

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 3  
  
**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:** 04.05.2025

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

| ORTSCHAFT        | DURCHFÜHRUNGsort           | ANFORDERUNGSSTUFE | TAG | ZEIT                             | LEITER/IN         | TELEFON       |
|------------------|----------------------------|-------------------|-----|----------------------------------|-------------------|---------------|
| Zürich, Kreis 12 | KGH Schwamendingen         | leicht            | Mo  | 14.30–15.30 Uhr                  | Hanna Koller      | 044 350 66 17 |
|                  | GZ Hirzenbach              | leicht            | Mi  | 09.30–10.30 Uhr                  | Irène Bertschi    | 044 322 60 20 |
|                  | Alterssiedlung Probstei    | vital             | Do  | 09.00–09.55 /<br>10.05–11.00 Uhr | Christa Hennecke  | 044 362 57 41 |
|                  | Ref. KGH Schwamendingen    | leicht            | Do  | 10.05–11.00 Uhr                  | Marianne Schraner | 044 311 67 11 |
| Zwillikon        | Schulhaus Langackerstrasse | vital             | Mi  | 14.00–15.00 Uhr                  | Sigrid Classen    | 044 761 99 10 |

## 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.

|                     |                                                                         |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| WANN/<br>TREFFPUNKT | Montag, 05.09., 14.00 Uhr<br>Restaurant Grüntal,<br>Winterthur-Oberseen |
| WANN/<br>TREFFPUNKT | Montag, 03.10., 13.30 Uhr<br>Klosterhof bei der Kirche,<br>Rüti ZH      |
| LEITUNG/<br>INFO    | Heinrich Sprecher<br>044 860 07 40<br>hesprechersa@hotmail.com          |

## THÉ DANSANT

Mit Live-Musik und Bistrobetrieb.

|          |                                                                                              |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN     | Jeden 3. Dienstag im Monat<br>13.09., 18.10., 15.11.,<br>20.12.                              |
| ZEIT     | 14.00–17.00 Uhr                                                                              |
| EINTRITT | CHF 10.–                                                                                     |
| ORT      | Dance Academy<br>Binzmühlestrasse 81<br>8050 Zürich<br>Direkt hinter dem<br>Bahnhof Oerlikon |
| INFO     | Klubschule, 044 317 53 53<br>Pro Senectute, 058 451 51 31<br>www.zh.pro-senectute.ch         |

## WIR BITTEN ZUM TANZ

Mit Live-Musik und Buffet.

|          |                                                                                                      |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN     | Mittwoch, 05.10., 19.10.,<br>16.11., 07.12.                                                          |
| ZEIT     | 14.00–17.00 Uhr                                                                                      |
| EINTRITT | CHF 15.– pro Person,<br>CHF 25.– für Paare                                                           |
| ORT      | Kirchgemeindehaus<br>Liebestrasse 3<br>8400 Winterthur                                               |
| INFO     | PSZH, DC Winterthur<br>Astrid Schöni Graf<br>058 451 54 29<br>astrid.schoeni@<br>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

### Badminton in Uster

|                    |                                                            |
|--------------------|------------------------------------------------------------|
| WANN               | Kurs für Einsteiger/-innen<br>Donnerstag, 13.00–14.00 Uhr  |
| EINSTIEG           | Jeden Donnerstag möglich                                   |
| KURSORT            | Badmintonhalle Blue Shuttle<br>Hallenbadweg 15, 8610 Uster |
| KOSTEN             | CHF 25.– / Lektion à 60 Min.<br>Schnupperlektion gratis    |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Traugott Wapp, 078 658 92 40<br>info@badmintonkurse.ch     |

### Badminton in Zürich

|                    |                                                                     |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------|
| WANN               | Kurs für Einsteiger/-innen<br>Dienstag, 15.30–16.15 Uhr             |
| EINSTIEG           | Jeden Dienstag möglich                                              |
| KURSORT            | Yonex Badmintonhalle<br>Letzigrund, Flüelastasse 27,<br>8047 Zürich |
| KOSTEN             | CHF 25.– / Lektion à 45 Min.<br>Schnupperlektion gratis             |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Traugott Wapp, 078 658 92 40<br>info@badmintonkurse.ch              |

## EVERDANCE

Everdance, das sind einfache Schrittfolgen des modernen Gesellschaftstanzes wie beispielsweise Cha-Cha-Cha, Samba oder Walzer zu Evergreens aus den 1940er- bis 1970er-Jahren. Das besondere an Everdance: Es braucht keine Tanzpartner und ist schnell gelernt. Unter anderem fördert das Tanzen beide Gehirnhälften gleichzeitig.

