

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

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2006)

**Heft:** 3

**Rubrik:** Velotouren - Sportwochen - Kurse - offene Gruppen Bewegung & Sport

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 05.01.2026

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

# Velotouren – Sportwochen – Kurse – offene Gruppen Bewegung & Sport

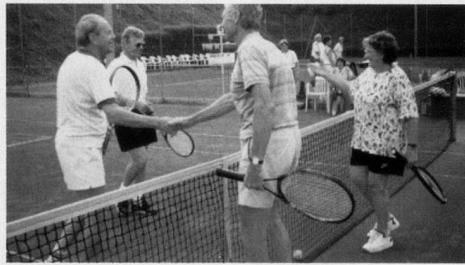
## Velotouren



### Wir bringen Sie in Fahrt!

Mit regelmässigen und attraktiven Halbtages- und Tagesstouren in verschiedenen Regionen des Kantons Zürich. Verlangen Sie die detaillierten Tourenprogramme bei:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Kompetenzcenter Bewegung & Sport  
Telefon 058 451 51 00  
[www.pszh-velofahren.ch](http://www.pszh-velofahren.ch)



## Tenniskurse

Haben Sie Lust, mit Tennis spielen anzufangen? Haben Sie früher einmal Tennis gespielt und möchten Sie wieder einsteigen? Vielleicht fehlen Ihnen die richtigen Tennispartnerinnen oder -partner? Die Antwort auf diese drei Fragen heisst: **Bleiben Sie am Ball!**

Tennis ist eine gesunde und überaus geeignete Sportart für Seniorinnen und Senioren. Es werden vor allem die für den älter werdenden Menschen so wichtigen koordinativen Fähigkeiten trainiert: Reaktion, Gleichgewicht, Orientierung, Rhythmus und Differenzierung.

Beim Tennisspielen wollen wir gemeinsam viel Freude und Spass erleben!

Tenniskurse mit ausgebildeten Sportleitenden finden ganzjährig zurzeit in folgenden Orten statt:

- Bachenbülach
- Dürnten
- Otelfingen

Auskunft und detaillierte Programme

Pro Senectute Kanton Zürich  
Kompetenzcenter Bewegung & Sport  
Telefon 058 451 51 00

## Kurse



### Nordic-Walking-Kurse

Verbessern Sie Ihre Fitness mit Nordic Walking, der sportlichen Variante des Walkings mit Stöcken. Nordic Walking ist ein besonders gelenkschonendes und effizientes Ganzkörpertraining. Durch die aktive Mitwirkung der Arme ist Nordic Walking 30 bis 40 Prozent intensiver als das herkömmliche Walking, ohne dass dies so empfunden wird. Probieren Sie es aus, es lohnt sich! Die Kurse werden in verschiedenen Gemeinden durchgeführt.

Kosten: Fr. 90.–  
(5 Doppelkurse, inkl. Stockausleihe)  
Prospekte/Anmeldung:  
Pro Senectute Kanton Zürich  
Kompetenzcenter Bewegung & Sport  
Telefon 058 451 51 00

## Selbstverteidigung

Stärken kennen lernen Selbstvertrauen fördern Grenzen spüren – aber auch setzen! Mehr Sicherheit im täglichen Leben. Zürich: Budokan, Zweierstr. 106 (Nähe Bahnhof Wiedikon) Jeweils am Dienstag, ab 31. Oktober 2006 (8x 1 ½ Std)

Zeit: 13.30 – 15.00 Uhr

Repetitionskurs: 15.00 – 16.30 Uhr  
Kosten: Fr. 155.– pro Kurs (Stadtzürcher/-innen erhalten Fr. 50.– retour vom Sozialamt)  
Auskunft/Leitung: Ruth Bundi, Pallas Selbstverteidigungs-Trainerin  
Telefon 043 300 31 31  
E-Mail [ruth\\_bundi@hotmail.com](mailto:ruth_bundi@hotmail.com)

## Offene Gruppen Bewegung & Sport

Im Aqua-Fitness, Turnen/Gymfit, Volkstanz, Walking und Wandern gibt es Angebote von offenen Gruppen, bei denen Sie jederzeit einsteigen können. Jede Woche treffen sich im Kanton Zürich in rund 700 Gruppen bis zu 12'000 Menschen zum gemeinsamen Sporttreiben.

