningen

WANN	Dienstag, 09.00-10.00 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich auf telefonische Voranmeldung
KURSORT	Gemeindesaal, 8165 Oberweningen, 1. Stock
KOSTEN	CHF 160.- für 8 Lektionen à 60 Minuten Die erste Yogalektion ist gratis.
MITBRINGEN	Lockere, bequeme Kleidung. Yogamatte, falls vorhanden.
HINWEIS	Kommen Sie möglichst nicht mit vollem Magen.
INFO/ ANMELDUNG	Monika Heregthy Tel. 043 422 86 57 / 078 851 82 27

Hatha Yoga in Zürich

WANN	Freitag, 14.30-15.30 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich auf telefonische Voranmeldung
KURSORT	Yogastudio Yoganation Seefeldstrasse 7a 8008 Zürich
KOSTEN	CHF 25.- Einzellektion CHF 230.- für 10 Lektionen (Lektion à 60 Minuten)
MITBRINGEN	Trainingsbekleidung, kleines Handtuch, Trinkflasche. Trainingsschuhe sind keine nötig.
INFO/ ANMELDUNG	Theresa Moser 043 499 88 75/079 340 45 93 dancing_theresa@yahoo.com www.theresamoser.ch

Hatha Yoga in Zürich

WANN	28.10.-16.12., Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr, oder 29.10.-17.12., Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr
EINSTIEG	Auf Kursbeginn, bitte telefonisch anmelden
KURSORT	Mittleres Seefeld, Zürich
KOSTEN	CHF 200.- für 6 Lektionen CHF 250.- für 8 Lektionen (Lektion à 90 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Carlo Vella Tel. 044 211 73 56

SPORTWOCHE WINTER 2009/10, VORSCHAU

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung ab September unter www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen oder unter Tel. 058 451 51 31

LANGLAUF

Klassisch für alle Niveaus und NEU // Skating für Fortgeschrittene

WANN	Sa-Fr, 9.-15. Januar 2010
KURSORT	Pontresina/Engadin
LEITUNG/ AUSKUNFT	Toni Schnetzer, 044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch
WANN	So-Sa, 7.-13. März 2010
KURSORT	Münster/Goms im Wallis
LEITUNG/ AUSKUNFT	Ruedi Schmid, 044 710 56 46 ruedi.schmid5@bluewin.ch

SCHNEESCHUHWANDERN

WANN	So-Fr, 24.-29. Januar 2010
KURSORT	Alt St. Johann/Toggenburg
LEITUNG/ AUSKUNFT	Robert Müller, 044 940 50 80 079 301 34 02
WANN	Mo-Sa, 8.-13. März 2010
KURSORT	Schönried-Gstaad/Sörenberg
LEITUNG/ AUSKUNFT	Robert Müller, 044 940 50 80, 079 301 34 02
TAGESTOUREN	Jeden Do, 3. Dezember 2009 - März 2010

SKI ALPIN

WANN	Mo-Fr, 11.-15. Januar 2010
KURSORT	Bivio/Graubünden
LEITUNG/ AUSKUNFT	Walter Isaak, 044 869 12 57 iisaak@bluewin.ch
WANN	So-Sa, 10.-16. Januar 2010
KURSORT	Grächen/Wallis
LEITUNG/ AUSKUNFT	Heidy Frei, 044 771 85 00 hfrei.langnau@bluewin.ch
WANN	So-Sa, 24.-30. Januar 2010
KURSORT	Damüls/Österreich
LEITUNG/ AUSKUNFT	Heidy Frei, 044 771 85 00 hfrei.langnau@bluewin.ch