Zeitschrift: Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2010)

Heft: 3

Anhang: Aktiv : Beilage zu Visit, dem Magazin von Pro Senectute Kanton Zürich

Autor: Pro Senectute Kanton Zürich

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

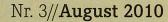
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

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





BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

AKTIV



Alle Fitnessgruppen nach Ortschaften übersichtlich aufgelistet. Neue Projekte und laufende Kurse mit Beginn im Herbst



SPORTGRUPPEN, SPORTTREFFS

Die offenen Sportgruppen und Sporttreffs in Aqua-Fitness, Fitness und Gymnastik, Nordic Walking/Walking, Velofahren, Volkstanz, Wandern laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Sportgruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlöhnung. Um die anfallenden Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, berechnet Ihnen Ihre Sportleitung jeweils einen kleinen Unkostenbeitrag. Die Angebote richten sich an Interessierte Goplus. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Erkundigen Sie sich bitte nach dem reichen Angebot in Ihrer Region bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16), unter www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport, unter Telefon 058 451 51 31 oder in den AKTIV-Ausgaben 1/10 (Aqua-Fitness und Volkstanz) und 2/10 (Nordic Walking/Walking, Velofahren und Wandern).

FITNESS/GYMNASTIK

In dieser AKTIV-Ausgabe sind alle aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen Fitness und Gymnastik aufgeführt. Die Gruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Der Einstieg ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen. Kontaktieren Sie bei Interesse die entsprechende Sportleitung, sie freut sich auf Ihren Anruf. Für Bewegungslektionen im Heim wenden Sie sich bitte direkt an die entsprechende Heimleitung, diese Lektionen werden nicht von Pro Senectute Kanton Zürich durchgeführt.

Die Abkürzung KGH steht für Kirchgemeindehaus, KG für Kirchgemeinde, GZ für Gemeinschaftszentrum.

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSORT	ANFORDE- RUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Adliswil	Schulhaus Werd	vital	Mi	14.00-15.15 Uhr	Hugo Zimmermann	044 710 31 88
	Schulhaus Zopf	leicht	MI	14.30-15.30 Uhr	Heidi Bianchi	044 710 64 92
Aesch	Turnhalle Nassenmatt	leicht	Мо	13.30-14.30 Uhr	Lilian Schlund	044 400 19 84
Aeugst	Schulhaus Gallenbühl	vital	Do	18.00-19.00 Uhr	Helen Spörri	044 761 89 80
Affoltern a. A.	Schulhaus Ennetgraben	vital	Mi	12.45-13.45 Uhr	Désirée Waech	044 701 12 93
	Schulhaus Ennetgraben	leicht	Mi	14.00-15.00 Uhr		
Altikon	Turnhalle	leicht	Мо	18.00-19.00 Uhr	Christine Jordi	052 336 17 73
Andelfingen	Oberstufen-Turnhalle	sportlich	Мо	09.00-10.00 Uhr	Heidi Frauenfelder	052 317 16 36
Bachs	Turnhalle	vital	Mi	13.45-14.45 Uhr	Bettina Imfeld	044 853 35 27
Bäretswil	Mehrzweckhalle	leicht	Mi	14.00-15.00 Uhr	Christina Bollier	043 843 00 83
Bauma	Oberstufen-Turnhalle	leicht	Mi	14.15-15.15 Uhr	Annelies Buchegger	055 246 62 47
Benken	Turnhalle	vital	Mi	09.00-10.00 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55
Berg am Irchel	Turnhalle	leicht	Мо	17.15-18.15 Uhr	Angela Schmid	052 318 16 73
Bonstetten	Turnhalle im Schachen	sportlich	Mi	14.00-15.00 Uhr	Trudi Schriber	044 700 22 60
	Schulhaus im Bruggen	vital	Mi	18.30-19.30 Uhr	Gianna Meili	044 700 09 87
Brütten	Gemeindesaal	leicht	Di	14.00-15.00 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58
	Schulhaus Chapf	vital	Mi	16.30-17.30 Uhr	Erika Eichholzer	052 345 17 16
Bubikon	Turnhalle Spycherwise	leicht	Мо	13.00-14.00 Uhr	Claire Bodmer	044 926 78 70
Buch am Irchel	Turnhalle	vital	Mi	13.30-14.30 Uhr	Marlies Roost	052 317 14 02
Buchs	Turnhalle Zihl	leicht	Mi	14.00-15.00 Uhr	Elsbeth Stämpfli	044 844 38 06
Bülach	Ref. Kirchgemeindehaus	vital	Di	08.30-09.30/ 10.00-11.00 Uhr	Erika Marti	044 860 01 34
Dällikon	Turnhalle Lee Punt	sportlich	Di	17.00-18.00 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54
			The part of the last			

