

Semesterkurse des Sportamts

Montag, 7. Mai, bis Samstag, 6. Oktober 2012

Anmeldeschluss: 19. März 2012

Legende

A=AnfängerIn, M=Mittel, F=Fortgeschrittene, A + F= AnfängerIn + Fortgeschrittene

Mä = Mädchen, Kn=Knaben, Mä + Kn=Mädchen + Knaben

Ballsportarten

Kursnummer

Jahrgang

Basketball

BAS 01	TH Allenmoos	Schürbungert 25	Mo	17.00–18.30	99–04	A+F	Mä+Kn	Fr. 75.–
BAS 02	TH Allenmoos	Schürbungert 25	Mo	18.30–20.00	95–99	A+F	Mä+Kn	Fr. 75.–
BAS 03	TH Schanzengraben	Basteiplatz 11	Di	17.20–18.50	98–03	A+F	Mä+Kn	Fr. 75.–
BAS 04	TH Im Herrlig	Badenerstrasse 724	Mi	16.30–18.00	99–04	A+F	Mä+Kn	Fr. 75.–
BAS 05	TH Im Herrlig	Badenerstrasse 724	Mi	18.00–19.30	96–01	A+F	Mä+Kn	Fr. 75.–

Info: L. A. Lakers, Indiana Pacers – macht mit, wir wirbeln durch die Halle, tanzen durch die Lüfte, dunken in den Korb!

Fussball-Mädchen

FBM 01	Klopstockwiese	Waffenplatz-Bederstr. 109	Fr	16.45–17.45	00–03	A	Mä	Fr. 75.–
FBM 02	Klopstockwiese	Waffenplatz-Bederstr. 109	Fr	17.45–18.45	98–00	F	Mä	Fr. 75.–

Info: Du bist ein Mädchen und hast Freude am Fussball? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig!

Hallenfussball/Futsal

HFB 01	Turnhalle Aemtler A	Bertastrasse 50	Sa	9.30–11.30	96–03	A+F	Mä+Kn	Fr. 85.–
--------	---------------------	-----------------	----	------------	-------	-----	-------	----------

Info: Ronaldo, Rivaldo, Roberto Carlos – sie alle haben im Hallenfussball angefangen. Möchtest du's probieren? Es findet ein reiner Spielbetrieb statt.

Volleyball

VOL 01	TH Hirschengraben	Hirschengraben 46	Mi	13.30–14.30	99–03	A	Mä+Kn	Fr. 75.–
VOL 02	TH Hirschengraben	Hirschengraben 46	Mi	14.30–15.45	96–00	A+F	Mä+Kn	Fr. 75.–

Info: Kondition, Reaktion, genaues Zuspiel – hier wirst du richtig gefordert.

Behindertensport

Kursnummer

Jahrgang

Torball für Sehbehinderte und Blinde

TOB 01 Sch. für Sehbehinderte Eugen-Huber-Strasse 6 Sa 10.00–12.00 92–00 A+M Mä+Kn Fr. 130.–
Info: Torball ist in der Schweiz die einzige Mannschaftssportart für sehbehinderte und blinde Menschen. Da es speziell für diese Menschen entwickelt wurde, wird es mit einem Klingelball gespielt. Während dem Match befinden sich drei Spielerinnen oder Spieler pro Mannschaft auf dem Feld. Alle sind mit einer Dunkelbrille ausgestattet, wegen der Chancengleichheit. Ziel ist es, den Ball in das gegnerische Tor zu spielen, dabei muss der Ball unterhalb von drei Leinen gerollt werden und kann mit dem Körper abgewehrt werden vom Gegner.

Diverse Sportarten

American Pool Billard

BIL 01 Billardsporthalle Rest. In der Ey 29 Mo 18.00–19.30 96–04 A+F Mä+Kn Fr. 85.–
Info: Lerne die Faszination Billard kennen.

Landhockey

LHC 01 Sportanlage Buchlern Friedhofstrasse 89 Di 17.30–19.00 04–06 A+F Mä+Kn Fr. 75.–
 LHC 02 Sportanlage Buchlern Friedhofstrasse 89 Di 17.30–19.00 01–03 A+F Mä+Kn Fr. 75.–
 LHC 03 Sportanlage Buchlern Friedhofstrasse 89 Di 17.30–19.00 98–00 A+F Mä+Kn Fr. 75.–
Info: Der olympische Teamsport, in dem Technik und Köpfchen, nicht Muskeln zählen.

