# Informationen

Objekttyp: **Index**

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

Band (Jahr): **- (2017)**

Heft 3: **Jubiläumsausgabe : 100 Jahre auf dem Weg : eine Begegnung mit Menschen, die sich für das Wohl älterer Generationen und die Solidarität zwischen Jung und Alt einsetzen - gestern, heute und in Zukunft**

PDF erstellt am: **03.06.2024**

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

## Für wen

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

## Versicherung

Versicherung ist Sache der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer.

## Zusatzkosten

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

## Legende Symbole

50%

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

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

**Einstieg jederzeit möglich**
Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

NEU

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

GRATIS

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

## Legende Abkürzungen

| | |
|---|---|
| PSZH | Pro Senectute Kanton Zürich |
| DC | Dienstleistungscenter von Pro Senectute Kanton Zürich |
| KGH | Kirchgemeindehaus |
| MZH | Mehrzweckhalle |
| GZ | Gemeinschaftszentrum |

## Sportgruppen

Die offenen Sportgruppen laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlöhnung. Um die Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, verrechnet die Sportleitung einen Unkostenbeitrag. Da unterschiedlich hohe Kosten anfallen, können die Beiträge von Gruppe zu Gruppe variieren. In alle Sportgruppen können Sie jederzeit einsteigen und Sie sind in allen Sportgruppen herzlich willkommen. Für eine Teilnahme kontaktieren Sie bitte die Leiterin oder den Leiter der entsprechenden Sportgruppe. Die Listen sind hier erhältlich:

> Bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen Seite 24)
> www.pszh.ch > Sport und Bildung > Bewegung und Sport
> Sie werden einmal jährlich im AKTIV publiziert. In dieser Ausgabe: Fitness und Gymnastik (Fit/Gym). Detailprogramme für die Sportgruppen Schneeschuhlaufen, Velofahren inklusive Mountainbiking und Wandern finden Sie hier:
> www.pszh-sport.ch
> bei der Leiterin oder dem Leiter der entsprechenden Sportgruppe

## Fitness und Gymnastik

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagentraining. Es verbessert das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. Der ganze Körper wird bewegt und der Bewegungsradius bleibt erhalten. Das erleichtert die Alltagsarbeit und erhöht die Lebensqualität. Die gut 300 Gruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Fit/Gym gibt es in vier Anforderungsstufen.
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Bewegung und Sport (im Suchfeld die Sportart eingeben)

**Alle Angebote finden Sie unter www.pszh.ch**