DEFINITION DER ANFORDERUNGSSTUFEN

Fit/Gym sportlich: Dynamisches Training für Personen mit guter Fitness. Fit/Gym vital: Vielfältiges gymnastisches Training für Personen mit mittlerer Fitness. Fit/Gym leicht: Beschwingtes Bewegungsprogramm ohne Bodenübungen für Personen mit geringer Fitness (auch mit Bewegungseinschränkungen).

Bewegungsangebote im Heim: Gemeinsam und mit Spass. Bewegung und Spiel auf dem und am Stuhl, für Menschen mit Bewegungseinschränkungen.



ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSORT	ANFORDE- RUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Dänikon/Hüttikon	Schulhaus	vital	Мо	16.45-17.45 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54
Dättlikon	Schulhaus Metteln	vital	Mi	09.00-10.00 Uhr	Esther Fehr	052 315 53 29
Dielsdorf	Mehrzweckhalle Früebli	sportlich	Мо	17.00-18.00 Uhr	Ruth Heuer	044 853 04 34
	Oberstufen-Turnhalle	sportlich	Мо	18.30-19.30 Uhr	Gertrud Gassmann	044 853 02 13
	Saal Alterssiedlung	leicht	Di	14.00-15.00 Uhr	Nicole Buchs	044 853 21 24
Dietikon	Pavillon Evang. Freikirche	vital	Do	14.15-15.15 Uhr	Graziella Pfammatter	043 495 06 62
Dinhard	Sporthalle	vital	Di	08.50-09.50 Uhr	Margrit Schmid	052 223 28 88
Dorf	Mehrzweckgebäude	vital	Di	17.00-18.00 Uhr	Brigitte Müller	052 317 31 13
Dübendorf	KGH Ref. Kirchenzentrum	leicht	Do	08.45-09.45/ 10.00-11.00 Uhr	Lotti Rufer	044 820 23 24
	Pfarrsaal Leepünt	vital	Do	09.30-10.30 Uhr	Marianne Schulz	044 821 71 64
Manufacture des de la constant	Alterszentrum	leicht	Di	17.00-18.00 Uhr	Lotti Rufer	044 820 23 24
gg	Turnhalle Kirchwies	vital	Mi	14.00-15.00 Uhr	Marianne Meier-Tappolet	043 844 03 44
gg/Esslingen	Turnhalle Vogelsang	vital	Mi	15.30-16.30 Uhr	Marianne Meier-Tappolet	043 844 03 44
glisau	Turnhalle Städtli	vital	Мо	09.20-10.20 Uhr	Jaqueline Rupp	044 867 25 75
Elgg	Turnhalle Ritschberg	leicht	Mi	14.15-15.05 Uhr	Miong Kummert	052 364 31 89
-'66	Turnhalle Ritschberg	vital	Mi	15.15-16.05 Uhr	Miong Kummert	052 364 31 89
Ellikon a. d. Thur	Turnhalle Bürgli	vital	Do	09.10-10.10 Uhr	Regina Lenggenhager	052 721 30 19
Elsau/Räterschen	Turnhalle	vital	Di	08.00-09.00 Uhr	Vreni Erzinger	052 363 19 61
Lisau/Rateistiieii	Singsaal	leicht	Do	09.00-10.00 Uhr	Vreni Erzinger	052 363 19 61
Embrach	Oberstufen-Turnhalle	vital	Mi	14.00-15.00 Uhr	Anna Künzi	044 865 41 67
IIIDIacii	Turnhalle D Hungerbühl	vital	Mi	15.45-16.45 Uhr	Hansjörg Staub	044 865 09 64
ahrweid	Schulhaus Fahrweid	vital	Di	15.15-16.15 Uhr	Yvonne Sujata	044 741 20 07
	Schulhaus Lätten					
ällanden	Schulhaus Lätten	sportlich	Mo D:	17.30–18.30 Uhr (nur Männer)	Mirjam Bättig	043 355 52 25
-1		sportlich	Di	09.00-10.00 Uhr	Mirjam Bättig	043 355 52 25