Leichtathletik

LA 01 Sporthalle Utogrund Dennlerstrasse 43a Mi 13.30–15.30 01–04 A+F Mä+Kn Fr. 75.–
 LA 02 Sporthalle Utogrund Dennlerstrasse 43a Mi 15.30–17.30 99–00 A+F Mä+Kn Fr. 75.–
 LA 03 Turnhalle Looren A Katzenschwanzstrasse 7 Fr 16.00–17.30 01–03 A+F Mä+Kn Fr. 70.–
 LA 04 Turnhalle Looren A Katzenschwanzstrasse 7 Fr 17.30–19.00 99–01 A+F Mä+Kn Fr. 70.–
 LA 05 Sportanlage Fronwald Fronwaldstrasse 115 Fr 17.30–19.30 99–04 A+F Mä+Kn Fr. 75.–
 LA 06 Sportanlage Sihlhölzli Manessestrasse 1 Sa 10.00–12.00 99–04 A+F Mä+Kn Fr. 75.–
Info: Leichtathletik bietet dir nebst vielen interessanten Disziplinen auch eine gute Grundlage für viele andere Sportarten. Du kannst die Freude an der Bewegung ausleben und diese besser nutzen lernen.

Mix-Artistik-Polysport

MIX 01 TH edu.Unterstrass Seminarstrasse 29 Di 17.30–18.45 05–07 A Mä+Kn Fr. 75.–
 MIX 02 TH edu.Unterstrass Seminarstrasse 29 Di 18.45–20.00 02–05 A Mä+Kn Fr. 75.–
Info: Mix aus Artistik, Spielen und verschiedenen Sportarten.

Kursnummer

Jahrgang

Mix-Tramp-Getu-Spiele

MIX 03 TH edu.Unterstrass Seminarstrasse 29 Do 18.00–19.30 96–02 A+F Mä+Kn Fr. 85.–
Info: Mix aus Trampolin, Geräteturnen und Spielen.

Mountainbike

MTB 01 Unter Kornhausbrücke Oberer Letten Mo 17.30–19.30 96–00 F Mä+Kn Fr. 100.–
Info: Man vertieft die Kenntnisse, sich auf einem oder beiden Rädern zu bewegen, sauber zu springen sowie zügig und kontrolliert den Berg hinunterzufahren. Die passende Schutzausrüstung (Helm, Handschuhe, Knie- und Ellbogenschoner inkl. Bike) nimmt jeder selber mit.

Reiten und pflegen (Umgang)

RIT 01 Reitschule Kolbenhof Bachtobelstrasse 255 Mo 16.45–18.00 96–04 A Mä+Kn Fr. 260.–
 RIT 11 Reitschule Kolbenhof Bachtobelstrasse 255 Mo 16.45–18.00 96–04 A Mä+Kn Fr. 230.–
Info: Ein Traum wird wahr! Bitte einen Helm tragen (Fahrradhelm). In der Sportmaterialverwaltung, Ernastrasse 25, 8004 Zürich, Tel. (neu:) 044 413 53 93, kannst du auch einen ausleihen. Der Kurs RIT 01 findet vom 7. Mai bis 2. Juli 2012 (8 x ohne 28. Mai) und der Kurs RIT 11 vom 20. August bis 1. Oktober 2012 (7x) statt. Anmeldeschluss für RIT 11 ist der 11. Juni 2012. Ab dann werden Nachmelde- und Abmeldegebühr verrechnet.

Rhönrad

RHÖ 01 Turnhalle Rütihof Giblenstrasse 61 Di 17.45–19.00 96–03 A+F Mä+Kn Fr. 75.–
 RHÖ 02 Turnhalle Scherr Stapferstrasse 58 Di 18.00–19.20 96–04 A+F Mä+Kn Fr. 85.–
 RHÖ 03 Turnhalle Saatlen A Tramstrasse 208 Mi 14.00–15.30 96–04 A+F Mä+Kn Fr. 85.–
Info: Du musst mindestens 130 cm gross sein, da das Rhönrad sonst zu gross für dich ist.

Rollschuhsport

ROL 01 Rollerh. Sportanlage Fronwaldstrasse 115 Mi 14.10–15.00 01–07 A Mä+Kn Fr. 90.–
Info: Rollschuhe werden zur Verfügung gestellt, bitte die Schuhgrösse auf der Anmeldung vermerken.

Seilspringen (Rope Skipping)

SEI 01 Turnhalle Stapfer Stapferstrasse 54 Mi 18.00–19.20 96–05 A Mä+Kn Fr. 75.–
Info: Seilspringen auf eine andere Art.

