Zeitschrift: Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2010)

Heft: 2

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

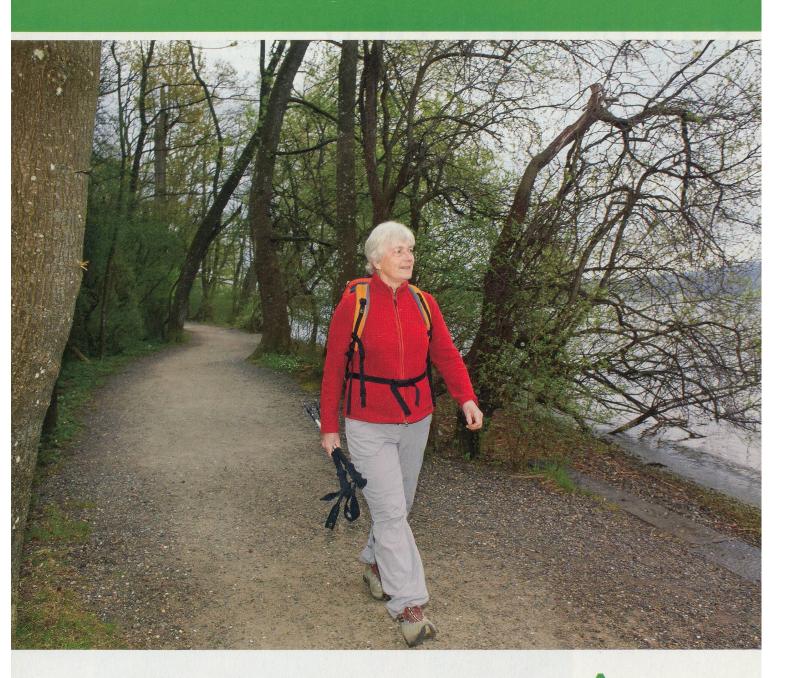
Download PDF: 10.12.2025

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

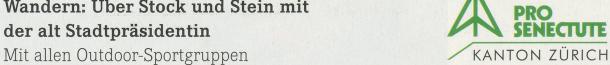
7909

BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

AKTIV



Wandern: Über Stock und Stein mit 02 der alt Stadtpräsidentin



WANDERN Elisabeth Surbeck nimmt ihre Aufgabe als Wanderleiterin ebenso ernst wie einst das Amt als Präsidentin der Stadt Uster. Stets perfekt vorbereitet, sorgt sie dafür, dass alle Seniorinnen und Senioren wieder heil von der Tour zurückkommen – mit einem Rucksack voller positiver neuer Naturerlebnisse.

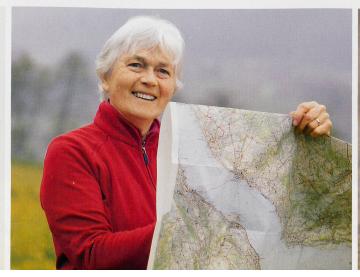
ÜBER STOCK UND STEIN MIT DER ALT STADTPRÄSIDENTIN

Text//ANDREA KIPPE Bilder//RENATE WERNLI

Sie mag die Glarner Alpen, das Unterengadin, den Aargauer Jura – Mit ihren Schülerinnen diskutierte Elisabeth Surbeck jeweils

und das Zürcher Oberland. Einmal pro Monat besteigt Pro- das aktuelle politische Geschehen. «Die angehenden Landfrauen Senectute-Wanderleiterin Elisabeth Surbeck-Brugger (68) den sollten sich eine eigene Meinung bilden und mitreden können», höchsten Gipfel im Kanton Zürich: Das Schnebelhorn ist quasi — so der Standpunkt der emanzipierten FDP-Frau, die selbst mehr der Hausberg der Wahl-Ustermerin. Im aargauischen Brugg auf- und mehr mitredet: im Gemeinderat, im Stadtrat und schliessgewachsen und in St. Gallen zur Handelslehrerin ausgebildet, lich während acht Jahren als Stadtpräsidentin von Uster. Nach liess sich Elisabeth Surbeck nach Lehrtätigkeiten in Ftan, Zürich ihrer Pensionierung steht für die aktive und naturverbundene und an der Kantonsschule Baden von der Liebe in die Stadt am Rentnerin die Frage im Raum, was sie jetzt in Uster für ihre Greifensee führen. Hier gründete sie eine Familie und unterricheigene Generation tun könnte. Aus der Familienzeit sind Elisatete an der Bäuerinnenschule Wirtschafts- und Rechtsfächer. beth Surbeck die gemeinsamen Wanderausflüge mit ihren drei

Auf Vorbereitungstouren recherchiert Elisabeth Surbeck akribisch jedes Detail.





Söhnen in positiver Erinnerung geblieben, und als Ausgleich zum Arbeitsleben hat sie das Auftanken in der Natur immer sehr geschätzt. Schnell ist daher klar, dass die alt Stadtpräsidentin die Pro-Senecute-Wanderleiter-Ausbildung machen wird. Nach Besuch der Fachkurse und bestandener Prüfung ruft Elisabeth Surbeck 2007 in Uster eine Wandergruppe ins Leben.

Jeden ersten Donnerstag des Monats führt sie seither mit zwei weiteren Leiterinnen trittsichere Menschen ab 60 Jahren - so die Mitwanderbedingungen - hinaus in Wälder, Wiesen und Berge. Einmal geht es auf eine gemütliche Limmatuferwanderung, das nächste Mal wartet eine anstrengende Alpstein-Tour. Anmelden muss man sich nicht. Elisabeth Surbeck lässt sich überraschen und nimmt alle mit, die der Ausschreibung entsprechend ausgerüstet am Treffpunkt erscheinen.

Bei der Sicherheit macht die verantwortungsbewusste Wanderleiterin keine Kompromisse. Sie betont: «Wir leiten die Wanderungen immer zu zweit. Ich begehe jede Strecke mindestens zweimal, bevor ich eine Gruppe hinführe.» Auf ihren Vorbereitungstouren recherchiert Elisabeth Surbeck akribisch alle Details, von Umsteigezeiten über die Toilettensituation bis zu Rastmöglichkeiten und der Telefonnummer des Notfallarztes. Gerne baut sie in ihr Programm zudem ein kleines historisches, kulturelles oder naturkundliches Highlight ein. Ist sie dann mit ihrer Gruppe unterwegs, freut sich Elisabeth Surbeck, wenn hinter ihr auf dem Weg lautes fröhliches Geplapper zu hören ist. «Beim Wandern ist man entspannter und kann sich leichter austauschen als im Alltag», sagt sie, «die Natur zieht einen in ihren Bann und lenkt von Sorgen ab.»

Die strahlenden Augen müder, aber glücklicher Wanderer erfüllen Elisabeth Surbeck mit Zufriedenheit. Seit sie Wanderleiterin sei, geschehe es immer öfter, dass sie, die von ihrem Berufsleben her noch eher förmliche Umgangstöne gewohnt sei, beim Einkaufen von Wanderbekannten mit einem nonchalanten «Hoi Elisabeth» gegrüsst werde. Und dann spüre sie ihre Ver-Wurzelung in dieser Gesellschaft zwischen Greifensee und Schnebelhorn

Für Gesundheit und Kontakt

In geselliger Runde während der Wanderpause über Anekdoten lachen, bei Sonnenschein gemeinsam über Feldwege radeln oder der Tanzkollegin in schweren Zeiten beistehen – die Sportgruppen ermöglichen vielfältigen Kontakt und Freundschaften. Sich lebendig fühlen, mobil sein und möglichst lange eigenständig leben: Regelmässiges Bewegen ist die beste Gesundheitsvorsorge.

Erstmals tritt diese Dienstleistung von Pro Senectute Kanton Zürich mit eigenem Logo und Slogan auf.



Erwachsenensportleiter/in werden

Aqua-Fitness, Fitness und Gymnastik, Nordic Walking, Schneeschuhlaufen, Velo fahren, Volkstanz und Wandern: Über 500 Gruppen sind regelmässig aktiv im Kanton Zürich. Geleitet werden diese von jüngeren und älteren Sportleitenden, welche die mehrtägige Ausbildung von Pro Senectute und dem Bundesamt für Sport absolvierten. Interessiert Sie diese Tätigkeit? An vier unverbindlichen Infoveranstaltungen wird über die Erwachsenensportleiterausbildung mit Schwergewicht Menschen 60plus und die Einsatzmöglichkeiten orientiert.