### a) Aqua-Fitness

Die Aqua-Fitness-Gruppen eignen sich für alle, die sich regelmässig im Wasser bewegen möchten. Die Lektionen bieten nebst einer gezielten Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser auch die Möglichkeit, das Schwimmen zu erlernen.

### b) Turnen/Gymfit

Seniorensportleiterinnen und -leiter vermitteln Beweglichkeits-, Kraft, Koordinations- und Ausdauertraining. Dadurch wird der Stoffwechsel reguliert, das Gewicht kontrolliert, und die Kondition kann verbessert werden. Dabei legen wir Wert auf ein ausgewogenes Verhältnis von Leistung und Erholung durch regelmässige Entspannung.

Gymfit ist ein Turnen für fitte Seniorinnen und Senioren. Es trainiert die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und die Reaktionsschnelligkeit mit und ohne Musik.

### c) Volkstanz

Sie haben Freude an Musik und Bewegung und möchten etwas für Körper und Geist tun? Mit internationalen Volkstänzen halten wir Sie in unseren Volkstanzgruppen in Schwung. Reaktion, Konzentration, Gedächtnis und Koordination werden auf spielerische Art geübt und trainiert. Schnuppern ist jederzeit möglich!

### d) Walking

Walken bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz und ist einfach zu erlernen. Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden trainiert. Bei regelmässigem Training sinkt das Herzinfarktrisiko, und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Walk beginnt mit leichter Gymnastik, danach walken Sie in unterschiedlichen Stärkegruppen in der Natur und regen Ihren Kreislauf an. Abschliessend dehnen Sie Ihre Muskeln, was die Regeneration und Beweglichkeit fördert.

### e) Wandern

Wanderlustige Seniorinnen und Senioren finden in unsrigen zahlreichen Wandergruppen das passende Angebot. Geniessen Sie die Bewegung in der Natur auf unseren kürzeren und längeren Wanderungen.

#### Allgemeine Angaben zu a) bis e)

Information: Fordern Sie beim Dienstleistungscenter Ihrer Region das Angebot Ihrer Gemeinde oder Region an.  
Kursleitung: speziell ausgebildete Senioren-

sportleiterinnen und Seniorensportleiter  
Zeit: Die meisten Angebote finden tagsüber statt. Während der Schulferien gibt es zum Teil keine Angebote. Anmeldung: keine erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei!

## Tai-Chi / Qi Gong

Tai-Chi und Qi Gong sind chinesische, ganzheitliche Gesundheitsübungen mit meditativerem Charakter. Die weich fließenden Bewegungen im Einklang mit dem Atem führen zu innerer Ruhe, zu körperlicher Beweglichkeit und Kraft.

Kurse in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich werden in folgenden Gemeinden angeboten:



Ort	Leitung	Auskunft und Anmeldung
<b>Affoltern a. A.</b>	Monika Klauser	Tel. 043 466 52 14 oder Tel. 079 758 74 89
<b>Kloten</b>	Sharon Aemmer	Tel. 044 803 30 30
<b>Meilen</b>	Shukin Cheung	Tel. 043 534 97 73
<b>Pfäffikon</b>	Maria Kistler	Tel. 043 288 80 70 oder Tel. 076 388 18 28
<b>Thalwil</b>	Andrea Grossholz Ebner	Tel. 043 443 54 66
<b>Uster</b>	Aenne Speich	Tel. 044 942 26 56
<b>Wädenswil</b>	Sandro Malär	Tel. 044 780 67 86
<b>Winterthur</b>	Adelheid Lipp	Tel. 052 202 35 85
<b>Zürich</b>	Marianne Bär Alfons Lütscher	Tel. 044 272 57 64 Tel. 044 350 11 71

## Yoga

In den Yoga-Kursen wird ein ausgewogener Mix an Übungen angeboten, der auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt ist und Rücksicht nimmt auf körperliche Beschwerden. Yoga wirkt entspannend auf Körper, Geist und Seele und ist dadurch ausgesprochen gesundheitsfördernd.