### Kurse ab Sommer- bis Herbstferien

|                     |                                                                                                          |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KURSDATEN/<br>-ORTE | Siehe unten                                                                                              |
| KURSDAUER           | Eine Kursperiode dauert in der Regel fünf bis zehn Wochen mit einer wöchentlichen Lektion à 50 Minuten.  |
| EINSTIEG            | Jederzeit möglich                                                                                        |
| KOSTEN              | CHF 56.– (4×50 Minuten)<br>CHF 70.– (5×50 Minuten)<br>CHF 84.– (6×50 Minuten)<br>CHF 98.– (7×50 Minuten) |
| BEKLEIDUNG          | Bequeme Kleidung und passende Schuhe                                                                     |
| INFO/<br>ANMELDUNG  | Pro Senectute, 058 451 51 31<br>sport@zh.pro-senectute.ch<br>www.zh.pro-senectute.ch                     |

### Bülach

|         |                                                            |
|---------|------------------------------------------------------------|
| ORT     | Kath. Pfarramt Bülach, Saal<br>Scheuchzerstrasse 1         |
| WANN    | Donnerstag, 09.30–10.20 Uhr<br>Donnerstag, 10.30–11.20 Uhr |
| DATUM   | 25.08.–06.10. (7×)                                         |
| LEITUNG | Doris und René Marty                                       |

### Dietikon

|         |                                                    |
|---------|----------------------------------------------------|
| ORT     | Alters- und Gesundheitszentrum, Oberdorfstrasse 15 |
| WANN    | Montag, 16.00–16.50 Uhr                            |
| DATUM   | 22.08.–03.10. (7×)                                 |
| LEITUNG | Silvia Rugginenti                                  |

### NEU // Dübendorf

|         |                                                         |
|---------|---------------------------------------------------------|
| ORT     | Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus Dübendorf, Bahnhofstrasse 37 |
| WANN    | Montag, 14.15–15.05 Uhr                                 |
| DATUM   | 29.08., 05.09., 12.09., 19.09., 03.10. (5×)             |
| LEITUNG | Lotti Rufer                                             |

### Horgen

|         |                                                        |
|---------|--------------------------------------------------------|
| ORT     | Baumgärtlihof<br>Baumgärtlistrasse 12                  |
| WANN    | Mittwoch, 15.30–16.20 Uhr<br>Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr |
| DATUM   | 24.08.–05.10. (7×)                                     |
| LEITUNG | Bianca Bamert                                          |

### Kloten

|         |                                              |
|---------|----------------------------------------------|
| ORT     | Tanzschule Kloten<br>Schaffhauserstrasse 126 |
| WANN    | Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr                    |
| DATUM   | 24.08.–05.10. (7×)                           |
| LEITUNG | Werner Niederhäuser                          |

### Obfelden

|         |                                                                                     |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| ORT     | Schulhaus Chilefeld<br>Dorfstrasse 65                                               |
| WANN    | Dienstag, 16.00–16.50 Uhr<br>Dienstag, 17.00–17.50 Uhr<br>Dienstag, 18.00–18.50 Uhr |
| DATUM   | 23.08.–04.10. (7×)                                                                  |
| LEITUNG | Helen Spörri                                                                        |

### NEU // Oetwil am See

|         |                                        |
|---------|----------------------------------------|
| ORT     | Turnhalle Dörfli<br>Willikonstrasse 11 |
| WANN    | Mittwoch, 15.00–15.50 Uhr              |
| DATUM   | 07.09., 14.09., 28.09., 05.10. (4×)    |
| LEITUNG | Verena Pickart Demont                  |

