

# Bewegung und Sport

Objektyp: **Index**

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

Band (Jahr): - **(2016)**

Heft 4: **Teures Altern**

PDF erstellt am: **21.07.2024**

## **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.

## Für wen

Das Angebot von Pro Senectute Kanton Zürich richtet sich an Menschen ab 60 Jahren. Alle Interessierten heissen wir zu unseren Angeboten herzlich willkommen.

## Versicherung

Versicherung ist Sache der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer.

## Zusatzkosten

Preise für Material und Lehrmittel sind in den angegebenen Kurskosten nicht enthalten.

## Legende Symbole

**50% Preisreduktion**  
EL-Bezügerinnen und EL-Bezüger erhalten eine Reduktion von 50 Prozent auf die ausgeschriebenen Kurskosten. Wer aus finanziellen Gründen einen Kurs nicht besuchen kann, wendet sich bitte an die Sozialberatung eines unserer Dienstleistungszentren.

**Schnupperlektion**  
Der Besuch einer Schnupperlektion ist unverbindlich möglich.

**Einstieg jederzeit möglich**  
Neue Teilnehmende sind jederzeit willkommen.

**NEU Neue Kurse**  
Immer wieder werden neue Kurse angeboten. Lassen Sie sich überraschen.

**GRATIS Kostenlose Kurse**  
Nomen est omen: Kursangebote, die nichts kosten.

## Legende Abkürzungen

PSZH	Pro Senectute Kanton Zürich
DC	Dienstleistungszentrum von Pro Senectute Kanton Zürich
KGH	Kirchgemeindehaus
MZH	Mehrzweckhalle
GZ	Gemeinschaftszentrum

## Sportgruppen

Die offenen Sportgruppen laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlohnung. Um die Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, verrechnet die Sportleitung einen Unkostenbeitrag. Da unterschiedlich hohe Kosten anfallen, können die Beiträge von Gruppe zu Gruppe variieren. In alle Sportgruppen können Sie jederzeit einsteigen und Sie sind in allen Sportgruppen herzlich willkommen.

Für eine Teilnahme kontaktieren Sie bitte die Leiterin oder den Leiter der entsprechenden Sportgruppe. Die Listen sind erhältlich:

- > Bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen Seite 16)
- > [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)
- > Im Aktiv werden sie einmal jährlich publiziert. In dieser Ausgabe: Skiwochen, Schneeschuhlaufen und Skilanglauf. Detailprogramme für die Sportgruppen Schneeschuhlaufen, Velofahren inklusive Mountainbiking und Wandern finden Sie unter:
- > [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) > bei der Leiterin oder dem Leiter der entsprechenden Sportgruppe

## Fitness und Gymnastik

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagentraining. Es verbessert das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. Der ganze Körper wird bewegt und der Bewegungsradius bleibt erhalten. Das erleichtert die Alltagsarbeit und erhöht die Lebensqualität. Die über 320 Gruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Fit/Gym gibt es in vier Anforderungsstufen.

## Aqua-Fitness

Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Das Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herzkreislauf. Der Widerstand und der Auftrieb des Wassers entlasten die Gelenke.

## Internationale Tänze und Round Dance

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei trainieren Sie spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und zu einem «Ganzen» zusammengefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Einige Gruppen machen auch American Rounds. Figuren aus den Gesellschaftstänzen Englischer Walzer, Twostep, Cha-Cha-Cha und Rumba werden dabei sorgfältig eingeführt und paarweise – auch Frauen tanzen zusammen – von allen Tänzerinnen und Tänzern gleichzeitig und nach Ansage der Tanzleiterin ausgeführt. Zu bekannten Melodien wird Gelerntes repetiert und Neues dazugelernt. Sie sind auch ohne Partnerin oder Partner willkommen.

## Nordic Walking und Walking

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. Der Einsatz der Stöcke macht aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining, das die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv reduziert. Die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich wird gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur werden gelöst.

## Velofahren

Auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrovelos, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen. Einzelne Gruppen bieten auch Mehrtages- und Mountainbiketouren an. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch im Winter. Die Anforderungen und die Fahrzeiten finden Sie in den Detailprogrammen.

