

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2009)
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 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: 20.02.2026

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

BEILAGE AKTIV

UC 1997: Nr. 3 (2009) Suppl

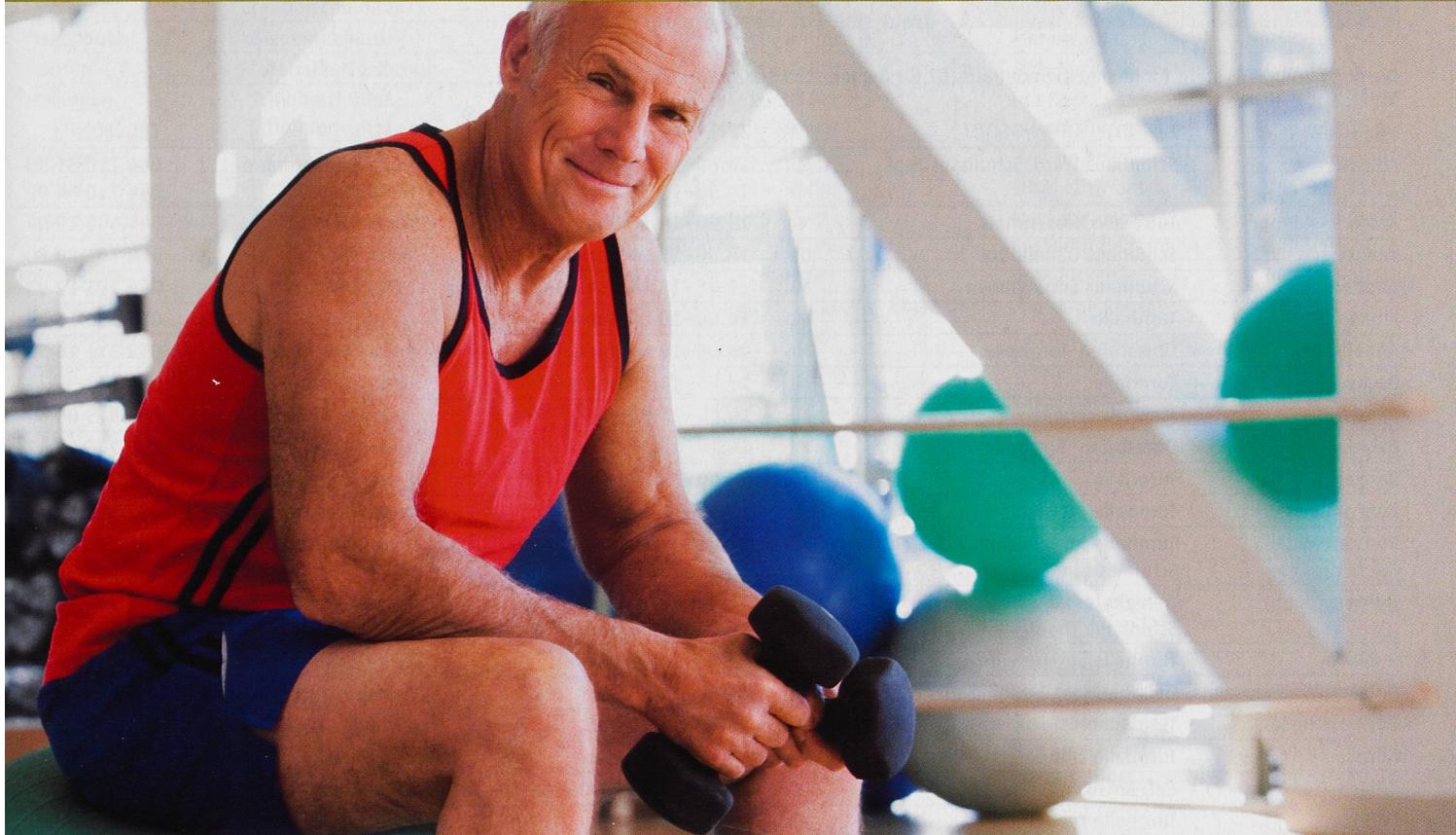
Nr. 3//August 2009



BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON
PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

AKTIV

Auf 16 Seiten: Alle Fitnessgruppen nach Ortschaften
und viele weitere aktuelle Angebote im Überblick



SPORTGRUPPEN, SPORRTREFFS

Aqua-Fitness, Nordic Walking / Walking, Velofahren, Volkstanz und Wandern: Regelmässiges Bewegungstraining fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Die offenen Sportgruppen und Sporrtreffs laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Kommen Sie vorbei und machen Sie mit! Erkundigen Sie sich nach dem reichen Angebot in Ihrer Region bei Ihrem Dienstleistungszenter (Adressen auf Seite 16), unter www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport, unter Tel. 058 451 51 31 oder in den AKTIV-Ausgaben 1/09 und 2/09.

Alle Sportgruppen werden von ausgebildeten Seniorensportleitenden geleitet. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlohnung. Um die anfallenden Kosten für Miete, Spesen und Sportmaterial zu decken, berechnet Ihnen Ihre Sportleitung jeweils einen kleinen Unkostenbeitrag. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Haben auch Sie Interesse am Leiten einer Gruppe in Fitness oder einer anderen Sportart? Dann verlangen Sie bitte die Informationsbroschüre unter: Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung und Sport, Postfach 1381, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 31, sport@zh.pro-senectute.ch

FITNESS / GYMNASTIK



Das gymnastische Training ist geeignet für Frauen und Männer mit sehr guter Fitness wie auch für Personen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Gefördert werden Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Ausdauer, Sicherheit, Entspannung und Regeneration. Die Sportgruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich unter Anleitung von speziell ausgebildeten Seniorensportleitenden. Unzählige treue, gute Bekanntschaften und Freundschaften haben sich in den letzten Jahrzehnten gebildet. Der Einstieg in eine neue Gruppe ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen. Unten aufgelistet finden Sie die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen. Kontaktieren Sie bei Interesse die entsprechende Sportleitung, sie freut sich auf Ihren Anruf.

Die Abkürzung KGH steht für Kirchgemeindehaus, GZ für Gemeinschaftszentrum.

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSSORT	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Adliswil	Schulhaus Werd, Schulhaus Zopf	Mi	14.00–15.15 Uhr	Hugo Zimmermann	044 710 31 88
		Mi	14.30–15.30 Uhr	Heidi Bianchi	044 710 64 92
Aesch	Turnhalle Nassenmatt	Mo	13.30–14.30 Uhr	Lilian Schlund	044 400 19 84
Aeugst	Schulhaus Gallenbühl	Do	18.00–19.00 Uhr	Helen Spörri	044 761 89 80
Affoltern a. A.	Schulhaus Ennetgraben	Mi	12.45–13.45 / 14.00–15.00 Uhr	Désirée Waech	044 701 12 93
Altikon	Turnhalle	Mo	18.00–19.00 Uhr	Christine Jordi	052 336 17 73
Andelfingen	Oberstufen-Turnhalle	Mo	09.00–10.00 Uhr	Heidi Frauenfelder	052 317 16 36
Bachs	Turnhalle	Mi	13.45–14.45 Uhr	Bettina Imfeld	044 853 35 27
Bäretswil	Mehrzweckhalle	Mi	14.00–15.00 Uhr	Christina Bollier	043 843 00 83
Bauma	Oberstufen-Turnhalle	Mi	14.15–15.15 Uhr	Annelies Buchegger	055 246 62 47
Benken	Turnhalle	Mi	09.00–10.00 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55
Berg am Irchel	Turnhalle	Mo	17.15–18.15 Uhr	Angela Schmid	052 318 16 73
Bonstetten	Turnhalle im Schachen	Mi	14.00–15.00 Uhr	Trudi Schriber	044 700 22 60
	Schulhaus im Bruggen	Mi	18.30–19.30 Uhr	Gianna Meili	044 700 09 87
Brütten	Gemeindesaal	Di	14.00–15.00 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58
	Schulhaus Chapf	Mi	16.00–17.00 Uhr	Erika Eichholzer	052 345 17 16
Bubikon	Turnhalle Spycherwise	Mo	13.00–14.00 Uhr	Claire Bodmer	044 926 78 70
Bubikon/Wolfhausen	Geissbergsaal Wolfhausen	Mo	13.30–14.30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
Buch am Irchel	Turnhalle	Mi	13.30–14.30 Uhr	Marlies Roost	052 317 14 02
Buchs	Turnhalle Zihl	Mi	14.00–15.00 Uhr	Elsbeth Stämpfli	044 844 38 06
Bülach	Ref. Kirchgemeindehaus	Di	08.30–9.30 / 10.00–11.00 Uhr	Erika Marti	044 860 01 34
Dällikon	Turnhalle Lee Punt	Di	17.00–18.00 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54
Dänikon/Hüttikon	Schulhaus	Mo	16.45–17.45 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54
Dättlikon	Schulhaus Metteln	Mi	13.30–14.30 Uhr	Esther Fehr	052 315 53 29
Dielsdorf	Mehrzweckhalle Früebli	Mo	17.00–18.00 Uhr	Gertrud Gassmann	044 853 02 13
	Oberstufen-Turnhalle	Mo	18.30–19.30 Uhr	Gertrud Gassmann	044 853 02 13