DATEN INFORMATIONSVERANSTALTUNGEN 2010

Freitag, 28. Mai, 14.30-16.30 / Donnerstag, 10. Juni, 18.00-20.00 Uhr / Donnerstag, 25. November, 18.00-20.00 Uhr/Dienstag, 14. Dezember, 14.30-16.30 Uhr // ORT Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, 8032 Zürich // ANMELDUNG UND WEITERE INFOS Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung und Sport, 058 451 51 31. sport@zh.pro-senectute.ch, www.zh.pro-senectute.ch



SPORTGRUPPEN, SPORTTREFFS

Regelmässiges Bewegungstraining fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Die offenen Sportgruppen und Sporttreffs laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Kommen Sie vorbei und machen Sie mit!

Alle Sportgruppen werden von ausgebildeten Senioren- und Erwachsenensportleitenden geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlöhnung. Um die anfallenden Kosten für Rekognoszieren, Spesen und Sportmaterial zu decken, berechnet Ihnen Ihre Sportleitung jeweils einen kleinen Unkostenbeitrag. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Haben auch Sie Interesse an dieser bereichernden Leitertätigkeit? 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

NORDIC WALKING

Nordic Walking ist zügiges Marschieren mit dem Einsatz von Stöcken. Das Laufen wird so zu einem effizienten Ganzkörpertraining in der Natur. Um die korrekte und gelenkschonende Technik zu erlernen, empfehlen wir Ihnen den Besuch eines Technikkurses. Siehe Rubrik «Sportkurse» Seiten 9 und 10.

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz und einfach zu erlernen. Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden trainiert. Jeder Walk beginnt mit leichter Gymnastik, danach walken Sie in unterschiedlichen Stärkegruppen in der Natur und regen Ihren Kreislauf an. Am Schluss dehnen Sie Ihre Muskeln, was auch die Regeneration fördert. Unten aufgelistet finden Sie die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen Nordic Walking und Walking, welche sich in der Regel einmal wöchentlich treffen. Sie sind herzlich willkommen! Setzen Sie sich einfach mit der entsprechenden Sportleitung in Verbindung.

ORTSCHAFT	NORDIC WALKING/WALKING	TREFFORT	TAG/ZEIT	LEITER/IN	TELEFON/E-MAIL
Bonstetten	Nordic Walking und Walking	Schützenhaus, Aumülistrasse	Mittwoch 08.30-10.30 Uhr	Raymond Tavernier	044 700 34 30 raymond.tavernier@bluewin.ch
Bubikon	Nordic Walking und Walking	Schulstrasse 1, 8633 Wolfhausen	Mittwoch 09.00-10.30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07 beatrice.frischknecht@gmx.ch
Dübendorf	Nordic Walking	Kirche Wil, beim Brunnen	Freitag 09.00-10.30 Uhr	Isabella Heller	044 946 21 46 jsabella.heller@gmx.ch
Dürnten und Tann	Walking	Parkplatz Alterssiedlung	Freitag 09.00-10.30 Uhr	Christine Grob	055 240 69 77
Forch	Nordic Walking	Parkplatz Süessblätz, Ebmatingen	Donnerstag 18.30–20.00 Uhr (im Sommer) 13.30–15.00 Uhr (im Winter)	Susanne Marti	044 980 03 58 susannemarti@ggaweb.ch
Forch (Zumikon)	Walking	Parkplatz Restaurant Krone,	Dienstag 09.00-10.15 Uhr	Verena Kübler	044 980 14 25 verena.kuebler@ggaweb.ch
	Nordic Walking und Walking	Forch	Donnerstag 09.00-10.15 Uhr	Karin Brang	044 980 09 30
Greifensee	Walking	Schiffsteg Greifensee	Dienstag 09.00-10.30 Uhr	Hanny Schaub	044 940 82 46
Grüningen	Walking	Schulhausplatz	Dienstag 08.30-09.45 Uhr	Ursula Gäumann	044 935 22 32
Hausen a.A.	Nordic Walking und Walking	Vitaparcours	Dienstag 09.00-10.15 Uhr	Irma Sutz	044 764 04 14
Hedingen	Nordic Walking und Walking	Am Weiher	Montag 08.30-09.30 Uhr	Uta Koch	044 761 34 50 hpukoch@sunrise.ch
Hinwil	Nordic Walking	Parkplatz Sport Trend Shop	Montag 09.00-10.30 Uhr	Toni Schnetzer	044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch
	Walking		09.00-10.30 Uhr	Marianne Decurtins	043 843 09 61 mariannedec@bluewin.ch
Kloten	Nordic Walking und Walking	Schluefweg	Montag 08.30-09.45 Uhr Donnerstag 08.30-09.45 Uhr	Susi Frauenfelder Silvia Vollenweider	044 803 04 54 s.frauenfelder@bluewin.ch 044 814 12 91 silviav@hispeed.ch
Maur	Walking	Im Wasserbergwald	Donnerstag 09.00-10.15 Uhr	Karin Brang	044 980 09 50
Meilen	Walking	Parkplatz Hallenbad	Montag 09.00-10.00 Uhr	Ruth Mathis	044 920 72 82

Ossingen	Walking	Bahnhof	Montag 09.00-10.00 Uhr	Monika Dünki	052 317 38 91
Ottenbach	Walking	Reussbrücke	Mittwoch 09.00-10.15 Uhr	Kathrin Noser	044 761 26 96 kati.no@bluewin.ch
Pfäffikon	Nordic Walking	Parkplatz GerAtrium	Dienstag 08.30-10.30 Uhr Donnerstag 09.00-10.30 Uhr	Peter Müller	079 426 00 11 mp1@bluewin.ch
Rafz	Nordic Walking	Brünneli im Tal (alter Vitaparcours)	Montag 09.00-10.30 Uhr	Walter Isaak	044 869 12 57 iisaak@bluewin.ch
Richterswil	Walking	Reidholz, Start Vitaparcours Reichmuth Velos	Montag 08.30-11.00 Uhr Dienstag 18.10-19.30 Uhr	Anne-C. Busshart	044 784 81 34 busshart.anne-c@bluewin.cl
Rüti	Walking	Fussballplatz Rüti	Dienstag	Max Blum	055 240 40 00
			09.00–10.10 Uhr Donnerstag 09.00–10.15 Uhr	Cornelia Blum	maxx.blum@gmx.net 044 926 23 41 blumcor@bluewin.ch
Schlieren	Walking	Parkplatz Trublerhütte	Dienstag 09.00–10.30 Uhr (April–September) 13.30–15.00 Uhr (Oktober–März)	Elfi Scheurer	044 730 59 77 elfischeurer@bluewin.ch
Schönenberg	Nordic Walking	Parkplatz Sonne	Dienstag 14.00-15.15 Uhr	Rosmarie Horath	044 788 22 62 paul.horath1@bluewin.ch
Schwerzenbach	Nordic Walking	Tennishaus	Dienstag 09.00-11.00 Uhr	Erika Schaffert	044 825 41 48 erika.schaffert@ggawb.ch
Seuzach	Nordic Walking	Parkplatz Vitaparcours	Montag 14.00-15.30 Uhr	Ellen Hochstrasser	052 335 36 49
Stadel	Nordic Walking und Walking	Oberstufen- Schulhaus	Donnerstag 18.30-19.30 Uhr	Elisabeth Graf	044 858 23 40
Steinmaur	Nordic Walking und Walking	Schützenhaus	Dienstag 16.30–17.45 Uhr (im Sommer) 14.00–15.15 Uhr (im Winter)	Bettina Imfeld	044 853 35 27 bettina.imfeld@bluewin.ch
Thalwil	Nordic Walking	Application (10) pages 1999	geplant	Günther Antesberger	079 688 13 75 nordictrainer@bluewin.ch
Uitikon	Walking	Im Spilhöfler	Dienstag 09.00-10.15 Uhr	Kay Sokoll	044 491 46 42 k.sokoll@bluewin.ch
Urdorf	Nordic Walking	Parkplatz Zwischenbächen	Dienstag, 16.00 Uhr oder 17.30 Uhr (je nach Jahreszeit)	Ernst Moser	044 734 36 34 ernst.moser43@bluewin.ch
Volketswil	Nordic Walking	Quartieranlage Kindhausen	Dienstag 18.00-19.30 Uhr	Isabella Heller	044 946 21 46 jsabella.heller@gmx.ch
Winkel	Walking	Schützenhaus auf der Egg	Dienstag, 16.30 Uhr (im Sommer) 14.00 Uhr (im Winter)		044 853 02 45
Winterthur (0ber-)	Nordic Walking	Bäumli Goldenberg	Dienstag 09.00-10.15 Uhr	Lilli Meyenhofer- Baltensperger	052 338 33 88 baltensperger@hotmail.com
Winterthur (Seen)	Nordic Walking	Sportplatz, Bus 2, Haltestelle Waser	Donnerstag 09.00-10.30 Uhr	Heidi Villiger	052 233 01 16 hehp.villiger@hispeed.ch
Winterthur (Wülflingen)	Walking	Kath. Kirche St. Laurentius	Dienstag 14.00-15.30 Uhr	Brigitte Lyner	052 222 09 63
/5/8	ambelgas rodes s	mathematical discompanional	Donnerstag 09.00-10.30 Uhr	Edith Geeler	052 222 17 14
Zürich, Kreis 6	Nordic Walking und Walking	Oberstrass, Spielplatz hinter Restaurant Rigiblick	Mittwoch 18.15-19.30 Uhr	Paula Hitz	044 384 93 43 p_s_hitz@bluewin.ch
Zürich, Kreis 7	Nordic Walking	Witikon, Bus-End- station Kienasten- wiesweg (Nr. 34), hinter städt. Pflege- zentrum, im Garten	Montag 13.00-14.30 Uhr Samstag 10.00-11.30 Uhr	Margrit Ziebold	043 499 94 92 ziebi@bluewin.ch

