

**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:** 26.01.2026

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

7909

BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON  
PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

# AKTIV



02 Wandern: Über Stock und Stein mit  
der alt Stadtpräsidentin  
Mit allen Outdoor-Sportgruppen

 **PRO  
SENECTUTE**  
KANTON ZÜRICH

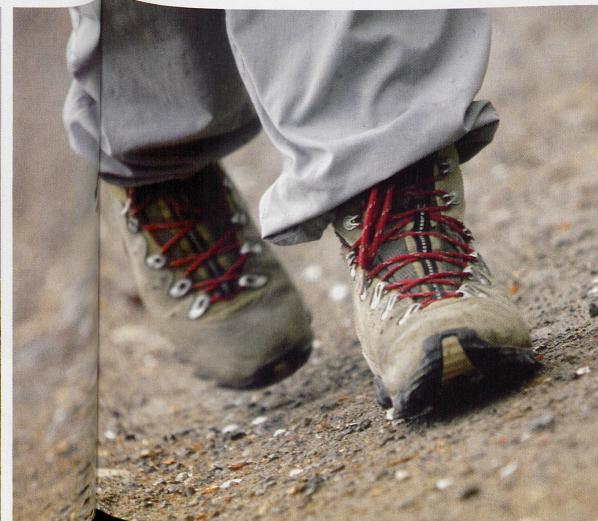
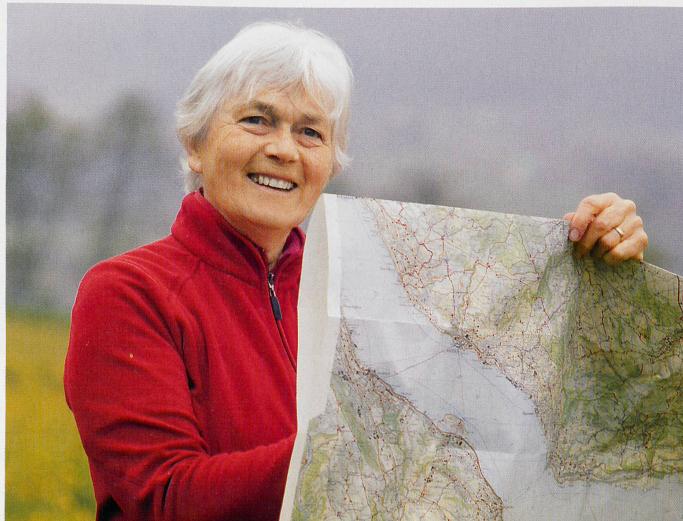
**WANDERN** Elisabeth Surbeck nimmt ihre Aufgabe als Wanderleiterin ebenso ernst wie einst das Amt als Präsidentin der Stadt Uster. Stets perfekt vorbereitet, sorgt sie dafür, dass alle Seniorinnen und Senioren wieder heil von der Tour zurückkommen – mit einem Rucksack voller positiver Naturerlebnisse.

# ÜBER STOCK UND STEIN MIT DER ALT STADTPRÄSIDENTIN

Text//ANDREA KIPPE Bilder//RENATE WERNLI

Sie mag die Glarner Alpen, das Unterengadin, den Aargauer Jura und das Zürcher Oberland. Einmal pro Monat besteigt Pro-Senectute-Wanderleiterin Elisabeth Surbeck-Brugger (68) den höchsten Gipfel im Kanton Zürich: Das Schnebelhorn ist quasi der Hausberg der Wahl-Ustermerin. Im aargauischen Brugg aufgewachsen und in St.Gallen zur Handelslehrerin ausgebildet, liess sich Elisabeth Surbeck nach Lehrtätigkeiten in Ftan, Zürich und an der Kantonsschule Baden von der Liebe in die Stadt am Greifensee führen. Hier gründete sie eine Familie und unterrichtete an der Bäuerinnenschule Wirtschafts- und Rechtsfächer.

Auf Vorbereitungstouren recherchiert Elisabeth Surbeck akribisch jedes Detail.