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSSORT	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Dietikon	Alters- und Gesundheitszentrum	Mi	13.45–14.45 Uhr	Ursula Dähler	044 740 66 23
	Pavillon Evang. Freikirche	Do	14.15–15.15 Uhr	Graziella Pfammater	043 495 06 62
Dietlikon	Turnhalle Dorf	Do	09.00–09.50 Uhr	Martha Schmid	044 833 08 68
Dinhard	Sporthalle	Di	08.50–09.50 Uhr	Margrit Schmid	052 223 28 88
Dorf	Mehrzweckgebäude	Di	17.00–18.00 Uhr	Brigitte Müller	052 317 31 13
Dübendorf	KGH Ref. Kirchenzentrum	Do	08.45–9.45 / 10.00–11.00 Uhr	Lotti Rufer	044 820 23 24
	Pfarrsaal Leepünt	Do	09.30–10.30 Uhr	Marianne Schulz	044 821 71 64
Egg	Turnhalle Kirchwies	Mi	14.00–15.00 Uhr	Liselotte Goepel	044 923 52 81
Egg/Esslingen	Turnhalle Vogelsang	Mi	15.30–16.30 Uhr	Liselotte Goepel	044 923 52 81
Eglisau	Turnhalle Städtli	Mo	09.20–10.20 Uhr	Jaqueline Rupp	044 867 25 75
	Altersheim Weierbach	Di	09.30–10.30 Uhr	Jaqueline Rupp	044 867 25 75
Elgg	Turnhalle Ritschberg	Mi	14.15–15.05 / 15.15–16.05 Uhr	Miong Kummert	052 364 31 89
Ellikon a.d. Thur	Bürgli	Do	10.00–11.00 Uhr	Regina Lenggenhager	052 721 30 19
Elsau/Räterschen	Turnhalle	Di	08.00–09.00 Uhr	Vreni Erzinger	052 363 19 61
	Singsaal	Do	09.00–10.00 Uhr	Vreni Erzinger	052 363 19 61
Embrach	Oberstufen-Turnhalle	Mi	14.00–15.00 Uhr	Anna Künzi	044 865 41 67
	Turnhalle D Hungerbühl	Mi	15.45–16.45 Uhr	Hansjörg Staub	044 865 09 64
Fahrweid	Schulhaus Fahrweid	Di	15.15–16.15 Uhr	Yvonne Sujata	044 741 20 07
Fällanden	Schulhaus Lätten	Mo	17.30–18.30 Uhr, nur Männer	Mirijam Bättig	043 355 52 25
	Schulhaus Lätten	Di	09.00–10.00 Uhr	Mirijam Bättig	043 355 52 25
Fehraltorf	Mehrzweckhalle Heiget	Mi	14.00–15.00 Uhr	Heidi Nüesch	044 940 24 42
Feuerthalen	Turnhalle	Di	09.00–10.00 Uhr	Silvia Marty	052 659 24 31
Flaach	Alte Turnhalle	Mi	14.00–15.00 Uhr	Zivana Gisler	052 318 19 44
Flurlingen	Turnhalle	Mi	13.00–14.00 Uhr	Annemarie Dalle Feste	052 672 72 14
Forch	Zollingerheim	Fr	08.45–09.45 Uhr	Beatrice Lüthy	044 261 69 35
Freienstein	Gemeindesaal	Di	14.30–15.30 Uhr	Käthi Hofmann	044 865 48 19
Glattfelden	Altersheim	Di	08.30–09.30 Uhr	Greet Arnold	044 867 41 12
Gossau	Turnhalle Chapf	Mi	13.30–14.30 / 14.30–15.30 Uhr	Vreni Syfrig	044 832 12 27
Grüningen	Zentralschulhaus	Di	17.30–18.30 Uhr	Ursula Gäumann	044 935 22 32
Hagenbuch	Gemeindehaus	Do	09.00–10.00 Uhr	Manuela Hamecher	052 364 32 37
Hausen a.A.	Turnhalle Albisbrunn	Mo	09.10–10.10 Uhr	Irma Sutz	044 764 04 14
Hedingen	Schulhaus Güpf	Mi	14.30–15.30 Uhr	Uta Koch	044 761 34 50
	Schulhaus Güpf	Do	08.00–09.00 Uhr	Jacqueline Weideli	056 634 25 11
Henggart	Turnhalle	Di	16.00–17.15 Uhr	Yvonne Deiss	052 316 21 06
Hinwil	Turnhalle Meiliwiese	Mi	13.45–14.45 Uhr	Elisabeth Wälti	044 937 41 31
Hittnau	Turnhalle Sunneberg	Mi	14.00–15.00 Uhr	Marlies Zumsteg	044 950 08 77
	Kirchgemeindehaus	Do	14.00–15.00 Uhr	Elisabeth Haldimann	044 950 29 26
Hochfelden	Schulhaus Wisacher	Do	16.00–17.00 Uhr	Dora Bickel	044 860 68 81
Hofstetten	Turnhalle	Mo	15.30–16.15 / 16.30–17.30 Uhr	Marianne Roost	052 364 25 03
Horgenberg	Mehrzweckgebäude	Mi	14.00–15.00 Uhr	Katharina Anderegg	044 780 83 56
Höri	Glatthalle	Mo	15.30–16.30 Uhr	Margrith Wenk	044 858 05 43
Hüntwangen	Mehrzweckhalle	Mi	13.30–14.30 Uhr	Käthy Daetwyler	044 867 26 17
Hütten	Mehrzweckgebäude	Di	19.00–20.00 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 78
	Mehrzweckgebäude	Do	14.00–15.00 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 78
Illnau-Effretikon	Turnhalle Altersheim	Mo	08.30–09.30 Uhr	Veronika Fehr	052 346 18 08
	Turnhalle Altersheim	Mi	09.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr	Veronika Fehr	052 346 18 08
Kappel a.A.	Schulhaus Tömlimatten	Mi	14.00–15.00 Uhr	Carla Cochard	044 767 18 27
Kemptthal/Grafstal	Turnhalle	Di	08.50–09.50 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58
Kilchberg	Schulhaus Brunnenmoos	Mi	18.00–19.00 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12
Kleinandelfingen	Turnhalle Zielacker	Di	15.30–16.25 / 16.30–17.05 Uhr	Lilo Schwarz	052 317 32 58
Kloten	Ref. Kirchgemeindehaus	Di	09.00–10.00 Uhr	Iris Aeberhard	044 813 33 25
	Ref. Kirchgemeindehaus	Di	10.00–11.00 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54
	Turnhalle Schluefweg	Do	14.00–15.00 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54
	Turnhalle Schluefweg	Fr	08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr	Rolf Schneider	044 813 71 40
	Zentrum Schluefweg	Fr	10.30–11.30 Uhr	Margrith Hügi	044 814 13 71
Knonau	Turnhalle Stampfi	Mo	14.00–15.00 Uhr	Ruth Germann	044 767 04 07
	Turnhalle Stampfi	Do	Sommer 19.00–20.00 Uhr Winter 17.30–18.30 Uhr	Ruth Germann	044 767 04 07
Kollbrunn	Turnhalle	Mi	13.30–14.30 Uhr	Lorette Schneeberger	052 383 11 20
Langnau a.A.	Turnhalle Schulhaus Widmer	Mi	14.00–15.00 Uhr	Yuko Lanz-Maebashi	044 713 16 58

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSSORT	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Männedorf	Neue Turnhalle Blatten	Di	08.00–09.00 Uhr	Regula Peter	044 920 48 08
	Schulhaus Blatten	Di	11.00–12.00 Uhr	Regula Peter	044 920 48 08
	Altersiedlung Männedorf	Mi	09.00–10.00 Uhr	Marianne Kuhn	044 920 00 58
Maschwanden	Schulhaus am Bach	Di	15.45–16.45 Uhr	Liselotte Simon	044 767 04 69
Maur	Schulhaus Pünt	Di	20.00–21.00 Uhr	Heidi Schmid	044 813 47 18
	Turnhalle Looren	Mi	08.45–09.45 Uhr	Karin Brang	044 980 09 50
Meilen	Neue Turnhalle Feldmeilen	Di	15.40–16.40 Uhr	Liselotte Goepel	044 923 52 81
	Turnhalle Obermeilen	Fr	15.40–16.40 Uhr	Brigitte Kipfer	044 923 04 22
	Turnhalle Dorf	Fr	17.00–18.00 Uhr	Brigitte Kipfer	044 923 04 22
Mettmenstetten	Turnhalle Wygarten	Mi	14.00–15.00 Uhr	Heidi Schoch	044 767 11 31
Mönchaltorf	Turnhalle Riedwis	Mi	10.00–11.00 Uhr	Trudy Facetti	044 940 53 73
	Turnhalle Hagacher	Mi	14.00–15.00 Uhr	Ursula Hotz	044 948 12 94
Nänikon	Schulhaus Wüeri	Di	09.00–10.00 Uhr	Susanne Frankauser	044 940 95 13
Neerach	Mehrzweckanlage	Mi	14.00–15.00 Uhr	Beatrice Jakober	044 875 06 33
Niederglatt	Singssaal Eichi	Mo	08.30–09.30 Uhr	Ursula Gassmann	044 850 36 22
Niederhasli	Kirchgemeindehaus	Mo	14.00–15.00 Uhr	Heidi Schmid	044 813 47 18
	Schulhaus Seehalde	Mi	10.00–11.00 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41
	Schulhaus Seehalde	Do	10.10–11.10 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41
Niederweningen	Turnhalle Schmitttwis	Mi	13.30–14.30 Uhr	Marianne Süss	056 249 30 60
	Turnhalle Schmitttwis	Mi	14.30–15.30 Uhr	Silvia Frei	044 856 19 46
Nürensdorf	Schulhaus Ebnet	Mo	16.45–17.45 Uhr	Nelly Eigenmann	044 836 69 22
Oberembrach	Turnhalle Zweigärten	Mi	18.30–19.30 Uhr	Marianne Herter	044 865 57 42
Oberengstringen	Ref. Kirchgemeindehaus	Di	09.45–10.45 Uhr	Clotilde Wydler	044 750 46 15
Obergärtt	Turnhalle	Mi	13.30–14.30 Uhr	Marlies Vollenweider	044 817 09 79
Oberhasli	Primarschulhaus Mehrzweckraum	Do	14.00–15.00 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41
Ober-Ohringen	Turnhalle	Mi	14.00–15.00 Uhr	Elisabeth Messikommer	052 336 12 73
Oberrieden	GAWO	Di	09.00–10.00 Uhr	Annemarie Wehrli	044 721 14 78
Obfelden	Kirchfeld	Mi	13.45–15.45 Uhr	Jacqueline Bossard	044 761 12 86
Oetwil a.d.L.	Schulhaus Letten	Mo	07.30–08.15 Uhr	Beatrice Kunz	044 748 15 04
Oetwil a.S.	Turnhalle Dörfli	Mo	13.30–14.30 Uhr	Josef Fischer	044 929 21 19
	Turnhalle Dörfli	Mi	14.00–15.00 Uhr	Cora Kerst	044 929 14 95
Opfikon-Glattbrugg	Ref. Kirchgemeindehaus	Mi	09.00–10.00 Uhr	Theres Kümin	044 830 71 23
Ossingen	Turnhalle Orenberg	Di	12.15–13.15 Uhr	Esther Günthardt	052 317 32 31
	Turnhalle Orenberg	Mi	19.00–20.00 Uhr	Esther Günthardt	052 317 32 31
Otelfingen	Gemeindehaus	Do	14.00–15.00 Uhr	Silvia Epprecht	044 844 35 10
Ottenbach	Turnhalle Chappelisteig	Mi	16.00–17.00 Uhr	Kathrin Noser	044 761 26 96
Pfäffikon	Neuhof	Mo	09.30–10.30 Uhr	Silvia Bigler	044 950 59 07
	Kath. Kirche St. Benignus	Di	14.00–15.00 Uhr	Mirjam Roth	052 384 15 11
Pfungens	Gemeindesaal	Mo	14.30–15.30 Uhr	Erika Hefti Grunder	052 315 50 25
	Gemeindesaal	Di	08.30–09.30 Uhr	Erika Hefti Grunder	052 315 50 25
	Turnhalle	Do	09.00–10.00 Uhr	Erika Hefti Grunder	052 315 50 25
Rafz	Turnhalle Schulhaus Götzen	Mo	07.45–08.05 Uhr	Sylvia Sigrist	044 869 06 01
	Turnhalle Schulhaus Götzen	Mi	13.45–14.45 Uhr	Hilde Baur	044 869 99 93
Regensdorf	Turnhalle Ruggenacher	Mi	08.30–09.45 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54
Rheinau	Mehrzweckgebäude	Mo	13.00–14.00 Uhr	Annemarie Dalle Feste	052 672 72 14
	Mehrzweckgebäude	Do	08.00–09.00 Uhr	Annemarie Dalle Feste	052 672 72 14
Richterswil	Schulhaus Töss	Mi	15.30–16.30 Uhr	Anne-C. Busshart	044 784 81 34
Rifferswil	Schulhaus	Mi	14.00–15.00 Uhr	Monika Klauser	043 466 52 14
Rikon	Turnhalle	Mi	15.15–16.15 Uhr	Lorette Schneeberger	052 383 11 20
Rümlang	Altersheim	Di	09.30–10.30 Uhr	Marlies Vollenweider	044 817 09 79
Russikon	Alte Turnhalle	Mi	14.00–15.00 Uhr	Ursula Bosshard	044 954 05 26
Rütih	Schulhaus Schanz	Mi	17.00–18.00 Uhr	Vreni Syfrig	044 932 12 27
	Felsberg Rütih	Do	09.15–10.15 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
	Altersiedlung Breitenhof	Do	10.30–11.30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
Samstagern	Turnhalle Schulhaus	Mo	16.15–17.15 Uhr	Anne-C. Busshart	044 784 81 34
Schlatt	Turnhalle	Mi	08.45–09.45 Uhr	Gertrud Egg	052 364 12 94
Schlieren	Schulhaus Hofacker	Mo	17.30–18.30 Uhr	Margrit Stillhart	044 740 50 80
	Schulhaus Zelgli	Di	08.00–09.00 Uhr	Waltraud Hofstetter	044 730 03 07
	Schulhaus Hofacker	Mi	08.00–09.00 Uhr	Waltraud Hofstetter	044 730 03 07
	Sandbühl	Mi	09.00–10.00 Uhr	Monica Oertli	044 740 50 25
	Gemeinschaftsraum Post	Mi	09.15–10.15 Uhr	Waltraud Hofstetter	044 730 03 07
	Spital Limmattal	Do	08.50–09.50 Uhr	Margrit Stillhart	044 740 50 80
Schöfflisdorf	Turnhalle Rietli	Do	08.00–09.00 Uhr	Susanne Binder	056 243 18 34