## Wandern

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Die Wandergruppen mit motivierten Leitenden laden zu kürzeren und längeren, auch mehrtägigen Touren ein. Die Wanderungen finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe einmal bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch im Winter. Die Anforder-



rungen, Wanderzeiten sowie Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen finden Sie in den Detailprogrammen.

### Schneeschuhlaufen

Während der gesamten Wintersaison finden praktisch wöchentlich Schneeschuhtouren in verschiedenen Anforderungsstufen statt. Sie können sporadisch oder regelmässig in den Gruppen Ihrer Wahl teilnehmen. Das Gelände wird je nach Schneeverhältnissen und Witterung kurzfristig gewählt oder angepasst. Die Touren und Anforderungen finden Sie in den Detailprogrammen.

### Schneeschuhgruppe Interregio

Kontakt Leonhard Lyss  
044 926 10 78  
lyss@goldnet.ch

### Schneeschuhgruppe Winterthur

Kontakt Maria Germann  
052 222 57 18  
079 680 38 43  
mariagermann@bluewin.ch

### Schneeschuhgruppe Zimmerberg

Kontakt Werner Wäfler  
044 784 51 89  
079 437 70 87  
sg.zimmerberg@gmail.com

### Schneeschuhgruppe Pfannenstiel

Kontakt Georges Knecht  
044 980 27 50  
079 638 69 53  
georgesknecht@bluewin.ch

### Langlauf

NEU

Unsere Langlauftouren richten sich an Langläuferinnen und Langläufer mit Erfahrung. Sie werden sowohl in der klassischen Technik wie auch im Skaten angeboten.

Kontakt Werner A. Meier  
044 251 72 19, 079 441 58 04  
werner.a.meier@uzh.ch

### Winterwochen Ski Alpin

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung ab sofort über:  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Suche: Winterwoche eingeben  
oder 058 451 51 31

### Ski Alpin

Wann So bis Fr, 15.-20.1.  
Ort Bivio (Graubünden)

Wann So bis Fr, 12.-17.3.  
Ort Grindelwald (Berner Oberland)

## Sportkurse

Zusätzlich zu den offenen Sportgruppen (siehe Seite 4) finden auch fortlaufende oder abschliessende Kurse statt. Diese führen ausgebildete Fachpersonen. Auskunft, Anmeldung und Rechnungsstellung erfolgen, wenn nicht anders angegeben, über:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Bewegung und Sport  
Forchstr. 145, 8032 Zürich  
058 451 51 36 (Mo bis Do 8–12 Uhr)  
sport@psz.ch  
www.psz.ch

## Everdance



Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partnerin oder Partner tanzen. Einfache Tanzschritte werden zu kleinen Choreografien verbunden, die Sie allein in der Gruppe tanzen. Laufende Kurse Oktober 2016 bis Februar 2017

Daten/Kursorte Siehe bei den Ortschaften

Einstieg Jederzeit möglich

Kosten CHF 120.- (8 x 50 Min.)

CHF 135.- (9 x 50 Min.)

CHF 150.- (10 x 50 Min.)

CHF 165.- (11 x 50 Min.)

CHF 180.- (12 x 50 Min.)

CHF 195.- (13 x 50 Min.)

CHF 210.- (14 x 50 Min.)

CHF 225.- (15 x 50 Min.)

CHF 240.- (16 x 50 Min.)

Bekleidung Bequeme Kleidung und Schuhe

## Adliswil

Wann Freitag, 14.00–14.50 Uhr  
28.10.2016–10.2.2017  
(ohne 30.12., 6.1.), 14 x 50 Min.

Leitung Susana Barranco

Kursort Stiftung für Altersbauten (SABA), Badstr. 6

## Affoltern am Albis

Wann Montag, 10.10–11.00 Uhr  
Montag, 11.10–12.00 Uhr  
21.11.2016–30.1.2017  
(ohne 19.12., 26.12., 2.1.)  
8 x 50 Min.