Slalomskateboard fahren

SLK 01 Aussenanl. Liguster Ligusterstrasse 20 Di 18.00–19.30 96–01 A+F Mä+Kn Fr. 85.–
Info: Unter fachkundiger Anleitung verschiedener Slalomboard-Cracks kannst du dein Wissen und Können aufbauen und erweitern. Wer kein eigenes Slalomboard und keine eigene Schutzausrüstung besitzt, kann beides für Fr. 80.–/Semester mieten.

Kursnummer

Jahrgang

Sportklettern

SPK 01	Sporthalle Im Birch	Margrit-Rainer-Strasse 5	Mi	17.00–18.30	00–03	A+F	Mä+Kn	Fr. 85.–
SPK 02	Boulderhalle Adliswil	Webereistrasse 68	Do	17.00–18.00	99–02	A+F	Mä+Kn	Fr. 100.–

Info: Für alle, die eine tolle Trainingsgruppe suchen und Spass am gemeinsamen Klettern haben. Technik-training – Bewegungslehre – Ausdauer – Sicherungstechnik.

Street-Skateboarding

SKT 01	Freestyle-Halle	Bändlistrasse 74	Di	17.30–19.00	96–05	A+F	Mä+Kn	Fr. 85.–
SKT 02	Freestyle-Halle	Bändlistrasse 74	Do	17.30–19.00	96–05	A+F	Mä+Kn	Fr. 85.–

Info: Ein Street-Skater gibt Tipps und zeigt Tricks, um das Skateboard in den Griff zu bekommen. Es gibt nur eine begrenzte Anzahl Skateboards; wer ein eigenes hat, soll es bei der Anmeldung unter Bemerkung notieren.

Unihockey

UNI 01	TH Luchswiesen	Glattwiesenstrasse 86	Mo	18.00–19.30	01–05	A+F	Mä+Kn	Fr. 85.–
UNI 02	TH Münchalde	Mühlebachstrasse 180	Mi	18.00–19.30	00–05	A+F	Mä+Kn	Fr. 85.–
UNI 03	TH Hirschengraben	Hirschengraben 46	Fr	18.00–19.30	96–01	A+F	Mä+Kn	Fr. 85.–

Info: Bei diesem schnellen Teamspiel geht nach wie vor die Post ab!

VeloTrial

VEL 01	Sportanlage Buchlern	Friedhofstrasse 89	Mi	19.00–20.00	96–03	A+F	Mä+Kn	Fr. 85.–
--------	----------------------	--------------------	----	-------------	-------	-----	-------	----------

Info: Geschicklichkeit ist alles, wenn du auf dem Trial-Bike über Stock und Stein fährst. Zeit spielt keine Rolle; bloss absteigen darfst du nicht. Es stehen Trial-Bikes zur Verfügung.

Yoga

YOG 01	Gym. edu.Unterstrass	Seminarstrasse 29	Mi	17.00–18.00	96–02	A+F	Mä+Kn	Fr. 70.–
--------	----------------------	-------------------	----	-------------	-------	-----	-------	----------

Kampfsportarten

Aikido

AIK 01	Dojo Zürich 6	Riedlistrasse 27	Mi	17.40–18.30	96–05	A+F	Mä+Kn	Fr. 100.–
--------	---------------	------------------	----	-------------	-------	-----	-------	-----------

Info: Japanische Kampfkunst mit akrobatischen Würfen und Schwertkampf.

Capoeira

CAP 01	Turnhalle Sihlfeld	Sihlfeldstrasse 165	Mi	14.00–15.15	96–05	A+F	Mä+Kn	Fr. 75.–
--------	--------------------	---------------------	----	-------------	-------	-----	-------	----------

Info: Capoeira ist eine Mischung aus brasilianischem Kampfsport, Tanz, Akrobatik und Musik. Capoeira ist Lebensfreude pur.

Kursnummer

Jahrgang

Fechten

FEC 01 Fachschule VIVENTA Wipkingerplatz 4 Mo 18.00–19.00 98–04 A+F Mä+Kn Fr. 100.–
Info: Die Ausrüstung wird zur Verfügung gestellt.

Ju-Jitsu Knaben

JJK 01 Budokan-Zürich Zweierstrasse 106 Mo 17.00–18.00 96–03 A+F Kn Fr. 100.–
Info: Lerne deine starken Seiten und Möglichkeiten zur Selbstverteidigung kennen. Für den Kurs muss ein Verbandspass gelöst werden im Betrag von Fr. 30.–.