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSSORT	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Schönenberg	Kath. Kirchensaal	Do	09.00–10.00 Uhr	Maria Schuler	044 788 10 67
Schwerzenbach	Chimlisaal	Mi	09.00–10.00 Uhr	Elsy Pfeuti	044 825 36 28
Seuzach	Turnhalle Halden	Mi	14.00–15.00 / 15.00–16.00 Uhr	Heidi Villiger	052 233 01 16
Stadel	Altes Gemeindehaus	Mo	14.00–15.00 Uhr	Silvia Vollenweider	044 814 12 91
	Singesaal Oberstufe	Mi	09.00–09.55 Uhr	Susanne Fasnacht	044 858 18 94
	Singesaal Oberstufe	Mi	10.00–10.55 Uhr	Elisabeth Graf	044 858 23 40
Stäfa	Alterszentrum Lanzeln	Mo	16.00–17.00 Uhr	Beatrice Lüthy	044 261 69 35
	Alterszentrum Lanzeln	Mi	09.15–10.00 Uhr	Doris Clement	044 926 32 72
Stallikon	Turnhalle Loomatt	Mo	17.30–18.30 Uhr	Trudi Schriber	044 700 22 60
Stammheim	Oberstufen-Turnhalle	Mi	14.30–15.30 / 15.30–16.30 Uhr	Monica Helbling	052 745 28 48
Steinmaur	Turnhalle	Mi	15.45–17.45 Uhr	Heidi Lehmann	044 853 02 45
Tagelswangen	Gemeindesaal	Di	10.30–11.30 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58
Tann/Dürnten	Kath. Pfarreiheim	Di	10.00–11.00 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
	Turnhalle Nauen	Mi	13.30–14.30 / 14.45–15.45 Uhr	Vreni Müller	055 240 73 46
	Schulhaus Bogenacker	Mi	14.00–15.00 Uhr	Walter Denzler	055 240 71 82
Thalheim a.d. Thur	Turnhalle	Mi	09.30–10.30 Uhr	Christine Jordi	052 336 17 73
Thalwil	Alterszentrum Serata	Mo	09.30–10.30 Uhr	Monique Meyer-Fausch	044 720 62 13
	Schulhaus Schwandel	Fr	16.30–17.30 Uhr	Marlies Dorfsmid	044 780 61 12
Trüllikon	Mehrzweckhalle	Mi	08.30–09.30 Uhr	Yvonne Deiss	052 316 21 06
Truttikon	Turnhalle	Di	18.30–19.30 Uhr	Ruth Frei	052 317 13 25
Turbenthal	Turnhalle Risi	Mi	14.00–15.00 Uhr	Rita Kobler	052 385 46 57
Uetikon a.S.	Turnhalle Rossweid	Mi	13.00–14.00 / 14.00–15.00 Uhr	Paula Hunkeler	044 920 10 42
	Turnhalle Uetikon	Do	14.00–15.00 Uhr	Elbjörg Schinzel	044 920 00 97
Uhwiesen	Oberstufen-Turnhalle	Mo	08.15–09.15 / 09.15–10.15 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55
Uitikon	Kath. Kirche Üdlicherhuus	Do	09.00–09.50 / 10.10–11.00 Uhr	Yvonne Sujata	044 741 20 07
Unterengstringen	Schulhaus Büel	Di	09.00–10.00 Uhr	Susi Flückiger	044 869 23 09
Uster	Ref. Kirchgem. Kreuz	Mo	09.00–10.00 Uhr	Helen Wiedmer	044 932 38 10
	Ref. Kirchgem. Kreuz	Mo	10.00–11.00 Uhr	Karin Auer	044 940 11 20
	Pflegeheim Neuwies	Mi	09.00–10.00 Uhr	Heidi Roth	044 940 07 66
	Sporthalle Buchholz	Do	14.00–15.00 Uhr	Annie Rothenbach	044 940 35 46
	Turnhalle Weidli	Do	14.00–15.00 Uhr, nur Männer	Rosemarie Widmer	044 932 77 85
Volketswil	Rehbühl	Mo	09.00–10.00 Uhr	Marlies Staub	044 825 18 70
	Schulhaus Zentral	Mi	14.00–15.00 Uhr	Margrit Singh	055 244 11 20
	Schulhaus Feldhof	Mi	15.00–16.00 Uhr	Margrit Singh	055 244 11 20
Wädenswil	Altersheim Fuhr	Mo	14.00–15.00 Uhr	Trudi Rusca	044 770 26 40
	Alterssiedlung Tobelrai	Di	08.45–09.45 Uhr	Marlies Dorfsmid	044 780 61 12
	Turnhalle Glärnisch	Di	16.25–17.25 / 17.30–18.30 Uhr	Annemarie Müller	044 725 79 92
	Alterssiedlung Bin Rääbe	Mi	08.45–09.45 / 09.45–10.45 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 78
Wald	Altersheim drei Tannen	Mo	09.15–10–15 Uhr	Rosmarie Zanet	055 246 20 16
	Hallenbad Wald/Gym.	Di	10.15–11.15 Uhr	Rosmarie Zanet	055 246 20 16
	Hallenbad Wald/Gym.	Do	10.15–11.15 Uhr	Rosmarie Zanet	055 246 20 16
Wallisellen	Kirchgemeindehaus	Di	08.30–10.30 Uhr	Käthi Räuftlin	052 384 17 53
	Mehrzweckhalle	Do	08.00–10.00 Uhr	Emil Notz	044 833 17 87
Waltalingen/Guntalingen	Turnhalle	Mi	13.45–14.45 Uhr	Gerda Breitenmoser	052 745 25 01
Wangen-Brüttisellen	Schurterhus	Di	14.00–15.00 Uhr	Klara Sonderegger	044 833 34 83
Weiach	Kleiner Gemeindesaal	Do	09.00–10.00 Uhr	Käthy Daetwyler	044 867 26 17
Weiningen	Schlössli	Mi	09.00–10.00 Uhr	Yvonne Sujata	044 741 20 07
Weisslingen	Kirchgemeindehaus	Do	14.15–15.15 Uhr	Andrea Egli	052 384 00 70
Wetzikon	Turnhalle Feld	Mi	13.45–14.45 Uhr	Rosmarie Widmer	044 932 77 85
	Turnhalle Bühl	Mi	14.00–15.00 Uhr	Irene Kupper	044 930 02 40
Wiesendangen	Kirchgemeindehaus	Di	09.00–10.00 Uhr	Vreni Villiger	052 337 31 11
Wildberg	Turnhalle	Mi	14.00–15.00 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58
	Turnhalle	Do	08.30–09.30 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58
Will	Turnhalle Landbühl	Mi	15.00–16.00 Uhr	Agnes Meier	044 869 06 41
Winkel	Saal Sigristenstiftung	Mo	09.00–10.00 Uhr	Ruth Gut	044 860 30 39
	Schulhaus Hungerbühl	Di	09.00–10.00 Uhr	Ruth Gut	044 860 30 39
Winterthur	KGH Zwinglikirche	Di	08.30–09.30 / 10.00–11.00 Uhr	Elsbeth Stucki	052 232 01 11
	KGH Liebestrasse	Di	09.00–10.00 Uhr	Elisabeth Harlacher	052 203 38 82
	Turnhalle Neuwiesen	Mi	16.30–17.30 Uhr	Ruth Weber	052 223 12 08
Winterthur (Ober-)	KGH Oberwinterthur	Di	09.00–10.00 Uhr	Ruth Wagner	052 363 15 25
	Zentrum am Buck	Mi	08.30–09.30 Uhr	Christa Schreyer	052 242 47 57
	Zentrum am Buck	Mi	09.30–10.30 / 10.30–11.30 Uhr	Nadja Wilks	052 222 50 55
	KGH Oberwinterthur	Do	08.45–09.45 / 09.45–10.45 Uhr	Gerda Breitenmoser	052 745 25 01
Winterthur Seen	Ref. KGH Seen	Mo	14.00–14.50 / 15.00–15.50 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSSORT	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Winterthur Sennhof	Wolferhaus	Mi	09.15–10.15 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32
Winterthur Stadel	Werkschule Grundhof	Di	10.10–11.10 Uhr	Margrit Schmid	052 223 28 88
Winterthur Veltheim	KGH Veltheim	Do	08.45–09.45 / 09.50–10.50 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32
	KGH Feldstrasse	Fr	08.30–09.30 Uhr	Elisabeth Haller	052 223 15 62
Winterthur Wülflingen	KGH Wülflingen	Mi	08.30–09.30 / 09.45–10.45 Uhr	Marlis Jegi	079 380 88 09
	KGH Wülflingen	Mi	14.30–15.30 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32
Zollikerberg	Neue Turnhalle Schulweg	Mi	18.00–19.00 / 19.15–20.45 Uhr	Daniel Stark	044 391 72 15
	Ref. Kirchgemeindehaus	Fr	09.00–10.00 Uhr	Margrit Ziebold	043 499 94 92
Zollikon/Zollikerberg	KGH Rösslirain	Mi	09.15–10.15 Uhr	Brigitte Schäpper	044 391 96 52
Zumikon	Ref. Kirchgemeindehaus	Di	10.15–11.15 Uhr	Käthi Suter	043 277 94 53
Zürich, Kreis 1	Eglise française	Di	14.30–15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47
Zürich, Kreis 2	Ref. KGH Leimbach	Di	08.30–09.30 Uhr	Eveline Jäger	044 481 57 01
Zürich, Kreis 2	Altersheim Mittelleimbach	Di	08.50–09.40 Uhr	Trix Romer	044 481 58 40
	Ref. KGH Enge	Mi	08.00–08.50 / 09.10–10.00 Uhr	Hannelore Bösch	044 363 80 88
	Pfarreizentrum St. Franziskus	Mi	09.00–10.00 Uhr	Margaretha Steffen	044 483 07 44
	Altersheim Mittelleimbach	Do	09.00–09.50 Uhr	Trix Romer	044 481 58 40
Zürich, Kreis 3	KGH Friesenberg	Di	09.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr	Trudi Schriber	044 700 22 60
	Ref. KGH im Gut	Di	09.00–10.00 Uhr	Maria Regula Hegner	044 381 16 79
	Ref. KGH Bühl/Wiedikon	Di	09.15–10.15 Uhr	Esther Büchi	044 462 57 85
	Ref. Kirchgemeindesaal, Friesenberg	Di	14.00–15.00 Uhr	Susanne Müller-Rasper	044 462 25 66
	Kirchgemeinde Herz Jesu, Pfarreisaal	Mi	10.00–11.00 Uhr	Ida Gmür	044 461 60 42
	Zwinglihaus	Mi	10.00–11.00 Uhr	Kathrin Däster Affifi	044 342 40 31
	Ref. KGH Wiedikon	Do	08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr	Priska Frei	044 401 24 59
Zürich, Kreis 4	KGH Hard	Mo	8–9 / 9–10 / 10–11 Uhr	Priska Frei	044 401 24 59
	KGH Pfarrei St. Felix und Regula	Di	09.00–09.50 Uhr	Marianna Zuccatti	044 361 04 18
	Ref. KGH Aussersihl	Mi	08.30–09.30 / 09.45–10.45 Uhr	Edith Stieger	044 491 70 30
	KGH Pfarrei St. Felix und Regula	Do	08.00–09.00 / 09.00–10.00 Uhr	Helen Artho	044 241 33 79
Zürich, Kreis 5	Ref. KGH Industriequartier	Di	08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr	Sabrije Tahiraj	043 288 54 85
Zürich, Kreis 6	Christl. Zentrum Buchegg	Mo	09.30–10.30 Uhr	Marianne Kägi	044 302 14 60
	Ref. KGH Paulus	Di	08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr	Rita Hunziker	044 362 28 15
	KGH Oberstrass	Do	08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 43
Zürich, Kreis 7	Altersheim Kluspark	Mo	09.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr	Doris Jaeggi	044 381 17 14
	Ref. KGH Hottingen	Di	08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 43
	Kath. KGH Witikon	Mi	8.30–9.15/9.30–10.15/10.15–11 Uhr	Gertrud Weibel	044 381 60 39
	Ref. KGH Witikon	Mi	08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 43
Zürich, Kreis 9	Kirchgemeinde St. Konrad	Di	8–9 / 9–10 / 10–11 Uhr	Priska Frei	044 401 24 59
	Turnhalle Schulhaus Triemli	Mi	08.00–09.00 Uhr	Sonja Wiederkehr	044 431 06 86
	GZ Bachwiesen	Mi	09.00–10.00 Uhr	Doris Dähler	044 401 31 10
Zürich, Kreis 10	Ref. KGH Höngg	Mo	09.50–10.50 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08
	Kath. KGH Glaubten	Mo	09.30–10.30 Uhr	Danila Stoffel	044 371 79 23
	Schulhaus Schauenberg	Mo	20.00–21.15 Uhr	Eveline Kipfer	044 371 38 48
	Ref. KGH Höngg	Mi	09.00–10.00 Uhr	Clothilde Wydler	044 750 46 15
	Altersheim Sydefädeli	Mi	10.00–11.00 Uhr	Karin Krönert	044 342 09 31
	Turnhaus Letten	Do	16.30–17.30 / 17.30–18.45 Uhr	Doris Dähler	044 401 31 10
	Ref. KGH Höngg	Fr	8.45–9.45/10.15–11.15, nur Frauen	Annabeth Juchli	044 273 61 59
	KGH Wipkingen	Fr	14.30–15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47
Zürich, Kreis 11	Ref. KGH Seebach	Mo	09.00–10.00 Uhr	Sonja Schlatter	044 302 56 82
	Alterswohnheim Riedhof	Mo	09.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr	Karin Krönert	044 342 09 31
	Alterswohnheim Grünhalde	Mo	10.15–11.15 Uhr	Sonja Schlatter	044 302 56 82
	KGH Glaubten	Di	08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr	Marianne Schraner	044 311 67 11
	Ref. KGH Saatlen	Di	09.00–10.00 Uhr	Ludwig Caplazi	044 431 03 93
	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche	Di	09.30–10.30 Uhr	Trudy Rickenbacher	044 311 66 13
	GZ Seebach	Mi	09.00–10.00 Uhr	Heidy Zika	044 814 07 70
	Ref. KGH Oerlikon	Mi	09.00–10.00 Uhr	Amida Gämperle	044 371 92 00
	Ref. KGH Oerlikon	Do	09.00–10.00 Uhr	Amida Gämperle	044 371 92 00
	Pfarrsaal Maria Lourdes	Mi	09.00–10.00 Uhr	Anita Schürch	044 301 14 73
	Pfarrsaal Maria Lourdes	Do	08.45–09.45 Uhr	Bruno Moser	044 302 21 80
	KGH Glaubten	Do	09.30–10.30 Uhr	Ruedi Bauert	044 341 09 52
	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche	Fr	09.30–10.30 Uhr	Trudy Rickenbacher	044 311 66 13
Zürich, Kreis 12	KGH Schwamendingen	Mo	14.30–15.30 Uhr	Hanna Koller	044 350 66 17
	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche	Di	08.30–09.30 Uhr	Sonja Virchaux	044 321 14 24
	GZ Hirzenbach	Mi	09.30–10.30 Uhr	Irène Bertschi	044 322 60 20
	Alterssiedlung Probstei	Do	9–10/10–11 Uhr, nur Frauen	Christa Hennecke	044 362 57 41
	Ref. KGH Schwamendingen	Do	9.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr	Marianne Schraner	044 311 67 11
Zwillikon	Schulhaus Langackerstrasse	Mi	14.00–15.00 Uhr	Rosmarie Buri	044 761 46 92