### NEU // Pfäffikon

|         |                                       |
|---------|---------------------------------------|
| ORT     | Studio Allegria<br>Kempttalstrasse 26 |
| WANN    | Montag, 14.00–14.50 Uhr               |
| DATUM   | 29.08.–03.10. (6×)                    |
| LEITUNG | Caroline Gfeller                      |

### Uster

|         |                                                      |
|---------|------------------------------------------------------|
| ORT     | Zirkuszelt Filacro, beim Zeughaus, Berchtholdstrasse |
| WANN    | Montag, 14.00–14.50 Uhr                              |
| DATUM   | 22.08.–03.10. (7×)                                   |
| LEITUNG | Marianne Matousek                                    |

### NEU // Wädenswil

|         |                                                   |
|---------|---------------------------------------------------|
| ORT     | Ref. Kirchgemeindehaus<br>Rosenmatt, Gessnerweg 5 |
| WANN    | Mittwoch, 14.00–14.50 Uhr                         |
| DATUM   | 24.08.–05.10. (7×)                                |
| LEITUNG | Bianca Bamert                                     |

### NEU // Wallisellen

|         |                                                        |
|---------|--------------------------------------------------------|
| ORT     | Tanzschule Dancers<br>Gewerbehallenstrasse 2           |
| WANN    | Mittwoch, 09.30–10.20 Uhr<br>Mittwoch, 10.30–11.20 Uhr |
| DATUM   | 24.08.–05.10. (7×)                                     |
| LEITUNG | Doris und René Marty                                   |

### Wetzikon

|         |                                                   |
|---------|---------------------------------------------------|
| ORT     | Primarschulhaus Walenbach<br>Wallenbachstrasse 27 |
| WANN    | Freitag, 15.00–15.50 Uhr                          |
| DATUM   | 26.08.–07.10 (5×)                                 |
| LEITUNG | Dessislava Endters-Vassileva                      |

### NEU // Winterthur

|         |                                                      |
|---------|------------------------------------------------------|
| ORT     | Seniorenzentrum Wiesengrund<br>Wülflingerstrasse 7   |
| WANN    | Freitag, 09.30–10.20 Uhr<br>Freitag, 10.30–11.20 Uhr |
| DATUM   | 26.08.–07.10. (7×)                                   |
| LEITUNG | René Marty                                           |

### NEU // Zürich-Affoltern

|         |                                                                    |
|---------|--------------------------------------------------------------------|
| ORT     | Pfarrzentrum St. Katharina<br>Wehntalerstrasse 451,<br>8046 Zürich |
| WANN    | Donnerstag, 10.15–11.05 Uhr                                        |
| DATUM   | 25.08.–06.10. (7×)                                                 |
| LEITUNG | Isabella Ladner                                                    |

### Zürich-Hottingen

|         |                                                                         |
|---------|-------------------------------------------------------------------------|
| ORT     | Gemeinschaftszentrum<br>Hottingen, Gemeinde-<br>strasse 54, 8032 Zürich |
| WANN    | Montag, 15.00–15.50 Uhr<br>Montag, 16.00–16.50 Uhr                      |
| DATUM   | 22.08., 29.08., 05.09., 19.09., 26.09., 03.10. (6×)                     |
| LEITUNG | Helen Rüegg                                                             |

### Zürich-Oerlikon

|         |                                                              |
|---------|--------------------------------------------------------------|
| ORT     | Zürcher Gemeinschaftszentren<br>Gubelstrasse 10, 8050 Zürich |
| WANN    | Montag, 16.30–17.20 Uhr                                      |
| DATUM   | 22.08., 29.08., 05.09., 19.09., 26.09., 03.10. (6×)          |
| LEITUNG | Edith Bonomo                                                 |