Ju-Jitsu/Selbstverteidigung

JJS 01 Budokan-Zürich Zweierstrasse 106 Mi 17.00–18.00 02–06 A Mä+Kn Fr. 100.–
Info: Ju-Jitsu – das Beste aus Judo, Karate und Aikido. Lerne deine starken Seiten und Möglichkeiten zur Selbstverteidigung kennen. Für den Kurs muss ein Verbandspass gelöst werden im Betrag von Fr. 30.–.

Ju-Jitsu/Selbstverteidigung Mädchen

JJM 01 Budokan-Zürich Zweierstrasse 106 Mi 17.45–18.45 96–02 A+F Mä Fr. 100.–
Info: Lerne deine starken Seiten und Möglichkeiten zur Selbstverteidigung kennen. Für den Kurs muss ein Verbandspass gelöst werden im Betrag von Fr. 30.–.

Karate

KAR 01 Gym. SH Schauenberg Lerchenhalde 40 Mo 16.30–17.30 96–05 A+F Mä+Kn Fr. 75.–
 KAR 02 Shukokai Karate Dojo Zh Landenbergstrasse 10 Mo 17.45–18.45 96–05 F Mä+Kn Fr. 100.–
 KAR 03 TH Friesenberg Schweighofstrasse 201 Di 16.30–18.00 96–06 A+F Mä+Kn Fr. 100.–
 KAR 04 TH Buhnrain Buhnrain 40 Mi 16.00–17.00 96–05 A+F Mä+Kn Fr. 75.–
 KAR 05 Shukokai Karate Dojo Zh Landenbergstrasse 10 Sa 10.00–11.00 96–05 A Mä+Kn Fr. 100.–
Info: Spass an Bewegung und sportlichem Wettkampf, Selbstvertrauen durch Selbstverteidigung, Körperschulung und Konzentration.

Kendo

KEN 01 Budokan-Zürich Zweierstrasse 106 Do 18.00–19.00 96–05 A Mä+Kn Fr. 100.–
Info: Bereits im Anfängerkurs muss der persönliche Fechtstock (60.–) erworben werden.

Kung Fu Wing

KFW 01 Budokan-Zürich Zweierstrasse 106 Di 17.00–18.00 96–05 A+F Mä+Kn Fr. 100.–
 KFW 02 Budokan-Zürich Zweierstrasse 106 Fr 18.00–19.00 96–05 A+F Mä+Kn Fr. 100.–
Info: Mit Körperbewusstsein zu Gesundheit, mit Konzentrationsübungen zu besseren Schulleistungen und mit effizienter Selbstverteidigungstechnik zu mehr Sicherheit.

Kursnummer

Jahrgang

Shaolin Kung Fu

SKF 01	Kung Fu Schule	Ausstellungsstrasse 99	Do	17.30–18.25	03–07	A	Mä+Kn	Fr. 75.–
SKF 02	Kung Fu Schule	Ausstellungsstrasse 99	Fr	17.30–18.25	03–06	A	Mä+Kn	Fr. 75.–
SKF 03	Kung Fu Schule	Ausstellungsstrasse 99	Fr	18.30–19.25	98–02	A	Mä+Kn	Fr. 75.–

Info: Shaolin, Kung Fu lernen wie die berühmten Mönche aus China. Disziplin, Respekt, Kontrolle, Mut und Aufmerksamkeit! Siehe www.shaolin.ch.

Taekwon-Do

TKD 01	Taekwon-Do Center	Hotzestrasse 56	Mi	16.15–17.15	00–06	A	Mä+Kn	Fr. 100.–
--------	-------------------	-----------------	----	-------------	-------	---	-------	-----------

Info: Eine koreanische Kampfkunst auf höchstem Niveau in einer freundlichen Trainingsgruppe. Die Übungen beinhalten Elemente der Selbstverteidigung, aber es wird bewusst auf Körperkontakt verzichtet.

Kids-Kurse

Judo Kids

KIDS 01	GYMNOS-Bewegungss.	Gladbachstrasse 119	Di	15.45–16.45	03–06	A	Mä+Kn	Fr. 100.–
KIDS 02	GYMNOS-Bewegungss.	Gladbachstrasse 119	Di	16.45–17.45	02–04	A	Mä+Kn	Fr. 100.–

Info: In spielerischer Form wirst du in die Grundlagen des Judo eingeführt. Polysportive, gymnastische und kämpferische Elemente wechseln sich ab.

VideoClipDancing/StarMoves Kids

KIDS 03	Gymraum SH Halde	Regensbergstrasse 109	Mi	14.30–15.30	03–06	A	Mä+Kn	Fr. 65.–
---------	------------------	-----------------------	----	-------------	-------	---	-------	----------

Info: Tanzen wie die Stars. Hier lernst du Choreografien zu den neusten Hits aus MTV und VIVA. Polysportiv!