ORIENTIERUNGS-WANDERN

Mit Karte, kompetenter Leitung und in Ihrem individuellen Tempo wandern Sie zu ausgesteckten Posten.

WANN 7. September, Landforst (Zimmerberg)

TREFFPUNKT Postauto-Haltestelle Gattikerhöhe, Strasse Thalwil-Langnau-Gattikon, 13.15 Uhr

WANN 5. Oktober, Winterthur, Stadtwanderung

TREFFPUNKT Stadtkirche Altstadt, Turmseite, Winterthur, 13.15 Uhr

THÉ DANSANT

Der Tanznachmittag mit Bistrobetrieb erfreut sich grosser Beliebtheit. Kommen Sie einfach vorbei, wir freuen uns auf Sie! Dieses Angebot findet in Zusammenarbeit mit der Dance Academy Klubschule Migros Zürich statt.

WANN Jeden 3. Dienstag im Monat: 15. September, 20. Oktober, 17. November

ZEIT Von 14 bis 17 Uhr

EINTRITT CHF 10.-

ORT Dance Academy Binzmühlestrasse 81 8050 Zürich. Direkt hinter dem Bahnhof Oerlikon.

NEU// PRO SENECTUTE BITTET ZUM TANZ IN WINTERTHUR



Das Orchester Evergreen spielt für Sie auf. Schwingen Sie das Tanzbein und geniessen Sie das Zusammensein mit Gleichgesinnten. Kommen Sie einfach vorbei, wir erwarten Sie in stimmungsvoller Atmosphäre im Festsaal des Kirchgemeindehauses an der Liebestrasse.

WANN Mittwoch, 11. November

ZEIT Von 14 bis 17 Uhr

EINTRITT	CHF 15.-
ORT	Kirchgemeindehaus Liebestrasse 3 8400 Winterthur
INFO	Astrid Schöni Graf, Dienstleistungscenter Winterthur und Umgebung, Tel. 058 451 54 29, astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch

NEU// SALSA PARTY

Endlich ein Party-Angebot für Salsa-Begierde über 50 Jahre! Wer in Südamerika im Urlaub oder auf andere Weise mit Salsa Bekanntschaft gemacht hat, der kann auf einer Über-50-Party diesen Tanz auf seine Art ausleben. Auch wenn man ins Schwitzen kommt, wird dies nicht übel genommen. Eines steht im Übrigen fest: Tanzen ist eine der gesündesten Sportarten. (Salsa-Kurse für Beginnende und Fortgeschrittenen siehe Seite 10.)

WANN 8. und 22. September, 6. und 27. Oktober, 10. und 24. November

ZEIT Von 16.50 bis 18.50 Uhr

KURSORT Mellow-Club, Albisstr. 84, 8038 Zürich-Wollishofen

KOSTEN CHF 10.-

INFO/ANMELDUNG Rodolfo Müller

Tel. 079 462 78 68
info@salsa123.ch

www.salsa123.ch

SPORTKURSE

Die folgenden Sportkurse werden von ausgewählten Fachpersonen und Institutionen in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich angeboten. Bitte wenden Sie sich für Anmeldung und Auskunft direkt an die aufgeführten Kontaktpersonen.

NEU// ANTARA®

Das moderne Training verbindet neuste wissenschaftliche Erkenntnisse mit bewährten Elementen der Bewegung, Atmung und Entspannung. Antara® führt zu einem kräftigen Rücken und einem flachen Bauch, einer starken Mitte und attraktiver Körperhaltung. Gratis Schnupperperlektion ohne Voranmeldung. Einfach

kommen und mitmachen: Donnerstag, 1. Oktober 2009, 16.00 bis 17.00 Uhr

WANN Donnerstag, 16.00–17.00 Uhr
22.10.–17.12.

EINSTIEG Jederzeit möglich

KURSORT Zentrum für Bewegung Hofwiesenstrasse 22 8634 Hombrechtikon

KOSTEN CHF 130.– für 9 Lektionen à 60 Min.

MITBRINGEN Bewegungskleidung (Trainer/Jogginghose), Antirutsch-Socken, Frottiertuch.

INFO Beatrice Frischknecht Tel. 055 243 23 07 beatrice.frischknecht@gmx.ch

INFO/ANMELDUNG Tel. 058 451 51 31, sport@zh.pro-senectute.ch, www.zh.pro-senectute.ch

ATEM UND BEWEGUNG

Atem und Bewegung in Uster

WANN Freitag, 08.30–09.30 Uhr
18.09.–23.10.

EINSTIEG Nach telefonischer Voranmeldung jederzeit möglich.

KURSORT Praxisgemeinschaft im Zentrum, Gerichtsstrasse 1, 8610 Uster, 1. Stock

KOSTEN CHF 23.– für Einzellektion
CHF 132.– für 6 Lektionen

MITBRINGEN Bequeme Kleidung, Socken, keine Strassenschuhe

INFO/ANMELDUNG Tel. 044 940 83 89
brigitte@schaub.ws

ANMELDUNG Tel. 078 658 92 40
www.blueshuttle.ch

BADMINTON

Badminton/Federball in Zürich-Altstetten für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

WANN Dienstag, 14.00–15.30 Uhr und 14.45–16.15 Uhr

EINSTIEG Jeden Dienstag um 14.00 Uhr möglich

KURSORT Yonex Badminton Halle Altstetten Flüelastrasse 27 8047 Zürich

KOSTEN CHF 30.–/Lektion à 90 Min.
Schnupperlektion gratis

INFO/ANMELDUNG Traugott Wapp Tel. 078 658 92 40 traugott.wapp@sportit.ch

Badminton /Federball in Uster

EINSTEIGER/-INNEN	Donnerstag, 13.30–15.00 Uhr
FORTGESCHRITTENE	Donnerstag, 14.30–16.00 Uhr
EINSTIEG	Jeden Donnerstag um 13.30 Uhr möglich
KURSORT	Badmintonhalle Blue Shuttle Hallenbadweg 1, 8610 Uster
KOSTEN	CHF 30.–/Lektion à 90 Min. Schnupperlektion gratis
INFO/ANMELDUNG	Traugott Wapp Tel. 078 658 92 40 www.blueshuttle.ch

FLAMENCO – SPANISCHER TANZ

Flamenco in Zürich

WANN	Montag, 10.15–11.45 Uhr Montag, 15.00–16.30 Uhr
EINSTIEG	Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Studio de Danza Española Albulastrasse 38, 8048 Zürich
KOSTEN	CHF 250.– für 10 Lektionen à 90 Minuten
MITBRINGEN	Flamencoschuhe, wenn vorhanden, sonst bequeme Strassenschuhe
INFO/ANMELDUNG	Susana Barranco Tel. 044 492 38 68 Mobile 079 605 76 42 susana@hispania.ch www.hispania.ch

GESELLSCHAFTSTANZ

Gesellschaftstanz in Rüti

WANN	Anfänger / Grundkurs: Donnerstag, 17.00–18.15 Uhr 29.10.–03.12.
	Fortsetzung 4. Kurs: Dienstag, 17.00–18.15 Uhr 06.10.–10.11.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	solvida Tanzschule Werkstrasse 4 8630 Rüti
KOSTEN	CHF 100.– für 6 Lektionen à 75 Minuten
MITBRINGEN	Leichte Schuhe/Tanzschuhe
INFO/ANMELDUNG	solvida Tanzschule Fides Schmuki Tel. 055 241 10 10 info@solvida.ch www.solvida.ch

LINE DANCE

Im Line Dance tanzen Männer und Frauen in Reihen («lines») vor- und nebeneinander verschiedene Schrittfolgen. Getanzt wird also nicht als Paare, sondern als Einzelpersonen in der Gruppe. Gespielt werden verschiedene Musikrichtungen, vor allem Country-Musik. Line Dance ist sehr beliebt bei allen Altersgruppen.