Mit ihren Schülerinnen diskutierte Elisabeth Surbeck jeweils das aktuelle politische Geschehen. «Die angehenden Landfrauen sollten sich eine eigene Meinung bilden und mitreden können», so der Standpunkt der emanzipierten FDP-Frau, die selbst mehr und mehr mitredet: im Gemeinderat, im Stadtrat und schliesslich während acht Jahren als Stadtpräsidentin von Uster. Nach ihrer Pensionierung steht für die aktive und naturverbundene Rentnerin die Frage im Raum, was sie jetzt in Uster für ihre eigene Generation tun könnte. Aus der Familienzeit sind Elisabeth Surbeck die gemeinsamen Wanderausflüge mit ihren drei

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-Senectute-Wanderleiter-Ausbildung machen wird. Nach Besuch der Fachkurse und bestandener Prüfung rief 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» begrüßt werde. Und dann spüre sie ihre Verwurzelung 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 mehrjährige Ausbildung von Pro Senectute und dem Bundesamt für Sport absolvierten. Interessiert Sie diese Tätigkeit? An vier unverbindlichen Infoveranstaltungen wird über die Erwachsenensportleiterausbildung mit Schweregewicht 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 Sporrtreffs 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 Entlohnung. 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](mailto: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 <a href="mailto:raymond.tavernier@bluewin.ch">raymond.tavernier@bluewin.ch</a>
Bubikon	Nordic Walking und Walking	Schulstrasse 1, 8633 Wolfhausen	Mittwoch 09.00-10.30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07 <a href="mailto:beatrice.frischknecht@gmx.ch">beatrice.frischknecht@gmx.ch</a>
Dübendorf	Nordic Walking	Kirche Wil, beim Brunnen	Freitag 09.00-10.30 Uhr	Isabella Heller	044 946 21 46 <a href="mailto:jsabella.heller@gmx.ch">jsabella.heller@gmx.ch</a>
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 <a href="mailto:susannemarti@ggaweb.ch">susannemarti@ggaweb.ch</a>
Forch (Zumikon)	Walking	Parkplatz Restaurant Krone, Forch	Dienstag 09.00-10.15 Uhr	Verena Kübler	044 980 14 25 <a href="mailto:verena.kuebler@ggaweb.ch">verena.kuebler@ggaweb.ch</a>
	Nordic Walking und Walking		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 <a href="mailto:hpukoch@sunrise.ch">hpukoch@sunrise.ch</a>
Hinwil	Nordic Walking	Parkplatz Sport Trend Shop	Montag 09.00-10.30 Uhr	Toni Schnetzer	044 937 11 42 <a href="mailto:a.schnetzer@hispeed.ch">a.schnetzer@hispeed.ch</a>
	Walking		09.00-10.30 Uhr	Marianne Decurtins	043 843 09 61 <a href="mailto:mariannedec@bluewin.ch">mariannedec@bluewin.ch</a>
Kloten	Nordic Walking und Walking	Schluefweg	Montag 08.30-09.45 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 04 54 <a href="mailto:s.frauenfelder@bluewin.ch">s.frauenfelder@bluewin.ch</a>
			Donnerstag 08.30-09.45 Uhr	Silvia Vollenweider	044 814 12 91 <a href="mailto:silviav@hispeed.ch">silviav@hispeed.ch</a>
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.ch
Rüti	Walking	Fussballplatz Rüti	Dienstag 09.00–10.10 Uhr Donnerstag 09.00–10.15 Uhr	Max Blum Cornelia Blum	055 240 40 00 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		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)	Heidi Lehmann	044 853 02 45
Winterthur (Ober-)	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 Donnerstag 09.00–10.30 Uhr	Brigitte Lyner Edith Geeler	052 222 09 63 052 222 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, Kreis 7	Nordic Walking und Walking	Witikon, städtische Sportanlage bei Kat- zenschwanzstrasse	Dienstag 09.00–10.00 Uhr 10.15–11.15 Uhr	Gertrud Weibel	044 381 60 39
Zürich, Kreis 9	Walking	Albisrieden, alte ref. Kirche (Endstation Tram Nr. 3)	Dienstag 08.30–09.45 Uhr	Bernadette Duff	044 492 38 16
Zürich, Kreis 11	Walking	Seebach, Bushaltestelle	Montag 09.00–10.30 Uhr	Lydia und Ernst Rütti	044 302 49 82 lydia.ruetti@gmx.ch
	Nordic Walking	Schönauring (Nr. 75)	Mittwoch 09.00–10.30 Uhr		ernst.ruetti@gmx.ch
Zürich, Kreis 11	Nordic Walking und Walking	Affoltern, Parkplatz Sportplatz Fronwald	Donnerstag 09.00–10.15 Uhr	Esther Mohr	044 341 47 17 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](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei der Sportleitung bezogen werden. Viel Spass!