Zürich,	Nordic Walking und Walking	Witikon, städtische	Dienstag	Gertrud Weibel	044 381 60 39
Kreis 7		Sportanlage bei Kat-	09.00-10.00 Uhr		
		zenschwanzstrasse	10.15-11.15 Uhr		
Zürich,	Walking	Albisrieden, alte ref.	Dienstag	Bernadette Duff	044 492 38 16
Kreis 9		Kirche (Endstation	08.30-09.45 Uhr		
		Tram Nr. 3)			
Zürich,	Walking	Seebach,	Montag	Lydia und Ernst Rütti	044 302 49 82
Kreis 11		Bushaltestelle	09.00-10.30 Uhr		lydia.ruetti@gmx.ch
	Nordic Walking	Schönauring	Mittwoch		ernst.ruetti@gmx.ch
		(Nr. 75)	09.00-10.30 Uhr		
Zürich,	Nordic Walking und Walking	Affoltern, Parkplatz	Donnerstag	Esther Mohr	044 341 47 17
Kreis 11		Sportplatz Fronwald	09.00-10.15 Uhr		esther.mohr@bluewin.ch

WANDERN

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Eine Vielzahl von Wandergruppen und motivierten Wanderleitenden lädt zu kürzeren und längeren Touren ein. Sie sind in den Gruppen jederzeit herzlich willkommen! Die Wanderungen finden an den verschiedensten Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt. Die Anforderungen sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben. Terminlisten und Detailprogramme sind aufgeschaltet unter www.pszh-sport.ch oder können direkt bei der Sportleitung bezogen werden. Viel Spass!

TELEFON/E-MAIL
044 939 11 80
js.albrecht@bluewin.ch
044 844 06 68
stefanie_huber@bluewin.ch
044 844 13 80
ernst.f@bluewin.ch
044 853 08 24
walter.trottmann@bluewin.ch
044 984 05 52
wo.kunz@bluewin.ch
044 867 06 63
waschi118@bluewin.ch
052 363 19 61
vh.erzinger@bluewin.ch
043 833 94 59
lisa.burrows@bluewin.ch
044 764 03 73
r.h.billeter@bluewin.ch
052 316 18 44
044 937 48 77
hilde.fricker@vtxmail.ch
044 715 52 16
helmut.strub@bluewin.ch
044 980 11 74
oskar.bachmann@ggaweb.ch
044 910 08 89
044 767 01 20
hanna.keller@bluewin.ch
043 844 91 02
werennhard@freesurf.ch
044 844 30 12
marerni@hispeed.ch
044 954 07 05
juema.baer@bluewin.ch
055 240 43 09
a.bloechliger@gmail.com

WANDERGRUPPE	LEITER/IN	TELEFON/E-MAIL
Rutschwil / Dägerlen	Annemarie Zehnder	052 316 18 33
		annemarie.zehnder@gmx.ch
Schlieren	Franz Erni	044 730 34 47
		erni-lang@hispeed.ch
Schwerzenbach	Hansruedi Erzberger	044 887 17 45
G Carlo Calabra Dropan		h.r.erzberger@bluewin.ch
Seuzach	Ernst Buchmann	052 335 27 03
		ernst.buchmann@bluewin.ch
Stäfa	Elsbeth Schnyder	044 926 34 48
		schnyder.elsbeth@bluewin.ch
Urdorf	Marion Schlatter	044 734 38 88
		marion.schlatter7@bluewin.ch
Uster	Elisabeth Surbeck	044 940 90 96
		esurbeck@bluewin.ch
Wald	Ruth Käser	055 246 43 41
Wallisellen	Bruno Lisser	044 830 13 27
		b.lisser@glattnet.ch
Weisslingen	Werner Rüd	052 384 17 34
		wm.rued@bluewin.ch
Wetzikon	Werner Jordi	044 940 72 05
	in Adaptation Co.	werner.jordi@implenia.com
Winkel	Martha Surber	044 860 02 46
		masurber@hispeed.ch
Zimmerberg	Walter Krüsi	044 784 24 33
		w.kruesi@bluewin.ch
Zollikerberg	Karl Lang	044 391 61 26
		kklang@bluewin.ch
Zumikon	Heinz Rähmi	044 918 27 74
		hei.ra@ggaweb.ch
Zürich	Rosmarie Meyer	044 253 20 55
		meyer.ro@bluewin.ch
Zürich (Nord)	Elsy Kranz	044 302 46 38
		elsikranz@bluewin.ch

VELOFAHREN

Die Velogruppen von Pro Senectute sind aktiv! Sei es auf kurzen oder längeren Touren, in langsamem oder flottem Tempo: Für alle Anforderungen finden sich geeignete Velogruppen. Sie sind unten aufgeführt. Die Terminlisten und Detailprogramme sind aufgeschaltet unter www.pszh-sport.ch oder können direkt bei der Sportleitung bezogen werden. Lassen Sie es rollen!