Leitung Martina Foster-Achermann  
Kursort werk eins, Werkstr. 1

## Bassersdorf

Wann Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr  
27.10.2016–16.2.2017  
(ohne 3.11., 10.11., 29.12., 5.1.)  
13 x 50 Min.

Leitung Margrith Nagel  
Kursort Pflegezentrum Bächli  
Im Bächli 1

## Birmensdorf

Wann Dienstag, 13.25–14.15 Uhr  
25.10.2016–7.2.2017  
(ohne 27.12., 3.1., 17.1.)  
13 x 50 Min.

Leitung Monika Descombes  
Kursort Gemeindezentrum Brüelmatt  
Dorfstr. 10

## Bonstetten

Wann Dienstag, 13.30–14.20 Uhr  
25.10.2016–14.2.2017  
(ohne 27.12., 3.1.), 15 x 50 Min.

Leitung Claudia Kindschi Meuli  
Kursort Turnhalle S1, Kreuzung  
Schachenstr./Schachenrain

## Bülach

Wann Dienstag, 11.10–12.00 Uhr  
1.11.2016–14.2.2017  
(ohne 27.12., 3.1.), 14 x 50 Min.

Leitung Silvia Zengaffinen  
Kursort Reformiertes KGH  
Grampenweg 5

## Dietikon

Wann Dienstag, 15.30–16.20 Uhr  
25.10.2016–7.2.2017  
(ohne 27.12., 3.1., 17.1.)  
13 x 50 Min.

Leitung Monika Descombes  
Kursort Alters- und Gesundheitszentrum  
Gymnastikraum, Oberdorfstr. 15

## Dübendorf

Wann Montag, 14.00–14.50 Uhr  
24.10.2016–30.1.2017  
(ohne 12.12., 19.12.,  
26.12., 2.1.)  
11 x 50 Min.

Leitung Thera Hildebrand-Feierabend  
Kursort Ev. Ref. KGH, Glockensaal  
Bahnhofstr. 37

## Horgen

Wann Dienstag, 10.00–10.50 Uhr  
25.10.2016–7.2.2017  
(ohne 27.12., 3.1.), 14 x 50 Min.

Leitung Susana Barranco  
Kursort Begegnungszentrum Baum-  
gärtlihof, Baumgärtlistr. 12

## Kloten

Wann Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr  
26.10.2016–15.2.2017  
(ohne 28.12., 4.1.), 15 x 50 Min.

Leitung Werner Niederhäuser  
Kursort Tanzschule Kloten  
Schaffhauserstr. 126

## Lindau

Wann Montag, 15.00–15.50 Uhr  
24.10.2016–30.1.2017  
(ohne 26.12., 2.1.), 13 x 50 Min.

Leitung Ursula Müller  
Kursort Kindergarten Mehrzweckraum  
Fischeracherstr. 80

## Meilen

Wann Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr  
Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr  
26.10.2016–8.2.2017  
(ohne 28.12., 4.1.), 14 x 50 Min.

Wann Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr  
27.10.2016–9.2.2017  
(ohne 29.12., 5.1.), 14 x 50 Min.

Leitung Verena Pickart-Demont  
Kursort Mi Kirchenzentrum Leue  
Restaurant Löwen, Kirchgasse 2  
Kursort Do KiBa FiTa Meilen, Tanz- und  
Pilatesschule, Alte Landstr. 153

## Regensdorf

Wann Dienstag, 9.30–10.20 Uhr  
25.10.2016–21.2.2017  
(ohne 27.12., 3.1.), 16 x 50 Min.

Leitung Monika Stirnimann  
Kursort Ref. KGH, Watterstr. 18

## Richterswil

Wann Freitag, 9.00–9.50 Uhr  
28.10.2016–10.2.2017  
(ohne 30.12., 6.1.), 14 x 50 Min.

Leitung Susana Barranco  
Kursort Freizeitzentrum Bürgi  
Gerbestr. 19

## Rüti

Wann Montag, 16.00–16.50 Uhr  
24.10.2016–6.2.2017  
(ohne 26.12., 2.1.), 14 x 50 Min.