Kurse in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich werden angeboten in:



Ort	Leitung	Auskunft und Anmeldung
<b>Richterswil</b>	Ruth Jürgens	Tel. 043 833 06 07
<b>Winterthur</b>	Rita Leimgruber	Tel. 052 386 31 53
<b>Zürich</b>	Alexa Petermann Carlo Vella	Tel. 044 741 08 94 Tel. 044 211 73 56

## Balance-Kurse: Gleichgewichtstraining/Sturzprophylaxe

Etwa 80'000 ältere Menschen verunfallen pro Jahr durch Stürze! Durch Training helfen wir Ihnen, Stürze zu vermeiden! In spielerischem Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur und verbessern Ihre Gleichgewichtsfähigkeit. Die Kurse werden von speziell geschulten Leiterinnen in verschiedenen Gemeinden und Städten im Kanton Zürich durchgeführt.

Kosten: Fr. 260.–  
(12 Doppellectionen)  
Fr. 470.– Spezialpreis für Paare  
Auskunft/Prospekte:  
Pro Senectute Kanton Zürich  
Kompetenzcenter Bewegung & Sport  
Telefon 058 451 51 00

## Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Sich entspannt bewegen zu können, ist für unsere Lebensqualität entscheidend, denn angemessene Bewegung hält Körper und Geist in Schwung. Feldenkrais-Lektionen sind diesbezüglich eine bewährte Hilfe. In den verbal angeleiteten Gruppenlektionen steht nicht die Leistung im Vordergrund, sondern Wohlbefinden und Lust an der Bewegung. Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Vitalität verbessern sich so wie nebenher.

Für die Kurse sind keine Vorkenntnisse nötig.

## Kurse in Thalwil und Zürich-Seefeld

Leitung und Auskunft:  
Markus Hohl, dipl. Feldenkrais-Lehrer (SFV)  
Telefon 044 383 27 66  
E-Mail info@dexteritytraining.ch

## Kurse in Meilen

Leitung und Auskunft:  
Ruth Naef, dipl. Feldenkrais-Lehrerin  
Telefon 044 923 35 51  
E-Mail naef.ruth@bluewin.ch

Prospekte erhältlich bei:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Kompetenzcenter Bewegung & Sport  
Telefon 058 451 51 00  
E-Mail alma.kunkler@zh.pro-senectute.ch

## Atem und Bewegung

NEU

Die Atemlehre nach Prof. Ilse Middendorf ist eine natürliche und ganzheitliche Methode. Sie gründet auf der Erfahrung und dem Wissen um die Wechselwirkung zwischen Atem, Körperfunktionen, Denken und Fühlen des Menschen. Mit einfachen, wirkungsvollen Atemübungen in Ruhe und Bewegung, sitzend, stehend, gehend und liegend erfahren Sie den eigenen Atem und lernen ihn bewusst wahrzunehmen. Der Atemrhythmus reguliert sich und das vegetative Nervensystem wird ausgeregelter. Die Übungen lassen sich gut in den Alltag integrieren und führen zu innerer Ruhe und körperlicher Vitalität.

## atmen – aufatmen – auftanken

offene Gruppenstunde im Abonnement. Die Stunden können einzeln besucht und bezahlt werden oder sind im Abonnement frei wählbar.

Kurszeit: Freitagmorgen ab 27. Oktober 06 bis April 2007,  
jeweils 9.00 Uhr – 10.00 Uhr

Kursort: Wartstrasse 23, 8400 Winterthur

Kurskosten: Einzelstunde Fr. 23.–  
5-er Abo Fr. 105.–  
10-er Abo Fr. 190.–

Der Kurs wird fortlaufend über das Winterhalbjahr geführt, der Eintritt ist nach Vereinbarung jederzeit möglich.

Anmeldung:

Sabine Huber, dipl. Atemtherapeutin sbam (nach Middendorf)  
Stadthausstr. 117, 8400 Winterthur  
Telefon 052 202 65 68  
www.atempraxis-huber.ch

## Mountainbiken



### Mountainbike-Touren

#### Ponte Tresa

Jeder Tag soll ein unvergessliches Erlebnis werden. Wir erkunden wohl eines der schönsten Bikegebiete der Schweiz. Durch langjährige Erfahrung können wir Ihnen ausgesuchte und wunderschöne Touren bieten. Neben grossartigen Trails bietet das Malcantone eine Vielzahl von kleinen und versteckten Grottos, die zu einer kürzeren oder längeren Rast einladen. Unsere kompetenten und ortskundigen Guides präsentieren jeden Abend die geplante Tour für den Folgetag, so steht es Ihnen frei, je nach Kondition, Lust und Laune etwas mehr oder weniger Kilometer oder Höhenmeter zu wählen. Es ist uns ein Anliegen, Ihnen die Möglichkeit zu bieten, sich zwischen zwei Stärkeklassen zu entscheiden.

