

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 3

**Anhang:** Aktiv : Beilage zu Visit, dem Magazin von Pro Senectute Kanton Zürich  
**Autor:** Pro Senectute Kanton Zürich

### **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:** 13.03.2025

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

7909

Nr. 3 September 2015

BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON  
PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

# AKTIV



**Fit bleiben im Alter:**  
Unser Sport- und Bildungsangebot im Überblick

## SPORTGRUPPEN

Die offenen Sportgruppen für

- > Aqua-Fitness
- > Fitness/Gymnastik
- > Internationale Tänze
- > Nordic Walking und Walking
- > Schneeschuhlaufen
- > Velofahren
- > Wandern

laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlohnung. Um die anfallenden Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, berechnet Ihnen Ihre Sportleitung jeweils einen Unkostenbeitrag. Da unter-

schiedlich hohe Kosten anfallen, können die Beiträge von Gruppe zu Gruppe variieren. Sie sind in allen Sportgruppen herzlich willkommen.

- > Für eine Teilnahme kontaktieren Sie bitte die Leiterin/den Leiter der Sportgruppe.
- > Die Listen der Sportgruppen und Leiter/-innen aller oben erwähnten Sportarten sind erhältlich
  - bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 20)
  - über [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport

– oder werden jährlich einmal publiziert im AKTIV. In dieser Ausgabe: Fitness/Gymnastik.

- > Velofahren inklusive Mountainbiking und Wandern: Die Detailprogramme der einzelnen Touren sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei der Leiterin/dem Leiter bezogen werden.
- > Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus.
- > Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

## FITNESS UND GYMNASTIK

In dieser AKTIV-Ausgabe sind alle zurzeit im Kanton Zürich angebotenen Gruppen Fitness und Gymnastik aufgeführt. Die über 320 Gruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Der Einstieg ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen. Kontaktieren Sie bei Inte-

resse die entsprechende Sportleiterin bzw. den Sportleiter, sie/er freut sich auf Ihren Anruf. Für Bewegungslektionen im Heim wenden Sie sich bitte direkt an die Leitung Ihres gewünschten Heimes, diese Lektionen werden nicht von Pro Senectute Kanton Zürich durchgeführt.

Die Abkürzung KGH steht für Kirchgemeindehaus. Männergruppen sind speziell gekennzeichnet.

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGORT	ANFORDERUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Adliswil	Schulhaus Werd	vital	Mi	14.00–15.15 Uhr	Theo Camenzind	044 710 13 63
	Schulhaus Zopf	leicht	Mi	14.30–15.30 Uhr	Heidi Bianchi	044 710 64 92
Aesch	Turnhalle Nassenmatt	leicht	Mo	09.00–09.50 Uhr	Lilian Schlund	044 400 19 84
Aegst	Schulhaus Gallenbühl	vital	Do	18.00–19.00 Uhr	Helen Spörri	044 761 89 80
Affoltern a. A.	Schulhaus Ennetgraben	vital / leicht	Mi	12.45–13.45 / 14.00–15.00 Uhr	Marita Küng	044 767 16 36
Altikon	Turnhalle	leicht	Mo	18.00–19.00 Uhr	Christine Jordi	052 336 17 73
Andelfingen	Oberstufen-Turnhalle	sportlich	Mo	09.00–10.00 Uhr	Heidi Frauenfelder	052 317 16 36
Bachs	Mehrzweckgebäude	vital	Mi	13.45–14.45 Uhr	Heidi Lehmann	044 853 02 45
Bäretswil	Mehrzweckhalle	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Christina Bollier	043 843 00 83

### DEFINITION DER ANFORDERUNGSSTUFEN

#### Fit/Gym sportlich

Dynamisches Training für Personen mit guter Fitness.

#### Fit/Gym vital

Vielfältiges gymnastisches Training für Personen mit mittlerer Fitness.

#### Fit/Gym leicht

Beschwingtes Bewegungsprogramm ohne Bodenübungen für Personen mit geringer Fitness (auch mit Bewegungseinschränkungen).

#### Bewegungsangebote im Heim

Gemeinsam und mit Spass. Bewegung und Spiel auf dem und am Stuhl, für Menschen mit Bewegungseinschränkungen.

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSORT	ANFORDE- RUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Bauma	Oberstufen-Turnhalle	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Annelies Buchegger	055 246 62 47
Benken	Turnhalle	sportlich	Mi	09.00–10.00 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55
Berg am Irchel	Turnhalle	vital	Mo	17.15–18.15 Uhr	Angela Schmid	052 318 16 73
Bonstetten	Schulhaus im Bruggen	vital	Mi	Sommer: 18.00–19.00 Uhr Winter: 16.45–17.45 Uhr	Gianna Meili	044 700 09 87
Brütten	Gemeindesaal	leicht	Di	14.00–15.00 Uhr	Ursula Müller	052 345 26 51
	Schulhaus Chapf	vital	Mi	16.00–17.00 Uhr	Erika Eichholzer	052 345 17 16
Bubikon	Turnhalle Bergli	leicht	Mi	10.00–11.00 Uhr	Claire Bodmer	044 926 78 70
Buch am Irchel	Turnhalle	vital	Mi	13.30–14.30 Uhr	Marlies Roost	052 317 14 02
Buchs	Turnhalle Zihl	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Elsbeth Stämpfli	044 844 38 06
Bülach	Ref. Kirchengemeindehaus	vital	Di	08.30–09.30 / 10.00–11.00 Uhr	Sigrid Bachofner	044 860 93 09
Dällikon	Turnhalle Lee Punt	vital	Di	17.00–18.00 Uhr	Elsbeth Stämpfli	044 844 38 06
Dänikon/Hüttikon	Turnhalle Schulhaus Rotfluh	vital	Mo	16.45–17.45 Uhr	Rosmarie Sacchet	044 844 45 34
Dättlikon	Schulhaus Metteln	vital	Mi	09.00–10.00 Uhr	Elisabeth Bont	052 315 36 49
Dielsdorf	Mehrzweckhalle Früebli	sportlich	Mo	16.45–17.45 Uhr	Mengina Füglistner	044 853 39 87
	Oberstufen-Turnhalle	sportlich (Männer)	Mo	18.15–19.15 Uhr	Mengina Füglistner	044 853 39 87
	Saal Alterssiedlung	leicht	Di	14.00–15.00 Uhr	Nicole Buchs	044 853 21 24
Dietikon	Pavillon Evang. Freikirche	vital	Do	14.15–15.15 Uhr	Graziella Pfammatter	044 536 46 56
Dinhard	Sporthalle	vital	Di	08.50–09.50 Uhr	Margrit Schmid	052 223 28 88
Dorf	Mehrzweckgebäude	vital	Di	17.00–18.00 Uhr	Brigitte Müller	052 317 31 13
Dübendorf	Turnhalle Schulhaus Dorf	vital (Männer)	Mo	07.45–08.45 Uhr	Hans-Rudolf Baumberger	044 821 95 66
	KGH Ref. Kirchenzentrum	vital	Do	08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr	Lotti Rufer	044 820 23 24
	Pfarrsaal Leepünt	vital	Do	09.30–10.30 Uhr	Marianne Schulz	044 821 71 64
Dürnten	Turnhalle Nauen	vital / leicht	Mi	13.30–14.30 / 14.45–15.45 Uhr	Vreni Müller	055 240 73 46
Egg	Turnhalle Bützi	vital	Mi	14.00–15.00 Uhr	Fiorella Lupi	055 240 53 26
Egg/Esslingen	Turnhalle Vogelsang	leicht	Mi	15.30–16.30 Uhr	Fiorella Lupi	055 240 53 26
Eglisau	Turnhalle Städtli	vital	Mo	14.30–15.30 Uhr	Jacqueline Rupp	044 867 25 75
Elgg	Turnhalle Ritschberg	leicht / vital	Mi	14.15–15.05 / 15.15–16.05 Uhr	Judith Schaufelberger	052 364 01 22
Ellikon a.d.Thur	Turnhalle Bürgli	vital	Do	09.00–10.00 Uhr	Regina Lenggenhager	052 721 30 19
Elsau	Turnhalle	vital	Di	08.00–09.00 Uhr	Irene Rickenbach	052 363 25 11
	Turnhalle	leicht	Do	09.00–10.00 Uhr	Irene Rickenbach	052 363 25 11
Embrach	Turnhalle D Hungerbühl	vital	Mi	14.00–15.00 Uhr	Marianne Bearth	044 865 13 15
	Turnhalle D Hungerbühl	vital (Männer)	Mi	15.45–16.45 Uhr	Eric Bühler	044 865 02 74
Fahrweid	Schulhaus	vital	Mo	15.30–16.30 Uhr	Yvonne Sujata	043 542 17 19
Fehraltorf	Mehrzweckhalle Heiget	vital	Mi	14.00–15.00 Uhr	Heidi Nüesch	044 940 24 42
Feuerthalen	Turnhalle	leicht	Di	09.00–10.00 Uhr	Silvia Marty	052 659 24 31
Flaach	Alte Turnhalle	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Zivana Gisler	052 318 19 44
Freienstein	Gemeindesaal	vital	Di	14.30–15.30 Uhr	Käthi Hofmann	044 865 48 19
Gossau	Turnhalle Chapf	vital / leicht	Mi	13.30–14.25 / 14.30–15.30 Uhr	Vreni Syfrig	044 832 12 27
Grafstal/Kemptthal	Singsaal	vital	Di	08.50–09.50 Uhr	Ursula Müller	052 345 26 51
Grüningen	Zentralschulhaus	vital	Do	09.00–09.50 Uhr	Ursula Gäumann	044 935 22 32
Gundetswil	Turnhalle	vital	Fr	14.00–15.00 Uhr	Barbara Grobet	052 375 17 78
Hagenbuch	Gemeindehaus	leicht	Do	09.00–10.00 Uhr	Lilli Meyenhofer	052 338 33 88
Hausen a. A.	Turnhalle Albisbrunn	vital	Mo	10.00–11.00 Uhr	Monika Domeisen	044 794 21 02
Hedingen	Schulhaus Güpff	vital	Mi	14.30–15.30 Uhr	Uta Koch	044 761 34 50
		vital	Do	08.00–09.00 Uhr	Jacqueline Weideli	056 634 25 11
Henggart	Turnhalle	vital	Di	16.00–17.00 Uhr	Yvonne Deiss	052 316 21 06
Hinwil	Turnhalle Meiliwiese	vital	Mi	13.45–14.45 Uhr	Tabea Huber	044 937 45 54
	Turnhalle Schulhausstrasse	vital	Mo	17.00–18.00 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
Hittnau	Turnhalle Hermetsbüel	leicht	Do	14.30–15.30 Uhr	Marlies Zumsteg	044 950 08 77

&gt;&gt;