Line Dance in Zürich

WANN	Grundkurs I: Donnerstag, 18.00–19.00 Uhr ab 10.09.2009
	Grundkurs II: Montag, 17.00–18.00 Uhr ab 14.09.2009
	Grundkurs III: Montag, 16.00–17.00 Uhr ab 5.10.2009
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Tanzschule Yvonne Winterthurerstrasse 92 8006 Zürich
KOSTEN	CHF 135.– für 5 Lektionen à 60 Minuten
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung und Schuhe
INFO/ANMELDUNG	Yvonne Kohler 043 233 94 59 / 079 218 75 64 info@tanzschule-yvonne.ch www.tanzschule-yvonne.ch

NORDIC WALKING



Nach dem Kurs können Sie die optimale und wirkungsvolle Technik in unterschiedlichem Gelände anwenden und haben Stöcke und Sportart unverbindlich ausprobiert. Sie kennen Gymnastikübungen, haben Tipps und theoretische Hintergründe vermittelt erhalten und Menschen mit gleichem Interesse kennengelernt. Weitere Kursdaten unter www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Nordic Walking: Kurse, oder unter Tel. 058 451 51 31.

Nordic-Walking-Kurs in Bülach

WANN	Dienstag, 09.00–10.30 Uhr 20.10.–17.11.2009, am 26.10. Theorieblock
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Parkplatz Stadt-Weiher, Bülach
KOSTEN	CHF 108.– für 6 Lektionen à 90 Min., inkl. Stockmiete
LEITUNG	Georg Gasser
MITBRINGEN	Dem Wetter angepasste Sportbekleidung
INFO	Georg Gasser, 044 860 31 66
ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

Nordic-Walking-Kurs in Neerach

WANN	auf Anfrage
TREFFPUNKT	Neerach
LEITUNG	auf Anfrage
INFO	Pro Senectute, Tel. 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

Nordic-Walking-Kurs in Winterthur

WANN	Mittwoch, 09.30–11.00 Uhr 07.10.–4.11.2009
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Parkplatz Schützenweiher Winterthur-Rosenberg
KOSTEN	CHF 90.– für 5 Lektionen à 90 Min., inkl. Stockmiete
LEITUNG	Marlies Oberholzer
MITBRINGEN	Dem Wetter angepasste Sportbekleidung
INFO	Marlies Oberholzer Tel. 052 336 14 76
ANMELDUNG	Pro Senectute, Tel. 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

ORIENTALISCHER TANZ

Orientalischer Tanz in Zürich

WANN	Dienstag, 10.00–11.30 Uhr Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr
EINSTIEG	Einstieg und Schnupperlektion jederzeit möglich
KURSORT	orient dance studio maya Wyssgasse 6, 8004 Zürich
KOSTEN	CHF 350.– für 10 Lektionen CHF 180.– für 5 Lektionen CHF 40.– Einzellektion (Lektionen à 90 Minuten)

INFO/ANMELDUNG	Katharina Müller ORIENTAL DANCE bellyqueeny Tel. 079 688 38 39 info@bellyqueeny.ch www.bellyqueeny.ch
----------------	---

PILATES UND
PILATES AUF DEM STUHL


Pilates in Zürich–Altstetten

WANN	Pilates: Dienstag, Donnerstag, Freitag, 14.00–15.00 Uhr Pilates auf dem Stuhl: Dienstag, 09.30–10.30 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	LivingUp Center, Im Struppen 7 8048 Zürich
KOSTEN	CHF 280.– für 10 Lektionen à 60 Minuten
MITBRINGEN	Trainingsbekleidung, kleines Handtuch, keine Trainingsschuhe nötig
HINWEIS	10-Wochen-Programm mit max. 6 Personen
INFO/ANMELDUNG	Danny Birchler Tel. 078 665 60 25 info@livingup.ch www.livingup.ch

NEU// Pilates in Stäfa

WANN	Mittwoch, 15.00–16.00 Uhr Mittwoch, 16.15–17.15 Uhr ab 23.09.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Reasana GmbH Bahnhofstrasse 10, 8712 Stäfa
KOSTEN	CHF 280.– für 10 Lektionen à 60 Min.
MITBRINGEN	Trainingsbekleidung, Socken, kleines Handtuch, Getränk; keine Trainingsschuhe nötig
HINWEIS	10-Wochen-Programm mit max. 5 Personen
INFO/ANMELDUNG	Manuela Biner Tel. 055 216 28 22 info@reasana.ch www.reasana.ch

**NEU// Pilates in Buchs/ZH
und in Dällikon**

WANN	Buchs: Freitag, 10.15–11.15 Uhr, ab 11.9. Dällikon: Mittwoch, 10.00–11.00 Uhr, ab 16.9.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORTE	Buchs: Schulhaus Zihl Dällikon: Feuerwehrgebäude
KOSTEN	CHF 280.– für 10 Lektionen à 60 Min.
MITBRINGEN	Trainingsbekleidung, Socken, kleines Handtuch
HINWEIS	10-Wochen-Programm mit max. 6 Personen
INFO/ANMELDUNG	Lisa Connors Tel. 079 486 07 01 energycare@bluewin.ch

QI GONG UND TAI-CHI**Qi Gong für Rücken und Haltung
in Affoltern am Albis**

WANN	Mittwoch, 09.00–10.15 Uhr Freitag, 15.15–16.30 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Kath. Pfarreizentrum Seewadelstrasse 13 8910 Affoltern a. A.
KOSTEN	CHF 23.–/Lektion à 75 Min.
MITBRINGEN	Bequeme und lockere Kleidung, evtl. Gymnastikschuhe
INFO/ANMELDUNG	Monika Klauser Tel. 043 466 52 13 monikagymoklauser@gmx.ch

Qigong und Taijiquan in Kloten

EINSTIEG	Laufend Schnupperlektion möglich
KURSORT	Schulhaus Spitz (Oberstufen), Lerchenweg, 8302 Kloten
KOSTEN	CHF 180.– für 10 Lektionen à 60 Minuten
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschuhe
INFO/ANMELDUNG	Ai-Schule für Qigong, Taijiquan Meditation, Sharon Aemmer Tel. 044 803 30 30 info@ai-tcm.ch www.ai-tcm.ch

Qi Gong und Feldenkrais® in Pfäffikon

EINSTIEG	Neue Kursteilnehmende sind jederzeit willkommen!
----------	---

KURSORT	Gymnastikstudio Allegria 8330 Pfäffikon
KOSTEN	CHF 19.50/Lektion à 60 Min. Quartalsweise abgerechnet
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Schuhe mit weichen, flachen Sohlen oder Socken
INFO/ANMELDUNG	Maria Kistler Tel. 043 288 80 70 Mobile 076 349 90 88 sinnfonie@feldenkrais.ch

Qi Gong in Uster

EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Zentrum für Bewegung und Entspannung, Tai Chi und Qi Gong, Oberlandstrasse 102, 8610 Uster
KOSTEN	CHF 210.– für 7 Lektionen CHF 240.– für 8 Lektionen (Lektionen à 90 Minuten)
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken, keine Strassenschuhe
INFO/ANMELDUNG	Änne Speich Tel. 044 942 26 56 aespeich@speichpartner.ch www.speichpartner.ch

**Qi Gong und F. M. Alexander-Technik
in Zürich**

EINSTIEG	18.8.–29.9. Vorkenntnisse sind keine erforderlich, Einstieg laufend
KURSORT	Obere Zäune 14, 8001 Zürich
KOSTEN	CHF 35.–/Lektion à 75 Min.
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Tuch zum Liegen, Noppensocken/ Gymnastikschuhe
INFO/ANMELDUNG	Marianne Bär Tel. 044 272 57 64 info@alexandertechnik-baer.ch www.alexandertechnik-baer.ch

Tai ji quan (Chen-Stil) in Zürich

EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Dojo Zürich 6 Riedtlistrasse 27 8006 Zürich
KOSTEN	CHF 195.– für 10 Lektionen à 60 Minuten

MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, evtl. Gymnastikschuhe
INFO/ANMELDUNG	Alfons Lötcher Tel. 044 350 11 71 alfons@dojozuerich6.ch www.dojozuerich6.ch

SALSA UND CHA-CHA-CHA

Salsa und Cha-Cha-Cha in Zürich

WANN	Laufend neue Kursstarts Anfänger/-innen: Freitag, 18.00–19.15 Uhr, Einstieg jederzeit Mittelstufe: Freitag, 14.00–15.15 Uhr, Einstieg auf Kursbeginn Fortgeschrittene: Freitag, 15.30–16.45 Uhr, Einstieg auf Kursbeginn
KURSORT	Anfänger/-innen: Bachstrasse 7 8038 Zürich-Wollishofen Mittelstufe und Fortgeschrittene: Gymnastikraum Kluspark Asylstrasse 130, 8032 Zürich
KOSTEN	CHF 150.– für 6 Lektionen à 75 Minuten
MITBRINGEN	Leichte Schuhe
INFO/ANMELDUNG	Rodolfo Müller Tel. 079 462 78 68 info@salsa123.ch www.salsa123.ch
SPEZIELL	Neu Salsa Party, siehe Seite 7

NEU// SICHER GEHEN



Möglichst lange selbstständig zu Fuss sein und sich zu Hause und draussen gut auf den Beinen fühlen – das erhöht die Lebensqualität! Was es dazu braucht? Genügend Muskelkraft in den Beinen, das Gleichgewicht halten können und Sturzursachen kennen. Voraussetzung für den Kursbesuch ist, dass Sie ohne Hilfe oder Hilfsmittel selbstständig gehen und stehen können.