Lassen Sie sich begeistern von der familiären Atmosphäre im Motel Ponte Tresa. Falls Sie einen Tag Pause einlegen möchten, steht Ihnen der wunderschöne Pool des Motels zur Verfügung.

Ab 8 Teilnehmer/innen, Teilnehmerzahl beschränkt, Kosten: Fr. 1080.– 6 Übernachtungen DZ/HP im Motel Ponte Tresa.

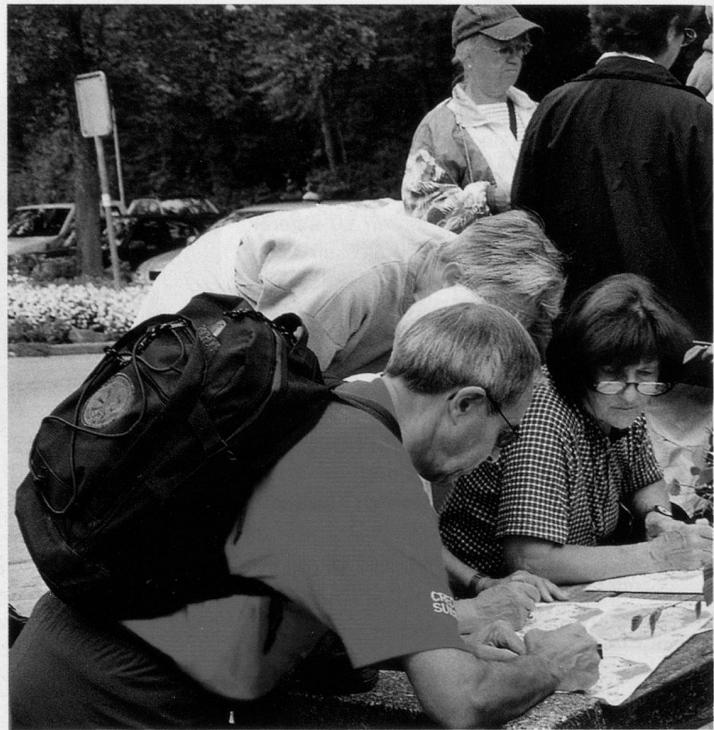
5 geführte Biketouren im traumhaften Malcantone,

Reisedatum: 24. bis 30. September 2006

Buchung: Telefon 044 950 59 77 oder [www.swiss-bike-tours.ch](http://www.swiss-bike-tours.ch)

Anmeldeschluss: 3 Wochen vor Reisebeginn

## Wandern



### NEU

#### Orientierungswandern

Es finden wieder Kurse im Orientierungswandern statt. Bewegung und Kartenlesen im Wald machen Spass, fördern die Kondition von Körper und Geist und vermitteln ein schönes Naturerlebnis.

Kosten: Fr. 10.– pro Wanderung

Leitung/Auskunft: Werner Flühmann, Telefon 044 869 00 37



## Mallorca Segel- und Wander-Kreuzfahrt

vom 16. bis 24. September 2006

Die Entdeckungsreise führt von Palma zur Westecke von Mallorca und weiter entlang der wild zerklüfteten und spärlich bewohnten Bergkette der Serra de Tramuntana. Die Wanderungen werden direkt vom Schiff aus unternommen.

Preis für 7 Übernachtungen an Bord in Zweierkabinen, Skipper, Wanderleiter, Schiffskosten Fr. 1380.– ab Palma

Leitung/Auskunft: Ruedi Huber, sail and trail GmbH

Telefon 031 301 46 70 oder 079 341 50 91

Sämtliche Aktivitäten werden von ausgebildeten Seniorensportleiterinnen und -leitern geführt.