### Zürich-Wiedikon

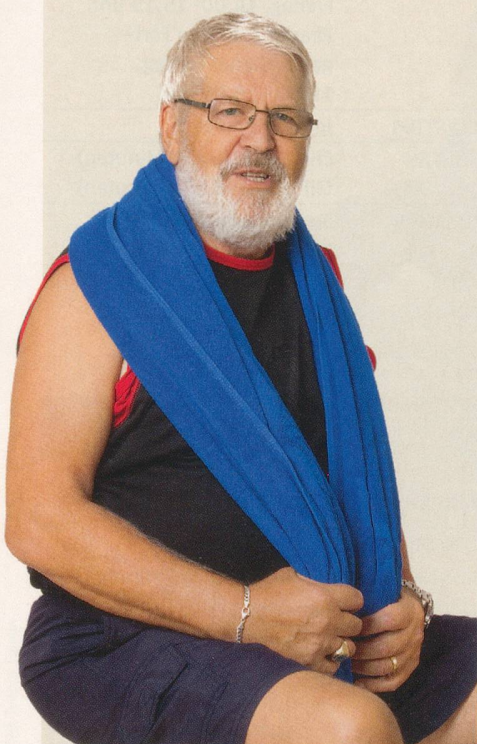
|         |                                                                       |
|---------|-----------------------------------------------------------------------|
| ORT     | Ev.-Ref. Kirchgemeinde im Gut<br>Burstwiesenstrasse 36<br>8055 Zürich |
| WANN    | Montag, 13.30–14.20 Uhr                                               |
| DATUM   | 22.08., 29.08., 05.09., 19.09., 26.09., 03.10. (6×)                   |
| LEITUNG | Isabella Ladner                                                       |

### Zürich-Wollishofen

|         |                                                        |
|---------|--------------------------------------------------------|
| ORT     | Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus<br>Hauriweg 17, 8038 Zürich |
| WANN    | Montag, 13.25–14.15 Uhr<br>Montag, 14.30–15.20 Uhr     |
| DATUM   | 29.08., 05.09., 19.09., 26.09., 03.10. (5×)            |
| LEITUNG | Trudi Schriber                                         |

WALTER BURGNER, 68 JAHRE,  
GELERNTER HUFSCHMIED,  
BAUTE DIE LETZTEN JAHRE IN RUMÄNIEN  
EIN KINDERHEIM AUF

«Im Fit/Gym werde  
ich gefordert,  
aber nie überfordert.»



## GESELLSCHAFTSTANZ

### Gesellschaftstanz in Rüti

|                    |                                                                                         |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN               | Laufend neue Kurse für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene                             |
| EINSTIEG           | Jederzeit möglich, auch nach Kursstart                                                  |
| KURSORT            | solvida Tanzschule<br>Werkstrasse 4, 8630 Rüti                                          |
| KOSTEN             | CHF 100.- (6×75 Minuten)                                                                |
| INFO/<br>ANMELDUNG | solvida Tanzschule<br>Fides Schmuki, 055 241 10 10<br>info@solvida.ch<br>www.solvida.ch |

## LINE DANCE

### Line Dance in Zürich

|                    |                                                                                                       |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN               | Donnerstag, 14.30–15.30 Uhr<br>ab 08.09.<br>Freitag, 10.00–11.00 Uhr<br>ab 16.09.                     |
| EINSTIEG           | Auf Kursbeginn                                                                                        |
| KURSORT            | Tanzschule Yvonne<br>Winterthurerstrasse 92<br>8006 Zürich                                            |
| KOSTEN             | CHF 135.- (6×60 Minuten)                                                                              |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Yvonne Kohler<br>043 233 94 59/079 218 75 64<br>info@tanzschule-yvonne.ch<br>www.tanzschule-yvonne.ch |

## NORDIC WALKING

### Nordic-Walking-Einführungskurs in Bonstetten

|                  |                                                                                                             |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN             | Freitag, 09.00–10.30 Uhr<br>14.10.–11.11.                                                                   |
| EINSTIEG         | Auf Kursbeginn                                                                                              |
| TREFFPUNKT       | Sportzentrum Schachen<br>Heumattstrasse, Bonstetten                                                         |
| KOSTEN           | CHF 90.- (5×90 Minuten,<br>inkl. Stockmiete)                                                                |
| LEITUNG/<br>INFO | Raymond Tavernier<br>044 700 34 32<br>raymond.tavernier@bluewin.ch                                          |
| ANMELDUNG        | Pro Senectute, 058 451 51 31<br>sport@zh.pro-senectute.ch<br>www.zh.pro-senectute.ch<br>Anmelden bis 07.10. |