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGORT	ANFORDE- RUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Hochfelden	Schulhaus Wisacher	vital	Do	16.00–17.00 Uhr	Dora Bickel	044 860 68 81
Hofstetten	Turnhalle	sportlich / leicht	Mo	09.10–10.00 / 10.10–11.00 Uhr	Marianne Roost	052 364 25 03
Höri	Glatthalle	vital	Mo	15.30–16.30 Uhr	Margrith Wenk	044 858 05 43
Hüntwangen	Mehrzweckhalle	leicht	Mi	13.30–14.30 Uhr	Ruth Altorfer	044 861 15 49
Hütten	Mehrzweckgebäude	vital	Di	19.00–20.00 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 78
		leicht	Mi	13.30–14.30 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 78
Illnau-Effretikon	Turnhalle Altersheim	vital	Mo	08.15–09.15 Uhr	Veronika Fehr	052 346 18 08
		leicht	Mi	09.00–10.00 / 10.15–11.15 Uhr	Veronika Fehr	052 346 18 08
Kappel a. A.	Schulhaus Tömlimatten	vital	Mi	14.00–15.00 Uhr	Monika Domeisen	044 764 21 02
Kilchberg	Schulhaus Brunnenmoos	vital	Mi	18.00–19.00 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12
	Kath. Pfarramt St. Elisabeth	leicht	Do	10.10–11.00 Uhr	Annamaria Roos	044 715 40 82
Kleinandelfingen	Turnhalle Zielacker	vital	Di	15.30–16.30 / 16.30–17.30 Uhr	Lilo Schwarz	052 317 32 58
Kloten	Ref. Kirchgemeindehaus	leicht	Di	09.00–10.00 Uhr	Iris Aeberhard	044 813 33 25
		vital	Di	10.00–11.00 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54
	Turnhalle Schluefweg	vital (im Wald) / leicht	Do	10.00–11.00 / 14.30–15.30 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54
		vital (Männer)  für mollige Frauen	Fr	08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr 10.30–11.30 Uhr	Margrith Hügi	044 814 13 71
Knonau	Turnhalle Stampfi	leicht	Mo	14.00–15.00 Uhr	Monika Descombes	079 503 66 62
		vital	Do	Sommer: 19.00–20.00 Uhr Winter: 17.30–18.30 Uhr	Marianne Fülcher	044 767 16 32
Kollbrunn	Turnhalle	vital	Mi	13.30–14.30 Uhr	Lorette Schneeberger	052 383 11 20
Langnau a. A.	Turnhalle Schulhaus Widmer	leicht (Frauen) leicht (Männer)	Mi	14.00–15.00 / 15.00–16.00 Uhr	Annemarie Schürer	044 713 02 76





ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGORT	ANFORDE- RUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Männedorf	Neue Turnhalle Blatten	vital	Di	08.00–09.00 Uhr	Regula Peter	044 920 48 08
	Turnhalle Hasenacker	leicht	Di	11.00–12.00 Uhr	Regula Peter	044 920 48 08
	Alterssiedlung	leicht	Mi	09.00–10.00 Uhr	Regula Peter	044 920 48 08
Marthalen	Mehrzweckhalle	sportlich	Fr	08.00–09.00 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55
Maschwanden	Schulhaus am Bach	leicht	Di	15.45–16.45 Uhr	Claudia Gaus	056 631 21 71
Maur	Schulhaus Pünt	vital	Di	19.00–20.00 Uhr	Nina Schett	044 941 31 43
Meilen	Turnhalle Obermeilen	vital	Mo	15.30–16.30 Uhr	Beate Gisel	044 915 42 07
	Turnhalle Dorf	vital	Mo	16.45–17.45 Uhr	Liselotte Goepel	044 923 52 81
	Untere Turnhalle Meilen	vital	Di	14.45–15.45 Uhr	Liselotte Goepel	044 923 52 81
Mettmenstetten	Turnhalle Wygarten	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Heidi Schoch	044 767 11 31
Mönchaltorf	Turnhalle Rietwis	vital	Mi	10.00–11.00 Uhr	Nelly Brodbeck	044 940 06 49
		vital (Männer)	Mi	16.00–17.00 Uhr	Yvonne Imboden	044 940 00 45
	Mönchhofsaal	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Ursula Hotz	044 948 12 94
Neerach	Mehrzweckanlage	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Beatrice Jakober	044 875 06 33
Niederglatt	Singsaal Eichi	sportlich / vital	Mo	08.30–09.30 / 09.45–10.45 Uhr	Sandra Galli Rüegg	079 932 97 92
		leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Sandra Galli Rüegg	079 932 97 92
Niederhasli	Kirchgemeindehaus	vital	Mo	14.00–15.00 Uhr	Heidi Schmid	044 813 47 18
	Seniorenzentrum Spitz	leicht	Di	14.00–15.00 Uhr	Sandra Galli Rüegg	079 932 97 92
	Schulhaus Lindenstrasse	sportlich	Di	17.45–18.45 Uhr	Andrea Hammer	044 371 70 89
	Schulhaus Seehalde	sportlich	Mi	10.00–11.00 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41
		sportlich (Männer)	Do	10.10–11.10 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41
Niederweningen	Turnhalle Schmittwis	sportlich	Mi	13.30–14.30 Uhr	Marianne Süss	056 249 30 60
		leicht	Mi	14.30–15.30 Uhr	Silvia Frei	044 856 19 46
Nürensdorf	Schulhaus Ebnet	vital	Mo	16.45–17.45 Uhr	Nelly Eigenmann	044 836 69 22
Oberembrach	Turnhalle Zweigärten	vital	Mo	19.30–20.30 Uhr	Claudia Stutz	044 865 37 18
		vital	Mi	18.30–19.30 Uhr	Marianne Herter	044 865 57 42
Oberengstringen	Ref. Kirchgemeindehaus	leicht	Di	09.45–10.45 Uhr	Clotilde Wydler	044 750 46 15
	Sportanlage Brunewiis	sportlich	Do	10.15–11.15 Uhr	Vera Zverina	044 750 11 87
Oberhasli	Schulhaus Mehrzweckraum	vital	Do	14.00–15.00 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41
Ober-Ohringen	Turnhalle	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Esther Liebi	052 335 53 11
Oberrieden	GAWO	Bewegung im Heim	Di	09.30–10.30 Uhr	Annemarie Wehrli	044 721 14 78
Obfelden	Alte Turnhalle Chilefeld	vital (Frauen) / vital (Männer)	Mi	13.45–14.45 / 14.45–15.45 Uhr	Jacqueline Bossard	044 761 12 86
Oetwil a. d. L.	Schulhaus Letten	vital	Mo	09.05–10.05 Uhr	Ursula Leuzinger	044 750 59 00
Oetwil a. S.	Turnhalle Dörfli	vital (Männer)	Mo	13.00–14.00 Uhr	Sebastian Bühler	044 929 22 41
		vital	Mi	14.00–15.00 Uhr	Claire Bodmer	044 926 78 70
Opfikon-Glattbrugg	Ref. Kirchgemeindehaus	vital	Di	09.00–10.00 Uhr	Theres Kümin	044 830 71 23
		leicht	Mi	09.00–10.00 Uhr	Theres Kümin	044 830 71 23
	Europastrasse 11	leicht / vital	Do	09.00–09.50 / 10.10–11.00 Uhr	Elvira Güntensberger	044 810 36 68
Ossingen	Turnhalle Orenberg	vital	Di	12.15–13.15 Uhr	Heidi Gasser	052 317 00 48
		sportlich	Mi	19.00–20.00 Uhr	Esther Günthardt	052 317 32 31
Otelfingen	Gemeindehaus	vital	Do	14.00–15.00 Uhr	Silvia Epprecht	044 844 35 10
Ottenbach	Turnhalle Chappelisteig	vital	Mi	16.00–17.00 Uhr	Marlies Stanger	044 761 46 04
Pfäffikon	Alterszentrum Neuhof	leicht	Mo	09.30–10.30 Uhr	Silvia Bigler	044 950 59 07
	Kath. Kirche St. Benignus	leicht	Di	09.30–10.30 Uhr	Mirjam Roth	052 384 15 11
Pfunggen	Gemeindesaal	vital	Di	09.00–10.00 Uhr	Elisabeth Bont	052 315 36 49
	Turnhalle	vital	Do	10.00–10.45 Uhr	Elisabeth Bont	052 315 36 49
Rafz	Turnhalle Schulhaus Götzen	sportlich	Mo	07.15–08.05 Uhr	Sylvia Sigrist	044 869 06 01
		leicht	Mi	13.45–14.45 Uhr	Hilde Baur	044 869 99 93
Rheinau	Mehrzweckgebäude	sportlich	Do	08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55
Richterswil	Schulhaus Töss	leicht	Mi	16.30–17.30 Uhr	Myrta Güner	044 784 24 30
Rifferswil	Turnhalle	vital	Mi	14.00–15.00 Uhr	Gertrud Roos-Vogt	044 764 20 09
Rikon	Turnhalle	vital	Mi	15.00–16.00 Uhr	Lorette Schneeberger	052 383 11 20
Russikon	Turnhalle Sunneberg	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Nina Schett	044 941 31 43