Sämtliche Aktivitäten werden von ausgebildeten Seniorensportleiter/innen geleitet. Interessierte verlangen die ausführlichen Ausschreibungen und die Anmeldeunterlagen bei:

Pro Senectute Kanton Zürich, Kompetenzcenter Bewegung & Sport  
Postfach 1381, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 00  
Fax 058 451 51 01, E-Mail [alma.kunkler@zh.pro-senectute.ch](mailto:alma.kunkler@zh.pro-senectute.ch)

## Tanzen



### Steptanzkurs in Zürich

Kursbeginn	laufend
Kursort	Rhythm and Tap School Schaffhauserstrasse 351, 8050 Zürich Tramstation «Sternen Oerlikon» (Tram 10, 11 und 14)
Kosten	Fr. 100.– Schnupperkurs 5 x 60 Minuten / 1 x wöchentlich bei genügendem Interesse
Kursweiterführung	Leitung/Auskunft
Leitung/Auskunft	René Fürstenfeld, 044 312 51 52
Versicherung	ist Sache der Teilnehmenden
Mitnehmen	Steppschuhe, falls bereits vorhanden sonst bequeme Strassenschuhe mit leichtem Absatz

### Steptanzkurs in Fehrlitorf

Kursbeginn	laufend
Kursort	Gymnastikstudio Pajass Zürcherstrasse 7, 8320 Fehrlitorf (im Gebäude: Adony Schuhverkauf)
Kosten	Fr. 85.– Schnupperkurs 5 x 60 Minuten / 1 x wöchentlich bei genügendem Interesse
Kursweiterführung	Leitung
Leitung	Marlies Wermelinger Sie steht Ihnen auch bei Fragen unter Telefon 044 950 59 46 gerne zur Verfügung
Versicherung	ist Sache der Teilnehmenden
Mitnehmen	Steppschuhe, falls bereits vorhanden sonst bequeme Strassenschuhe mit leichtem Absatz



### Tangokurse in Zürich

Tango argentino wird zu zweit getanzt, meistens von Mann und Frau. Doch auch zwei Frauen oder zwei Männer können zusammen tanzen – ganz wie es beliebt. Lassen Sie sich vom Tangofieber packen, und besuchen Sie unseren Tangokurs. Kursdauer: 8 bzw. 10 Doppellectionen (je 90 Minuten)

Kosten: Fr. 200.–/250.–

Auskunft/Prospekte:

Pro Senectute Kanton Zürich, Kompetenzcenter Bewegung & Sport  
Telefon 058 451 51 00, E-Mail [info@zh.pro-senectute.ch](mailto:info@zh.pro-senectute.ch)

### NEU

### Neu: Erleben Sie Musik und Tanz beim Flamenco

Flamenco ist Leben! Flamenco ist Tanz und Musik! Er zieht uns in seinen Bann, bewegt Körper, Geist und Seele – eine wunderbare Art, das Leben zu fühlen, Gefühle zu erleben und körperlich und geistig fit zu bleiben. Flamenco ist für alle! Probieren Sie es aus!



### Flamenco-Kurs in Zürich

Flamenco – ein Solo-, Paar- und Gruppentanz, mit oder ohne Kastagnetten	
Kursdauer	8 Lektionen zu je 90 Minuten
Kurs	ab 28. August 2006
Montags	Kursweiterführung bei genügendem Interesse
Kursort	10.00–11.30 Uhr
Kosten	Studio de Danza Espanola
Leitung	Albulastrasse 38
Information	8048 Zürich
Mitnehmen	Bus 31 bis Luggweg oder Tram 2 bis Kappeli oder S3 bis Bahnhof Altstetten
Kosten	Fr. 200.–
Leitung	Susana Barranco*
Information	079 605 76 42
Mitnehmen	Flamencoschuhe, wenn vorhanden. Sonst bequeme Strassenschuhe

### Prospekte/Auskunft

Pro Senectute Kanton Zürich  
Kompetenzcenter Bewegung & Sport  
Telefon 058 451 51 00

\* Susana Barranco  
absolvierte ihre Tanzausbildung in Madrid:

Flamenco bei Mercedes y Albano, Escuela Bolera und spanische Folklore bei Eloy Pericet und Juanjo Linares.

Sie schloss ihre Ausbildung mit dem Diplom für spanischen Tanz an der Real Escuela Profesional de Danza in Madrid ab. Dank stetiger und intensiver Weiterbildung in spanischem Tanz und spanischer Kultur hat sie sich ein breit gefächertes Wissen angeeignet. Dieses gibt sie ihren Schüler/-innen aller Altersklassen mit Überzeugung und Enthusiasmus weiter.