## PILATES

### Pilates in Stäfa

|                    |                                                                                  |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| WANN               | Donnerstag, 16.15–17.15 Uhr                                                      |
| EINSTIEG           | Jederzeit möglich                                                                |
| KURSORT            | Reasana GmbH<br>Bahnhofstrasse 10, 8712 Stäfa                                    |
| KOSTEN             | CHF 280.- (10×60 Minuten)                                                        |
| HINWEIS            | 10-Wochen-Programm<br>mit max. 5 Personen                                        |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Manuela Biner, 055 216 28 22<br>manuela.biner@bluewin.ch<br>www.manuela-biner.ch |

### Pilates in Zürich-Altstetten

|                    |                                                                                                                                             |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN               | Dienstag, 10.00–11.00 Uhr<br>Donnerstag und Freitag,<br>14.00–15.00 Uhr                                                                     |
| EINSTIEG           | Jederzeit möglich                                                                                                                           |
| KURSORT            | LivingUp Center<br>Im Struppen 7, 8048 Zürich                                                                                               |
| KOSTEN             | CHF 280.- (10×60 Minuten)                                                                                                                   |
| HINWEIS            | 10-Wochen-Programm mit<br>max. 6 Personen. Geeignet für<br>Personen mit Gehbeschwer-<br>den, Gelenkproblemen und<br>sonstigen Rückenleiden. |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Danny Birchler, 078 665 60 25<br>info@livingup.ch<br>www.livingup.ch                                                                        |

## QI GONG UND TAI-CHI

### Qi Gong als Sturzprophylaxe in Affoltern am Albis

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

### Qi Gong und Feldenkrais® in Pfäffikon

|                    |                                                                            |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| WANN               | Montag, 09.00–10.00 Uhr                                                    |
| EINSTIEG           | Neue Kursteilnehmende sind<br>jederzeit willkommen!                        |
| KURSORT            | Gymnastikstudio Allegria<br>8330 Pfäffikon                                 |
| KOSTEN             | CHF 20.- /Lektion à 60 Min.<br>Quartalsweise abgerechnet                   |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Maria Kistler<br>043 288 80 70 / 076 349 90 88<br>sinnfonie@feldenkrais.ch |

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

|                    |                                                                                                                        |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN               | Dienstag, 10.30–11.45 Uhr<br>Dienstag, 12.15–13.30 Uhr<br>Kursperiode 1: 30.08.–04.10.<br>Kursperiode 2: 25.10.–20.12. |
| EINSTIEG           | Laufend, Vorkenntnisse sind<br>keine erforderlich                                                                      |
| KURSORT            | Obere Zäune 14, 8001 Zürich                                                                                            |
| KOSTEN             | CHF 35.- /Lektion à 75 Min.                                                                                            |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Marianne Bär, 044 272 57 64<br>info@alexandertechnik-baer.ch<br>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<br>Riedtlistrasse 27, 8006 Zürich                                 |
| KOSTEN             | CHF 195.- (10×60 Minuten)                                                       |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Alfons Lötscher, 044 350 11 71<br>alfons@dojozuerich6.ch<br>www.dojozuerich6.ch |