Wasserspringen Kids

KIDS 04	Hallenbad Oerlikon	Wallisellenstrasse 100	Di	16.00–17.00	04–07	A	Mä+Kn	Fr. 65.–
KIDS 05	Hallenbad Oerlikon	Wallisellenstrasse 100	Di	17.00–18.00	02–06	A	Mä+Kn	Fr. 65.–

Info: Die Teilnehmer müssen im tiefen Wasser schwimmen können. Der Kurs besteht aus Wasserspringen, Trampolin/Trockentraining und Ballsportarten. Polysportiv! Hallenbadeintritt im Kursgeld inbegriffen (bitte bei der Kasse mitteilen, dass man einen Sportamtkurs besucht).

Rückschlagspiele

Kursnummer

Jahrgang

Badminton

BAD 01	Schumacher Sport-C.	Am Stadtrand 46, Dübend.	Sa	10.00–11.00	96–04	A	Mä+Kn	Fr. 150.–
BAD 02	Schumacher Sport-C.	Am Stadtrand 46, Dübend.	Sa	11.00–12.00	96–04	A+F	Mä+Kn	Fr. 150.–

Info: Das Spiel mit dem Federball ist unheimlich schnell und attraktiv.

Squash

SQS 01	Town Squash Cl.	Airgate Thurgauerstrasse 40	Mi	13.45–15.15	96–05	A+F	Mä+Kn	Fr. 100.–
--------	-----------------	-----------------------------	----	-------------	-------	-----	-------	-----------

Info: Beim schnellen Racketsport darf der Ball oft an die Wand, aber nur einmal auf den Boden treffen.

Tennis

TNS 01	Tennisanl. Frauental	Hegianwandweg 127	Mi	15.00–16.00	99–03	A	Mä+Kn	Fr. 250.–
TNS 02	Tennisanl. Frauental	Hegianwandweg 127	Mi	16.00–17.00	96–02	M	Mä+Kn	Fr. 250.–
TNS 03	Sportanlage Hardhof	Hardhof 19	Mi	14.00–15.00	01–05	A	Mä+Kn	Fr. 250.–
TNS 04	Sportanlage Hardhof	Hardhof 19	Mi	15.00–16.00	99–03	A	Mä+Kn	Fr. 250.–
TNS 05	Sportanlage Hardhof	Hardhof 19	Mi	16.00–17.00	96–03	M	Mä+Kn	Fr. 250.–
TNS 06	Sportanlage Hardhof	Hardhof 19	Sa	09.00–10.00	99–03	A	Mä+Kn	Fr. 250.–
TNS 07	Sportanlage Hardhof	Hardhof 19	Sa	10.00–11.00	01–05	A	Mä+Kn	Fr. 250.–
TNS 08	Sportanlage Hardhof	Hardhof 19	Sa	11.00–12.00	00–04	M	Mä+Kn	Fr. 250.–
TNS 09	Tennisanl. Fronwald	Fronwaldstrasse 115	Mi	15.00–16.00	02–05	A	Mä+Kn	Fr. 250.–
TNS 10	Tennisanl. Fronwald	Fronwaldstrasse 115	Mi	16.00–17.00	96–99	A	Mä+Kn	Fr. 250.–
TNS 11	Schumacher Sport-C.	Am Stadtrand 46, Dübend.	Di	17.00–18.00	98–04	A+M	Mä+Kn	Fr. 250.–
TNS 12	Schumacher Sport-C.	Am Stadtrand 46, Dübend.	Mi	13.00–14.00	99–05	M	Mä+Kn	Fr. 250.–
TNS 13	Schumacher Sport-C.	Am Stadtrand 46, Dübend.	Mi	14.00–15.00	96–03	A	Mä+Kn	Fr. 250.–
TNS 14	Schumacher Sport-C.	Am Stadtrand 46, Dübend.	Fr	17.00–18.00	99–04	A	Mä+Kn	Fr. 250.–
TNS 15	Schumacher Sport-C.	Am Stadtrand 46, Dübend.	Fr	18.00–19.00	97–03	A+M	Mä+Kn	Fr. 250.–
TNS 16	Schumacher Sport-C.	Am Stadtrand 46, Dübend.	Fr	19.00–20.00	96–01	M	Mä+Kn	Fr. 250.–
TNS 17	Schumacher Sport-C.	Am Stadtrand 46, Dübend.	Sa	08.00–09.00	96–03	M	Mä+Kn	Fr. 250.–
TNS 18	Schumacher Sport-C.	Am Stadtrand 46, Dübend.	Sa	09.00–10.00	99–04	A	Mä+Kn	Fr. 250.–
TNS 19	Schumacher Sport-C.	Am Stadtrand 46, Dübend.	Sa	10.00–11.00	96–02	A	Mä+Kn	Fr. 250.–
TNS 20	Schumacher Sport-C.	Am Stadtrand 46, Dübend.	Sa	11.00–12.00	96–03	A+M	Mä+Kn	Fr. 250.–