WANDERGRUPPE	LEITER/IN	TELEFON/E-MAIL
Bäretswil	Jörg Albrecht	044 939 11 80 js.albrecht@bluewin.ch
Dällikon	Stefanie Huber	044 844 06 68 stefanie.huber@bluewin.ch
Dänikon/Hüttikon	Ernst Fiechter	044 844 13 80 ernst.f@bluewin.ch
Dielsdorf	Walter Trottmann	044 853 08 24 walter.trottmann@bluewin.ch
Egg	Werner Kunz	044 984 05 52 wo.kunz@bluewin.ch
Eglisau	Walter Schibli	044 867 06 63 waschi118@bluewin.ch
Elsau / Räterschen	Hans Erzinger	052 363 19 61 vh.erzinger@bluewin.ch
Gossau	Lisa Rohrer- Burrows	043 833 94 59 lisa.burrows@bluewin.ch
Hausen a.A.	Hansruedi Billeter	044 764 03 73 r.h.billeter@bluewin.ch
Henggart	Hedi Zolliker	052 316 18 44
Hinwil	Hildegard Fricker	044 937 48 77 hilde.fricker@vtxmail.ch
Kilchberg	Helmut Strub- Heimann	044 715 52 16 helmut.strub@bluewin.ch
Maur, inkl. Ebma- tingen, Binz, Aesch/ Forch, Uessikon	Oskar Bachmann	044 980 11 74 oskar.bachmann@ggaweb.ch
Meilen	Trudi Schmid	044 910 08 89
Mettmenstetten	Hanna Keller	044 767 01 20 hanna.keller@bluewin.ch
Oetwil am See	Werner Rennhard	043 844 91 02 werennhard@freesurf.ch
Otelfingen	Marylise Erni	044 844 30 12 marerni@hispeed.ch
Russikon	Margreth Baer	044 954 07 05 juema.baer@bluewin.ch
Rüti	Yvonne Blöchliger	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 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 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](http://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/ 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, abwech- 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
Oberamt	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](http://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](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Fitness und Gymnastik.

## ORIENTIERUNGSWANDERN



Am Treffpunkt erhalten Sie eine Karte mit eingeziehnter 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](http://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 <a href="mailto:hesprechersa@hotmail.com">hesprechersa@hotmail.com</a>

## 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](http://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 <a href="mailto:beatrice.frischknecht@gmx.ch">beatrice.frischknecht@gmx.ch</a>
INFO/	Pro Senectute, 058 451 51 31
ANMELDUNG	<a href="mailto:sport@zh.pro-senectute.ch">sport@zh.pro-senectute.ch</a> <a href="http://www.zh.pro-senectute.ch">www.zh.pro-senectute.ch</a>

## THÉ DANSANT

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

WANN	Jeden 3. Dienstag im Monat: 15. Juni, dann Sommerpause
ZEIT	14.00 bis 17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 10.-
ORT	Dance Academy Binzmühlestrasse 81 8050 Zürich Direkt hinter dem Bahnhof Oerlikon
INFO	Klubschule, 044 317 53 53 Pro Senectute, 058 451 51 31 <a href="http://www.zh.pro-senectute.ch">www.zh.pro-senectute.ch</a>