## SALSA UND CHA-CHA-CHA

### Salsa und Cha-Cha-Cha in Zürich

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KURSORT            | Gymnastikraum Kluspark<br>Asylstrasse 130, 8032 Zürich                                                                                                                                                                                            |
| WANN               | Körperbewegungen und<br>Schritte (für Frauen, alle<br>Niveaus, kein Paartanz):<br>Freitag, 13.00–13.50 Uhr.<br>Paartanz, Niveau Mittelstufe:<br>Freitag, 14.00–15.15 Uhr.<br>Paartanz, Niveau Fort-<br>geschrittene: Freitag,<br>15.30–16.45 Uhr. |
| EINSTIEG           | Jederzeit möglich                                                                                                                                                                                                                                 |
| KOSTEN             | CHF 150.- (6×50 Minuten)<br>CHF 150.- (6×75 Minuten)                                                                                                                                                                                              |
| HINWEIS            | Schnupperlektion nach<br>Vor Anmeldung möglich                                                                                                                                                                                                    |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Rodolfo Müller, 079 462 78 68<br>info@salsa123.ch<br>www.salsa123.ch                                                                                                                                                                              |

## SICHER GEHEN

### Alle Kurse

|                    |                                                                                      |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| EINSTIEG           | Auf Kursbeginn                                                                       |
| KOSTEN             | CHF 174.- (8×90 Minuten)                                                             |
| MITBRINGEN         | Bequeme Kleidung, rutsch-<br>feste Socken oder Schlärpli                             |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Pro Senectute, 058 451 51 31<br>sport@zh.pro-senectute.ch<br>www.zh.pro-senectute.ch |

### NEU // Sicher Gehen in Zürich-Affoltern

|                  |                                                              |
|------------------|--------------------------------------------------------------|
| WANN             | Mittwoch, 14.30–16.00 Uhr<br>26.10.–14.12.                   |
| KURSORT          | Schulhaus Schauenberg<br>Lerchenhalde 40<br>8046 Zürich      |
| INFO/<br>LEITUNG | Eveline Kipfer<br>044 371 38 48<br>eveline.kipfer@bluewin.ch |

### NEU // Sicher Gehen in Zürich-Altstetten

|                  |                                                                           |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| WANN             | Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr<br>20.10.–08.12.                              |
| KURSORT          | Röm.-kath. Pfarramt<br>Heilig-Kreuz<br>Saumackerstrasse 83<br>8048 Zürich |
| INFO/<br>LEITUNG | Heidi Graf<br>044 431 59 15                                               |

### NEU // Sicher Gehen in Zürich-Witikon

|                  |                                                        |
|------------------|--------------------------------------------------------|
| WANN             | Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr<br>29.09.–17.11.           |
| KURSORT          | Academie de Danse<br>Witikonstrasse 409<br>8053 Zürich |
| INFO/<br>LEITUNG | Maja Stebler<br>044 821 10 41<br>stebler@glattnet.ch   |

## STEPPTANZ

### Stepptanz in Zürich-Oerlikon

|                    |                                                                                                   |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN               | Donnerstag, 15.30–16.30 Uhr<br>Laufend neue Kurse                                                 |
| EINSTIEG           | Auf Kursbeginn                                                                                    |
| KURSORT            | Rhythm and Tap School<br>Schaffhauserstrasse 351<br>8050 Zürich                                   |
| KOSTEN             | CHF 210.– (10×60 Minuten)                                                                         |
| SCHUHE             | Steppschuhe, falls vorhanden,<br>sonst bequeme Strassenschuhe<br>mit leichtem Absatz              |
| INFO/<br>ANMELDUNG | René Fürstenfeld<br>Rhythm and Tap School<br>044 312 51 52<br>info@tapdance.ch<br>www.tapdance.ch |

## TANGO ARGENTINO

### Tango Argentino Practica in Zürich

|          |                                                             |
|----------|-------------------------------------------------------------|
| WANN     | Dienstag, 10.30–12.30 Uhr<br>ab 25.10.                      |
| EINSTIEG | Jederzeit möglich                                           |
| KURSORT  | Quartiertreff Hirslanden<br>Forchstrasse 248<br>8008 Zürich |

|                    |                                                                                        |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| KOSTEN             | CHF 200.– (8×120 Minuten)<br>CHF 30.– für einzelne<br>Practicas (Practicas à 120 Min.) |
| LEITUNG            | Verena Vaucher und<br>Alexander Dreher                                                 |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Verena Vaucher, 044 422 93 13<br>vevaucher@bluewin.ch                                  |