Leitung Margrith Nagel  
Kursort Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4

**Stäfa**

Wann Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr  
26.10.2016–8.2.2017  
(ohne 9.11., 28.12., 4.1.)  
13 x 50 Min.

Leitung Verena Pickart-Demont  
Kursort Mehrzweckhalle Beewies  
Etzelstr. 35

**Thalwil**

Wann Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr  
27.10.2016–9.2.2017  
(ohne 29.12., 5.1.), 14 x 50 Min.

Leitung Susana Barranco  
Kursort Pfisterschüür, Alte Landstr. 104

**Urdorf**

Wann Montag, 11.00–11.50 Uhr  
31.10.2016–6.2.2017  
(ohne 26.12., 2.1., 16.1.)  
12 x 50 Min.

Dienstag, 10.30–11.20 Uhr  
1.11.2016–7.2.2017  
(ohne 27.12., 3.1., 17.1.)  
12 x 50 Min.

Leitung Monika Descombes  
Kursort Schulhaus Feld 1, Rhythmikraum

**Wädenswil**

Wann Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr  
26.10.2016–8.2.2017  
(ohne 28.12., 4.1.), 14 x 50 Min.

Leitung Susana Barranco  
Kursort Ref. KGH Rosenmatt  
Gessnerweg 5

**Winterthur**

Wann Dienstag, 14.00–14.50 Uhr  
Dienstag, 15.00–15.50 Uhr  
1.11.2016–31.1.2017  
(ohne 29.11., 27.12., 3.1.)  
11 x 50 Min.

Kursort Kongress- und Kirchgemeinde-  
haus, Liebestr. 3

Wann Freitag, 9.10–10.00 Uhr  
28.10.2016–3.2.2017  
(ohne 30.12., 6.1.), 13 x 50 Min.

Kursort Gate 27, Theaterstr. 27  
Leitung Petra Erb

**Zürich-Aussersihl**

Wann Montag, 15.00–15.50 Uhr  
Montag, 16.00–16.50 Uhr  
24.10.2016–6.2.2017  
(ohne 19.12., 26.12., 2.1.)  
13 x 50 Min.

Leitung Monika Bühlmann

Kursort Backstage Studio, Hardstr. 81

**Zürich-Altstetten**

Wann Montag, 13.30–14.20 Uhr  
Montag, 14.30–15.20 Uhr  
24.10.2016–30.1.2017  
(ohne 26.12., 2.1.), 13 x 50 Min.

Leitung Isabella Ladner  
Kursort Tanzschule Galactic Dance  
Albulastr. 47

**Zürich-Höngg**

Wann Dienstag, 9.20–10.10 Uhr  
25.10.2016–7.2.2017  
(ohne 27.12., 3.1.), 14 x 50 Min.

Leitung Claudia Kindschi Meuli  
Kursort GZ Höngg, Limmattalstr. 214

**Zürich-Hottingen**

Wann Montag, 14.00–14.50 Uhr  
Montag, 15.00–15.50 Uhr  
Montag, 16.00–16.50 Uhr  
31.10.2016–6.2.2017  
(ohne 26.12., 2.1.), 13 x 50 Min.

Leitung Helen Rüegg  
Kursort GZ Hottingen, Gemeindestr. 54

**Zürich-Oberstrass**

Wann Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr  
Mittwoch, 16.00–16.50 Uhr  
26.10.2016–8.2.2017  
(ohne 28.12., 4.1.), 14 x 50 Min.

Leitung Monika Stirnimann  
Kursort Tanzschule Dance it, Stäblistr. 2

**Zürich-Oerlikon**

Wann Montag, 16.30–17.20 Uhr  
24.10.2016–30.1.2017  
(ohne 26.12., 2.1.), 13 x 50 Min.