VELOGRUPPE	TOURENTAG/TOURENTYP	HÄUFIGKEIT	LEITER/IN	TELEFON	E-MAIL
Bülach	Dienstag	Wöchentlich April-Oktober	Marliese Rüeger	044 867 09 58 076 546 93 34	rene.rueeger@bluewin.ch
Dielsdorf	Mittwoch Tagestour <i>l</i> Montag Trainingstour	1×pro Monat April-Oktober/ Trainingstour wöchentlich April-Oktober	Lisbeth Burren	044 853 02 42 079 742 80 41	hn.burren@bluewin.ch
Furttal / Regensdorf	Dienstag Halbtages- oder Tagestour, Donnerstag «Frauen-Velo-Träff»	4×pro Monat April−Oktober	Rita Schutzbach	044 844 43 80 079 468 53 73	rita.schutzbach@gmail.com
Hedingen	Mittwoch und Donnerstag	2. Woche im Monat April–Oktober	Niklaus Schmid	044 761 22 93	j.k.schmid@bluewin.ch
Hinwil	Mittwoch	Wöchentlich April-Oktober	Urmi Mischler	044 937 37 18 078 741 38 40	urmi.ruth@mischler.ch
Illnau-Effretikon	Dienstag, abwechs- lungsweise Ganz- oder Halbtagestour und Mountainbiketouren	2–3×pro Monat April–Oktober	Margrit Obrist	052 345 28 92 079 247 58 55	margritobrist@bluewin.ch
Limmattal	Dienstag und/oder Donnerstag	1-2×pro Monat April-Oktober	Regina Jäggi	044 740 21 35	jaeggir@sunrise.ch
Meilen / Rechtes Zürichseeufer	Donnerstag	1×pro Monat Mai−Oktober	Kurt Metzler	044 773 19 90 079 403 21 93	kmetzler@hispeed.ch
Mettmenstetten	Donnerstag	1.+3.Woche April-Oktober	John Cohen	044 768 23 13	john.cohen@hispeed.ch
0beramt	Mittwoch	1×pro Monat April−Oktober	Robert Koch	044 764 15 81	robi.koch@bluewin.ch
Pfannenstiel / Egg	Donnerstag	1×pro Monat April−Oktober	Walter Kuster	044 984 18 56	wm@ggaweb.ch
Uster / Pfäffikon	Donnerstag	3×pro Monat April−Oktober	Annemarie Vogl	044 721 05 39 079 358 59 64	am.vogl@hispeed.ch
Wald / Fischenthal	Donnerstag plus Zusatz- touren und Mountain- biketouren auf Ansage	2.+4.Woche Mai–September	Willy Schuler	055 246 31 30 079 545 76 10	w.schuler1@bluewin.ch
Winterthur	Dienstag Ganz- oder Halb- tagestour, Freitagvormittag leichte Tour	Wöchentlich April-Oktober	Peter Sauter	052 242 65 74 079 460 24 17	p.i.sauter@bluewin.ch
Zimmerberg	Donnerstag Ganztagestour/ Montag Halbtag Velotreff und Fitnessplausch	2×pro Monat April–Oktober/ Montag wöchentlich Dezember–März	Werner Waefler	044 784 51 89 079 437 70 87	wernerwaefler@gmail.com
Zürich Nord	Mittwoch	1-2×pro Monat April-Oktober	Niklaus Sigrist	043 233 72 31 079 744 97 01	nik.sigrist@bluewin.ch
Zürich Süd	Donnerstag	1×pro Monat April-Oktober	Jacqueline Larcher–Sauvain	044 463 06 24 076 412 06 24	j.larcher@gmx.ch
Zürich West	Dienstag und / oder Donnerstag	1-2×pro Monat April-Oktober	Martin Suter	044 364 19 13	big_ben@gmx.ch

AQUA-FITNESS



Das abwechslungsreiche Training besteht aus Wassergymnastik und Spiel, stärkt die Muskulatur und schont die Gelenke. Über 60 Gruppen im Kanton Zürich treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Eine Liste der Angebote ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 15) oder über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Aqua-Fitness.

FITNESS/GYMNASTIK

Das gymnastische Training ist geeignet für Frauen und Männer mit sehr guter Fitness wie auch für Personen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Der Einstieg in eine der über 320 Gruppen ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen. Erkundigen Sie sich nach dem reichen Angebot in Ihrer Region bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 15) oder über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Fitness und Gymnastik.

ORIENTIFRUNGSWANDERN



Am Treffpunkt erhalten Sie eine Karte mit eingezeichneter Route. Herumirren müssen Sie bei der rund zweistündigen Wanderung nicht, erfahrene Leitende führen Sie auf Wunsch ins Kartenlesen ein. In Gruppen oder alleine sind Sie unterwegs. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Detailinformationen über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Orientierungswandern oder beim Leiter.

WANN/	Montag, 07.06., Strassberg
TREFFPUNKT	13.20 Uhr, Busstation
	Chalchofen
WANN/	Montag, 05.07., Wangenerwald
TREFFPUNKT	13.50 Uhr, Kindhausen,
	Wangenerstrasse ca. 300 m
	beim Waldeingang
LEITUNG/INFO	Heinrich Sprecher
	044 860 07 40
	hesprechersa@hotmail.com

SALSA-PARTY

Endlich ein Party-Angebot für Salsa-Begeisterte über 50 Jahre – einfach kommen und mitmachen!

WANN	08.06., 22.06., 06.07.
ZEIT	Dienstag, 16.50-18.50 Uhr
ORT	Mellow-Club, Albisstrasse 84
	8038 Zürich-Wollishofen
KOSTEN	Einmal gratis Schnuppern,
	sonst CHF 10
INFO/	Rodolfo Müller, 079 462 78 68
ANMELDUNG	info@salsa123.ch
	www.salsa123.ch

THÉ DANSANT

Der Tanznachmittag mit Bistrobetrieb erfreut sich grosser Beliebtheit. Kommen Sie einfach vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Jeden 3. Dienstag im Monat:
15. Juni, dann Sommerpause
14.00 bis 17.00 Uhr
CHF 10
Dance Academy
Binzmühlestrasse 81
8050 Zürich
Direkt hinter dem
Bahnhof Oerlikon
Klubschule, 044 317 53 53
Pro Senectute, 058 451 51 31
www.zh.pro-senectute.ch

VOLKSTANZ

In der Gruppe zu internationaler Musik tanzen macht Freude und hält Körper und Gedächtnis in Schwung. Sie sind herzlich willkommen, auch für eine Schnupperlektion. Erkundigen Sie sich nach einer Volkstanzgruppe in Ihrer Region bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 15) oder über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Volkstanz.

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.

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.

WANN	Neuer Kurs ab Herbst	
KURSORT	8634 Hombrechtikon	
KOSTEN	CHF 130 (9×60 Minuten)	
LEITUNG/	Beatrice Frischknecht	
INFO	055 243 23 07	
	beatrice.frischknecht@gmx.ch	
INFO/	Pro Senectute, 058 451 51 31	
ANMELDUNG	sport@zh.pro-senectute.ch	
	www.zh.pro-senectute.ch	

Potos: Pro Senectute Kanton Zürich (Fotograf Bernard van Dierendonck)

ATEM UND BEWEGUNG

Mit einfachen, gezielten Atemübungen lernen Sie, Ihren Atem bewusst wahrzunehmen. Die Übungen werden in Ruhe und in der Bewegung ausgeführt und lassen sich gut in den Alltag integrieren.

Atem und Bewegung in Uster

WANN	Freitag, 08.30-09.30 Uhr		
	Neuer Kurs ab September		
KURSORT	8610 Uster		
KOSTEN	CHF 23 für Einzellektion		
	CHF 22 pro Lektion bei		
	ganzem Kursbesuch		
INFO/	Brigitt Schaub, 044 940 83 89		
ANMELDUNG	brigitt@schaub.ws		

RADMINTON

In lockerer Art bewegen Sie sich mit dem leichten Racket und setzen im Einzel und im Doppel die gelernte Technik und Taktik um. Die verbesserte Reaktion, Balance und Orientierung verhilft Ihnen zu mehr Sicherheit im Alltag.

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

WANN	Dienstagnachmittag	
EINSTIEG	Jeden Dienstag möglich	
KURSORT	Yonex Badmintonhalle	
	Letzigrund, Flüelastrasse 27,	
	8047 Zürich	
KOSTEN	CHF 30/Lektion à 45 Min.	
	CHF 40/Lektion à 90 Min.	
	Schnupperlektion gratis	
INFO/	Traugott Wapp, 078 658 92 40	
ANMELDUNG	traugott.wapp@sportit.ch	

Badminton/Federball in Uster

für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Donnerstagnachmittag
Jeden Donnerstag möglich
Badmintonhalle Blue Shuttle
Hallenbadweg 1, 8610 Uster
CHF 25/Lektion à 60 Min.
CHF 30/Lektion à 90 Min.
Schnupperlektion gratis
Traugott Wapp, 078 658 92 40
traugott.wapp@sportit.ch

GESFLISCHAFTSTANZ



Von den ersten Schritten Cha-Cha-Cha und Walzer bis zu anspruchsvolleren Tanzfiguren – Sie werden sich auf dem Parkett wohlfühlen.