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGORT	ANFORDE- RUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Rümlang	Haus am Dorfplatz		Di	09.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr	Nicole Schneider	044 865 70 70
	bm born to move AG	sportlich	Mi	09.30–10.25 Uhr	Bert Moser	079 665 24 24
Rüti	Schulhaus Schanz	vital	Mi	16.00–17.00 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
	KHG Felsberg	vital	Do	09.15–10.15 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
	Breitenhof	leicht	Do	10.30–11.30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
Samstagern	Schulhaus Samstagern	vital	Mo	16.30–17.20 Uhr	Claudia Volkart	044 781 12 29
Schlatt	Turnhalle	leicht	Mi	09.00–09.50 Uhr	Judith Schaufelberger	052 364 01 22
Schlieren	Sandbühl	vital	Do	09.00–10.00 Uhr	Margrith Stillhart	044 740 50 80
	Schulhaus Zelgli	sportlich	Di	08.00–09.00 Uhr	Waltraud Hofstetter	044 730 03 07
	Gemeinschaftsraum Post	vital	Mi	08.00–09.00 Uhr	Waltraud Hofstetter	044 730 03 07
	Schulhaus Hofacker	vital	Di	17.30–18.30 Uhr	Margrith Stillhart	044 740 50 80
Schmidrüti (Turbenthal)	Turnhalle	vital (Männer)	Do	20.00–21.00 Uhr	Priska Stahl	052 385 15 57
Schöfflisdorf	Turnhalle Rietli	leicht	Do	18.00–19.00 Uhr	Susanne Binder	056 243 18 34
Schönenberg	Kath. Kirchensaal	vital	Do	09.00–10.00 Uhr	Rosmarie Horath	044 788 22 62
Schwerzenbach	Chimlisaal	leicht / vital	Mi	09.00–10.00 / 10.15–11.15 Uhr	Brigitte Bürgin	044 830 52 48
Seegräben	Turnhalle Primarschulhaus	vital	Do	09.45–10.45 Uhr	Rita Mauchle	044 930 06 27
Seuzach	Turnhalle Halden	vital / leicht	Mi	14.00–15.00 / 15.00–16.00 Uhr	Brigitte Stehrenberger	052 212 18 43
Stadel	Altes Gemeindehaus	leicht	Mo	14.00–15.00 Uhr	Corinne Obrist	044 885 29 30
	Singsaal Oberstufe	vital	Mi	09.00–09.55 / 10.00–10.55 Uhr	Corinne Obrist	044 885 29 30
Stäfa	Alterszentrum Lanzeln	leicht	Mo	16.00–17.00 Uhr	Claire Bodmer	044 926 78 70
Stammheim	Oberstufen-Turnhalle	vital	Mi	14.45–15.45 / 15.45–16.45 Uhr	Monica Helbling	052 745 28 48
Steinmaur	Turnhalle	leicht / sportlich	Mi	15.45–16.45 / 16.45–17.45 Uhr	Heidi Lehmann	044 853 02 45
Tagelswangen	Gemeindesaal	vital	Di	10.15–11.05 Uhr	Ursula Müller	052 345 26 51
Tann	Kath. Kirchengemeindehaus	leicht	Mi	10.15–11.15 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
Thalheim a.d.Thur	Turnhalle	leicht	Fr	09.30–10.30 Uhr	Christine Jordi	052 336 17 73
Thalwil	Alterszentrum Serata	leicht	Mo	08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr	Marianne Ringger	044 713 41 46
Trüllikon	Mehrzweckhalle	vital	Mi	09.00–10.00 Uhr	Yvonne Deiss	052 316 21 06
Truttikon	Turnhalle	vital	Di	18.30–19.30 Uhr	Ruth Frei	052 317 13 25
Turbenthal	Turnhalle Risi	vital	Mi	14.00–15.00 Uhr	Rita Kobler	052 385 46 57
	Turnhalle Schmidrüti	vital (Männer)	Do	20.00–21.00 Uhr	Priska Stahl	052 385 15 57
Uetikon am See	Turnhalle Rossweid	leicht / vital	Mi	13.00–14.00 / 14.00–15.00 Uhr	Monika Sutter	044 929 03 08
	Turnhalle Weissenrain	leicht	Do	14.00–15.00 Uhr	Susanna Schinzel	044 920 56 03
Uhwiesen	Oberstufen-Turnhalle	vital	Mo	10.00–11.00 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55
Uitikon	Üdikerhuus	vital	Do	09.00–10.00 Uhr	Yvonne Sujata	043 542 17 19
Unteregstringen	Schulhaus Büel	leicht	Di	09.00–10.00 Uhr	Yvonne Sujata	043 542 17 19
Uster	Alterssiedlung Rehbühl	leicht	Mo	10.00–11.00 Uhr	Marlies Staub	044 825 18 70
	Ref. KG Kreuz	leicht	Mo	09.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52
		leicht	Di	10.00–11.00 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52
	Kath. Kirchengemeindehaus	leicht	Di	14.00–15.00 / 15.00–16.00 Uhr	Yvonne Imboden	044 940 00 45
	Pflegezentrum Neuwies	leicht	Mi	09.15–10.15 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52
	Sporthalle Buchholz	vital	Do	14.00–15.00 Uhr	Maria Kappeler	044 940 38 21
Volketswil	Turnhalle Weidli	vital (Männer)	Do	14.00–15.00 Uhr	Rosemarie Widmer	044 932 77 85
	Schulhaus Zentral Singsaal	leicht	Mi	14.30–15.30 Uhr	Marlies Staub	044 825 18 70
Wädenswil	Schulhaus Feldhof	leicht	Mi	15.30–16.30 Uhr	Margrit Singh	055 244 11 20
	Turnhalle Glärnisch	vital	Di	17.15–18.15 Uhr	Annemarie Müller	044 725 79 92
Wald	Alterssiedlung Bin Rääbe	leicht	Mi	09.00–10.00 Uhr	Maja Dutler Manser	044 788 16 78
	Hallenbad Gymnastikhalle	sportlich vital	Di Do	10.15–11.15 Uhr 09.30–10.30 Uhr	Rosmarie Zanet Rosmarie Zanet	055 246 20 16 055 246 20 16

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGORT	ANFORDE- RUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Wallisellen	Kirchgemeindehaus	leicht / vital	Di	08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr	Käthi Räuftlin	052 384 17 53
	Mehrzweckhalle	sportlich (Männer)	Do	08.00–09.00 / 09.00–10.00 Uhr	Dieter Messerschmidt	044 830 42 10
		vital (Männer) vital	Do	08.00–09.00 / 09.00–10.00 Uhr	Ruedi Fischer	044 830 10 41
Waltalingen/ Guntalingen	Turnhalle	vital	Mi	13.30–14.30 Uhr	Gerda Breitenmoser	052 745 25 01
Weiach	Kleiner Gemeindesaal	leicht	Do	09.00–10.00 Uhr	Käthy Daetwyler	044 867 26 17
Weiningen	Oberstufenschulhaus Singsaal	vital	Mi	08.45–09.45 Uhr	Yvonne Sujata	043 542 17 19
Weisslingen	Kirchgemeindehaus	leicht	Do	14.15–15.15 Uhr	Mirjam Roth	052 384 15 11
Wetzikon	Turnhalle Feld	vital	Mi	13.45–14.45 Uhr	Rosmarie Widmer	044 932 77 85
	Turnhalle Bühl	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Irene Kupper	044 930 02 40
Wiesendangen	Sporthalle Sagi	leicht / vital	Di	08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr	Vreni Villiger	052 337 31 11
Wil	Turnhalle Landbühl	leicht	Mi	15.00–16.00 Uhr	Agnes Meier	044 869 06 41
Wila	Turnhalle Schochen	vital	Mi	13.30–14.30 Uhr	Priska Stahl	052 385 15 57
Wildberg	Turnhalle	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58
		sportlich	Mi	15.30–16.30 Uhr	Rita Kobler	052 385 46 57
		sportlich	Do	08.30–09.30 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58
Winkel	Saal Sigristenstiftung Schulhaus Grossacher	leicht	Mo	09.00–10.00 Uhr	Ruth Gut	044 860 30 39
		vital	Di	09.00–10.00 Uhr	Ruth Gut	044 860 30 39
Winterthur	KGH Zwinglikirche KGH Liebestrasse	vital	Di	08.45–09.45 Uhr	Kirsten Bösch	052 746 13 88
		leicht	Di	09.00–10.00 Uhr	Elisabeth Harlacher	052 203 38 82
Winterthur (Ober-)	KGH Oberwinterthur Zentrum am Buck	vital	Di	08.30–10.00 Uhr	Ruth Wagner	052 363 15 25
		leicht	Mi	08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr	Erika Stahl	052 242 10 84
	KGH Oberwinterthur	vital	Do	08.45–09.45 / 09.45–10.45 Uhr	Gerda Breitenmoser	052 745 25 01
Winterthur–Seen	Ref. KGH Seen KGH St. Urban	vital	Mo	14.00–15.00 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32
		vital	Di	08.30–09.15 Uhr	Rita Kobler	052 385 46 57
Winterthur–Sennhof	Turnhalle	vital	Di	16.15–17.30 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32

&gt;&gt;





ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSORT	ANFORDERUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Winterthur-Veltheim	KGH Veltheim	vital / leicht	Do	08.45–09.45 / 09.50–10.50 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32
	KGH Feldstrasse	vital	Fr	08.30–09.30 Uhr	Brigitte Stehrenberger	052 212 18 43
Winterthur-Wülflingen	KGH Wülflingen	vital	Mi	08.30–09.30 / 10.00–11.00 Uhr	Marlis Jegi	079 380 88 09
Wolfhausen	Geissbergsaal	leicht	Mo	13.30–14.30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
Zollikerberg	Diakoniewerk Neumünster	vital	Mo	08.20–09.20 / 10.30–11.30 / 13.30–14.30 / 14.45–15.45 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12
			Mi	09.30–10.30 / 10.30–11.30 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12
	Neue Turnhalle Schulweg / Rüterwis	vital (Männer)	Mi	18.00–19.00 Uhr	Corinne Wettstein	044 391 42 82
	Ref. KGH	vital	Fr	09.00–10.00 Uhr	Brigitte Schäpper	044 391 96 52
Zollikon	La Palestrina	vital	Di	08.45–09.45 / 10.10–11.10 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31
			Mi	09.00–10.00 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31
	KGH Rösslirain (Dorf)	vital	Mi	09.15–10.15 Uhr	Brigitte Schäpper	044 391 96 52
Zürich, Kreis 1	Eglise française	vital	Di	14.30–15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47
Zürich, Kreis 2	Ref. KGH Leimbach	vital	Di	08.30–09.30 Uhr	Eveline Jäger	044 481 57 01
	Ref. KGH Enge	vital	Mi	09.00–10.00 Uhr	Hannelore Bösch	044 363 80 88
Zürich, Kreis 3	Ref. KGH Bühl Wiedikon	vital	Di	09.15–10.15 Uhr	Esther Büchi	044 462 57 85
	Ref. KG-Saal Friesenberg	leicht	Di	14.00–15.00 Uhr	Susanne Rasper	044 462 25 06
	Pfarreisaal Zwinglihaus	leicht	Mi	10.00–11.00 Uhr	Jeannette Brunner	044 461 19 57
	Ref. KGH Bühl Wiedikon	vital	Do	09.00–10.00 Uhr	Priska Frei	044 401 24 59
	Sporthalle Sihlhölzli	sportlich	Do	09.50–10.50 / 11.00–11.50 Uhr	Erika Isler	079 470 61 49
Zürich, Kreis 4	Ref. KGH Hard Bullingerkirche	vital (Männer) / vital (Frauen)	Mo	08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr	Sylvie Berchtold	076 330 60 16
			Di	08.45–09.45 Uhr	Annabeth Juchli-von Euw	044 272 48 94
	Ref. KGH Aussersihl	vital	Mi	09.30–10.30 Uhr	Edith Stieger	044 491 70 30
	KGH Pfarrei St. Felix und Regula	vital	Do	08.30–09.30 Uhr	Helen Artho	044 241 33 79
Zürich, Kreis 5	Ref. KGH Industriequartier	vital	Di	09.00–10.00 Uhr	Sabrije Tahiraj	043 288 54 85
Zürich, Kreis 6	Christl. Zentrum Buchegg	vital	Mo	09.30–10.30 Uhr	Marianne Kägi	044 302 14 60
	Ref. KGH Paulus	vital / leicht	Di	08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr	Annick Breton	044 364 03 37
	KGH Oberstrass	leicht / vital	Do	08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr	Judith Meierhofer	044 713 02 86
Zürich, Kreis 7	Altersheim Kluspark	vital	Mo	09.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr	Doris Jaeggi	044 381 17 14
	Ref. KGH Hottingen	leicht	Di	09.15–10.15 Uhr	Astrid Mores	044 321 45 65
	Ref. KGH Witikon	vital / sportlich	Mi	08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 43
Zürich, Kreis 8	Ref. KGH Balgrist	leicht	Di	10.00–11.00 Uhr	Margrit à Porta	044 381 11 16
Zürich, Kreis 9	Kirchgemeinde St. Konrad	leicht	Di	08.00–09.00 / 09.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr	Maja Knobel	044 372 23 79
			Do	16.00–17.00 Uhr	Barbara Oesch	044 700 23 81
	Turnhalle Schulhaus Triemli GZ Bachwiesen	leicht	Mi	09.00–10.00 Uhr	Monika Descombes	079 503 66 92
Zürich, Kreis 10	Ref. KGH Höngg	vital	Mo	08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08
			Di	10.30–11.30 Uhr	Annabeth Juchli-von Euw	044 272 48 94
		vital	Mi	10.00–11.00 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08
	Turnhaus Letten	vital	Do	16.30–17.30 / 17.45–18.45 Uhr	Maja Stebler	044 821 10 41
	Ref. KGH Höngg	leicht (Männer)	Fr	08.45–09.45 Uhr	Jules Weiss	044 301 19 94
	Pfarreizentrum Heilig Geist	vital	Fr	09.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47
	KGH Wipkingen	leicht	Fr	14.30–15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGORT	ANFORDERUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Zürich, Kreis 11	Markuskirche am Höhenring	leicht	Mo	09.00–10.00 Uhr	Susanne Frauenfelder	044 803 07 54
	Ref. KGH Glaubten	vital	Mo	09.30–10.30 Uhr	Danila Stoffel	044 371 79 23
	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche	vital (Männer) / vital	Di	08.30–09.30 / 10.00–11.00 Uhr	Sonja Virchaux	044 321 14 24
	Ref. KGH Glaubten	vital	Di	08.30–09.25 / 09.35–10.30 Uhr	Marianne Schraner	044 311 67 11
	Markuskirche	leicht	Mi	09.00–10.00 Uhr	Susanne Frauenfelder	044 803 07 54
	Ref. KGH Oerlikon	leicht	Mi	09.00–10.00 Uhr	Amida Gämperle	044 371 92 00
	Pfarrsaal Maria Lourdes	leicht	Mi	08.50–09.50 Uhr	Ingeborg Kuhn	044 301 30 91
	Gymnastikraum Halde	vital	Mi	10.00–11.00 Uhr	Astrid Mores	044 321 45 65
	Pfarrsaal Maria Lourdes	vital	Do	08.45–09.30 Uhr	Bruno Moser	044 302 21 80
	Kath. KGH St. Katharina	vital	Do	09.00–10.00 Uhr	Isabella Ladner	044 302 05 51
	Ref. KGH Oerlikon	leicht	Do	09.00–10.00 Uhr	Amida Gämperle	044 371 92 00
	KGH Saatlen	leicht	Do	09.30–10.30 Uhr	Marianne Schraner	044 311 67 11
	Ref. KGH Glaubten	vital	Do	09.30–10.30 Uhr	Silvia Bihrer	043 388 81 31
	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche	vital	Fr	09.30–10.30 Uhr	Sonja Virchaux	044 321 14 24
Zürich, Kreis 12	GZ Hirzenbach	vital	Mi	09.30–10.30 Uhr	Irène Bertschi	044 322 60 20
	Alterssiedlung Probstei	vital	Do	09.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr	Christa Hennecke	044 362 57 41