Leitung Isabella Ladner  
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

## 7. Ausbildungslehrgang Everdance® in Zürich

Everdance® – Paartanz alleine:  
Möchten Sie diese beliebte Tanzform  
zu bekannten Musikhits unterrichten?  
Von Januar bis Juni 2017 findet  
der 7. Ausbildungslehrgang mit zehn  
Präsenztagen freitags in Zürich statt.  
Detailinformationen unter  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung >  
Bewegung und Sport > Everdance®  
Ausbildungslehrgang

**Zürich-Wollishofen**

Wann Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr  
26.10.2016–8.2.2017  
(ohne 28.12., 4.1.), 14 x 50 Min.

Leitung Brigitte Mühlestein  
Kursort GZ Neubühl, Erligatterweg 53

**Line Dance**


Getanzt wird zu Country- und Popmusik in  
Linien neben- und hintereinander. Alle tanzen  
«solo», gleichzeitig aber synchron mit den  
anderen. Willkommen sind alle, die Spass am  
Tanzen haben, Herausforderungen lieben und  
Countrymusik mögen. Einstieg nach Schnup-  
perstunde möglich.

**Volketswil**

Wann Mittwoch, 13.30–14.30 Uhr  
Tanzerfahrung von ca. 1 Jahr

Mittwoch, 14.40–15.40 Uhr  
Anfängerkurs  
26.10.2016–8.2.2017  
(ohne 21.12., 28.12., 4.1.)  
13 x 60 Min.

Kosten CHF 208.–  
Leitung Trudy Facetti  
Kursort Gemeinschaftszentrum  
In der Au 1

**Zürich-Oerlikon**

Wann Mittwoch, 9.15–10.15 Uhr  
Tanzerfahrung von ca. 3 Jahren

Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr  
Tanzerfahrung von ca. 2 Jahren  
26.10.2016–8.2.2017  
(ohne 21.12., 28.12., 4.1.)  
13 x 60 Min.

Kosten CHF 208.–  
Leitung Theresa Martinelli  
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

**Zürich-Unterstrass**

Wann Dienstag, 12.30–13.30 Uhr  
Tanzerfahrung von ca. 1½ Jahren  
25.10.2016–7.2.2017  
(ohne 20.12., 27.12., 3.1.)  
13 x 60 Min.

Kosten CHF 208.–  
Leitung Theresa Martinelli  
Kursort GZ Bucheggplatz, Bucheggstr. 93



## Tai Chi/Qi Gong

Die 9er-Form (Tai Chi) steht im Zentrum des Kurses. Nach wenigen Lektionen können Sie für sich eine vollständige Tai-Chi-Form üben. Die Qi-Gong-Übungen unterstützen Ihre Lebensenergie, verbessern die Koordination und stärken den Kreislauf.

### Zürich-Oerlikon

Wann Montag, 14.30–15.20 Uhr  
24.10.–12.12., 8 × 50 Min.  
Kosten CHF 152.–  
Leitung Alfons Lötscher  
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

### Zürich-Fluntern

Wann Donnerstag, 27.10.–15.12.  
8 × 50 Min.  
Kosten CHF 152.–  
Leitung Alfons Lötscher  
Kursort Dance Light Studios  
Gladbachstr. 119

## TAI CHI – fließende Bewegungen

Sie führen langsame und fließende Bewegungen im Einklang mit dem Atem durch. Das führt zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit und Sie steigern zudem Kraft, Konzentration und Ausdauer. Durch regelmässiges Üben lösen Sie Spannungen und die Energie kann wieder frei fließen.

### Uster

Wann Donnerstag, 10.45–11.45 Uhr  
27.10.2016–16.2.2017  
(ohne 29.12., 5.1.), 15 × 60 Min.  
Kosten CHF 285.–  
Leitung Vivienne Schmid-Greenwood  
Kursort frjz Freizeit- und Jugendzentrum  
Zürichstr. 30

## Orientalischer Tanz (Bauchtanz) für Frauen ab 60 Jahren

NEU

Der Orientalische Tanz bietet ein ideales Training für Vitalität, Beweglichkeit, Haltung, Gleichgewicht und Beckenbodenaktivierung. Er ermöglicht den positiven Zugang zum eigenen Körper und das Erleben von Sinnlichkeit, Schönheit und Harmonie. Getanzt wird in der Gruppe, jedoch ohne Tanzpartner. Voraussetzung: Freude am Tanzen in der Gruppe.