Gesellschaftstanz in Rüti

WANN	Laufend neue Kurse.
	Anfänger/-innen, Grundkurs:
	Donnerstag, 18.30-19.45 Uhr
	06.0517.06.
	Fortsetzung 2. Kurs:
	Donnerstag, 18.30-19.45 Uhr
	24.0616.09.
	Fortsetzung 3. Kurs:
	Montag, 09.30-10.45 Uhr
	31.0505.07.
	Fortsetzung 4. Kurs:
	Donnerstag, 17.00-18.15 Uhr
	15.0427.05.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	solvida Tanzschule
	Werkstrasse 4, 8630 Rüti
KOSTEN	CHF 100 (6×75 Minuten)
HINWEIS	Für den 3. Fortsetzungskurs
	sind 2 Herren gesucht
INFO/	solvida Tanzschule
ANMELDUNG	Fides Schmuki, 055 241 10 10
	info@solvida.ch
	www.solvida.ch

LINE DANCE

Im beliebten Line Dance tanzen Männer und Frauen in Reihen («lines») vor- und nebeneinander verschiedene Schrittfolgen. Getanzt wird also nicht als Paar, sondern in der Gruppe.

Line Dance in Zürich

WANN	Dienstag, 20.00-21.00 Uhr (ab 08.06.
	Donnerstag, 15.30-16.30 Uhr
	ab 24.06.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn

KURSORT	Tanzschule Yvonne
	Winterthurerstrasse 92
	8006 Zürich
KOSTEN	CHF 145 (6×60 Minuten)
INFO/	Yvonne Kohler
ANMELDUNG	043 233 94 59/079 218 75 64
	info@tanzschule-yvonne.ch
	www.tanzschule-yvonne.ch

NORDIC WALKING

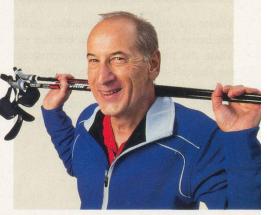
Nach dem Kurs können Sie die optimale und wirkungsvolle Technik in unterschiedlichem Gelände anwenden und haben Stöcke und Sportart unverbindlich ausprobiert.

NEU//Nordic-Walking-Einführungskurs in Bonstetten

Freitag, 09.00-10.30 Uhr
20.0817.09.
Auf Kursbeginn
Parkplatz Fussballplatz, Im
Moos, Wettswil
CHF 90 (5×90 Minuten,
inkl. Stockmiete)
Raymond Tavernier
044 700 34 32
raymond.tavernier@bluewin.ch
Pro Senectute, 058 451 51 31
sport@zh.pro-senectute.ch
www.zh.pro-senectute.ch

ROLAND KIPFER, 65 JAHRE, EHEMALIGER STÄDTISCHER ANGESTELLTER, CO-LEITER EINER NORDIC-WALKING-GRUPPE

«Als begeisterter Sportler schätze ich das grosse Sportangebot für Senioren.»



NEU//Nordic-Walking-Fortsetzungskurs in Thalwil

WANN	Dienstag, 09.00-10.30 Uhr
	15.0613.07.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
VORAUS-	Besuchter Technik-Einführungs-
SETZUNG	kurs in Nordic Walking
TREFFPUNKT	Sportanlage Brand, Thalwil
KOSTEN	CHF 90 (5×90 Minuten,
	inkl. Stockmiete)
LEITUNG/	Günther Antesberger
INFO	079 688 13 75
	nordictrainer@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31
	sport@zh.pro-senectute.ch
	www.zh.pro-senectute.ch

ORIENTALISCHER TANZ

In ungezwungener und humorvoller Umgebung lernen Sie das Abc des orientalischen Tanzes. Vielseitige Musik und einfache Choreografien gehören zum abwechslungsreichen Programm.

Orientalischer Tanz in Zürich

WANN	Dienstag, 10.00-11.30 Uhr
	Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr
EINSTIEG	Einstieg und Schnupperlektion
	auf telefonische Anmeldung
	jederzeit möglich
KURSORT	orient dance studio maya
	Wyssgasse 6, 8004 Zürich
KOSTEN	CHF 350 (10×90 Minuten)
	CHF 180 (5×90 Minuten)
	CHF 40 (1×90 Minuten)
INFO/	Katharina Müller
ANMELDUNG	ORIENTAL DANCE bellyqueeny
	079 688 38 39
	info@bellyqueeny.ch
	www.bellyqueeny.ch

PILATES UND PILATES AUF DEM STUHI

Pilates ist ein gelenkschonendes, ganzheitliches Körpertraining. Es kräftigt vor allem die tief liegenden Körpermuskeln im Rumpfbereich, also Bauch- und Rückenmuskeln. Pilates auf dem Stuhl eignet sich für Personen, die lieber sitzend als auf dem Boden ihre aufrechte Körperhaltung verbessern möchten.

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 (10×60 Minuten)
HINWEIS	10-Wochen-Programm
	mit max. 6 Personen.
	Geeignet für Personen
	mit Gehbeschwerden,
	Gelenkproblemen
	und sonstigen Rückenleiden.
INFO/	Danny Birchler, 078 665 60 25
ANMELDUNG	info@livingup.ch
	www.livingup.ch

Pilates in Stäfa

WANN	Mittwoch, 08.45-09.45 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Reasana GmbH
	Bahnhofstrasse 10
	8712 Stäfa
KOSTEN	CHF 280 (10×60 Minuten)
HINWEIS	10-Wochen-Programm mit
	max. 5 Personen
INFO/	Manuela Biner, 055 216 28 22
ANMELDUNG	manuela.biner@bluewin.ch
	info@reasana.ch
	www.reasana.ch

QI GONG UND TAI-CHI

Oi Gong und Tai-Chi sind chinesische Gesundheitsübungen mit meditativem Charakter. Die weich fliessenden Bewegungen im Einklang mit dem Atem führen zu innerer Ruhe und Kraft. Im Oi Gong wiederholen Sie typische Bewegungen immer wieder. Im Tai-Chi – als Schattenboxen bekannt – erleben Sie traditionelle Abfolgen definierter Bewegungsformen.

Qi Gong für Rücken und Haltung in Affoltern am Albis

WANN	Freitag, 15.00-16.15 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Katholisches Pfarreizentrum
	Seewadelstrasse 13
	8910 Affoltern a. A.
KOSTEN	CHF 23/Lektion à 75 Min.
INFO/	Monika Klauser, 043 466 52 14
ANMELDUNG	monikagymoklauser@gmx.ch

Qi Gong und Feldenkrais® in Pfäffikon

WANN	Montag, 09.00-10.00 Uhr
EINSTIEG	Neue Kursteilnehmende sind
	jederzeit willkommen!
KURSORT	Gymnastikstudio Allegria
	8330 Pfäffikon
KOSTEN	CHF 19.50/Lektion à 60 Min.
Quartalswei	Quartalsweise abgerechnet
INFO/	Maria Kistler
ANMELDUNG	043 288 80 70/076 349 90 88
	sinnfonie@feldenkrais.ch

Qi Gong in Uster

WANN	Montag, 16.00-17.30 Uhr
	31.0512.07. (7×)
	23.0804.10. (7×)
	25.1029.11. (6×)
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Zentrum für Bewegung
	und Entspannung
	Tai Chi und Qi Gong
	Oberlandstrasse 102
	8610 Uster
KOSTEN	CHF 180 (6×90 Minuten)
	CHF 210 (7×90 Minuten)
INFO/	Änne Speich, 044 942 26 56
ANMELDUNG	aespeich@speichpartner.ch
	www.speichpartner.ch

NEU// Qi Gong in Wädenswil

	0
WANN	Dienstag, 10.15-11.15 Uhr
	15.0613.07.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn,
	keine Vorkenntnisse nötig
KURSORT	Rosenhofraum, Eidmattstr. 25,
	8820 Wädenswil.
	Bei warmem Wetter auch
	im Freien.
KOSTEN	CHF 100 (5×60 Minuten)
INFO/	Pascale Gaudet, 044 726 10 38
ANMELDUNG	info@pascalegaudet.ch
	www.pascalegaudet.ch

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

WANN	Dienstag, 10.30-11.45 Uhr
	Dienstag, 12.15-13.30 Uhr
n History &	11.0513.07.
EINSTIEG	Einstieg laufend, Vorkennt-
18980 DYGR	nisse sind keine erforderlich
KURSORT	Obere Zäune 14, 8001 Zürich
KOSTEN	CHF 35/Lektion à 75 Min.
INFO/	Marianne Bär, 044 272 57 64
ANMELDUNG	info@alexandertechnik-baer.ch
	www.alexandertechnik-baer.ch

WANN	Mittwoch, 10.00-11.00 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Dojo Zürich 6
	Riedtlistrasse 27
	8006 Zürich
KOSTEN	CHF 195 (10×60 Minuten)
INFO/	Alfons Lötscher, 044 350 11 71
ANMELDUNG	alfons@dojozuerich6.ch
	www.dojozuerich6.ch

SALSA UND CHA-CHA-CHA

Mit viel Leichtigkeit und Spass beherrschen Sie bald die ersten Schritte und Drehungen – ohne Stress, dafür mit viel Taktgefühl und Humor. Geeignet für Einzelpersonen und Paare, getanzt wird in Paaren.