## 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/ ANMELDUNG	Brigitte Schaub, 044 940 83 89 brigitte@schaub.ws

## BADMINTON

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 Fortgeschritten

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

### Badminton/Federball in Uster

für Einsteiger/-innen und Fortgeschritten

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

## GESELLSCHAFTSTANZ



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

### Gesellschaftstanz in Rüti

WANN	Laufend neue Kurse. Anfänger/-innen, Grundkurs: Donnerstag, 18.30–19.45 Uhr 06.05.–17.06.
EINSTIEG	Fortsetzung 2. Kurs: Donnerstag, 18.30–19.45 Uhr 24.06.–16.09.
KURSORT	Fortsetzung 3. Kurs: Montag, 09.30–10.45 Uhr 31.05.–05.07.
KOSTEN	Fortsetzung 4. Kurs: Donnerstag, 17.00–18.15 Uhr 15.04.–27.05.
HINWEIS	Jederzeit möglich
INFO/ ANMELDUNG	solvida Tanzschule Werkstrasse 4, 8630 Rüti CHF 100.– (6×75 Minuten) Für den 3. Fortsetzungskurs sind 2 Herren gesucht 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.
EINSTIEG	Donnerstag, 15.30–16.30 Uhr ab 24.06.
ANMELDUNG	Auf Kursbeginn

KURSORT Tanzschule Yvonne  
Winterthurerstrasse 92  
8006 Zürich

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

## NORDIC WALKING

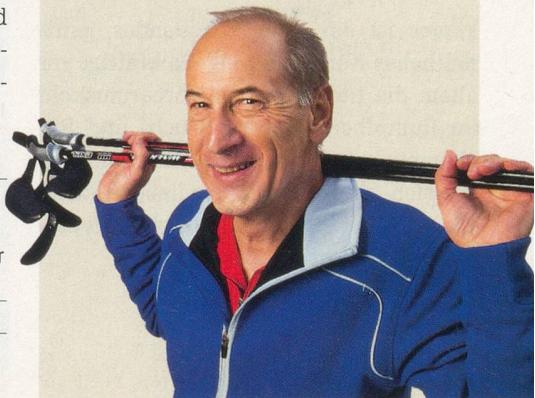
Nach dem Kurs können Sie die optimale und wirkungsvolle Technik in unterschiedlichem Gelände anwenden und haben Stöcke und Sportart unverbindlich ausprobiert.

### NEU // Nordic-Walking-Einführungskurs in Bonstetten

WANN	Freitag, 09.00–10.30 Uhr 20.08.–17.09.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Parkplatz Fussballplatz, Im Moos, Wetzwil
KOSTEN	CHF 90.– (5×90 Minuten, inkl. Stockmiete)
LEITUNG/	Raymond Tavernier
INFO	044 700 34 32 raymond.tavernier@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

ROLAND KIPFER, 65 JAHRE, EHMALIGER  
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 15.06.–13.07.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
VORAUS-SETZUNG	Besuchter Technik-Einführungskurs in Nordic Walking
TREFFPUNKT	Sportanlage Brand, Thalwil
KOSTEN	CHF 90.– (5×90 Minuten, inkl. Stockmiete)
LEITUNG/INFO	Günther Antesberger 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/ANMELDUNG	Katharina Müller ORIENTAL DANCE bellyqueeny 079 688 38 39 info@bellyqueeny.ch www.bellyqueeny.ch

## PILATES UND PILATES AUF DEM STUHL

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 Körphaltung 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/ANMELDUNG	Danny Birchler, 078 665 60 25 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/ANMELDUNG	Manuela Biner, 055 216 28 22 manuela.biner@bluewin.ch info@reasana.ch www.reasana.ch

## QI GONG UND TAI-CHI

Qi Gong und Tai-Chi sind chinesische Gesundheitsübungen mit meditativerem Charakter. Die weich fliessenden Bewegungen im Einklang mit dem Atem führen zu innerer Ruhe und Kraft. Im Qi 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/ANMELDUNG	Monika Klauser, 043 466 52 14 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. Quartalsweise abgerechnet
INFO/ANMELDUNG	Maria Kistler 043 288 80 70/076 349 90 88 sinnfonie@feldenkrais.ch