# Schneesport: Vorschau Wintersaison 2006/2007

## Langlauf

**Engadiner Langlaufwoche in Celerina**  
vom 13. bis 20. Januar 2007 (Sa/Sa)  
Leitung/Auskunft:  
Toni Schnetzer  
Telefon 044 937 11 42

**Tiroler Langlaufwoche in Seefeld (Österreich)**  
vom 21. bis 28. Januar 2007 (So/So)  
Leitung/Auskunft:  
Ruedi Schmid  
Telefon 044 710 56 46

**Gomser Langlaufwoche in Münster**  
vom 4. bis 10. März 2007 (So/Sa)  
Leitung/Auskunft:  
Walter Meier  
Telefon 055 240 41 00

Sämtliche Wintersportangebote sind  
in Planung, Preise auf Anfrage bei  
Pro Senectute Kanton Zürich  
KC Bewegung & Sport

## Schneeschuh-/ Winterwandern

**Schneeschuh-Tageswanderungen**  
jeweils donnerstags, ab 4. Dezember 2006  
Leitung/Auskunft:  
Robert Müller, Telefon 044 940 50 80  
Niklaus Sigrist, Telefon 043 233 72 31

**Winterwanderwoche in Celerina**  
vom 20. bis 27. Januar 2007 (Sa/Sa)  
Leitung/Auskunft:  
Hans-Rudolf Erzberger  
Telefon 044 887 17 45

**Schneeschuhwoche im Toggenburg**  
vom 28. Januar bis 2. Februar 2007 (So/Fr)  
Pauschalpreis Fr. 650.– (DZ)  
Leitung/Auskunft:  
Robert Müller  
Telefon 044 940 50 80

Telefon 058 451 51 00  
Fax 058 451 51 01  
E-Mail [info@zh.pro-senectute.ch](mailto:info@zh.pro-senectute.ch)

## Ski alpin

**Einfahr-/Trainingswoche in Hochgurgl (Österreich)**  
vom 7. bis 12. Januar (So/Fr)  
Leitung/ Auskunft:  
Heidy Frei, Telefon 044 771 85 00

**Skiwoche in Lenzerheide**  
vom 21. bis 27. Januar 2007 (So/Sa)  
Leitung/Auskunft:  
Heinz Steger  
Telefon 081 384 15 52

**Skiwoche in Wengen**  
vom 21. bis 28. Januar 2007 (So/So)  
Leitung/Auskunft:  
Heidy Frei  
Telefon 044 771 85 00

**Skiwoche in Flims**  
vom 4. bis 10. März 2007 (So/Sa)  
Leitung/Auskunft:  
Bruno Marti  
Telefon 044 860 01 34

## ANZEIGEN



WEG VOM RUMMEL,  
AUF GEHT'S INS  
APPENZELLERLAND!

Erholen Sie sich vom Alltagsstress im perfekten Ferienambiente: eine liebliche Landschaft, der Panoramablick auf den Bodensee, eine herzliche familiäre Atmosphäre. In unserem schmucken Hotel Pension Nord finden Sie Ruhe und Musse – erleben aber auch viel Kurzweil mit Ausflügen und spannenden Sonderwochen. Wir schicken Ihnen gerne Prospekte.

**HOTEL  
PENSION NORD**  
CH-9410 Heiden AR

vch HOTEL  
Familie Gebr. Andres und Edwin Stehli  
Hotel Pension Nord · Postfach 261  
9410 Heiden · Tel. 071 898 50 50  
Fax 071 898 50 55 · [nord@vch.ch](mailto:nord@vch.ch)  
[www.vch.ch/nord](http://www.vch.ch/nord)

## Niemand ist zu alt für den Computer!



Die andere Computerschule

Sie lernen was Sie wollen,  
wann und so oft Sie  
möchten und so lange  
Sie mögen

**Gratis:  
1 Schnupperstunde**

## Infos und Prospekt unter:

Kiebits, die Computerschule für Menschen ab 50  
Apollostr. 5, 8032 Zürich, 044 383 97 50 oder  
Bahnhofstr. 74, 5001 Aarau, 062 824 17 17, [www.kiebits.ch](http://www.kiebits.ch)