Info: Spielstärke:

A = noch nie Tennis gespielt/keine Erfahrung

M = Kenntnisse der Grundschnitte. Einige Ballwechsel im Kleinfeld

Im Sportcenter Schumacher finden die Tenniskurse auf einem Tennisplatz in der Badmintonhalle statt und im Sommer bei schönem Wetter kann das Dach geöffnet werden.

Tischtennis

TT 01	Riedenh. Tischtennis	Riedenhaldenstrasse 200	Mi	16.15–17.45	96–02	A+F	Mä+Kn	Fr. 75.–
-------	----------------------	-------------------------	----	-------------	-------	-----	-------	----------

Info: Tischtennis gehört zu den schnellsten Rückschlagspielen. Es schult und fordert Schnelligkeit, Technik, Taktik und Koordination.

Schützen-Kurse

Kursnummer

Jahrgang

Luftgewehr

LGS 01	Schützenhaus Probstei	Stettbachstrasse 200	Mo	17.45–19.00	96–03	A+F	Mä+Kn	Fr. 75.–
LGS 02	Schiessplatz Höngg	Kappenbühlstrasse 80	Fr	17.50–19.20	96–02	A+F	Mä+Kn	Fr. 75.–

Info: Das Material wird zur Verfügung gestellt.

Luftpistole

LPS 01	Schützenh. Albisgütli	Uetlibergstrasse 331	Mo	17.30–18.45	96–03	A+F	Mä+Kn	Fr. 75.–
LPS 02	Schützenh. Probstei	Stettbachstrasse 200	Fr	16.45–18.00	96–03	A	Mä+Kn	Fr. 75.–

Info: Stärkt Konzentration, Geduld und Disziplin – und schon kannst du erfreuliche Resultate erzielen! Das Material wird dir zur Verfügung gestellt.

Tanzsport

Ballett

BAL 01	Dance Academy-K.S.	Binzmühlestrasse 81	Sa	10.00–11.00	99–05	A	Mä+Kn	Fr. 100.–
--------	--------------------	---------------------	----	-------------	-------	---	-------	-----------

Info: Sich fühlen wie eine Tänzerin oder ein Tänzer, mit spielerischen Übungen und professioneller Anleitung lernst du die Grundpositionen des klassischen Balletts.

Boogie Woogie

BGW 01	Galactic Dance	Albulastrasse 47	Do	17.00–18.00	99–03	A	Mä+Kn	Fr. 70.–
--------	----------------	------------------	----	-------------	-------	---	-------	----------

Info: Boogie Woogie ist ein Originaltanz aus den «Golden Fifties» mit schnellen Schrittkombinationen und witzigen Figurenelementen.

Breakdance

BKD 01	Galactic Dance	Albulastrasse 47	Mo	18.00–19.00	99–05	A	Mä+Kn	Fr. 70.–
BKD 02	Dynamo	Wasserwerkstrasse 21	Mi	14.00–15.30	96–02	A	Mä+Kn	Fr. 100.–
BKD 03	Galactic Dance	Albulastrasse 47	Fr	17.00–18.00	98–05	A	Mä+Kn	Fr. 70.–

Info: Breakdance-Profis vermitteln Breakdance-Skills.

Hip-Hop-Street

HHS 01	Galactic Dance	Albulastrasse 47	Mo	17.00–18.00	98–03	A	Mä+Kn	Fr. 70.–
--------	----------------	------------------	----	-------------	-------	---	-------	----------

Info: Magst du Rap-Musik – dann nichts wie anmelden!

Kursnummer

Jahrgang

Jazztanz

JAZ 01 Gymraum SH In der Ey In der Ey 20 Di 17.00–18.00 01–04 A+F Mä+Kn Fr. 70.–
Info: Bewegst du dich gerne zu toller Musik und hast du Freude am Tanzen? Dann bist du bei uns genau richtig.