## Qi Gong in Uster

WANN	Montag, 16.00–17.30 Uhr 31.05.–12.07. (7x) 23.08.–04.10. (7x) 25.10.–29.11. (6x)
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/ANMELDUNG	Änne Speich, 044 942 26 56 aespeich@speichpartner.ch www.speichpartner.ch

## NEU// Qi Gong in Wädenswil

WANN	Dienstag, 10.15–11.15 Uhr 15.06.–13.07.
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/ANMELDUNG	Pascale Gaudet, 044 726 10 38 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 11.05.–13.07.
EINSTIEG	Einstieg laufend, Vorkenntnisse sind keine erforderlich
KURSORT	Obere Zäune 14, 8001 Zürich
KOSTEN	CHF 35.–/Lektion à 75 Min.
INFO/ANMELDUNG	Marianne Bär, 044 272 57 64 info@alexandertechnik-baer.ch www.alexandertechnik-baer.ch

### Tai ji quan (Chen-Stil) in Zürich

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/ANMELDUNG	Alfons Lütscher, 044 350 11 71 alfons@dojozuerich6.ch www.dojozuerich6.ch

### SALSA UND CHA-CHA-CHA

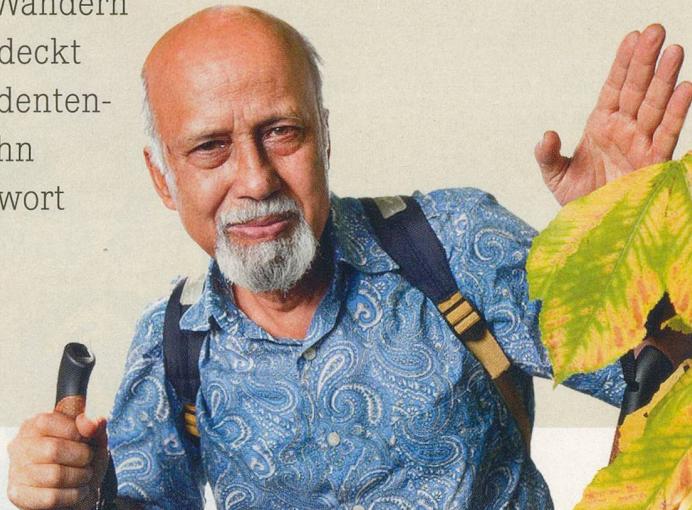
Mit viel Leichtigkeit und Spass beherrschen Sie bald die ersten Schritte und Drehungen – ohne Stress, dafür mit viel Taktgefühl und Humor. Geeignet für Einzelpersonen und Paare, getanzt wird in Paaren.

### 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/ANMELDUNG	Rodolfo Müller, 079 462 78 68 info@salsa123.ch www.salsa123.ch

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

Seit er das Wandern für sich entdeckt hat, ist «Studentenfutter» für ihn kein Fremdwort mehr.



### 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](http://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, rutschfeste Socken oder Schlärpli
INFO/ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 <a href="mailto:sport@zh.pro-senectute.ch">sport@zh.pro-senectute.ch</a> <a href="http://www.zh.pro-senectute.ch">www.zh.pro-senectute.ch</a>

### NEU // Sicher Gehen in Dübendorf

WANN	Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr 20.05.–08.07.
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Bahnhofstrasse 37 8600 Dübendorf
LEITUNG/	Maja Stebler
INFO	044 821 10 41 <a href="mailto:stebler@glattnet.ch">stebler@glattnet.ch</a>

### NEU // Sicher Gehen in Volketswil

WANN	Mittwoch, 13.30–15.00 Uhr 27.10.–15.12.
KURSORT	Schulhaus Lindenbüel Im Zentrum 25 8604 Volketswil
LEITUNG/	Wally Wirth
INFO	052 243 23 22 <a href="mailto:a.wirth@greenmail.ch">a.wirth@greenmail.ch</a>