## AQUA-FITNESS

Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Das abwechslungsreiche Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herz-Kreislauf. Dank dem Widerstand und dem Auftrieb des Wassers werden die Gelenke gleichzeitig gut entlastet. Der Einstieg in eine der über 70 Gruppen ist jederzeit möglich; gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen.

## INTERNATIONALE TÄNZE UND ROUND DANCE

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Sie sind in allen 34 Gruppen herzlich willkommen. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei werden spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion trainiert.



Unsere Sportleitenden sind ausgebildet nach den Richtlinien des Bundesamts für Sport.

Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und dann 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, Two Step, Cha-Cha-Cha und Rumba werden dabei sorgfältig eingeführt und paarweise – auch Frauen tanzen zusammen – von allen Tänzerinnen und Tänzern gleichzeitig und immer nach Ansage der Tanzleiterin ausgeführt. Zu bekannten Tanzmelodien wird Gelerntes repetiert und auch immer wieder Neues dazugelernt. Sie sind auch ohne Partner/in willkommen.

## NORDIC WALKING UND WALKING

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst züliges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. Dank dem Einsatz der Stöcke wird aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining, bei dem die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv reduziert wird. Gleichzeitig wird die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur werden gelöst. 32 Gruppen sind im Kanton Zürich regelmässig unterwegs.

## VELOFAHREN

19 Velogruppen sind im Kanton Zürich aktiv: auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrovvelos, 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 einmal bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben sowie die Fahrzeiten sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben.



## WANDERN



Natur, Bewegung und Geselligkeit: 32 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 in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben, die Wanderzeiten sowie die Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen sind in den Detailprogrammen beschrieben.

## ORIENTIERUNGSWANDERN

Orientierungswandern ist immer wieder ein Erlebnis und fördert die Ausdauer und die geistige Beweglichkeit. Beim Treffpunkt wird den Teilnehmenden eine Karte mit eingezeichneter Route abgegeben. Mehrere erfahrene Leiter führen auf Wunsch in die Kunst des Kartenlesens ein. Die Wanderungen mit Anlaufen verschiedener Stationen dauern jeweils ungefähr zwei Stunden und können allein oder in Gruppen, langsam oder rascher ausgeführt werden. Eine Anmeldung ist

nicht erforderlich. Die Wanderungen finden nur bei Gewitter oder Sturm nicht statt. Der Unkostenbeitrag pro Tour beträgt CHF 10.-. Für weitere Informationen beachten Sie bitte die Detailauschreibung.

WANN/ TREFFPUNKT Montag, 07.09., 13.20 Uhr Winterthur, Parkplatz Technorama

WANN/ TREFFPUNKT Montag, 05.10., 13.45 Uhr Buch am Irchel, Bushaltestelle Oberbuch

LEITUNG/ INFO Peter Riek  
044 860 57 89  
peter.riek@hispeed.ch

## VORSCHAU WINTERWOCHEN

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung ab Anfang September über:

[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen oder 058 451 51 31 (Mo-Do)



### Ski Alpin

WANN So-Fr, 10.-15. Januar 2016  
ORT Bivio / Graubünden

WANN So-Fr, 06.-11. März 2016  
ORT Grindelwald / Berner Oberland

Die Sportgruppenangebote bieten gute Gelegenheiten für gemeinsame Aktivitäten und Kontakte. Erlebnisse werden geteilt, der Körper wird trainiert und die Kameradschaft gepflegt.

## Schneeschuhaulafen

WANN So-Fr, 17.-22. Januar 2016

ORT Toggenburg

WANN Sa-Fr, 23.-29. Januar 2016

ORT Münstertal

WANN Di-Fr, 9.-12. Februar 2016

ORT Adelboden

WANN Di-Do, 8.-10. März 2016

ORT Bündnerland

## SPORTKURSE

Nebst den offenen Sportgruppen (siehe Seite 2) finden in ausgewählten Sportarten auch fortlaufende oder abgeschlossene Kurse statt. Sie werden von ausgebildeten Fachpersonen unterrichtet. In allen Kursen können Sie auch nach Kursstart einsteigen. Auskunft, Anmeldung und Rechnungstellung erfolgen über das Sekretariat:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Bewegung und Sport  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich  
058 451 51 36, jeweils 08.00-12.00 Uhr  
sport@pszh.ch

[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport

- > Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus.
- > Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich.

## EVERDANCE®

Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partner/in tanzen! Einfache Tanzschritte werden zu kleinen Choreografien verbunden, die Sie allein in der Gruppe tanzen. Sie können jederzeit in einen laufenden Kurs einsteigen oder unverbind-

BEWEGUNG  
UND SPORT



Für Gesundheit und Kontakt

lich eine Schnupperlektion besuchen. Die Kurse werden nach den Herbstferien 2015 fortgesetzt.

### Laufende Kurse August bis Oktober 2015

KURSDATEN/ -ORTE Siehe nachstehend

EINSTIEG Jederzeit möglich

ANMELDUNG An PSZH

KOSTEN JE CHF 60.– (4 × 50 Minuten)

NACH KURS- CHF 70.– (5 × 50 Minuten)

DAUER CHF 84.– (6 × 50 Minuten)

CHF 98.– (7 × 50 Minuten)

BEKLEIDUNG Bequeme Kleidung und Schuhe

### Affoltern am Albis

WANN Montag, 17.08.–28.09. (7 ×)  
10.10–11.00 Uhr  
11.10–12.00 Uhr

KURSORT werk eins (vis-à-vis Jumbo)  
Werkstrasse 1

LEITUNG Martina Foster-Achermann

### Birmensdorf

WANN Dienstag, 13.30–14.20 Uhr  
18.08.–22.09.  
(5 ×, ohne 08.09.)

KURSORT Gemeindezentrum Brüelmatt  
Dorfstrasse 10

LEITUNG Claudia Kindschi Meuli

### Bülach <sup>NEU</sup>

WANN Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr  
19.08.–30.09.  
(7 ×)

KURSORT Reformiertes Kirchgemein-  
dehaus, Grampenweg 5

LEITUNG Renata Biagini

### Dübendorf

WANN Montag, 14.15–15.05 Uhr  
17.08.–21.09.  
(4 ×, ohne 31.08. und 14.09.)

KURSORT Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus  
Bahnhofstrasse 37

LEITUNG Thera Hildebrand-Feierabend

### Horgen

WANN Dienstag, 10.00–10.50 Uhr  
18.08.–29.09. (7 ×)

KURSORT Alterssiedlung Tannenbach  
Speerstrasse 9

LEITUNG Susana Barranco

### Kloten

WANN Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr  
19.08.–30.09. (7 ×)

KURSORT Tanzschule Kloten  
Schaffhauserstrasse 126

LEITUNG Werner Niederhäuser

### Lindau

WANN Montag, 15.00–15.50 Uhr  
07.09.–28.09. (4 ×)

KURSORT Mehrzweckraum im Kinder-  
garten, Fischeracherstrasse 80

LEITUNG Ursula Müller

### Meilen <sup>NEU</sup>

WANN Mittwoch, 19.08.–30.09.  
(6 ×, ohne 09.09.)  
10.00–10.50 Uhr  
11.00–11.50 Uhr

KURSORT Kirchzentrum Leue  
Restaurant Löwen, 2. Stock  
Kirchgasse 2

WANN Donnerstag, 20.08.–01.10.  
(6 ×, ohne 10.09.)  
09.55–10.45 Uhr  
10.55–11.45 Uhr

KURSORT Tanz- und Pilatesschule  
Alte Landstrasse 153

LEITUNG Verena Pickart Demont

### Pfäffikon

WANN Montag, 14.00–14.50 Uhr  
17.08.–28.09. (7 ×)

KURSORT Studio Allegria  
Kempttalstrasse 26

LEITUNG Petra Erb

### Regensdorf

WANN Dienstag, 09.30–10.20 Uhr  
18.08.–29.09.  
(6 ×, ohne 22.09.)

KURSORT Ref. Kirchgemeindehaus  
Watterstrasse 18

LEITUNG Monika Stirnimann

### Richterswil

WANN Freitag, 09.00–09.50 Uhr  
21.08.–02.10. (7 ×)

KURSORT Freizeitzentrum Bürgi  
Gerbestrasse 19

LEITUNG Susana Barranco

### Stäfa

WANN Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr  
19.08.–30.09.  
(6 ×, ohne 09.09.)