Salsa und Cha-Cha-Cha in Zürich

WANN	Anfänger/-innen:
	Mittwoch, 18.00-19.15 Uhr
	Mittelstufe:
	Freitag, 14.00-15.15 Uhr
	Fortgeschrittene:
	Freitag, 15.30-16.45 Uhr
EINSTIEG	Einstieg in alle Kurse jederzeit
	möglich
KURSORT	Anfänger/-innen:
	GZ Wollishofen
	Bachstrasse 7, 8038 Zürich
	Mittelstufe, Fortgeschrittene:
	Gymnastikraum Kluspark
	Asylstrasse 130, 8032 Zürich
KOSTEN	CHF 150 (6×75 Minuten)
MITBRINGEN	Leichte Schuhe
INFO/	Rodolfo Müller, 079 462 78 68
ANMELDUNG	info@salsa123.ch
	www.salsa123.ch

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 mögliche Sturzursachen kennen. In einem abwechslungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicher. Neue Kursdaten über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sicher Gehen oder über 058 451 51 31.

Alle Kurse

EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KOSTEN	CHF 174 (8×90 Minuten)
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, rutsch- feste Socken oder Schlärpli
INFO/ ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

NEU//Sicher Gehen in Dübendorf

NEO // Sicile	NEO II Sicher dellen in Dubendon	
WANN	Donnerstag, 14.00-15.30 Uhr	
	20.0508.07.	
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus	
	Bahnhofstrasse 37	
	8600 Dübendorf	
LEITUNG/	Maja Stebler	
INFO	044 821 10 41	
	stebler@glattnet.ch	

NEU//Sicher Gehen in Volketswil

WANN	Mittwoch, 13.30–15.00 Uhr
	27.1015.12.
KURSORT	Schulhaus Lindenbüel
	Im Zentrum 25
	8604 Volketswil
LEITUNG/	Wally Wirth
INFO	052 243 23 22
	a.wirth@greenmail.ch

NEU//Sicher Gehen in Winterthur

WANN	Dienstag, 14.30-16.00 Uhr
	19.1007.12.
KURSORT	Studio Ocusono
	Spitalgasse 11
	8400 Winterthur
LEITUNG/	Nora Suter-Billo
INFO	044 814 00 46
	n-h-suter@bluewin.ch

NEU//Sicher Gehen in Zürich-Affoltern

WANN	Mittwoch, 14.30-16.00 Uhr
	27.1015.12.
KURSORT	Schulhaus Schauenberg
	Lerchenhalde 40
	8046 Zürich
LEITUNG/	Eveline Kipfer
INFO	044 371 38 48
	eveline.kipfer@bluewin.ch

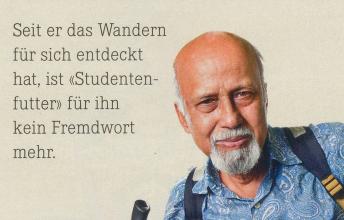
NEU// Sicher Gehen in Zürich-Altstetten

WANN	Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr
	21.1009.12.
KURSORT	Römkath. Pfarramt
	Heilig-Kreuz
	Saumackerstrasse 83
	8048 Zürich-Altstetten
LEITUNG/	Heidi Graf
INFO	044 431 59 15

NEU//Sicher Gehen in Zürich-Aussersihl-Hard

WANN	Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr
	20.0515.07. (ohne 10.06.)
KURSORT	Kirchgemeindehaus
	St. Felix und Regula
	Hirzelstrasse 22
	8004 Zürich
LEITUNG/	Helen Artho
INFO	044 241 33 79
	hc.artho@bluewin.ch

ROY ARABINDA, 72 JAHRE, SCHWEIZER MIT INDISCHEM URSPRUNG, EHEMALIGER MASCHINENKONSTRUKTEUR, TEILNEHMER EINER WANDERGRUPPE



SICHER VELOFAHREN



Wichtig für sicheres Velofahren sind Regelkenntnisse, das entsprechende Verhalten im (Stadt-)Verkehr und das Beherrschen des Velos. Dieser Kurs wird in Zusammenarbeit von Pro Senectute Kanton Zürich mit der Schulinstruktion der Stadtpolizei Zürich durchgeführt.

WANN	Mittwoch, Daten auf Anfrage
KURSORT	Schulhausanlagen in
	verschiedenen Quartieren
	in der Stadt Zürich
KOSTEN	Keine
MITBRINGEN	Eigenes Velo
INFO/	Andrea Degiacomi
ANMELDUNG	Stadtpolizei Zürich
	044 411-74 44
	thomas.hering@stp.stzh.ch
	www.8ig.tv/zweiraeder.html

STEPPTANZ

Schon nach wenigen einfachen Schritten beherrschen Sie erste Schrittkombinationen und erzeugen eine mitreissende Dynamik. Stepptanz fördert ausgezeichnet Ihr Gedächtnis und Ihr Gleichgewicht.

Stepptanz in Zürich-Oerlikon

WANN	Donnerstag, 15.30-16.30 Uhr
EINSTIEG	Laufend neue Kurse
KURSORT	Rhythm and Tap School
	Schaffhauserstrasse 351
	8050 Zürich
KOSTEN	CHF 210 (10×60 Minuten)
SCHUHE	Steppschuhe, falls vorhanden,
	sonst bequeme Strassen-
	schuhe mit leichtem Absatz
INFO/	René Fürstenfeld
ANMELDUNG	Rhythm and Tap School
	044 312 51 52
	info@tapdance.ch
	www.tapdance.ch

TANGO ARGENTINO

Die Tango Practica besteht aus einem angeleiteten Übungsteil mit Schwerpunktthema und einem anschliessenden Teil mit individueller Beratung für alle Niveaus. Tango Argentino wird im Paar getanzt. Einzeltänzer/-innen sind willkommen und werden in die Partnerwechsel integriert.

Tango Argentino Practica in Zürich

WANN	Dienstag, 10.30–12.30 Uhr 11.05.–29.06.
EINSTIEG	Laufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Quartiertreff Hirslanden Forchstrasse 248 8008 Zürich
KOSTEN	CHF 200 (8×120 Minuten) CHF 30 für einzelne Practicas (Practicas à 120 Min.)
LEITUNG	Verena Vaucher und Alexander Dreher
INFO/ ANMELDUNG	Verena Vaucher, 044 422 93 13 vevaucher@bluewin.ch

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	Montagmorgen zwischen
	08.00 und 12.00 Uhr
	gemäss Einteilung
EINSTIEG	Neue Kurse ab Juli
KURSORT	Tennishalle Ambiance
	8184 Bachenbülach
	gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	CHF 200. – pro Person bei
	3er-Gruppe, CHF 160
	pro Person bei 4er-Gruppe
	(8×60 Min., inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Lilo Gubelmann und
	Ursula Schrepfer
INFO/	Lilo Gubelmann
ANMELDUNG	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 auf Anfrage
KURSORT	Tenniscenter Furtbach
	Furtbachstrasse 22
	8107 Buchs
	www.tennis-buchs.ch
KOSTEN	CHF 200 pro Person
	bei 3er-Gruppe,
	CHF 160. – pro Person
	bei 4er-Gruppe
	(8×60 Min., inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Peter Nell und Alfred Schnorf
INFO/	Peter Nell
ANMELDUNG	044 845 06 16/079 335 48 04
	isynell@bluewin.ch

ROBERT EISENEGGER, 68 JAHRE, EHEMALIGER ERSATZTEILLAGERLEITER EINES AUTOIMPORTEURS, TEILNEHMER EINER VELOGRUPPE



Tennis in Dü	
WANN	Kurs B: Freitag,
	14.0503.09.
	Kurs C: Freitag,
	10.0910.10.
	(ohne Schulferien)
	08.00-09.00 Uhr
	09.00-10.00 Uhr
	10.00-11.00 Uhr
	11.00-12.00 Uhr
EINSTIEG	Laufende Kurse
	Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Dürnten
	Bubikonerstrasse 43a
	8635 Dürnten
KOSTEN	CHF 250 (12×60 Minuten,
	inkl. Platzmiete)
INFO/	Toni Schnetzer, 044 937 11 42
ANMELDUNG	a.schnetzer@hispeed.ch
	oder Hans Guldimann
	044 937 25 38



Die Lektionen umfassen eine Aufwärmphase, Yoga-Stellungen für Koordination, Kraft und Beweglichkeit sowie Atemübungen und Entspannungstechniken. Zur Unterstützung der Ausführungen können gezielt Hilfsmittel eingesetzt werden.