Sicher Gehen in Zürich

WANN	Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr 22.10.–10.12.
KURSORT	Kirchgemeindehaus St. Felix und Regula Hirzelstrasse 22 8004 Zürich
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KOSTEN	CHF 174.– für 8 Lektionen à 90 Min.
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Schlärppli
INFO	Helen Artho Tel. 044 241 33 79 hc.artho@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute, Tel. 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

Sicher Gehen in Zürich

WANN	Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr 22.10.–10.12.
KURSORT	Röm.-kath. Pfarramt Heilig-Kreuz, Saumackerstrasse 83, 8048 Zürich
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KOSTEN	CHF 174.– für 8 Lektionen à 90 Min.
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Schlärppli
HINWEIS	Gemeinsames Mittagessen vor Ort ist nach dem Kurs möglich
INFO	Heidi Graf Tel. 044 431 59 15
ANMELDUNG	Pro Senectute Tel. 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

Sicher Gehen in Bülach

WANN	Infoveranstaltung (fakultativ): Donnerstag, 13.10., 14.30 – 15.30 Uhr Kurs: Donnerstag, 14.30–16.00 Uhr 20.10.–08.12.
KURSORT	Mehrzweckraum, Alterszentrum im Grampen, Allmendstrasse 1, 8180 Bülach
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KOSTEN	CHF 174.– für 8 Lektionen à 90 Min.
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Schlärppli
INFO	Nora Suter-Billo, Tel. 044 814 00 46, n-h-suter@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute, Tel. 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

SICHER VELO FAHREN

Wichtig für sicheres Velofahren sind Regelkenntnisse, das entsprechende Verhalten im (Stadt-)Verkehr und das Beherrschene des Velos. Pro Senectute Kanton Zürich führt mit der Schulinstruktion der Stadtpolizei Zürich halbtägige Kurse für sicheres Velofahren in der Stadt Zürich durch.

WANN	Mittwoch, 16. September
ZEIT	13.30–16.30 Uhr
KURSORT	Verkehrsschulungsanlage Aubrugg, Aubruggweg 2, 8050 Zürich-Schwamendingen
KOSTEN	CHF 10.–
INFO/ANMELDUNG	www.zh.pro-senectute.ch Pro Senectute Kanton Zürich Tel. 058 451 51 31 oder sport@zh.pro-senectute.ch

STEPPTANZ

Stepptanz in Zürich-Oerlikon

WANN	Donnerstag, 15.30–16.30 Uhr
EINSTIEG	Neuer Kurs ab 3.9.
KURSORT	Rhythm and Tap School Schaffhauserstrasse 351 8050 Zürich
KOSTEN	CHF 210.– für 10 Lektionen à 60 Minuten
MITBRINGEN	Steppschuhe, falls vorhanden, sonst bequeme Strassenschuhe mit leichtem Absatz
INFO/ANMELDUNG	René Fürstenfeld Rhythm and Tap School Tel. 044 312 51 52 info@tapdance.ch www.tapdance.ch

TANGO ARGENTINO IN ZÜRICH

Tango Argentino Practica in Zürich

WANN	Dienstag, 10.30–12.30 Uhr
EINSTIEG	Laufender Kurs 20.10.–22.12. Einstieg jederzeit möglich.
KURSORT	Quartiertreff Hirslanden, Forchstrasse 248, 8008 Zürich
KOSTEN	CHF 250.– für 10 Lektionen CHF 30.– für einzelne Practica (Practicas à 120 Minuten)
LEITUNG	Verena Vaucher und Alexander Dreher
INFO/ANMELDUNG	Verena Vaucher Tel. 044 422 93 13 vevaucher@bluewin.ch

TENNIS WINTERKURSE

Tennis in Bachenbülach

WANN	Montagmorgen zwischen 08.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung
EINSTIEG	Neue Kurse ab Oktober
KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	CHF 200.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 280.– pro Person bei 3er-Gruppe für 8 Lektionen (inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Lilo Gubelmann und Ursula Schrepfer
INFO/ ANMELDUNG	Lilo Gubelmann Tel. 044 860 08 48 www.tennisambiance.ch

Tennis in Buchs/ZH

WANN	Donnerstag (und evtl. Mittwochmorgen), zwischen 08.00 und 11.00 Uhr gemäss Einteilung
EINSTIEG	Neue Kurse ab 1. Oktober
KURSORT	Tenniscenter Furtbach, Furtbachstrasse 22, 8107 Buchs www.tennis-buchs.ch
KOSTEN	CHF 200.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 280.– pro Person bei 3er-Gruppe für 8 Lektionen (inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Peter Nell und Alfred Schnorf
INFO/ ANMELDUNG	Peter Nell Tel. 044 845 06 16 oder Tel. 079 335 48 04 isynell@bluewin.ch

Tennis in Dürnten

WANN	Freitag, 11.9.–11.12. (ausser Herbstferien) 08.00–09.00 Uhr 09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr
EINSTIEG	Laufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Dürnten Bubikonerstrasse 43a 8635 Dürnten
KOSTEN	CHF 250.– für 12 Lektionen à 60 Minuten (inkl. Platzmiete)
INFO/ ANMELDUNG	Toni Schnetzer Tel. 044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch oder Hans Guldimann Tel. 044 937 25 38

YOGA



Hatha Yoga in Oberweningen

WANN	Dienstag, 09.00–10.00 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich auf telefonische Voranmeldung
KURSORT	Gemeindesaal, 8165 Oberweningen, 1. Stock
KOSTEN	CHF 160.– für 8 Lektionen à 60 Minuten Die erste Yogalektion ist gratis.
MITBRINGEN	Lockere, bequeme Kleidung. Yogamatte, falls vorhanden.
HINWEIS	Kommen Sie möglichst nicht mit vollem Magen.
INFO/ ANMELDUNG	Monika Heregythy Tel. 043 422 86 57 / 078 851 82 27

Hatha Yoga in Zürich

WANN	Freitag, 14.30–15.30 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich auf telefonische Voranmeldung
KURSORT	Yogastudio Yoganation Seefeldstrasse 7a 8008 Zürich
KOSTEN	CHF 25.– Einzellektion CHF 230.– für 10 Lektionen (Lektion à 60 Minuten)
MITBRINGEN	Trainingsbekleidung, kleines Handtuch, Trinkflasche. Trainingsschuhe sind keine nötig.
INFO/ ANMELDUNG	Theresa Moser 043 499 88 75 / 079 340 45 93 dancing_theresa@yahoo.com www.theresamoser.ch

Hatha Yoga in Zürich

WANN	28.10.–16.12., Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr, oder 29.10.–17.12., Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr
EINSTIEG	Auf Kursbeginn, bitte telefonisch anmelden
KURSORT	Mittleres Seefeld, Zürich
KOSTEN	CHF 200.– für 6 Lektionen CHF 250.– für 8 Lektionen (Lektion à 90 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Carlo Vella Tel. 044 211 73 56

SPORTWOCHE WINTER 2009/10, VORSCHAU

**Detailausschreibungen mit Preisan-
gaben und Anmeldung ab September
unter www.zh.pro-senectute.ch >
Unser Angebot > Bewegung und Sport >
Sportwochen oder unter Tel. 058 451 51 31**

LANGLAUF

Klassisch für alle Niveaus und NEU // Skating für Fortgeschrittene

WANN	Sa–Fr, 9.–15. Januar 2010
KURSORT	Pontresina/Engadin
LEITUNG/	Toni Schnetzer, 044 937 11 42
AUSKUNFT	a.schnetzer@hispeed.ch
WANN	So–Sa, 7.–13. März 2010
KURSORT	Münster/Goms im Wallis
LEITUNG/	Ruedi Schmid, 044 710 56 46
AUSKUNFT	ruedi.schmid5@bluewin.ch

SCHNEESCHUHWANDERN

WANN	So–Fr, 24.–29. Januar 2010
KURSORT	Alt St. Johann/Toggenburg
LEITUNG/	Robert Müller, 044 940 50 80
AUSKUNFT	079 301 34 02
WANN	Mo–Sa, 8.–13. März 2010
KURSORT	Schönried–Gstaad/Sörenberg
LEITUNG/	Robert Müller, 044 940 50 80,
AUSKUNFT	079 301 34 02

TAGESTOUREN Jeden Do, 3. Dezember 2009 – März 2010

SKI ALPIN

WANN	Mo–Fr, 11.–15. Januar 2010
KURSORT	Bivio/Graubünden
LEITUNG/	Walter Isaak, 044 869 12 57
AUSKUNFT	iisaak@bluewin.ch
WANN	So–Sa, 10.–16. Januar 2010
KURSORT	Grächen/Wallis
LEITUNG/	Heidy Frei, 044 771 85 00
AUSKUNFT	hfrei.langnau@bluewin.ch
WANN	So–Sa, 24.–30. Januar 2010
KURSORT	Damüls/Österreich
LEITUNG/	Heidy Frei, 044 771 85 00
AUSKUNFT	hfrei.langnau@bluewin.ch

WEITERBILDUNG

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION



Infomorgen zum Gedächtnistraining

Sie erfahren, was im Kurs behandelt wird und wie Sie sinnvoll trainieren.

WANN	Freitag, 2. Oktober 2009, 09.30–11.00 Uhr
ORT	8400 Winterthur, im Königs- hof, Forum und Treffpunkt für ältere Menschen, Neumarkt 4
LEITUNG	Gertrud Knöpfli, Gedächtnis- trainerin SVGT
KOSTEN	Frei
ANMELDUNG	nicht erforderlich
KONTAKT	Astrid Schöni Graf, Dienst- leistungscenter Winterthur und Umgebung, Brühlgarten- strasse 1, 8400 Winterthur, Tel. 0548 451 54 29, astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch

«Geistige Fitness»

Gedächtnistraining-Grundkurse

Erinnern und Vergessen – möchten Sie mehr darüber wissen? Informationen und Übungen zu Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit und Sprache gehören zu diesem ganzheitlichen Gedächtnistraining.

WANN	ab 14. bzw. 15. Oktober, 14-täglich, Mittwoch oder Donnerstag, 09.00 Uhr – 11.00 Uhr
ORT	8910 Affoltern am Albis, Reformierte Kirchgemeinde, Zürichstrasse 94
KOSTEN	10 × 2 Lektionen, inkl. Material CHF 160.–
ANMELDUNG	bis 6. Oktober, Frau Oda Banz, Rüteliweg 21, 8932 Mettmenstetten, Tel. 043 466 81 01

WANN	Montag 14.00 – 15.45 Uhr Kurs I, 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 30.10., 06.11.2009 Kurs II, 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12., 18.12.2009	keit werden trainiert, außerdem wird die Sinneswahrnehmung geschult.
ORT	8180 Bülach, Pro Senectute Kanton Zürich, Dienst- leistungscenter Bülach, Lindenhofstrasse 1	WANN 08.09.–27.10.2009 von 14.00–16.15 Uhr
LEITUNG	Susanne Fritschi und Iris Hauri, Gedächtnistrainerinnen SVGT	ORT 8008 Zürich, Pro Senectute ZH, Dienstleistungscenter Stadt Zürich, Seefeldstrasse 94a
KOSTEN	CHF 160.–	LEITUNG Ines Moser-Will, liz. SimA- Trainerin, Buchautorin «Spass mit Denktraining»
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Bülach Veronika Eggenberger Tel. 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh. pro-senectute.ch	KOSTEN CHF 220.– (8 × 120 Minuten)
ANMELDUNG	bis 9. Oktober 2009 an: Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungscenter Winterthur, Brühlgarten- strasse 1, 8400 Winterthur, Tel. 058 451 54 00	ANMELDUNG Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Bülach Veronika Eggenberger Tel. 058 451 50 00 veronika.eggenberger@zh. pro-senectute.ch
KONTAKT	Astrid Schöni Graf, Dienst- leistungscenter Winterthur und Umgebung, Brühlgarten- strasse 1, 8400 Winterthur, Tel. 0548 451 54 29, astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch	KONTAKT Iris Hauri und Susanne Fritschi, Gedächtnistrainerinnen SVGT
WANN	08.09.–27.10.2009 von 9.30–11.45 Uhr	KOSTEN CHF 160.– (für 6 Monatstreffen)
ORT	8008 Zürich, Pro Senectute ZH, Dienstleistungscenter Stadt Zürich, Seefeldstrasse 94a	ANMELDUNG Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Bülach Veronika Eggenberger Tel. 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh. pro-senectute.ch
LEITUNG	Ines Moser-Will, liz. SimA- Trainerin, Buchautorin «Spass mit Denktraining»	SPEZIELLES Anmeldung jeweils für die Teilnahme an sechs Treffen
KOSTEN	CHF 220.– (8 × 120 Minuten)	WANN Gedächtnisclub anspruchsvoll: 23.09./21.10./25.11.2009 Gedächtnisclub spielerisch: 09.09./14.10./11.11.2009 Jeweils am Mittwoch 09.30–11.30 Uhr
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, Dienst- leistungscenter Stadt Zürich, Tel. 058 451 50 00	ORT 8400 Winterthur, Im Königshof, Neumarkt 4
SPEZIELLES	Anmeldeschluss: 21.08.2009	LEITUNG Ruedi Egli, liz. SIMA®-Trainer, Gertrud Knöpfli, Gedächtnistrainerin SVGT
		KOSTEN CHF 20.– pro Morgen