KURSORT Mehrzweckhalle Beewies  
Etzelstrasse 35

LEITUNG Verena Pickart Demont

### Thalwil

WANN Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr  
20.08.–01.10. (7 ×)

KURSORT Pfisterschüür  
Alte Landstrasse 104

LEITUNG Susana Barranco

### Urdorf

WANN Montag, 17.08.–28.09.  
(6 ×, ohne 21.09.)  
11.00–11.50 Uhr  
12.00–12.50 Uhr

KURSORT Rhythmikraum Schulhaus Feld

LEITUNG Monika Stirnimann

### Uster

WANN Montag, 17.08.–28.09. (7 ×)  
14.00–14.50 Uhr  
15.10–16.00 Uhr

KURSORT Frjz Freizeit- und Jugend-  
zentrum, Zürichstrasse 30

LEITUNG Marianne Schütz

### Volketswil

WANN Freitag, 12.00–12.50 Uhr  
21.08.–02.10. (7 ×)

KURSORT Gemeinschaftszentrum  
In der Au 1

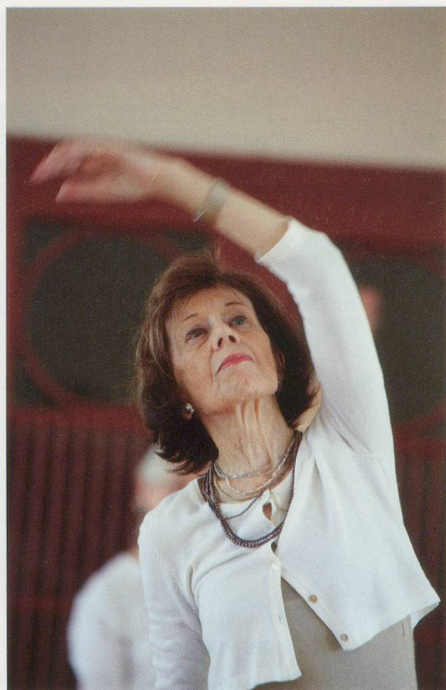
LEITUNG Marianne Schütz

### Wädenswil

WANN Mittwoch, 09.00–09.50 Uhr  
19.08.–30.09. (7 ×)

KURSORT Ref. Kirchgemeindehaus  
Rosenmatt, Gessnerweg 5

LEITUNG Susana Barranco



### Winterthur (Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse)

WANN	Dienstag, 18.08.–29.09. (7×) 14.00–14.50 Uhr 15.00–15.50 Uhr
KURSORT	Kongress- und Kirchgemeindehaus, Liebestrasse 3
LEITUNG	Petra Erb

### Winterthur (Gate 27)

WANN	Freitag, 09.10–10.00 Uhr 21.08.–02.10. (7×)
KURSORT	Gate 27, Theaterstrasse 27
LEITUNG	Petra Erb

### Zürich-Albisrieden

WANN	Montag, 07.09.–28.09. (4×) 15.00–15.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
KURSORT	Backstage Studio Hardstrasse 81, 8004 Zürich
LEITUNG	Monika Bühلمان, Ausbildnerin Everdance®

### Zürich-Altstetten

WANN	Montag, 17.08.–28.09. (6×, ohne 14.09.) 13.30–14.20 Uhr 14.30–15.20 Uhr
KURSORT	Tanzschule Galactic Dance Albulastrasse 47, 8048 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

### Zürich-Höngg

WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr 18.08.–22.09. (5×, ohne 08.09.)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Höngg, Lila Villa, Limmattalstrasse 214, 8049 Zürich
LEITUNG	Claudia Kindschi Meuli

### Zürich-Hottingen

WANN	Montag, 24.08.–28.09. (5×, ohne 14.09.) 14.00–14.50 Uhr 15.00–15.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Hottingen Gemeindestr. 54, 8032 Zürich
LEITUNG	Helen Rüegg

### Zürich-Oberstrass

WANN	Mittwoch, 19.08.–30.09. (6×, ohne 23.09.) 10.00–10.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
KURSORT	Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2, 8006 Zürich
LEITUNG	Monika Stirnimann

### Zürich-Oerlikon

WANN	Montag, 16.30–17.20 Uhr 17.08.–28.09. (6×, ohne 14.09.)
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

### Zürich-Wollishofen

WANN	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 19.08.–30.09. (7×)
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Neubühl, Erligatterweg 85 8038 Zürich
LEITUNG	Stéphanie Beglinger Messerli

## LINE DANCE

Getanzt wird zu Country- und Popmusik in Linien neben- und hintereinander. Jeder tanzt «solo», aber gleichzeitig synchron mit den anderen. Willkommen sind alle, die Spass am Tanzen haben, Herausforderungen lieben und gerne Countrymusik hören.

### Zürich-Unterstrass

WANN	Dienstag, 01.09.–29.09. (ohne 22.09.) 12.30–13.30 Uhr für Anfänger/-innen ohne Tanzerfahrung
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Theresa Martinelli
KOSTEN	CHF 64.– (4× 60 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

### Zürich-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 02.09.–30.09. 09.15–10.15 Uhr für Fortgeschrittene mit Tanzerfahrung von einem bis zwei Jahre, 10.45–11.45 Uhr für leicht Fortgeschrittene mit Tanzerfahrung bis ein Jahr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Theresa Martinelli
KOSTEN	CHF 80.– (5× 60 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

## SICHER AUF DEN BEINEN, SICHER UNTERWEGS

Sicheres Laufen bedeutet Selbstständigkeit. Was braucht es für diese Sturzprävention? Genügend Muskelkraft in den Beinen, das Gleichgewicht halten können und mögliche Sturzursachen kennen. In einem abwechslungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicher.

### Sicher auf den Beinen in Kloten <sup>NEU</sup>

WANN	Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr 17.09.–19.11. (ohne 08.10. und 15.10.)
KURSORT	Zentrum Schluefweg Schluefweg 10
LEITUNG	Susi Zwahlen
KOSTEN	CHF 180.– (8×90 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

### Sicher auf den Beinen in Oberembrach <sup>NEU</sup>

WANN	Freitag, 14.00–15.30 Uhr 18.09.–20.11. (ohne 09.10. und 16.10.)
KURSORT	Schulhaus Zweigärten Embracherstrasse 11
LEITUNG	Susi Zwahlen
KOSTEN	CHF 180.– (8×90 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

### Sicher auf den Beinen in Zürich-Affoltern

WANN	Mittwoch, 14.30–16.00 Uhr 25.11.–27.01. (ohne 23.12. und 30.12.)
KURSORT	Schulhaus Schauenberg Lerchenhalde 40, 8046 Zürich
LEITUNG	Eveline Kipfer
KOSTEN	CHF 180.– (8×90 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

### Sicher auf den Beinen in Zürich-Aussersihl-Hard

WANN	Donnerstag, 09.45–11.15 Uhr 24.09.–26.11. (ohne 08.10. und 15.10.)
KURSORT	Kirchgemeindehaus St. Felix und Regula Hardstrasse 76, 8004 Zürich
LEITUNG	Helene Artho
KOSTEN	CHF 180.– (8×90 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

## TAIJI/QI GONG

Die 9er-Form (Taiji) steht im Zentrum dieses Kurses. Schon nach wenigen Lektionen können Sie für sich eine vollständige Taiji-Form üben. Die fünf vorbereitenden Qi-Gong-Übungen lösen Blockaden und

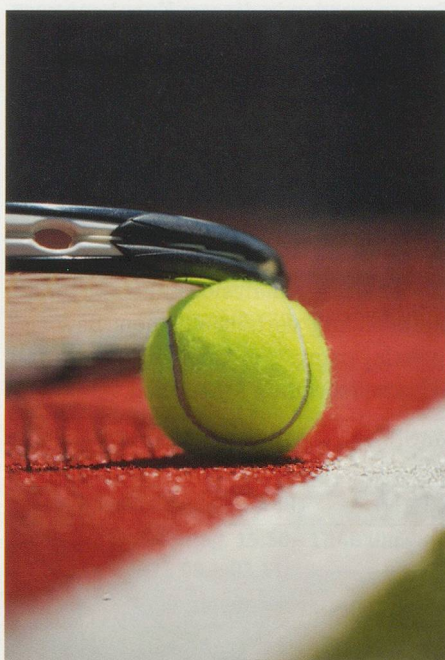
mehren Ihre Lebensenergie. Sie verbessern Ihre Koordination, stärken den Kreislauf und festigen die Knochen.

### Zürich-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 14.30–15.20 Uhr 19.08.–30.09.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Alfons Lötscher
KOSTEN	CHF 133.– (7×50 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

## TENNIS

Dieser Ballsport ist überaus geeignet für Beginnende und Geübte. Verbessern Sie doch Ihre Koordination und Kondition! Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Niveaueinstufung beraten.



### Tennis in Bachenbülach

WANN	Montagsmorgen zwischen 08.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung Nächste Kursperiode Winter: ab 14.09.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Ambiente 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt

KOSTEN	Sommer-/Winterperioden: CHF 170.– / 210.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 215.– / 264.– pro Person bei 3er-Gruppe, inkl. Platzmiete (8×60 Minuten)
LEITUNG	Lilo Gubelmann und Ursula Schrepfer
INFO/ ANMELDUNG	Lilo Gubelmann 044 860 08 48

### Tennis in Buchs ZH

WANN	Donnerstagsmorgen (und evtl. Mittwochmorgen) zwischen 09.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung Neue Kursperioden auf Anfrage
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tenniscenter Furtbach Furtbachstr. 22, 8107 Buchs www.tennis-buchs.ch
KOSTEN	Sommer-/Winterperioden: CHF 170.– / 210.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 215.– / 264.– pro Person bei 3er-Gruppe, inkl. Platzmiete (8×60 Minuten)
LEITUNG	Fredi Schnorf und Peter Nell
INFO/ ANMELDUNG	Fredi Schnorf 044 844 22 32 / 079 245 86 52 f.schnorf@bluewin.ch Peter Nell, 079 335 48 04 isynell@bluewin.ch

### Tennis in Dürnten

WANN	Freitagmorgen 08.00–09.00 Uhr 09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr 11.00–12.00 Uhr Nächste Kursperiode: 04.09.–04.12. (ohne Herbstferien)
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Dürnten Bubikerstr. 43a, 8635 Dürnten
KOSTEN	Sommer- und Winterperioden: CHF 264.– pro Person, inkl. Platzmiete (12×60 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Urs Senn 055 240 96 60 / 079 209 51 00 urs.senn@swissgmx.ch

>>



**BILDUNG UND KULTUR**

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich, DC für Dienstleistungszentrum und OV für Ortsvertretung.

**GESUNDHEIT UND PRÄVENTION**

**BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND**

**Angst beginnt im Kopf!**

Tag für Tag lesen wir in den Medien über Gewalt gegen ältere Menschen. In diesem Kurs lernen Sie sich gegen Übergriffe, Mobbing und Gewalt zu wehren und mit der eigenen Angst umzugehen.

WANN	Montag, 02.11., 09.00–11.00 Uhr und Freitag, 06.11., 14.00–16.00 Uhr
KOSTEN	CHF 120.– (2 × 120 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

**SCHLIEREN – LIMMATTAL / KNONAUERAMT**

**Sinnvolles Gehirntraining in Affoltern a. A.**

DATEN	Mittwoch-Gruppe: 14.10.–02.03., alle 14 Tage 09.00–11.00 Uhr Donnerstag-Gruppe: 15.10.–03.03., alle 14 Tage 14.00–16.00 Uhr
KURSORT	Ref. Kirchgemeinde Zürichstrasse 94, 8910 Affoltern a. A.
KOSTEN	CHF 250.– (10 × 100 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Ruth Schärer-Wicki, 044 784 98 92 ruth.schaerer1@bluewin.ch bis 03.10.

