



**Wasserkurse für Mittwoch, 11. September 2019**

**Kursort, Kreis 1 City Hallenbad, Sihlstrasse 71, 8001 Zürich**

Kursart Aquajogging – Das Laufen im Wasser  
Kurszeiten 08.30 – 09.15 Uhr und 09.15 – 10.00 Uhr

Kursart Aquawell – Das Wassertraining  
Kurszeit 10.00 – 10.45 Uhr

Kursleitung Frau Jacqueline Huber Moreno

Freie Plätze 2 pro Kurs

Bemerkungen Badeintritt vor Ort zu bezahlen

**Kursort, Kreis 2 Schulschwimmanlage Tannenrauch, Tannenrauchstrasse 67, 8038 Zürich**

Kursart Aquajogging – Das Laufen im Wasser  
Kurszeit 18.00 – 18.45 Uhr

Kursart Aquawell - Das Wassertraining  
Kurszeiten 16.30 – 17.15 Uhr und 17.15 – 18.00 Uhr

Kursleitung Frau Linda Martmer

Freie Plätze 4 pro Kurs

**Kursort, Kreis 8 Schulschwimmanlage Riesbach, Seefeldstrasse 93, 8008 Zürich**

Kursart Aquawell – Das Wassertraining  
Kurszeiten 15.30 – 16.15 Uhr / 16.15 – 17.00 Uhr / 17.00 – 17.45 Uhr

Kursleitung Frau Theresa Moser

Freie Plätze 4 pro Kurs

**Kursort, Kreis 10 Wärmebad Käferberg, Emil Klötistrasse 17, 8037 Zürich**

Kursart Aquacura – Die therapeutische Wassergymnastik  
Kurszeiten 08.00 – 08.30 Uhr / 08.30 – 09.00 Uhr / 09.00 – 09.30 Uhr / 09.30 – 10.00 Uhr  
10.00 – 10.30 Uhr / 10.30 – 11.00 Uhr

Kursleitung Frau Ute Ruberg

Freie Plätze 5 pro Kurs

**Kursort, Kreis 11 Schwimmanlage im Isengrind, Wolfswinkel 3 8046 Zürich**

Kursart Aquawell – Das Wassertraining  
Kurszeit 16.15 – 17.00 Uhr

Kursleitung Frau Tatiana Horvath

Freie Plätze 5 pro Kurs

**Mitnehmen: Badeanzug, Badetuch, Hygieneartikel, CHF 2.00 fürs Schliessfach**



**Trockenkurse für Mittwoch, 11. September 2019**

**Kursort, Kreis 1 Für Mich.Yoga, Weinbergstrasse 17, 8001 Zürich**

Kursart Faszientraining – Bewegung von Kopf bis Fuss  
Kurszeiten 13.00 – 14.00 Uhr und 14.15 – 15.15 Uhr  
Kursleitung Frau Ute Ruberg  
Freie Plätze 2 pro Kurs

**Fällt leider aus**

**Kursort, Kreis 3 Danse Partout, Gutstrasse 2, 8055 Zürich**

Kursart Rückenwell – Die Rückengymnastik  
Kurszeit 09.00 – 09.45 Uhr  
Kursart Sanftes Yoga  
Kurszeit 10.00 – 11.00 Uhr  
Kursleitung Frau Sabine Farner  
Freie Plätze 4 pro Kurs

**Kursort, Kreis 5 Quartierzentrum Schütze, Heinrichstrasse 238, 8005 Zürich**

Kursart Qi Gong – Die sanfte Bewegung (Sturzprävention)  
Kurszeit 17.00 – 18.00 Uhr  
Kursleitung Frau Sylvia Bamert Bachmann  
Freie Plätze 2 pro Kurs

**Kursort, Kreis 7 Quartiertreff Hirslanden, Forchstrasse 248, 8032 Zürich**

Kursart Qi Gong – Die sanfte Bewegung (Sturzprävention)  
Kurszeit 08.45 – 09.45 Uhr  
Kursleitung Frau Angela Stöcklin  
Freie Plätze 3 pro Kurs

**Kursort, Kreis 10 Viventa Fachschule f. Haushalt + Lebensge., Wipkingerplatz 4, 8037 Zürich**

Kursart Pilates – Die Kraft aus der Mitte  
Kurszeit 18.00 – 19.00 Uhr  
Kursleitung Frau Leila Mostafa  
Freie Plätze 2 pro Kurs

**Kursort, Kreis 12 Kirchgemeindehaus Hirzenbach, Altwiesenstrasse 170, 8051 Zürich**

Kursart Active Backademy – Das Rückentraining  
Kurszeit 17.20 – 18.05 Uhr  
Kursleitung Frau Ruth Zurkirchen  
Freie Plätze 3 pro Kurs

**Mitnehmen: Bequeme Sportkleidung, Rutschfeste Socken oder Turnschuhe**