Aufbaukurs «Geistige Fitness»

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Gedächtnistraining gemacht? Dann lernen Sie im Aufbaukurs neue Übungen kennen. Konzentrations- und Merkfähig-

ANMELDUNG	Astrid Schöni Graf, Dienstleistungscenter Winterthur und Umgebung, Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur, Tel. 0548 451 54 29, astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch
-----------	---

WANN	Nächste Monatstreffen am 19.10., 16.11., 21.12.2009, 18.01., 15.02., 15.03.2010 von 14.00–15.45 Uhr
------	---

ORT	8008 Zürich, Pro Senectute ZH, Dienstleistungscenter Stadt Zürich, Seefeldstrasse 94a
-----	---

LEITUNG	Iris Hauri, Gedächtnistrainerin, Mitglied im SVGT
---------	---

KOSTEN	CHF 160.– (für 6 Monatstreffen)
--------	---------------------------------

ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, Dienstleistungscenter Stadt Zürich, Tel. 058 451 50 00
-----------	--

SPEZIELLES	Anmeldung jeweils für die Teilnahme an sechs Treffen
------------	--

Älter werden – mobil bleiben – Auto fahren

Wir unterstützen Sie und vermitteln Ihnen mehr Sicherheit im Alltagsverkehr. Auf Ihre individuellen Fragen wird eingegangen.

WANN	Montagmorgen 9.00–11.30 Uhr, Daten auf Anfrage
------	--

ORT	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Bülach Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach
-----	---

LEITUNG	Bernhard Elsener und Brian Weidmann
---------	-------------------------------------

KOSTEN	CHF 145.–
--------	-----------

ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Bülach Veronika Eggenberger Tel. 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch
-----------	---

Sich sicher fühlen im Alltag

Besonders ältere Menschen fühlen sich von der sogenannten Alltagskriminalität, aber auch im hektischen Stadtverkehr unsicher. Die Quartiers- und Verkehrspolizei will Sie informieren und Ihnen einfache Massnahmen aufzeigen, wie Sie sich im Alltag verhalten und schützen können.

WANN	Je am 13. oder 20. Oktober 09 von 9–11 Uhr
------	--

ORT	8400 Winterthur, Königshof, Neumarkt 4
-----	--

LEITUNG	Anita Keller, Quartierpolizistin Altstadt, Marcel Abplanalp, Verkehrsinstruktor der Stadt- polizei
---------	--

KOSTEN	Keine
--------	-------

ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungscenter Winterthur, Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur, Tel. 058 451 54 00
-----------	--

Wohlbefinden und Lebensqualität im Alter (in Spanisch)

Zwei Referate in Spanisch zum Wohlbefinden und zur Lebensqualität im Alter sowie Informationen zur Beratung in spanischer Muttersprache. Sketche aus dem Leben und eine «Muster-Beratung» lockern den Nachmittag auf.

WANN	28. Oktober 2009, 14.00 bis 17.00 Uhr
------	---------------------------------------

ORT	Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungscenter Stadt Zürich, Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich
-----	--

LEITUNG	Ursula Bachmann, Teamleiterin Gemeindliche Altersarbeit, Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungscenter Stadt Zürich, sowie: M. Alonso, R. Dünki, M.T. Guerra Notter, M. Gonnet, F. Oliver, E. Philippen
---------	--

KOSTEN	Gratis
--------	--------

ANMELDUNG	Ohne Voranmeldung
-----------	-------------------

SPEZIELLES	Achtung: Der ganze Nachmittag ist für spanischsprachende Personen. Es wird nicht auf Deutsch übersetzt!
------------	---



Erzählcafé

Das waren noch Zeiten ...

In entspannter Atmosphäre beschäftigen wir uns mit Erfahrungen und Erlebnissen, die unser Leben geprägt haben. Wir wenden uns zeitgeschichtlichen Themen zu oder tauschen uns aus über Alltagsfreuden, Alltagslasten, Ängste und Sorgen dieser Zeit.

WANN	Freitag, 14.00 Uhr – 16.00 Uhr, 25.09., 30.10., 27.11., 11.12.2009
------	--

ORT	8180 Bülach, Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungscenter Bülach, Lindenhofstrasse 1
-----	--

LEITUNG	Frau Veronika Eggenberger
---------	---------------------------

KOSTEN	Frei
--------	------

ANMELDUNG	Es ist keine Anmeldung erforderlich.
-----------	--------------------------------------

KONTAKT	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Bülach Veronika Eggenberger Tel. 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch
---------	---

WANN	Jeweils am Dienstag, 09.30–11.30, 25. Aug., 29. Sept., 27. Okt. 2009
------	--

ORT	8400 Winterthur, Im Königs- hof, Neumarkt 4
-----	---

LEITUNG	Astrid Schöni Graf
---------	--------------------

KOSTEN	CHF 10.– pro Morgen
--------	---------------------

ANMELDUNG	Erwünscht, aber nicht notwendig – der Einstieg ist jederzeit möglich
-----------	--

KONTAKT	Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungscenter Winterthur, Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur, Tel. 058 451 54 00
---------	--

Patchwork

Patchwork ist englisch und steht für Flickarbeit. Es ist eine Technik der Textilgestaltung, bei der viele kleine Stoffstücke zu Kunstwerken verarbeitet werden. Gleichgesinnte treffen sich einmal im Monat.

WANN	10× im Jahr, 1× im Monat, Montag 13.45–16.15 Uhr
------	--

ORT	8180 Bülach, Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungscenter Bülach, Lindenhofstrasse 1
-----	--

LEITUNG	Frau Lotti Weidmann
---------	---------------------

KOSTEN	CHF 180.– für 10 Kursnachmitte
--------	--------------------------------

ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Bülach Veronika Eggenberger Tel. 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch
-----------	---

Reise der Seele der Marie Métrailer (1909–1979)

Dieses Seminar geht der ungewöhnlichen Lebensgeschichte einer Walliser Frau nach, die aus engsten Verhältnissen stammt, ihre eigene unabhängige Lebensform gefunden hat, in Harmonie mit der

Natur lebt und nach langem Ringen zu ihrer Spiritualität findet. Neben kulturge- schichtlichen Einblicken ins damalige Leben im Val d'Hérens nimmt sie uns mit auf den inneren Weg der Selbstverdierung.

WANN	16.09.2009 (Mittwoch) 14.00–16.30 Uhr
ORT	8180 Bülach, ibbk, Solistrasse 74
LEITUNG	Dr. theol. Imelda Abbt
KOSTEN	CHF 35.–
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Bülach Veronika Eggenberger Tel. 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh. pro-senectute.ch
HINWEIS	Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit der VHZ Region Bülach statt.

Die vielen Farben der Trauer

Zur Trauer gehört nicht nur das Traurig- sein, auch Einsamkeits- oder Schuldge- fühle sind Facetten der Trauer. Tod und Verlust sind schmerzliche Erfahrungen in jedem Leben. Wir befassen uns an diesem Nachmittag mit verschiedenen Auffas- sungen und kulturellen Bewältigungsfor- men der Trauer.

WANN	11.11.2009 (Mittwoch) 14.00–16.30 Uhr
ORT	8180 Bülach, ibbk, Solistrasse 74
LEITUNG	Veronika Schnetzer, Sozialarbeiterin FH, Psychodramaleiterin PDH
KOSTEN	CHF 35.–
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Bülach Veronika Eggenberger Tel. 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh. pro-senectute.ch
HINWEIS	Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit der VHZ Region Bülach statt.

Stubete «zäme singe»

In fröhlicher Runde singen Sie altbekann- te Volkslieder und alles, was das Herz erfreut.

WANN	22.09/27.10./24.11.2009 von 13.30–14.30 Uhr
ORT	8400 Winterthur, Im Königs- hof, Forum und Treffpunkt für ältere Menschen, Neumarkt 4
LEITUNG	Brigitte Schneider
KOSTEN	Frei
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

KONTAKT

Astrid Schöni Graf, Dienst- leistungscenter Winterthur und Umgebung, Brühlgarten- strasse 1, 8400 Winterthur,
Tel. 0548 451 54 29,
astrid.schoeni@
zh.pro-senectute.ch

WANN

20.10., 27.10., 03.11.,
24.11., 01.12., 08.12. und
15.12.2009
von 9.30–12.30 Uhr

ORT

8008 Zürich, Pro Senectute ZH,
Dienstleistungscenter Stadt
Zürich, Seefeldstrasse 94a

LEITUNG

Franziska von Fischer, dipl.
Schauspielerin, Sprecherin und
Erwachsenenbildnerin

KOSTEN

CHF 350.–
für 7 Theatervormittage

ANMELDUNG

Pro Senectute ZH, Dienst-
leistungscenter Stadt Zürich,
Tel. 058 451 50 00

SPEZIELLES

Anmeldeschluss: 02.10.2009

Märchen – eine Brücke zum Leben

Seit uralter Zeit werden Märchen erzählt. Sie haben bis heute nichts von ihrem Zauber verloren. Die Volksmärchen überliefern Menschheitsgeschichten auf eine spannende, lustige und manchmal auch ernste Weise. «Es gibt nichts, das die Seele so ermutigt, das Herz so läutert, in die Tiefen der Gedanken so vordringt, den Verstand schärft, den Menschen weise macht ... als Geschichten.» nach: Rabbi Nachman von Bratzlaw.

WANN Dienstag, 3. November und
1. Dezember 09,
09.30–11.30 Uhr

ORT 8400 Winterthur, Königshof,
Neumarkt 4

LEITUNG Iris Kellerhals,
Märchenpädagogin

KOSTEN CHF 20.– pro Morgen

ANMELDUNG Pro Senectute Kanton Zürich
Dienstleistungscenter
Brühlgartenstrasse 1
8400 Winterthur
Tel. 058 451 54 00

Zeichnen für Seniorinnen und Senioren

Lernen Sie Zeichnen wie Schreiben oder frischen Sie Ihre zeichnerischen Fähigkeiten auf. Die Pflanzenwelt liefert Ihnen die Vorlagen für Ihre zeichnerischen Ver- suche.