### NEU // Sicher Gehen in Winterthur

WANN	Dienstag, 14.30–16.00 Uhr 19.10.–07.12.
KURSORT	Studio Ocusono Spitalgasse 11 8400 Winterthur
LEITUNG/	Nora Suter-Billo
INFO	044 814 00 46 <a href="mailto:n-h-suter@bluewin.ch">n-h-suter@bluewin.ch</a>

### NEU // Sicher Gehen in Zürich-Affoltern

WANN	Mittwoch, 14.30–16.00 Uhr 27.10.–15.12.
KURSORT	Schulhaus Schauenberg Lerchenhalde 40 8046 Zürich
LEITUNG/	Eveline Kipfer
INFO	044 371 38 48 <a href="mailto:eveline.kipfer@bluewin.ch">eveline.kipfer@bluewin.ch</a>

### NEU // Sicher Gehen in Zürich-Altstetten

WANN	Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr 21.10.–09.12.
KURSORT	Röm.-kath. 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 20.05.–15.07. (ohne 10.06.)
KURSORT	Kirchgemeindehaus St. Felix und Regula Hirzelstrasse 22 8004 Zürich
LEITUNG/	Helen Artho
INFO	044 241 33 79 <a href="mailto:hc.artho@bluewin.ch">hc.artho@bluewin.ch</a>

## SICHER VELOFAHREN



Wichtig für sicheres Velofahren sind Re gelkenntnisse, 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/ANMELDUNG	Andrea Degiacomi 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 Schritt kombinationen 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/ANMELDUNG	René Fürstenfeld 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

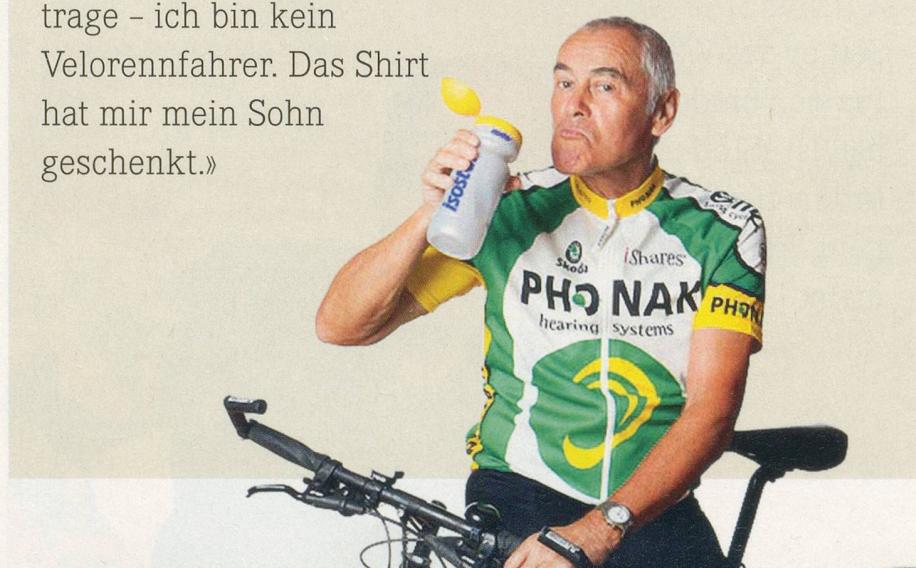
WANN	Montagmorgen zwischen 08.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung
EINSTIEG	Neue Kurse ab Juli
KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	CHF 200.– pro Person bei 3er-Gruppe, CHF 160.– pro Person bei 4er-Gruppe (8×60 Min., inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Lilo Gubelmann und Ursula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

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

«Auch wenn ich ein Rennshirt trage – ich bin kein Velorenfahrer. Das Shirt hat mir mein Sohn geschenkt.»