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/Lektion à 60 Min.
	CHF 230 (10×60 Minuten)
INFO/	Theresa Moser
ANMELDUNG	043 499 88 75/079 340 45 93
	dancing_theresa@yahoo.com
	www.theresamoser.ch

Hatha Yoga in Zurich

WANN	Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr
	26.0530.06.
	Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr
	27.0501.07.

EINSTIEG	Auf Kursbeginn, bitte telefonisch anmelden
KURSORT	Mittleres Seefeld, Zürich
KOSTEN	CHF 200 (6×90 Minuten)
INFO/	Carlo Vella
ANMELDUNG	044 211 73 56

BILDUNG UND KULTUR

UND PRÄVENTION



Gedächtnis-Club/Träff

Für Menschen, die motiviert sind, Neues zu lernen, und Orientierung für geistige Fitness suchen. Damit lässt sich der Alltag kreativ gestalten, und es eröffnen sich neue Handlungsspielräume.

Godächtnis-Club/Träff in Winterthu

Club/Träff in Winterthur
Mittwoch, 25.08.
09.30-11.30 Uhr
Königshof, Neumarkt 4
Winterthur
Gertrud Knöpfli,
Gedächtnistrainerin SVGT, und
Ruedi Egli, liz. SIMA®-Trainer
CHF 20 (1×120 Minuten)
Pro Senectute, Dienst-
leistungscenter Winterthur
Astrid Schöni Graf
058 451 54 29
astrid.schoeni@
zh.pro-senectute.ch
Nicht erforderlich
Club/Träff in Bülach
Montag, 21.06., 26.07.,
23.08., 20.09., 18.10.,
15.11., 20.12.
13.30-15.00 Uhr

Jederzeit möglich

Susanne Fritschi

treffen à 90 Minuten)

Dipl. Gedächtnistrainerin SVGT CHF 160.- (für 6 Monats-

EINSTIEG

LEITUNG

KOSTEN

KURSORT/	Pro Senectute Kanton Zürich
INFO/	Dienstleistungscenter Bülach
ANMELDUNG	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
	Veronika Eggenberger
	058 451 53 00
	veronika.eggenberger@
	zh.pro-senectute.ch

Älter werden, mobil bleiben, Autofahren Sie erwerben mehr Sicherheit im Alltagsverkehr.

WANN	Montag, Daten auf Anfrage
	09.00-11.30 Uhr
LEITUNG	Bernhard Elsener
KOSTEN	CHF 145 (1×150 Minuten)
KURSORT/	Pro Senectute Kanton Zürich
INFO/	Dienstleistungscenter Bülach
ANMELDUNG	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
	Veronika Eggenberger
	058 451 53 00
	veronika.eggenberger@
	zh.pro-senectute.ch



Digitale Fotografie

Sie fotografieren bereits mit Begeisterung digital oder möchten damit beginnen und sind neugierig, wie Sie Ihre Fotos am Computer qualitativ verbessern können. Für den Kursbesuch wird vorausgesetzt, dass die Teilnehmenden mit ihrer eigenen Digitalkamera vertraut sind und über Grundkenntnisse am Computer verfügen.

	1
WANN	Freitag, 27.0824.09.
	10.00-12.00 Uhr
	(24.09. von 9.30-12.00 Uhr)
KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich,
	Forchstrasse 145, 8032 Zürich
LEITUNG	Fritz Weber, selber Jungsenior
	und gelernter Schriftsetzer,
	Jahrzehnte in der grafischen
	Branche tätig
KOSTEN	CHF 395 (4×120, 1×150
	Minuten, inkl. Kursmaterial)
INFO	Pro Senectute, Dienst-
	leistungscenter Stadt Zürich,
	058 451 50 00
ANMELDUNG	Bis 13.08.

Handy-Kurse

Bei der Schulung an ein bis zwei Kursterminen lernen Sie, mit dem Handy zu telefonieren, Kurznachrichten zu versenden und Ihr Adressbuch einzurichten. Für den Kursbesuch sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Handy mit.

Handy-Kurs in Bülach

Freitag, 11.06.
13.30-16.30 Uhr
Claudia Perissinotto
CHF 80 (1×180 Minuten)
Pro Senectute Kanton Zürich
Dienstleistungscenter Bülach
Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
Veronika Eggenberger
058 451 53 00
veronika.eggenberger@
zh.pro-senectute.ch

Handy-Kurs in Zürich

WANN	Montag, 12. und 19.07.,
	Zeiten je nach Kurs und
	Modelltyp
LEITUNG	Mitarbeitende der Firma
	Surfingsenior, Zürich
KOSTEN	CHF 80 (2×90 Minuten,
	inkl. Kursmaterial)
KURSORT/	Pro Senectute Kanton Zürich
INFO/	Dienstleistungscenter Stadt
ANMELDUNG	Zürich, Seefeldstrasse 94a
	8008 Zürich, 058 451 50 00
	Anmelden bis 28.06.

Computer-Grundkurse

Die Computeria Meilen bietet Kurse zu folgenden Themen an: Textverarbeitung, Internet, Tabellenkalkulation, Präsentationen, digitale Fotobearbeitung, Videobearbeitung, Brennen von Filmen auf CD/DVD, Computersysteme.

WANN	Kursbeginn täglich in der Woche vom 28.06, weitere
	Kurse alle 6 Wochen
KURSORT	Alterszentrum Platten,
	Plattenstr. 62, 8706 Meilen
LEITUNG	Mitarbeitende der Computer-
	schule Meilen (vorwiegend
	im Seniorenalter)
KOSTEN	CHF 200.— in 2er-Gruppe
	CHF 400 im Einzelunterricht
	(4×120 Minuten)
INFO/	Senioren-Info-Zentrale,
ANMELDUNG	Dorfstrasse 78, 8706 Meilen
	058 451 53 30
	www.computeriameilen.ch
SPEZIELL	Computeria-Treffen jeden
	zweiten Monat zu speziellen
	Themen

Internet und E-Mail

Im Kurs werden Sie die Einsatzmöglichkeiten des Internets vertieft kennen lernen. Die gezielte Suche im World Wide Web (www) und das Senden und Empfangen von E-Mails sind Inhalte des Seminars. Voraussetzung für den Kursbesuch sind Grundkenntnisse am Computer.

WANN	Freitag, 03./17./24.09.
	13.30-16.30 Uhr
KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich,
	Forchstrasse 145, 8032 Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Computer-
	schule Surfingsenior
KOSTEN	CHF 340 (3×180 Minuten,
	inkl. Kursbuch)
INFO/	Pro Senectute
ANMELDUNG	Dienstleistungscenter Stadt
	Zürich, 058 451 50 00
	Anmelden bis 20.08.

SPRACHKURSE

Englisch-Konversationskurse (Stufe A2/Stufe B1)

In einer kleinen Gruppe (max. 9 Teilnehmende) und entspanntem Lernumfeld werden Sie Ihr Englisch aktiv anwenden. Sie tauschen sich über aktuelle Themen, Alltagssituationen und die britische Lebensart aus. Kursstufe A2: Sie verstehen sehr einfache Alltagsgespräche. Kursstufe B2: Sie verstehen z. B. Radiosendungen, wenn deutlich gesprochen wird.