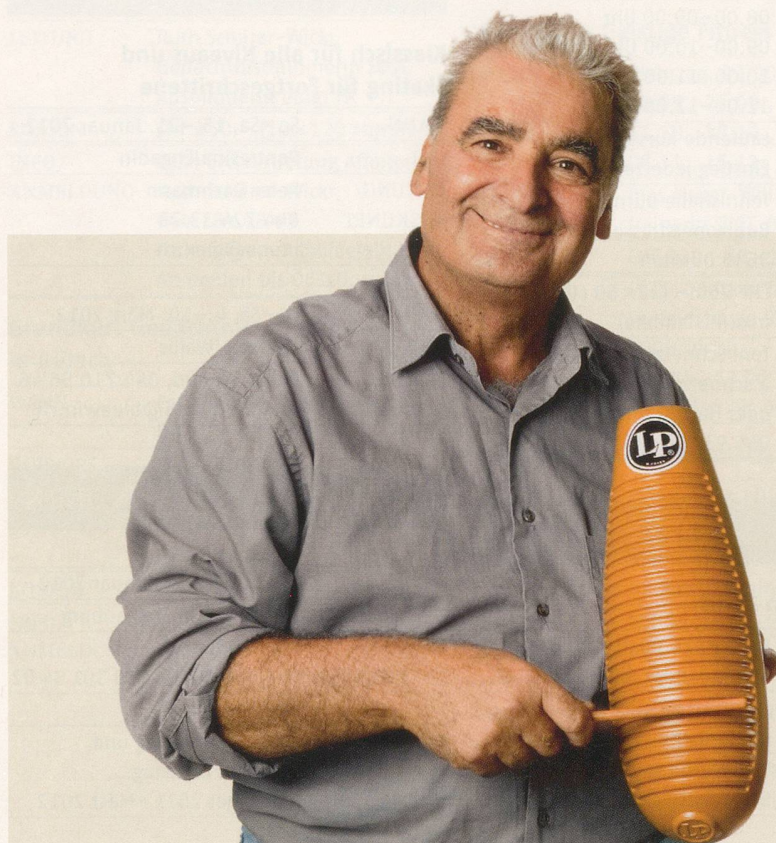
## TENNIS



Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Niveaueinstufung beraten.

### Tennis in Bachenbülach

|          |                                                                                                                    |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN     | Montagsmorgen zwischen<br>08.00 und 12.00 Uhr<br>gemäss Einteilung                                                 |
| EINSTIEG | Ab 19.09.                                                                                                          |
| KURSORT  | Tennishalle Ambiance<br>8184 Bachenbülach<br>gegenüber Jumbo-Markt                                                 |
| KOSTEN   | CHF 250.– pro Person<br>bei 3er-Gruppe,<br>CHF 200.– pro Person<br>bei 4er-Gruppe<br>(8×60 Min., inkl. Platzmiete) |



ZEVERINO GERMANO, 70 JAHRE,  
EHEMALIGER SCHREINER, SCHLOSSER, MAGAZINER UND HAUSWART

«Seit zwei Jahren  
tanze ich für mein Leben gern Salsa.»

TRUDY RICKENBACHER, 73 JAHRE,  
MUTTER VON FÜNF KINDERN, LEITERIN FIT/GYM SEIT 25 JAHREN

«Fitness und Fröhlichkeit sind bei mir ein solides  
Zweiergespann.»



|                    |                                                          |
|--------------------|----------------------------------------------------------|
| LEITUNG            | Lilo Gubelmann und<br>Ursula Schrepfer                   |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Lilo Gubelmann<br>044 860 08 48<br>www.tennisambiance.ch |