**THALWIL – REGION ZIMMERBERG**

**Kurse in Thalwil**

KURSORT	Alterszentrum Serata, Thalwil
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Zimmerberg 058 451 52 20 dc.zimmerberg@pszh.ch

**Gedächtnistraining**

WANN	Donnerstag, 09.45–11.15 Uhr 22.10.–26.11.
KOSTEN	CHF 135.– (6 × 90 Minuten)

**Anpassung der Ernährung an die dritte Lebensphase**

Was gehört zum natürlichen Alterungsprozess? Wie kann die Ernährung den Verlauf von Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose und Rheuma positiv beeinflussen? Was sind die Risiken und Folgen von Mangelernährung? Diese und weitere Fragen werden in diesem Kurs beantwortet.

WANN	Montag, 14.00–15.30 Uhr 19.10.
KOSTEN	CHF 40.– (1 × 90 Minuten)

**Erste Hilfe im Alltag**

Sie lernen, wie man sich auf einer Unfallstelle richtig verhält. Themen: Bewusstlos-lagerung, Alarmierung im Notfall, Wundversorgung, Prävention.

WANN	Mittwoch, 09.00–11.00 Uhr 16.09.
KOSTEN	CHF 40.– (1 × 120 Minuten)

**Reanimation (BLS-AED)**

Jede Minute zählt! Wird nach einem Herzstillstand nicht sofort Erste Hilfe geleistet, sinken die Überlebenschancen rapide. Laien können mit Erfolg eine Herz-Lungen-Wiederbelebung in die Wege leiten.

WANN	Mittwoch, 09.00–11.00 Uhr 07.10.
KOSTEN	CHF 120.– (1 × 120 Minuten)

**WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND**

**Gehirntrainings-Kurs**

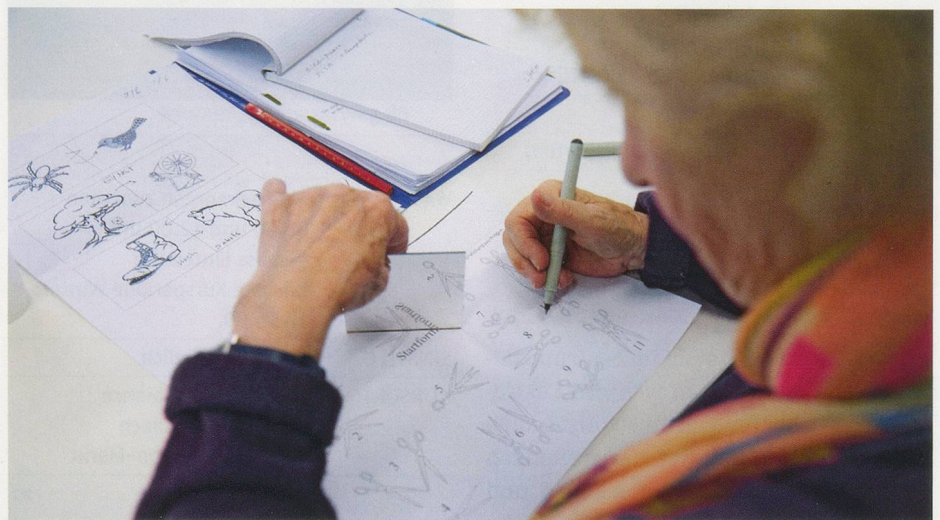
WANN	Mittwoch, 21.10.–18.11. 09.00–11.0 Uhr oder 14.00–16.00 Uhr
KOSTEN	CHF 125.– (5 × 120 Minuten)
KURSORT	CEVI-Schür, Kindergarten- strasse 22, Wetzikon
INFO/ ANMELDUNG	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch

**Patience**

Dieses spannende Spiel steigert die Konzentrations- und Merkfähigkeit und erfordert für Sie keine Partnerin, keinen Partner.

WANN	Dienstag, 14.00–16.00 Uhr 03.11.–24.11.
KOSTEN	CHF 125.– (4 × 120 Minuten)
KURSORT	PSZH, DC Oberland, Bahnhof- strasse 182, Wetzikon

>>





INFO/ Senioren-Forum  
ANMELDUNG Zürcher Oberland  
032 511 23 89  
senioren.forum.zo@gmail.com  
www.senioren-forum-zo.ch

## WINTERTHUR UND UMGEBUNG

### Kurse in Winterthur

KURSORT Königshof, Neumarkt 4,  
8400 Winterthur

INFO/ PSZH, DC Winterthur  
ANMELDUNG 058 451 54 29  
astrid.schoeni@pszh.ch

### Gedächtnisclub

WANN Mittwoch, 09.30–11.30 Uhr  
02.09./07.10./04.11./02.12.

KOSTEN CHF 80.– (4×120 Minuten)

### Gedächtnistrainingskurs

WANN Montag, 09.30–11.00 Uhr  
09.11.–14.12.

KOSTEN CHF 160.– (6×90 Minuten)

ANMELDUNG Bis 15.10.2015

### Notfälle im Alter

Dieser Kurs vermittelt Sicherheit in Not-situationen. Themen: allgemeines Vor-gehen bei Notfällen, lebensrettende Sofortmassnahmen ergreifen, Herz-Kreis-lauf-Probleme erkennen, entsprechendes Handeln.

WANN Montag, 09.00–12.00 Uhr  
26.10.–02.11.

KOSTEN CHF 130.– (2×180 Minuten)

ANMELDUNG Bis 12.10.2015

### Docupass

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Testa-ment. In diesem Kurs erhalten Sie Anre-gung und Unterstützung zum Ausfüllen dieses umfassenden Vorsorgedossiers.

WANN Donnerstag, 09.30–11.30 Uhr  
24.09. und 01.10.

KOSTEN CHF 70.– (2×120 Minuten;  
exkl. Docupass)

ANMELDUNG bis 10.09.2015

## MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL

### BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

#### Kurse in Bülach

KURSORT Berufsschule Bülach  
Schwerzgruebstrasse 28 oder  
Lindenhofstrasse 10, Bülach

INFO/ PSZH, DC Bülach  
ANMELDUNG 058 451 53 00  
veronika.eggenberger@pszh.ch

HINWEIS Schulung mit Windows 8.1  
und Office 2013

#### PC-Grundlagen (Einstieg)

WANN Dienstag, 15.50–17.40 Uhr  
01.09.–03.11.,  
Mittwoch, 09.30–11.20 Uhr  
18.11.–20.01.

KOSTEN CHF 325.– (8×110 Minuten)

#### PC-Grundlagen (Vertiefung)

WANN Mittwoch, 09.30–11.20 Uhr  
02.09.–04.11.,  
Dienstag, 15.50–17.40 Uhr  
17.11.–19.01.

KOSTEN CHF 325.– (8×110 Minuten)

#### Bildbearbeitung mit Google Picasa

WANN Montag, 09.20–11.10 Uhr  
04.01.–25.01.

KOSTEN CHF 165.– (4×110 Minuten)

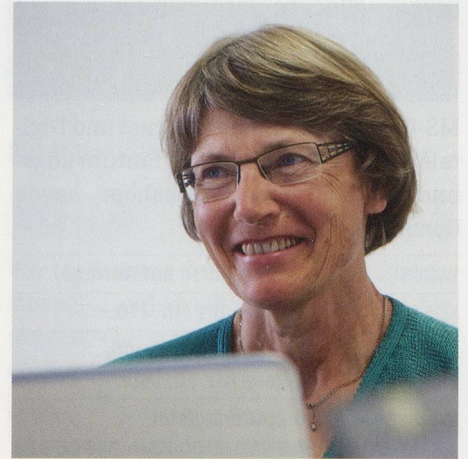
#### Einladungen gestalten mit Google Picasa

WANN Montag, 15.50–17.40 Uhr  
21.09.–02.11.

KOSTEN CHF 250.– (5×110 Minuten)

#### Smartphone, iPhone, Tablet und iPad

Diverse Einsteigerkurse mit Kursdauer von zwei bis drei Stunden finden laufend statt. Auskunft unter Tel. 058 451 53 00 PSZH, DC Bülach, veronika.eggenberger@pszh.ch.



### THALWIL – REGION ZIMMERBERG

#### Kurse in Thalwil

KURSORT Alterszentrum Serata, Thalwil

INFO/ PSZH, DC Zimmerberg

ANMELDUNG 058 451 52 20  
dc.zimmerberg@pszh.ch

#### iPhone Einsteigerkurs

WANN Mittwoch, 14.00–16.00 Uhr  
09.09. und 16.09.

KOSTEN CHF 160.– (2×120 Minuten)

#### iPad Einsteigerkurs

WANN Mittwoch, 14.00–17.00 Uhr  
23.09. und 30.09.

KOSTEN CHF 240.– (2×180 Minuten)

#### Smartphone Einsteigerkurs

WANN Montag, 14.00–17.00 Uhr  
07.09. und 14.09.

KOSTEN CHF 240.– (2×180 Minuten)

#### Tablet Einsteigerkurs

WANN Dienstag, 14.00–17.00 Uhr  
20.10. und 27.10.

KOSTEN CHF 240.– (2×180 Minuten)

#### Computerkurse in Zusammenarbeit mit dem Bildungszentrum Zürichsee

Diverse Computerkurse, zum Beispiel Word-, Excel- oder Skypekurse. Auskunft unter 058 451 52 20, PSZH, DC Zimmerberg.

Die Kurse finden im Bildungszentrum Zürichsee, Alte Landstrasse 40, 8810 Horgen, statt.





**USTER – ZÜRCHER OBERLAND**

**Computerkurse**

MS-Office-Programme, Internet und Digitale Fotografie mit Adobe, Einführungs- und Aufbaukurse, Workshops sowie Compitreff.

WANN	Laufend Kurse auf Anfrage
KOSTEN	CHF 30.– bis CHF 270.–
KURSORT	Pflegezentrum Grund, Wagerenstr. 20, Uster
INFO/ ANMELDUNG	Computeria Uster 044 940 80 64 / 044 940 06 37 info@computeria-uster.ch www.computeria-uster.ch

**VOLKETSWIL – ZÜRCHER OBERLAND**

**Computer-Grundlagen-Kurs**

WANN	Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 20.10./10.11./17.11.
KOSTEN	CHF 200.– (3 × 180 Minuten)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum, In der Au 1, Volketswil
INFO/ ANMELDUNG	info@computeria-volketswil.ch 044 946 33 00 www.computeria-volketswil.ch

**WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND**

**Verstehen Sie Ihre Digitalkamera?**

WANN	Dienstag, 09.00–11.30 Uhr 15.09. und 22.09.
KOSTEN	CHF 105.–
KURSORT	Fotocenter, Guyer-Zeller-Strasse 15, Wetzikon
INFO/ ANMELDUNG	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch

**STADT ZÜRICH**

**Kurse Stadt Zürich**

KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Forchstrasse 145, 8032 Zürich
LEITUNG	Computerschule SurfingSenior
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch
HINWEIS	Schulung mit Windows 8

**Computer Einsteigerkurse**

WANN	Dienstag, 09.00–12.00 Uhr 08.09.–13.10., Dienstag, 09.00–12.00 Uhr 27.10.–01.12.
KOSTEN	CHF 690.– (6 × 180 Minuten) für EL-Bezüger/-innen 50% Preisreduktion

**Internet und E-Mail**

WANN	Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 13.10.–27.10.
KOSTEN	CHF 350.– (3 × 180 Minuten) für EL-Bezüger/-innen 50% Preisreduktion

**Tablet Grundkurs (iPad)**

WANN	Freitag, 13.30–16.30 Uhr 11.09.–09.10.
KOSTEN	CHF 580.– (5 × 180 Minuten) für EL-Bezüger/-innen 50% Preisreduktion

**Tablet Aufbaukurs (iPad)**

WANN	Freitag, 13.30–16.30 Uhr 16.10.–30.10.
KOSTEN	CHF 350.– (3 × 180 Minuten) für EL-Bezüger/-innen 50% Preisreduktion

**iPhone Grundkurs**

WANN	Freitag, 09.00–12.00 Uhr 16.10.–23.10.
KOSTEN	CHF 220.– (2 × 180 Minuten)

**iPhone Aufbaukurs**

WANN	Freitag, 09.00–12.00 Uhr 30.10.–06.11.
KOSTEN	CHF 220.– (2 × 180 Minuten)



**SPRACHKURSE**

**Kurstufe A1:** Sie verstehen alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze. Sie können sich verständigen, wenn Ihr Gegenüber langsam und deutlich spricht.