Kurs A2: Montag,
13.0906.12.,
10.00-11.30 Uhr,
Kurs B1: Donnerstag,
16.0909.12.,
10.00-11.30 Uhr
Gabriela Meier unterrichtet
sowohl Privatpersonen
als auch Berufstätige in
englischer Sprache.
CHF 330 (18×90 Minuten)
Pro Senectute Kanton Zürich
Dienstleistungscenter Stadt
Zürich, Seefeldstrasse 94a
8008 Zürich, 058 451 50 00
Anmelden bis 27.08.

Englisch/Französisch/Italienisch/ Spanisch

Fehlen Ihnen manchmal die Worte, wenn Sie in einer fremden Sprache sprechen? Möchten Sie das ändern? Neues dazulernen oder Altes auffrischen? Wir bieten die Gelegenheit dazu.

WANN	Montag-Freitag
	14.00-16.00 Uhr
LEITUNG	Sprachlehrerinnen
KOSTEN	CHF 200 bei 7 Teilneh-
	menden (16×60 Minuten)
KURSORT/	Pro Senectute Kanton Zürich
INFO/	Dienstleistungscenter Bülach
ANMELDUNG	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
	Veronika Eggenberger
	058 451 53 00
	veronika.eggenberger@
	zh.pro-senectute.ch

AUSDRUCK UND KREATIVITÄT



Schreibseminar «Orte der Wandlung»

Kunst, Spiritualität und Natur sind wichtige Kraftquellen für den Menschen. In diesem Schreibseminar werden Sie sich durch das Haus Konstruktiv, die Kirche St. Jakob und den Botanischen Garten inspirieren lassen, um Ihre Eindrücke vor Ort zu Papier zu bringen.

Freitag, 17.09., 24.09.,
08.10., 09.30-17.00 Uhr
Vormittag: Pro Senectute
Kanton Zürich
Dienstleistungscenter Stadt
Zürich, Seefeldstrasse 94a,
8008 Zürich
Nachmittag: Haus Konstruktiv (17.09.), Kirche St.Jakob (24.09.) und Botanischer Garten (08.10.)
Renate Rubin, Erwachsenen-
bildnerin und integrative
Poesie- und Bibliotherapeutin

KOSTEN	CHF 390.— (3 Tage, inkl. Museumseintritt, exkl. Transfer und Verpflegung)
INFO/	Pro Senectute
ANMELDUNG	Dienstleistungscenter Stadt
	Zürich, 058 451 50 00
	Anmelden bis 01.09.

Erzählcafé

In entspannter Atmosphäre beschäftigen wir uns mit Erfahrungen und Erlebnissen, die unser Leben geprägt haben.

WANN	Freitag, 28.05., 25.06.,
	30.07., 14.00-16.00 Uhr
LEITUNG	Veronika Eggenberger
	Mitarbeiterin von Pro Senectute
	Kanton Zürich
KOSTEN	Keine
KURSORT/	Pro Senectute Kanton Zürich
INFO/	Dienstleistungscenter Bülach
ANMELDUNG	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
	Veronika Eggenberger
	058 451 53 00
	veronika.eggenberger@
	zh.pro-senectute.ch

Stubete «zäme singe»

In fröhlicher Runde singen Sie altbekannte Volkslieder und alles, was das Herz erfreut.

WANN	Dienstag, 22.06.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4,
	Winterthur
LEITUNG	Brigitte Schneider
	Freiwillige von Pro Senectute
	Kanton Zürich
KOSTEN	Keine

KURSORT/	Pro Senectute, Dienst-
INFO	leistungscenter Winterthur
	Astrid Schöni Graf
	058 451 54 29
	astrid.schoeni@
	zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

AVANTAGE

SEMINAR FÜR MENSCHEN NACH DER LEBENSMITTE

AvantAge – Fachstelle Alter und Arbeit führt vielfältige Seminare für Menschen nach der Lebensmitte durch. Lang-jährig bewährt sind die Seminare zur Vorbereitung auf die Pensionierung. Im letzten Jahr wurde ein Seminar für bereits Pensionierte entwickelt und mit positivem Echo durchgeführt:

«Mit 66 Jahren...»

Sie sind pensioniert und wollen Ihr Leben neu ausrichten. Unter kompetenter Avant-Age-Leitung befassen Sie sich mit Ihrem Lebensentwurf für die Zukunft – konkret, persönlich, humorvoll.

DAUER	Zwei Tage
	09.00-16.30 Uhr
WANN	Donnerstag, 17. und 24.06.
KURSORT	Zentrum Karl der Grosse
	Kirchgasse 14
	8001 Zürich
WANN	Dienstag, 14. und 21.09.

KURSORT Kulturhaus Helferei Kirchgasse 13 8001 Zürich LEITUNG Franzisca Schaub Psychologin FH/ Bildungsfachfrau KOSTEN CHF 250. ANMELDUNG AvantAge Fachstelle Alter und Arbeit Pro Senectute ZH und BE 058 451 51 57 www.avantage.ch

Alle Informationen zu «Gut vorbereitet in die Pensionierung» erhalten Sie ebenfalls über www.avantage.ch oder 058 451 51 57.

Mehr Fitness im Kopf

Der erste «Gripspfad» im Kanton Zürich wurde in Hinwil eröffnet. Auf diesem Weg werden 11 bewegte Gehirnübungen vermittelt, die gezielt bestimmte Gehirnareale aktivieren und so zu mehr geistiger und körperlicher Beweglichkeit führen. Die Pro-Senectute-Ortsvertretung von Hinwil realisierte zusammen mit anderen Partnern den Gripspfad.

Der Parcours für Köpfe ist frei zugänglich, viel Spass!

GRIPSPFAD. DAS BEWEGTE HIRN.

Hinwil, rund um das Altersheim Meiligut. Geführter Rundgang: jeweils montags um 18.30 Uhr.

WIR SIND IN IHRER NÄHE

Dienstleistungscentren (DC)

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



Unsere Dienstleistungen im Überblick

Pro Senectute Kanton Zürich ist als private, gemeinnützige Institution seit über 90 Jahren die Fach- und Dienstleistungsorganisation in den Bereichen Alter, Altern und Generationenbeziehungen. In allen 171 Gemeinden bieten wir im Kanton Zürich wichtige Dienstleistungen für ältere Menschen und deren Angehörige an.

Sozialberatung

Individuelle Finanzhilfen

Treuhanddienst

Steuererklärungsdienst

Rentenverwaltung

Private Mandate

Beratung von Gemeinden und Behörden in der Altersarbeit

Einsätze für Freiwillige

Ortsvertretungen in den Gemeinden

Angehörigengruppen

Besuchsdienst

Generationenarbeit

Alter und Migration

Fachstelle für Demenzfragen

Mahlzeitendienst

Reinigungsdienst

Umzugshilfe/Packhilfe

Coiffeurdienst

Medizinische Fusspflege

Spitex-Visit – Individuelle Betreuung und Pflege im Kanton Zürich

Haus- und Begleitservice Perle (Winterthur)

Bewegung und Sport

Bildung und Kultur

AvantAge - Fachstelle Alter und Arbeit

Wir sind in Ihrer Nähe.

Dienstleistungscenter Unterland/Furttal

Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach Telefon 058 451 53 00

Dienstleistungscenter Limmattal/ Knonaueramt

Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren Telefon 058 451 52 00

Dienstleistungscenter Zimmerberg

Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen Telefon 058 451 52 20

Dienstleistungscenter Pfannenstiel

Dorfstrasse 78, 8706 Meilen Telefon 058 451 53 20

Dienstleistungscenter Oberland

Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon Telefon 058 451 53 40

Dienstleistungscenter Winterthur und Umgebung/Weinland

Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur Telefon 058 451 54 00

Dienstleistungscenter Stadt Zürich

Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich Postadresse: Postfach 1035, 8034 Zürich Telefon 058 451 50 00

Spitex-Visit

Individuelle Betreuung und Pflege im Kanton Zürich Forchstrasse 145, 8032 Zürich Telefon 058 451 51 51

E-Mail: spitex-visit@zh.pro-senectute.ch

Internet: www.spitex-visit.ch

Geschäftsstelle

Pro Senectute Kanton Zürich Forchstrasse 145, 8032 Zürich Telefon 058 451 51 00 E-Mail: info@zh.pro-senectute.ch

E-Mail: into@zh.pro-senectute.ch Internet: www.zh.pro-senectute.ch

Spendenkonto 80-79784-4