**Tennis in Dürnten**

WANN	Kurs B: Freitag, 14.05.–03.09. Kurs C: Freitag, 10.09.–10.10. (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/ANMELDUNG	Toni Schnetzer, 044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch oder Hans Guldemann 044 937 25 38

**YOGA**

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/ANMELDUNG	Theresa Moser 043 499 88 75/079 340 45 93 dancing_theresa@yahoo.com www.theresamoser.ch

**Hatha Yoga in Zürich**

WANN	Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr 26.05.–30.06. Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr 27.05.–01.07.
------	--

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

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

**BILDUNG UND KULTUR****GESUNDHEIT  
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.

**Gedächtnis-Club / Träff in Winterthur**

WANN	Mittwoch, 25.08. 09.30–11.30 Uhr
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 Winterthur
LEITUNG	Gertrud Knöpfli, Gedächtnistrainerin SVGT, und Ruedi Egli, liz. SIMA®-Trainer
KOSTEN	CHF 20.– (1×120 Minuten)
INFO	Pro Senectute, Dienst- leistungscenter Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

**Gedächtnis-Club / Träff in Bülach**

WANN	Montag, 21.06., 26.07., 23.08., 20.09., 18.10., 15.11., 20.12. 13.30–15.00 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
LEITUNG	Susanne Fritschi Dipl. Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 160.– (für 6 Monats- treffen à 90 Minuten)

**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

**MEDIEN UND  
KOMMUNIKATIONSMITTEL****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.

WANN	Freitag, 27.08.–24.09. 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

WANN	Freitag, 11.06. 13.30–16.30 Uhr
LEITUNG	Claudia Perissinotto
KOSTEN	CHF 80.– (1×180 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	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/ INFO/ ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Stadt 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 Computerschule Meilen (vorwiegend im Seniorenalter)
KOSTEN	CHF 200.– in 2er-Gruppe CHF 400.– im Einzelunterricht (4×120 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Senioren-Info-Zentrale, 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 Computerschule 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/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 Teilnehmenden (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.

WANN	Freitag, 17.09., 24.09., 08.10., 09.30–17.00 Uhr
KURSORT	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.)
LEITUNG	Renate Rubin, Erwachsenenbildnerin und integrative Poesie- und Bibliotherapeutin

KOSTEN	CHF 390.– (3 Tage, inkl. Museumseintritt, exkl. Transfer und Verpflegung)
INFO/ANMELDUNG	Pro Senectute 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/INFO/ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Bülach 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/INFO	Pro Senectute, Dienstleistungscenter Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

KURSORT	Kulturhaus Helferei Kirchgasse 13 8001 Zürich
LEITUNG	Franziska 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](http://www.avantage.ch) oder 058 451 51 57.

**AVANTAGE****SEMINAR FÜR MENSCHEN NACH DER LEBENSMITTE**

**AvantAge – Fachstelle Alter und Arbeit führt vielfältige Seminare für Menschen nach der Lebensmitte durch. Langjährig 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 AvantAge-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.

**Mehr Fitness im Kopf**

Der erste «Gripstpfad» 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 Gripstpfad.

Der Parcours für Köpfe ist frei zugänglich, viel Spass!

GRIPSPFAD. DAS BEWEGTE HIRN.  
Hinwil, rund um das Altersheim Meiligt.  
Geführter Rundgang: jeweils montags um 18.30 Uhr.

**WIR SIND IN IHRER NÄHE****Dienstleistungscentren (DC)**

UNTERLAND/FURTAL  
Lindenholzstrasse 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](mailto:info@zh.pro-senectute.ch)  
Internet: [www.zh.pro-senectute.ch](http://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 Begleitervice Perle (Winterthur)**

**Bewegung und Sport**

**Bildung und Kultur**

**AvantAge – Fachstelle Alter und Arbeit**

**Wir sind in Ihrer Nähe.**

**Dienstleistungscenter Unterland/Furttal**

Lindenholzstrasse 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](mailto:spitex-visit@zh.pro-senectute.ch)  
Internet: [www.spitex-visit.ch](http://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](mailto:info@zh.pro-senectute.ch)  
Internet: [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch)

**Spendenkonto 80-79784-4**