**Kurstufe A2:** Sie können sich in einfachen Alltagsgesprächen verständigen.

**Kurstufe B1:** Wenn klare Standardsprache verwendet wird, können Sie sich über vertraute Themen gut äussern.

**Kurstufe B2:** Sie können sich zu verschiedenen Themen klar und detailliert ausdrücken.

**Kurstufe C1:** Sie können sich spontan und fließend ausdrücken und verstehen Fremdsprache relativ mühelos.

**BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND**

**Sprachkurse und Privatlektionen**

ANGEBOT	Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Russisch und Chinesisch
WANN	Kursdaten und Privatlektionen auf Anfrage
KOSTEN	CHF 255.– Sprachkurs (17 × 60 Minuten) CHF 88.– Privatlektion
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch
HINWEIS	Schnuppern und Einstieg jederzeit möglich

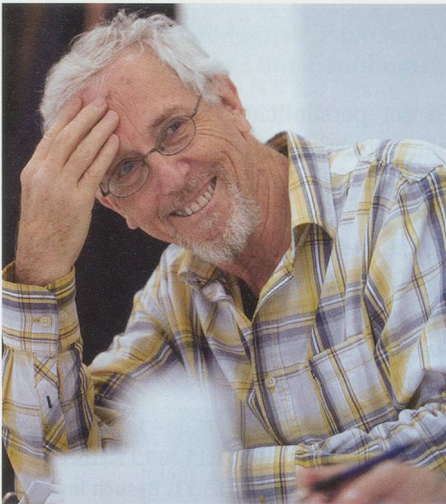
**Englisch am Samstagmorgen**

ANGEBOT	Englisch B2 / C1
WANN	Samstag, 1 × im Monat, 9.30–11.00 Uhr
KOSTEN	CHF 180.– (16 × 90 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch
HINWEIS	Einstieg jederzeit möglich

**THALWIL – REGION ZIMMERBERG**

**Sprachkurse**

KURSORT	Alterszentrum Serata, Thalwil
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Zimmerberg 058 451 52 20 dc.zimmerberg@pszh.ch



INFO/ Senioren-Forum  
ANMELDUNG Zürcher Oberland  
032 511 23 89  
senioren.forum.zo@gmail.com  
www.senioren-forum-zo.ch

### Konversationsgruppe «Ready for conversation?»

WANN Mittwoch, 14.00–15.30 Uhr  
KOSTEN CHF 250.– (10 × 90 Minuten)  
KURSORT PSZH DC Oberland, Bahnhof-  
strasse 182, Wetzikon

INFO/ Senioren-Forum  
ANMELDUNG Zürcher Oberland  
032 511 23 89  
senioren.forum.zo@gmail.com  
www.senioren-forum-zo.ch

### English Conversation

WANN Dienstag, 09.15–11.15 Uhr  
08.09.–03.11. (ohne 29.09.)  
KOSTEN CHF 240.– (8 × 120 Minuten)

### Spanisch Konversation A1

WANN Donnerstag, 14.00–16.00 Uhr  
01.10.–03.12.  
KOSTEN CHF 300.– (10 × 120 Minuten)

### Französisch Konversation

WANN Montag, 09.45–11.15 Uhr  
28.09.–12.10.  
und 02.11.–30.11.  
KOSTEN CHF 180.– (8 × 90 Minuten)

### Russisch für Fortgeschrittene (A2/B1)

WANN Montag, 17.00–19.00 Uhr  
28.09.–26.10.  
und 16.11.–14.12.  
KOSTEN CHF 300.– (10 × 120 Minuten)

## WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

### Brush up your English

WANN Beginners:  
Montag, 08.30–10.00 und  
10.20–11.50 Uhr  
Advanced:  
Donnerstag, 08.30–10.00 und  
10.15–11.45 Uhr  
KOSTEN CHF 250.– (10 × 90 Minuten)  
KURSORT Montag:  
PSZH DC Oberland, Bahnhof-  
strasse 182, Wetzikon  
Donnerstag:  
CEVI Schüür, Kindergarten-  
strasse 22, Wetzikon

>>

## STADT ZÜRICH

### Sprachkurse

KURSORT/ PSZH, DC Stadt Zürich  
INFO/ Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich  
ANMELDUNG 058 451 50 00  
dc.zuerich@pszh.ch

### Englisch «Are you ready for conversation?» A2, B1

WANN Freitag, 13.00–14.45 Uhr  
02.10.–04.12.  
KOSTEN CHF 310.– (10 × 90 Minuten)  
für EL-Bezüger/-innen  
50% Preisreduktion

### Englisch – Fortsetzung VI

WANN Freitag, 09.00–10.30 Uhr  
18.09.–04.12. (ohne 06.11.),  
Freitag, 10.45–12.15 Uhr  
18.09.–04.12. (ohne 06.11.)  
KOSTEN CHF 315.– (11 × 90 Minuten)  
für EL-Bezüger/-innen Preis-  
reduktion

### Spanischkurse (Stufe A1, A2 oder B1)

WANN Kurs A1/A2:  
Mittwoch, 14.00–16.00 Uhr  
02.09.–04.11.,  
Kurs (A2/B1):  
Mittwoch, 16.15–18.15 Uhr  
02.09.–04.11.  
KOSTEN CHF 310.– (10 × 90 Minuten)  
für EL-Bezüger/-innen  
Preisreduktion

## AUSDRUCK UND KREATIVITÄT

## BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

### Erzählcafé

Wir treffen uns zum gemütlichen Zusam-  
mensein und erzählen von früher, be-  
richten von unseren Erfahrungen und  
tauschen uns aus über Alltagsfreuden.

WANN Freitag, 14.00–16.00 Uhr  
28.08. / 25.09. / 30.10. /  
27.11. / 11.12.

KOSTEN Keine  
KURSORT PSZH, Lindenhofstrasse 1,  
8180 Bülach

ANMELDUNG Nicht erforderlich

## THALWIL – REGION ZIMMERBERG

### Kurse in Thalwil

KURSORT Alterszentrum Serata, Thalwil  
INFO/ PSZH, DC Zimmerberg  
ANMELDUNG 058 451 52 20  
dc.zimmerberg@pszh.ch

### Kreatives biographisches Schreiben und Erzählen

Zurückschauen, um dann weiterzuge-  
hen – autobiographisches Erzählen und  
Schreiben heisst, Geschichten aus dem  
Leben zu erinnern, in Worte zu fassen,  
zu teilen und damit neu zu verstehen.

WANN Mittwoch, 14.30–17.00 Uhr  
21.10./04.11./18.11./02.12.  
KOSTEN CHF 200.– (4 × 150 Minuten)

### Stricken

WANN Mittwoch, 09.00–11.30 Uhr  
02.09./09.09./23.09./14.10./  
21.10./28.10./04.11./18.11./  
02.12.  
KOSTEN CHF 350.– (9 × 150 Minuten)

### Stofftiere gestalten

WANN Freitag, 14.00–16.00 Uhr  
11.09.–02.10.  
KOSTEN CHF 160.– (4 × 120 Minuten)



**Windlichter**

Aus Konservendosen stellen Sie originale Windlichter her.

WANN **Mittwoch, 09.00–12.00 Uhr 25.11.**

KOSTEN **CHF 120.– (1 × 180 Minuten)**

**Individuelle Grusskarten**

Weihnachten kommt bestimmt, aber diesmal können Sie ganz besondere Karten versenden. Aus Stoff, Papier und Spitze zaubern Sie ganz verschiedene Muster. Ihrer Kreativität sind (fast) keine Grenzen gesetzt.

WANN **Mittwoch, 13.00–16.00 Uhr 25.11.**

KOSTEN **CHF 120.– (1 × 180 Minuten, inkl. Material, ca. CHF 2.– pro Karte)**

**Schmuckkurs – Einblick in ein altes Handwerk**

Sie lernen klassische Goldschmiedetechniken kennen und stellen nach Ihrem eigenen Entwurf einen einfachen, aber einzigartigen Anhänger aus Silber her. Mobilität, ruhige Hände und ausreichende Sehkraft sind Voraussetzung für ein gutes Gelingen, ansonsten brauchen Sie keine Vorkenntnisse.

WANN **Mittwoch, 09.00–16.00 Uhr 11.11.**

KOSTEN **CHF 180.– (1 × 360 Minuten, inkl. Material, ca. CHF 30.–)**

KURSORT **Fabrik Sennweid 1b, am Bahnhof Bubikon**

**USTER – ZÜRCHER OBERLAND**

**Jassen für Anfängerinnen und Anfänger**

WANN **Montag, 14.00–16.15 Uhr 03.11.–08.12. (ohne 01.12.)**

KOSTEN **CHF 80.–**

KURSORT **TERTIANUM, Residenz Brunnenhof, Industriestrasse 10, Uster**

INFO/ANMELDUNG **Senioren-Netz Uster 044 940 24 77**

**seniorennetz-uster@bluewin.ch www.seniorennetz-uster.ch**

**Perspektivisches Zeichnen**

Mit der sogenannten Punkt-Methode macht es Spass, etwas Neues zu lernen. Diese setzt keine Grundkenntnisse voraus und ist leicht zu erlernen. Es lassen sich damit beliebige reale Objekte wie Möbel, Gartenanlagen oder Projekte, die erst in der Vorstellung existieren, perspektivisch korrekt darstellen.

WANN **Mittwoch, 09.30–11.45 Uhr 11.11.–09.12.**

KOSTEN **CHF 150.–**

KURSORT **Frjz, Zürcherstrasse 30, Uster**

INFO/ANMELDUNG **Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 seniorennetz-uster@bluewin.ch www.seniorennetz-uster.ch**

**WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND**

**Kurse in Wetzikon**

KURSORT **PSZH, DC Oberland, Bahnhofstrasse 182, Wetzikon**

INFO/ANMELDUNG **Senioren-Forum Zürcher Oberland 044 930 08 10 info@senioren-forum-zo.ch www.senioren-forum.ch**

**Musik-Kurs Moderne**

Anton Bruckners majestätische Symphonien, Richard Strauss' dramatische Inspirationen, Franz Lehárs träumerische Romanzen und Gustav Mahlers Welt in Musik. Eine gemeinsame Reise bis in die Kunst der Moderne.