Kindertanz

KIN 01 Gym. edu.Unterstrass Seminarstrasse 29 Di 17.30–18.30 05–07 A+F Mä+Kn Fr. 70.–
Info: Auf spielerische und stufengerechte Weise wird Rhythmus, Koordination, Kraft und Beweglichkeit geschult sowie eine gute Körperhaltung gefördert. Das Einstudieren von kurzen Choreografien schafft erste Tanzerlebnisse.

Latin-Dance-Mix

LAT 01 Gymraum SH Halde Regensbergstrasse 109 Mo 17.45–18.45 96–03 A+F Mä+Kn Fr. 70.–
Info: Latino-Tänze wie Salsa, Merengue, Cha-Cha, Samba, Rumba, Jive usw. in Paar-, Formations- oder Showchoreografien.

Orientalischer-Tanz

ORT 01 Gym. edu.Unterstrass Seminarstrasse 29 Fr 16.30–17.30 03–07 A+F Mä Fr. 70.–
Info: Tänze aus 1001 Nacht... geheimnisvolle Bewegungen mit Schleier, Augen, Händen, aber auch rassige Kombinationen mit dem ganzen Körper.

Steptanz: Happy Feet

STP 01 Rhythm and Tap School Schaffhauserstrasse 351 Mi 14.30–15.30 02–07 A Mä+Kn Fr. 70.–
 STP 02 Rhythm and Tap School Schaffhauserstrasse 351 Mi 14.30–15.30 99–04 A+F Mä+Kn Fr. 70.–
Info: Billy Elliot – entdecke dein Talent. Rhythmus, Koordination und Konzentration werden gefördert. Coole Choreografien – heisse Musik – Fun. It's Showtime!

Streetdance/Hip-Hop

STR 01 GYMNOS-Bewegungss. Gladbachstrasse 119 Mi 15.00–16.00 97–02 A Mä+Kn Fr. 100.–
 STR 02 GYMNOS-Bewegungss. Gladbachstrasse 119 Mi 16.00–17.00 97–02 A Mä+Kn Fr. 100.–
 STR 03 GYMNOS-Bewegungss. Gladbachstrasse 119 Mi 17.00–18.00 96–01 A Mä+Kn Fr. 100.–
Info: Egal welchen Musik-Stil du magst, hier wird mit viel Power getanzt wie die Stars zu Hip-Hop, Dancehall und Reggaeton.

VideoClipDancing/StarMoves

VCD 01 Gymraum SH Im Birch Margrit-Rainer-Strasse 5 Di 17.00–18.00 00–03 A+F Mä+Kn Fr. 70.–
 VCD 02 Gymraum SH Im Birch Margrit-Rainer-Strasse 5 Di 18.00–19.00 96–00 A+F Mä+Kn Fr. 70.–
 VCD 03 Gymraum SH Halde Regensbergstrasse 109 Mi 13.30–14.30 96–03 A+F Mä+Kn Fr. 70.–
 VCD 04 Gymraum SH Halde Regensbergstrasse 109 Do 18.00–19.00 96–00 A+F Mä+Kn Fr. 70.–
 VCD MC Gymraum SH Halde Regensbergstrasse 109 Mo 19.00–20.30 96–00 F Mä+Kn Fr. 100.–
Info: Tanzen wie die Stars. Hier lernst du Choreografien zu den neusten Hits aus MTV und VIVA.

Kursnummer

Jahrgang

Zumbatomic und Salsa

ZUM 01	GZ Hottingen	Klosbachstrasse 118	Mi	17.15–18.00	00–03	A+F	Mä+Kn	Fr. 100.–
ZUM 02	GZ Hottingen	Klosbachstrasse 118	Mi	18.00–19.00	97–00	A+F	Mä+Kn	Fr. 100.–

Info: Zumbatomic macht Spass: Zusammen tanzen wir zu Salsa, Reggaeton, Hip-Hop und mehr! Salsa ist Freude an der Musik und am Bewegen zu zweit und auch in der Rueda (im Kreis)!

Wassersportkurse

Kajak/Kanu

KJK 01	Bootshaus Schanzengr.	Selnaubrücke	Di	18.15–20.15	96–02	A+F	Mä+Kn	Fr. 130.–
KJK 02	Bootshaus Letten	Wasserwerkstrasse 149	Mo	18.15–20.15	96–02	F	Mä+Kn	Fr. 130.–

Info: Im KJK 01 erlernst du die Kajaktechnik auf stehendem, später auf fliessendem Wasser. Wettkampfttraining und Wildwassertouren sowie die Einführung in die verschiedenen Disziplinen erlernst du im KJK 02. Gute Schwimmkenntnisse sind Voraussetzung.