#### Tennis in Buchs/ZH

|                    |                                                                                                                    |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN               | Donnerstag (und evtl.<br>Mittwochmorgen), zwischen<br>08.00 und 11.00 Uhr<br>gemäss Einteilung                     |
| EINSTIEG           | Neue Kurse auf Anfrage                                                                                             |
| KURSORT            | Tenniscenter Furtbach<br>Furtbachstrasse 22<br>8107 Buchs<br>www.tennis-buchs.ch                                   |
| KOSTEN             | CHF 250.- pro Person<br>bei 3er-Gruppe,<br>CHF 200.- pro Person<br>bei 4er-Gruppe<br>(8×60 Min., inkl. Platzmiete) |
| LEITUNG            | Fredi Schnorf und Peter Nell                                                                                       |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Fredi Schnorf<br>044 844 22 32 / 079 245 86 52<br>f.schnorf@bluewin.ch<br>www.tennis-buchs.ch                      |

#### Tennis in Dürnten

|                    |                                                                                                                          |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN               | Kurs C: 09.09.-09.12.<br>(ohne Herbstferien)<br>08.00-09.00 Uhr<br>09.00-10.00 Uhr<br>10.00-11.00 Uhr<br>11.00-12.00 Uhr |
| EINSTIEG           | Laufende Kurse,<br>Einstieg jederzeit möglich                                                                            |
| KURSORT            | Tennishalle Dürnten<br>Bubikonstrasse 43 a<br>8635 Dürnten                                                               |
| KOSTEN             | CHF 250.- (12×60 Minuten,<br>inkl. Platzmiete)                                                                           |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Toni Schnetzer, 044 937 11 42<br>a.schnetzer@hispeed.ch<br>oder Hans Guldemann<br>044 937 25 38                          |

#### YOGA

##### Hatha Yoga in Zürich

|          |                                                          |
|----------|----------------------------------------------------------|
| WANN     | Freitag, 14.00-15.00 Uhr<br>Fortlaufender Ganzjahreskurs |
| EINSTIEG | Jederzeit möglich auf<br>telefonische Voranmeldung       |
| KURSORT  | Yogastudio Yoganation<br>Seefeldstrasse 7a, 8008 Zürich  |

|                    |                                                                                                    |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KOSTEN             | CHF 25.- / Lektion à 60 Min.<br>CHF 230.- (10×60 Minuten)                                          |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Theresa Moser<br>043 499 88 75 / 079 340 45 93<br>dancing_theresa@yahoo.com<br>www.theresamoser.ch |

##### Hatha Yoga in Zürich

|                    |                                                         |
|--------------------|---------------------------------------------------------|
| WANN               | Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr<br>27.10.-15.12.            |
| EINSTIEG           | Auf Kursbeginn,<br>bitte telefonisch anmelden           |
| KURSORT            | Lotus Yogazentrum<br>Morgartenstrasse 15<br>8004 Zürich |
| KOSTEN             | CHF 250.- (8×90 Minuten)                                |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Carlo Vella<br>044 211 73 56                            |

#### SPORTWOCHEN WINTER 2010/11, VORSCHAU

Detailausschreibungen mit Preisanga-  
ben und Anmeldung ab Ende September  
unter [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) >  
Unser Angebot > Bewegung und Sport >  
Sportwochen oder unter Tel. 058 451 51 31

#### LANGLAUF

##### Klassisch für alle Niveaus und Skating für Fortgeschrittene

|                      |                                                         |
|----------------------|---------------------------------------------------------|
| WANN                 | So-Sa, 15.-21. Januar 2012                              |
| ORT                  | Pontresina/Engadin                                      |
| LEITUNG/<br>AUSKUNFT | Peter Bachmann<br>044 724 33 23<br>pe.ba@gmx.ch         |
| WANN                 | So-Sa, 4.-10. März 2012                                 |
| ORT                  | Münster/Wallis                                          |
| LEITUNG/<br>AUSKUNFT | Ruedi Schmid, 044 710 56 46<br>ruedi.schmid5@bluewin.ch |

#### SCHNEESCHUHWANDERN

|                      |                                                                          |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| WANN                 | So-Fr, 22.-27. Januar 2012                                               |
| ORT                  | Alt St. Johann/Toggenburg                                                |
| LEITUNG/<br>AUSKUNFT | Robert Müller<br>044 940 50 80, 079 301 34 02                            |
| TAGESTOUREN          | Jeden Donnerstag und<br>teilweise Dienstag,<br>Dezember 2011 - März 2012 |