## Affoltern a.A.

Wann Montag, 13.30–14.45 Uhr  
24.10.2016–6.2.2017  
(ohne 26.12., 2.1.), 14 × 75 Min.  
Kosten CHF 266.–  
Leitung Marianne Zimmerli  
Kursort Bewegungstherapie Theres  
Bachmann, Werkstrasse 1

## Qi Gong: Lebenskraft und Leichtigkeit im Alltag

NEU

Qi Gong heisst «Übung der Lebensenergie» und ist eine alte chinesische Meditationsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Einfache und harmonische Bewegungsabläufe, bewusste ruhige Atmung und die Lenkung der Vorstellungskraft lösen Energieblockaden im Körper und aktivieren die körpereigenen Regenerationskräfte. Das sanfte Training verbessert das Körpergefühl sowie die Körperbalance, steigert die Konzentration und das Wohlbefinden, fördert die körperliche, seelische und geistige Beweglichkeit.

### Horgen

Wann Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr  
27.10.2016–9.2.2017  
(ohne 29.12., 5.1.), 14 × 60 Min.  
Kosten CHF 238.–  
Leitung Laura Keller-Rosnati  
Kursort Iyengar Yoga Horgen, Seestr. 147

## Yoga

NEU

Diese Form von Yoga befasst sich ausschliesslich mit Körperübungen und soll positiv auf die Gesundheit und Lebensqualität einwirken. Atemübungen, Kräftigung der Muskeln, Dehnen, Gleichgewichts- und Entspannungsübungen sind Inhalte dieses Kurses. Damit Sie sich kräftiger, mobiler, entspannter und voller Lebensfreude fühlen. Die Übungen erfolgen im Sitzen und Stehen.

### Zürich-Fluntern

Wann Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr  
26.10.2016–8.2.2017  
(ohne 28.12., 4.1.), 14 × 60 Min.  
Kosten CHF 238.–  
Leitung Bernhard Riedi  
Kursort Dance Light Studios  
Gladbachstrasse 119

## Tennis

Dieser Ballsport ist überaus geeignet für Beginnende und Geübte. Sie verbessern damit Ihre Koordination und Kondition. Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Niveaueinstufung beraten. Einstieg nach Schnupperstunde möglich.

### Bachenbülach

Wann Montag, 8–12 Uhr  
(gemäss Einteilung)  
ab 9.1. (8 × 60 Min.)  
Kosten 3er-Gruppe: CHF 264.–/Person  
4er-Gruppe: CHF 210.–/Person  
inkl. Platzmiete  
Leitung Lilo Gubelmann  
Ursula Schrepfer  
Kursort Tennishalle Ambiance  
Bachenbülach  
Anmeldung Lilo Gubelmann  
044 860 08 48

### Buchs ZH

Wann Donnerstag, 9–12 Uhr  
(gemäss Einteilung)  
Ab 8.12. (und evtl. ab 7.12.)  
8 × 60 Min.  
Kosten 3er-Gruppe (Sommer/Winter):  
CHF 215.–/264.–/Person  
4er-Gruppe (Sommer/Winter):  
CHF 170.–/210.–/Person  
inkl. Platzmiete  
Leitung Fredi Schnorf, Peter Nell  
Kursort Tenniscenter Furtbach  
Furtbachstr. 22  
Anmeldung Fredi Schnorf 079 245 86 52  
f.schnorf@bluewin.ch  
Peter Nell 079 335 48 04  
isynell@bluewin.ch

### Dürnten

Wann Freitag, 8–9 Uhr, 9–10 Uhr  
10–11 Uhr, 11–12 Uhr  
6.1.–7.4. (ohne 24.2., 3.3.)  
12 × 60 Min.  
Kosten CHF 264.–/Person  
inkl. Platzmiete  
Leitung Urs Senn, Walter Meyer  
Kursort Tennishalle Dürnten  
Bubikonstr. 43a  
Anmeldung Urs Senn  
urs.senn@swissgmx.ch  
055 240 96 60, 079 209 51 00