WANN 14.10.–02.12.2009
von 13.30–16.30 Uhr

ORT 8008 Zürich, Pro Senectute ZH,
Dienstleistungscenter Stadt
Zürich, Seefeldstrasse 94a

LEITUNG Doris Michel, Erwachsenen-
bildnerin und Malerin

KOSTEN CHF 370.– (24 Lektionen)

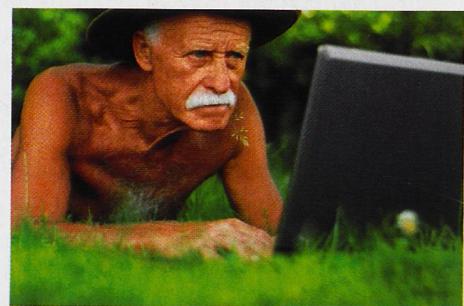
ANMELDUNG Pro Senectute ZH, Dienst-
leistungscenter Stadt Zürich,
Tel. 058 451 50 00

SPEZIELLES Anmeldeschluss: 28.09.2009

Theater spielen

Im Vordergrund dieses Seminars steht die Lust am Spiel. Szenen aus der Theaterliteratur werden bearbeitet, ausserdem erinnerte und erfundene Geschichten ge- spielt.

MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL



Handy-Kurs

Im Einführungskurs lernen Sie die Grund- funktionen Ihres eigenen Handys ken- nen. Sie üben in einer Gruppe von max. 10 Personen die Grundfunktionen.

WANN Freitag, 11. September 2009

ORT Pro Senectute Kanton Zürich
Dienstleistungscenter Bülach
Lindenhofstrasse 1
8180 Bülach

LEITUNG Frau C. Perisinotto

KOSTEN CHF 69.–

ANMELDUNG Pro Senectute Kanton Zürich
Dienstleistungscenter Bülach
Veronika Eggenberger
Tel. 058 451 53 00
veronika.eggenberger@
zh.pro-senectute.ch

SPEZIELLES Der Kurs bietet auch Gelegen-
heit und Zeit, auf individuelle
Anliegen einzugehen.

Handy-Kurse

Bei der Schulung an zwei Kursterminen lernen Sie, mit dem Handy zu telefonie- ren, Kurznachrichten zu versenden und Ihr Adressbuch einzurichten.

WANN 03. und 17.11.2009,
Zeiten je nach Kurs und Modell

ORT	8008 Zürich, Pro Senectute ZH, Dienstleistungscenter Stadt Zürich, Seefeldstrasse 94a
LEITUNG	Mitarbeitende der Firma Surfingsenior, Zürich
KOSTEN	CHF 80.- inkl. Kursmaterial
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, Dienst- leistungscenter Stadt Zürich, Tel. 058 451 50 00
SPEZIELLES	Anmeldeschluss: 16.10.2009

Computer-Einführungskurse in Bülach: PC-Grundlagen (Einstieg) mit Windows Vista und Office 2007

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich erstmals und von Grund auf vertraut machen wollen. In diesem Kurs werden die ersten Schritte am PC vermittelt.

WANN	Kurs No. 6110 / Di / 01.09.- 03.11.09 / 15.50-17.40 / 8 x 110 Minuten
	Kurs No. 6111 / Mi / 18.11.09 - 20.01.10 / 09.30-11.10 / 8 x 110 Minuten
KOSTEN	CHF 310.-

PC-Grundlagen (Vertiefung) mit Windows Vista und Office 2007

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das im PC-Grundlagenkurs (Einstieg) erlangte Wissen vertiefen und erweitern wollen. Der Schwerpunkt liegt beim Erstellen und Bearbeiten der Ordnerstruktur des Explorers und beim Kennenlernen von Word.

WANN	Kurs No. 6210 / Mi / 02.09.- 04.11.09 / 09.30-11.20 / 8 x 110 Minuten
	Kurs No. 6211 / Di / 17.11.09 - 19.01.10 / 15.50-17.40 / 8 x 110 Minuten
KOSTEN	CHF 310.-

Word 2007 Grundlagen

In diesem Kurs lernen Sie die Textverarbeitung mit Word kennen. Es kann auf spezielle Wünsche eingegangen werden.

WANN	Kurs No. 6330 / Mi / 02.09.- 04.11. / 13.50-15.40 / 8 x 110 Minuten
	Kurs No. 6331 / Mi / 18.11.09 - 20.01.10 / 13.50-15.40 / 8 x 110 Minuten
KOSTEN	CHF 310.-

Digitale Bildbearbeitung und Fotografie (Einstieg)

Sie erhalten grundlegende Kenntnisse zur Arbeit mit Bildern am Computer. Der Schwerpunkt liegt beim Organisieren und Bearbeiten von Bildern.

WANN	Kurs No. 6170 / Mi / 11.11.09 - 13.01.10 / 15.50-17.40 / 8 x 110 Minuten
KOSTEN	CHF 310.-
ORT	8180 Bülach, Schwerzgrub- strasse 28, 8180 Bülach
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Bülach Veronika Eggenberger Tel. 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh. pro-senectute.ch
SPEZIELLES	Diese Kurse finden in Zusammenarbeit mit der Berufsschule Bülach statt.

Word-Textverarbeitung

Sie lernen Schritt für Schritt, wie man im Word einen Brief schreibt, formatiert, korrigiert, kopiert, ein Bild einfügt und wie er gespeichert wird. Die Möglichkeiten im Word sind vielseitig. Für diesen Kurs sind PC-Grundkenntnisse erforderlich.

WANN	12./19./26./15. Oktober 2009 10.00-12.00 Uhr
ORT	8800 Thalwil, Begegnungs- zentrum Serata, Tischen- loosstrasse 55
LEITUNG	Martin Constam
KOSTEN	CHF 120.-
ANMELDUNG	Altersbeauftragter Thalwil, Kurs und Veranstaltungen Tischen- loosstrasse 55, 8800 Thalwil
SPEZIELLES	Anmeldeschluss: 18. September

Digital fotografieren in der Praxis

Nach einem Theoriemorgen fotografieren die TeilnehmerInnen mit eigener Kamera unter Anleitung des Kursleiters verschiedene Themen in der Umgebung. Es werden mögliche Bild-Nachbearbeitungen am Computer erläutert. Voraussetzung: Die Teilnehmer beherrschen die Grundfunktionen ihrer Kamera.

WANN	11./18./25. November 2009 09.00-12.00 Uhr
ORT	8800 Thalwil, Begegnungs- zentrum Serata, Tischen- loosstrasse 55
LEITUNG	Axel Lenoir
KOSTEN	CHF 135.-
ANMELDUNG	Altersbeauftragter Thalwil Kurs und Veranstaltungen Tischenloosstrasse 55 8800 Thalwil
SPEZIELLES	Anmeldeschluss: 16. Oktober 2009

PC-Vertiefungskurs

Das im Schnupperkurs erlangte Grundwissen wird vertieft und erweitert. Das Schwergewicht auf den Umgang mit Word, Internet und E-Mail wird Ihren Wünschen entsprechend angepasst. Schreibmaschinenkenntnisse sind von Vorteil.

WANN	3./10./17./24. November 2009 9.00-11.00 Uhr
ORT	8800 Thalwil, Begegnungs- zentrum Serata, Tischen- loosstrasse 55
LEITUNG	Elisabeth Schmid
KOSTEN	CHF 120.-
ANMELDUNG	Altersbeauftragter Thalwil Kurs und Veranstaltungen Tischenloosstrasse 55 8800 Thalwil
SPEZIELLES	Anmeldeschluss: 16. Oktober 2009

Computer-Einsteigerkurse in Zürich

Wenn Sie den Computer nutzen wollen, um Briefe zu schreiben, im Internet Informationen abzurufen oder eine E-Mail zu senden, dann sollten Sie sich für den Einsteigerkurs anmelden.

WANN	Kurs 1+2 jeweils freitags, 04.09.-09.10.2009, 9.00-12.00 Uhr (Stufe 1) oder 13.30-16.30 Uhr (Stufe 2) mit Windows XP. Kurs 3+4 jeweils mittwochs, 21.10.-25.11.2009, 9.00-12.00 Uhr (Stufe 1) oder 13.30-16.30 Uhr (Stufe 2) mit Windows Vista.
ORT	Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule Surfingsenior
KOSTEN	CHF 680.- (18 Lektionen) inkl. Kursbuch
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, Dienstleistungscenter Stadt Zürich, Tel. 058 451 50 00
SPEZIELLES	Stufe 1: noch nie am PC gearbeitet, Stufe 2: bereits erste Erfahrungen mit dem Computer; Anmeldeschluss jeweils 14 Tage vor Kursbeginn

Internet- und E-Mail-Kurs in Zürich

Im Kurs werden Sie die Einsatzmöglichkeiten des Internets vertieft kennenlernen. Die gezielte Suche im World Wide Web (www) und das Senden und Empfangen von E-Mails sind Inhalte des Seminars.

WANN	16., 23. und 30.10.2009, 13.30-16.30 Uhr
------	---

ORT	8032 Zürich, Pro Senectute ZH, Geschäftsstelle, Forchstrasse 145
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule Surfingsenior
KOSTEN	CHF 340.– (9 Lektionen) inkl. Kursbuch
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, Dienstleistungscenter Stadt Zürich, Tel. 058 451 50 00
SPEZIELLES	Voraussetzung: sichere Grundkenntnisse am PC; Anmeldeschluss: 01.10.2009

FREIWILLIGENARBEIT



Einführungskurs Besuchsdienst

Dieser Einführungskurs richtet sich an Personen, die Zeit zu verschenken haben. Nach einem Eignungsgespräch mit der zuständigen Besuchsdienstleitung können Sie an diesem Kurs teilnehmen.

WANN	Vier Nachmittage: Di, 20.10. / Mo, 2.11., Mo, 9.11., Fr, 13.11.09, jeweils 14.00–17.00 Uhr
------	---

ORT	8008 Zürich, Pro Senectute ZH, Dienstleistungscenter Stadt Zürich, Seefeldstrasse 94a
LEITUNG	Ursula Krebs / Eva Haupt
KOSTEN	Keine, sofern Sie sich für eine Teilnahme als freiwillige/r Besucher/-in bei PSZH entscheiden
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, Dienstleistungscenter Stadt Zürich, Tel. 058 451 50 00
SPEZIELLES	Der Kurs besteht aus 4 Einheiten à 3 Std., die Teilnahme an allen Kurstagungen ist Bedingung Anmeldeschluss: 9.10.09

KONTAKT	Susanne Keller oder Ulla Matthey, Tel. 058 451 50 00, treuhanddienst@zh.pro-senectute.ch
SPEZIELLES	Vorgängig wird ein Abklärungsgespräch zur gegenseitigen Vorstellung und Eignung durchgeführt. Um frühzeitige Anmeldung wird deshalb gebeten.

Einführungskurs für Kandidat/-innen des Steuererklärungsdienstes

Dieser Einführungskurs ist Voraussetzung für die freie Mitarbeit im Steuererklärungsdienst der Pro Senectute Kanton Zürich.

WANN	2.11. und 9.11.2009, 09.00–17.00 Uhr
ORT	8032 Zürich, Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, 8032 Zürich
LEITUNG	Hanspeter Fehr, Karl Grätzer, Dieter Jahn
KOSTEN	Keine
ANMELDUNG	Laufend an: Andreas Raymann, Tel. 058 451 51 67, andreas.raymann@zh.pro-senectute.ch
SPEZIELLES	Vorgängig wird ein Abklärungsgespräch zur gegenseitigen Vorstellung und Eignung durchgeführt. Um frühzeitige Anmeldung wird deshalb gebeten.

WIR SIND IN IHRER NÄHE

Dienstleistungscentren

UNTERLAND/FURTTAL
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
E-Mail: info@zh.pro-senectute.ch
Internet: www.zh.pro-senectute.ch