WANN **Dienstag, 14.00–16.00 Uhr 29.09.–20.10.**

KOSTEN **CHF 125.– (4 × 120 Minuten)**

**Biographisches Schreiben**

Sich erinnern heisst in den Dialog mit seinem Leben treten, Erfahrenes besser verstehen, seine eigene Geschichte in Worte fassen und diese dadurch neu verstehen.

WANN **Montag, 14.00–17.00 Uhr 12.10./26.10./02.11./09.11.**

KOSTEN **CHF 150.– (4 × 180 Minuten)**

**Kunst-Kurs. Zeitgenössische Seniorinnen und Senioren**

In der persönlichen Begegnung mit einem Künstler fragen wir uns, was die heutige Kunst mit uns zu tun hat. Gleichzeitig erfahren wir Spannendes über die Arbeitstechniken und diskutieren die Inhalte von verschiedenen Werken. Als Höhepunkt besuchen wir gemeinsam die Ausstellung «Das Dreieck der Liebe» im Helmhaus Zürich.

WANN **Montag, 09.00–11.00 Uhr 26.10./02.11./09.11./16.11. Freitag, 13.11. Besuch im Helmhaus**

KOSTEN **CHF 150.– (4 × 120 Minuten, inkl. Eintritt Helmhaus)**



**WINTERTHUR UND UMGEBUNG**

**Kurse in Winterthur**

KURSORT **Königshof Neumarkt 4, 8400 Winterthur**

INFO/ANMELDUNG **PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch**

**Grosse europäische Komponisten**

Alexander Borodin, Nikolai Rimski-Korsakow, Sergej Rachmaninow, Dmitri Schostakowitsch – Sie lernen die Biografie und Musik der vier Komponisten, eingebettet in die Zeit, in der sie lebten, kennen.

>>



WANN Freitag, 09.30–11.30 Uhr  
28.08.–09.10.

KOSTEN CHF 100.– (4 × 120 Minuten)

ANMELDUNG Bis 20.08.

### Aquarell malen

WANN Mittwoch, 09.00–11.30 Uhr  
16.09.–25.11.

KOSTEN CHF 180.– (6 × 150 Minuten)

ANMELDUNG Bis 01.09.

### Schieber-Jass-Kurs

WANN Dienstag, 14.00–16.00 Uhr  
06.10.–20.10. und  
03.11.–17.11.

KOSTEN CHF 100.– (6 × 120 Minuten)

ANMELDUNG Bis 10.09.

### Märchen

Das Thema dieses Herbstes ist «der Zauber der Nüsse». Lassen Sie sich in die Märchenwelt entführen und stellen Sie Verbindungen zur heutigen Zeit und zu Ihrem Leben her.

WANN Dienstag, 09.30–11.30 Uhr  
10.11. und 08.12.

KOSTEN CHF 50.– (2 × 120 Minuten)

ANMELDUNG Bis 01.11.

### Stubete «Zäme singe»

WANN Dienstag, 13.30–14.30 Uhr  
25.08./29.09./27.10./  
24.11./08.12.

KOSTEN Keine

ANMELDUNG Nicht erforderlich

### Erzählcafé

Sich Zeit nehmen, einander erzählen, zuhören, schweigen, Gedanken in Worte fassen, philosophieren, sich erinnern.

WANN Mittwoch, 14.00–16.00 Uhr  
30.09./28.10./25.11.

KOSTEN Keine

ANMELDUNG Nicht erforderlich

### Mobil sein und bleiben

Der Halbtageskurs vermittelt Grundlagen, damit Sie selbstsicher und gut informiert mit dem öffentlichen Verkehr und zu Fuss unterwegs sein können.

WANN Mittwoch, 09.00–12.00 Uhr  
23.09.

KOSTEN Keine

ANMELDUNG Bis 16.09.

INFO Fussverkehr Schweiz  
043 488 40 38  
mobilsein@fussverkehr.ch

## STADT ZÜRICH

### Geschichte – für einmal lebendig, Zürich

Mit diesem Geschichtskurs wird Geschichte lebendig! Wir wollen nachvollziehen, welche Entwicklungen und Zusammenhänge zur Entstehung aktueller Ereignisse beigetragen haben.

WANN Freitag, 15.00–16.45 Uhr  
02.10.–20.11.

KOSTEN CHF 285.– (8 × 120 Minuten)  
EL-Bezüger/-innen: CHF 165.–

KURSORT /  
INFO /  
ANMELDUNG PSZH, DC Stadt Zürich  
Seefeldstrasse 94a  
8008 Zürich, 058 451 50 00  
dc.zuerich@pszh.ch

## SELBSTORGANISIERTE GRUPPEN

### STADT ZÜRICH

**Aktion S** Ehemalige Parlamentarier erläutern in den Altersheimen die Abstimmungsvorlagen.

KONTAKT Werner Bosshard, 044 322 27 77

**Computeria** Computerinteressierte Senioren vermitteln Know-how und Tipps rund um Informatik-Anwendungen.

KONTAKT Werner Züst, 044 362 28 09  
werner.zuest@computeria-zuerich.ch

**Diskutierende Lesegruppe** Lesen und Hören von aktuellen Büchern und Texten. Anschliessend wird diskutiert und philosophiert.

KONTAKT Vera Nicolay, 044 342 43 75  
veni@gmx.ch

**Kultur-Gruppe** Besuch von kulturellen Veranstaltungen und Ausstellungen.

KONTAKT Alex Villiger, 044 422 45 28  
villiger-naef@bluewin.ch

**Seniorenbühne** Produktion und Auf-führung von Theaterstücken für Alters-, Gemeinde-, Firmen- und Vereinsanlässe.

KONTAKT Jürg Kauer, 079 509 79 66  
kauerei@bluewin.ch

**Senioren-Orchester** Etwa 20 Mal jährlich Proben und ebenso viele Auftritte in Altersheimen, an Senioren-Anlässen etc.

KONTAKT Ralph Brem, 044 821 08 24  
mkdubs@bluewin.ch

**Seniorenrat** Eine Denkkentrale für Menschen ab 60, die in unserer Gesellschaft etwas bewegen wollen.

KONTAKT Priska Kammerer, 044 483 14 68  
priska.kammerer@bluewin.ch

**S-Team** Die Anlaufstelle vermittelt qualifizierte, pensionierte Handwerker aus unterschiedlichen Berufsgattungen.

KONTAKT Armin Meier, 044 322 02 95  
meier.steam@bluewin.ch

## VORBEREITUNG AUF DIE PENSIONIERUNG

### AvantAge: Späte Freiheit – gut vorbereitet in die Pensionierung

Behandelt werden folgende Themen: Pensionierung heute, Gesundheit und Wohlbefinden, materielle Sicherheit (AHV, PK, 3. Säule), Herausforderungen in Beziehungen und Partnerschaft, Lebensgestaltung morgen. Besuchen Sie das Seminar idealerweise auch als Paar.

DAUER Zwei Tage, 08.30–17.00 Uhr

WANN/ORT Zürich (Singles): 08./09.10.  
Schaffhausen: 15./16.10.  
Wetzikon: 28./29.10.  
Winterthur: 05./06.11.  
Zürich: 10./11.12.

KOSTEN Einzelpersonen: CHF 700.–  
Paare: CHF 1350.–

INFO /  
ANMELDUNG AvantAge  
Fachstelle Alter und Arbeit  
Pro Senectute ZH und BE  
058 451 51 57  
www.avantage.ch

## FREIWILLIGENARBEIT

## TREUHANDDIENST

### Grundschulung Treuhanddienst

Dieser kostenlose Einführungskurs ist Voraussetzung für die freiwillige Mitarbeit im Treuhanddienst (Unterstützung älterer Menschen in administrativen und finanziellen Angelegenheiten). Vorgängig wird ein unverbindliches Abklärungsgespräch zur gegenseitigen Vorstellung und Eignung durchgeführt. Wir bitten Sie deshalb um frühzeitige Kontaktaufnahme.

WANN	Schulung Stadt Zürich und Zimmerberg: 28.10., 13.30–17.00 Uhr und 29.10., 09.00–12.00 Uhr
ORT	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich
KONTAKT	Susanne Keller oder Stefan Müller, 058 451 50 00 treuhanddienst@pszh.ch
WANN	Schulung für übrigen Kanton Zürich: 30.9. und 1.10., jeweils 13.30–17.30 Uhr

>>

ORT	PSZH, DC Winterthur Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur
KONTAKT	Eva Derendinger (Winterthur): 058 451 54 48 Kathrin Wallnöfer (Unterland/ Furttal): 058 451 53 06 Hanna Urech (Oberland): 058 451 53 84 Tanja Zimmermann (Limmattal/ Knonaueramt): 058 451 52 00

### INFO ERWACHSENEN-SPORTLEITER/-INNEN

Über 540 Sportgruppen sind regelmässig aktiv im Kanton Zürich. Geleitet werden diese von über 600 jüngeren und älteren Sportleiterinnen und Sportleitern. Interessiert Sie diese Tätigkeit? An unverbindlichen Infoveranstaltungen wird über die Erwachsenensportleiteraus- und die Einsatzmöglichkeiten orientiert.

<b>Zürich</b>	
WANN	Freitag, 30.10. 15.00–16.30 Uhr, Donnerstag, 12.11. 16.45–18.15 Uhr
KOSTEN	Keine
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, Forchstrasse 145 8032 Zürich, 058 451 51 31 sport@pszh.ch



### Einfach und sicher spenden

Pro Senectute Kanton Zürich bietet zum Spenden sichere Wege an. So können Sie auch via SMS spenden. Wir garantieren, dass keine Telefonnummern gespeichert und weiterverwendet werden.

Schreiben Sie eine SMS mit dem Wort SPENDEN und senden Sie es an die Nummer 488 – Sie lösen damit eine Spende von 9 Franken aus. Dieser Betrag wird Ihrer nächsten Telefonrechnung unter der Bezeichnung «FairGive.org» belastet. FairGive leitet dieses Geld vom Telefonanbieter (Swisscom, Sunrise, Orange) an uns weiter.

IMPRESSUM Beilage zu VISIT 3/2015 HERAUSGEBERIN Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, Postfach 1381, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 00, Spendenkonto: PK 87-709119-2

## WIR SIND IN IHRER NÄHE

### Dienstleistungszentren

- UNTERLAND/FURTAL  
Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach  
Telefon 058 451 53 00
- LIMMATTAL/KNONAUERAMT  
Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren  
Telefon 058 451 52 00
- ZIMMERBERG  
Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen  
Telefon 058 451 52 20
- PFANNENSTIEL  
Dorfstrasse 78, 8706 Meilen  
Telefon 058 451 53 20

- OBERLAND  
Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon  
Telefon 058 451 53 40
- WINTERTHUR UND UMGEBUNG  
Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur  
Telefon 058 451 54 00
- STADT ZÜRICH  
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich  
Postadresse:  
Postfach 1035, 8034 Zürich  
Telefon 058 451 50 00

### Geschäftsstelle

Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich  
Telefon 058 451 51 00  
info@pszh.ch  
www.pszh.ch