Rettungsschwimmen

RET 01	Hallenbad Leimbach	Klebestrasse 3	Fr	17.30–18.30	96–00	A+F	Mä+Kn	Fr. 70.–
--------	--------------------	----------------	----	-------------	-------	-----	-------	----------

Info: Für den Rettungsschwimmkurs musst du mindestens 300 m schwimmen können. Am Ende des Kurses wird bei Bestehen der Prüfung das Jugendbrevet abgegeben. Hallenbadeintritt im Kursgeld inbegriffen.

Rudern

RUD 01	Bootshaus GC	Mythenquai 81	Mi	14.00–16.00	96–01	A+F	Mä+Kn	Fr. 100.–
RUD 02	Bootshaus Rudercl. ZH	Mythenquai 87	Mi	14.00–16.00	96–01	A+F	Mä+Kn	Fr. 100.–
RUD 03	Bootshaus Belvoir	Mythenquai 85	Mi	14.00–16.00	96–02	A+F	Mä+Kn	Fr. 100.–
RUD 04	Bootshaus Seecl. ZH	Mythenquai 75	Sa	09.30–11.30	96–00	A	Mä+Kn	Fr. 100.–
RUD 05	Bootshaus Belvoir	Mythenquai 85	Sa	14.00–16.00	96–02	A+F	Mä+Kn	Fr. 100.–

Info: Die Teilnehmenden müssen des Schwimmens kundig sein!

Schwimmen/Tauchen

SWM 01	Hallenbad Leimbach	Klebestrasse 3	Fr	16.30–17.30	96–03	A+F	Mä+Kn	Fr. 70.–
--------	--------------------	----------------	----	-------------	-------	-----	-------	----------

Info: Schwimmen, die gesündeste Sportart. Um diese beliebte Freizeitbeschäftigung noch besser kennen zu lernen, musst du mindestens 50 m schwimmen können. Hallenbadeintritt im Kursgeld inbegriffen.

Segeln mit Laser

SEG 01	Wassersportz. Tiefenbru.	Bellerivestrasse 264	Mi	13.00–16.30	96–00	A+F	Mä+Kn	Fr. 200.–
SEG 02	Wassersportz. Tiefenbru.	Bellerivestrasse 264	Mi	13.00–16.30	96–00	A+F	Mä+Kn	Fr. 200.–
SEG 11	Wassersportz. Tiefenbru.	Bellerivestrasse 264	Sa	08.30–12.00	96–00	A+F	Mä+Kn	Fr. 200.–

Info: Der Kurs SEG 01 findet vom 9. Mai bis 6. Juni 2012, der Kurs SEG 02 vom 13. Juni bis 11. Juli 2012 und der Kurs SEG 11 vom 22. August bis 19. September 2012 statt. Teilnehmer müssen mindestens 200 m im Tiefwasser schwimmen können. Pro Kind steht ein Boot zur Verfügung. Anmeldeschluss SEG 11 ist der 11. Juni 2012, ab dann werden Nachmelde- und Abmeldegebühr verrechnet.

Kursnummer

Jahrgang

Segeln mit Optimist

SEG 03 Clubhaus ZH Yacht General-Guisan-Quai 17 Fr 16.15–18.15 99–03 F Mä+Kn Fr. 200.–

Info: Der Kurs SEG 03 findet vom 11. Mai bis 8. Juni 2012 statt. Nur für gute Schwimmerinnen und Schwimmer geeignet.

Wasserspringen

WSP 01 Hallenbad Oerlikon Wallisellenstrasse 100 Do 17.00–18.00 00–05 A Mä+Kn Fr. 70.–

WSP 02 Hallenbad Oerlikon Wallisellenstrasse 100 Do 18.00–19.00 00–05 A+F Mä+Kn Fr. 70.–

Info: Kraftvoll und elegant ins Wasser eintauchen. Wir bringen dir die ersten Kenntnisse bei. Hallenbad-eintritt im Kursgeld inbegriffen (bitte bei der Kasse mitteilen, dass man einen Sportamtkurs besucht).

Windsurfen

SUR 01 Strandbad Wollishofen Seestrasse 451 Mi 14.30–16.30 95–03 A+F Mä+Kn Fr. 130.–

Info: Spielend leicht Windsurfen lernen. Du wirst staunen, was du nach dem Kurs kannst. Nur für Schwimmerinnen und Schwimmer geeignet. Der Kurs SUR 01 findet 5-mal, vom 30. Mai bis 27. Juni 2012, statt.



Foto: Baspo