ehraltorf	Mehrzweckhalle Heiget	leicht	Mi	14.00-15.00 Uhr	Heidi Nüesch	044 940 24 42
Feuerthalen	Turnhalle	leicht	Di	09.00-10.00 Uhr	Silvia Marty	052 659 24 33
Flaach	Alte Turnhalle	leicht	Mi	14.00-15.00 Uhr	Zivana Gisler	052 318 19 44
Flurlingen	Turnhalle	vital	Mi	13.00-14.00 Uhr	Annemarie Dalle Feste	052 672 72 14
reienstein	Gemeindesaal	vital	Di	14.30-15.30 Uhr	Käthi Hofmann	044 865 48 19
Gossau	Turnhalle Chapf	sportlich	Mi	13.30-14.30 Uhr	Vreni Syfrig	044 832 12 27
	Turnhalle Chapf	leicht	Mi	14.30-15.30 Uhr	Vreni Syfrig	044 832 12 27
Grüningen	Zentralschulhaus	vital	Di	17.30-18.30 Uhr	Ursula Gäumann	044 935 22 32
Hagenbuch	Gemeindehaus	leicht	Do	09.00-10.00 Uhr	Lilli Meyenhofer	052 338 33 88
Hausen a.A.	Turnhalle Albisbrunn	vital	Мо	09.10-10.10 Uhr	Irma Sutz	044 764 04 14
Hedingen	Schulhaus Güpf	vital	Mi	14.30-15.30 Uhr	Uta Koch	044 761 34 50
rediligen	Schulhaus Güpf	vital	Do	08.00-09.00 Uhr	Jacqueline Weideli	056 634 25 13
Henggart	Turnhalle	vital	Di	16.00-17.30 Uhr	Yvonne Deiss	052 316 21 06
Hinwil	Turnhalle Meiliwiese	vital	Mi	13.45-14.45 Uhr	Elisabeth Wälti	044 937 41 3:
	Turnhalle Sunneberg	leicht	Mi	14.00-15.00 Uhr	Marlies Zumsteg	044 950 08 7
Hittnau	Kirchgemeindehaus	leicht	Do	14.00-15.00 Uhr	Silvia Bigler	044 950 59 07
المارة المارية	Schulhaus Wisacher	vital	Do	16.00-17.00 Uhr	Dora Bickel	044 860 68 81
lochfelden						
Hofstetten	Turnhalle	sportlich leicht	Mo	08.30-09.30 Uhr	Marianne Roost Marianne Roost	052 364 25 03
	Turnhalle		Mo	09.45-10.45 Uhr		052 364 25 03
Horgenberg	Mehrzweckgebäude	leicht	Mi	14.00-15.00 Uhr	Katharina Anderegg	044 780 83 56
Höri	Glatthalle	vital	Мо	15.30-16.30 Uhr	Margrith Wenk	044 858 05 43
lüntwangen	Mehrzweckhalle	leicht	Mi	13.30-14.30 Uhr	Käthy Daetwyler	044 867 26 1
lütten	Mehrzweckgebäude	vital	Di	19.00-20.00 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 7
	Mehrzweckgebäude	leicht	Do	13.45-14.45 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 78
llnau-Effretikon	Turnhalle Altersheim	vital	Мо	08.15-09.10 Uhr	Veronika Fehr	052 346 18 08
	Turnhalle Altersheim	leicht	Mi	09.10-10.05/	Veronika Fehr	052 346 18 08
	Alle Krissing of the	e remarking of the		10.15-11.10 Uhr	The Substitute of Substitute o	
(appel a. A.	Schulhaus Tömlimatten	vital	Mi	14.00-15.00 Uhr	Carla Cochard	044 767 18 2
Kemptthal	Turnhalle	vital	Di	08.50-09.50 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 5
Kilchberg	Schulhaus Brunnenmoos	vital	Mi	18.00-19.00 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 13
Kleinandelfingen	Turnhalle Zielacker	vital	Di	15.30-16.25 Uhr	Lilo Schwarz	052 317 32 5
	- LICIUCNEI	VILUI		-3.30 TO.E3 OIII	LIIO JCIIVVUIL	UJE JII JE J



ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSORT	ANFORDE- RUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Kloten	Ref. Kirchgemeindehaus	leicht	Di	09.00-10.00 Uhr	Iris Aeberhard	044 813 33 25
	Ref. Kirchgemeindehaus	sportlich	Di	10.00-11.00 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54
	Turnhalle Schluefweg	vital	Do	14.00-15.00 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54
	Turnhalle Schluefweg	vital	Fr	08.30-09.30 <i>l</i> 09.30-10.30 Uhr	Marianne Herrmann	044 813 40 37
	Zentrum Schluefweg	vital (für voll- schlanke Frauen)	Fr	10.30-11.30 Uhr	Margrith Hügi	044 814 13 71
Knonau	Turnhalle Stampfi	leicht	Мо	14.00-15.00 Uhr	Ruth Germann	044 767 04 07
	Turnhalle Stampfi	vital	Do	Sommer	Ruth Germann	044 767 04 07
				19.00-20.00 Uhr Winter		
				17.30-18.30 Uhr	Tarin dini mpiga incertwing o	
Kollbrunn	Turnhalle	vital	Mi	13.30-14.30 Uhr	Lorette Schneeberger	052 383 11 20
Langnau a.A.	Turnhalle Schulhaus Widmer	leicht	Mi	14.00-15.00 Uhr	Yuko Lanz-Maebashi	044 713 16 58
Männedorf	Neue Turnhalle Blatten	vital	Di	08.00-09.00 Uhr	Regula Peter	044 920 48 08
	Schulhaus Blatten	leicht	Di	11.00-12.00 Uhr	Regula Peter	044 920 48 08
	Alterssiedlung Männedorf	leicht	Mi	09.00-10.00 Uhr	Marianne Kuhn	044 920 00 58
Maschwanden	Schulhaus am Bach	leicht	Di	15.45-16.45 Uhr	Liselotte Simon	044 767 04 69
Maur	Schulhaus Pünt	vital	Di	20.00-21.00 Uhr	Heidi Schmid	044 813 47 18
	Turnhalle Looren	leicht	Mi	08.45-09.45 Uhr	Vreni Graf	044 980 30 62
Meilen	Neue Turnhalle Feldmeilen	vital	Di	15.40-16.40 Uhr	Liselotte Goepel	044 923 52 81
	Turnhalle Obermeilen	sportlich	Fr	15.40-16.40 Uhr	Brigitte Kipfer	044 923 04 22
	Turnhalle Dorf	sportlich	Fr	17.00-18.00 Uhr	Brigitte Kipfer	044 923 04 22
Mettmenstetten	Turnhalle Wygarten	leicht	Mi	14.00-15.00 Uhr	Heidi Schoch	044 767 11 31
Mönchaltorf	Turnhalle Riedwis	vital	Mi	10.00-11.00 Uhr	Trudy Facetti	044 940 53 73 044 948 12 94
	Turnhalle Hagacher	leicht	Mi	14.00-15.00 Uhr	Ursula Hotz Werner Schärer	044 948 12 94
	Turnhalle Hagacher	sportlich (Männer)	Mi	15.15-16.15 Uhr	Karin Maurer	044 940 08 20
Nänikon	Schulhaus Wüeri	leicht	Do	09.00-10.00 Uhr		
Neerach	Mehrzweckanlage	leicht	Mi	14.00-15.00 Uhr	Beatrice Jakober	044 875 06 33
Niederglatt	Singsaal Eichi	leicht	Мо	08.30-09.30/ 09.45-10.45 Uhr	Ursula Gassmann	044 850 36 22
	Turnhalle Rietlen	leicht	Mi	14.00-15.00 Uhr	Ursula Gassmann	044 850 36 22
Niederhasli	Kirchgemeindehaus	vital	Мо	14.00-15.00 Uhr	Heidi Schmid	044 813 47 18
	Schulhaus Seehalde	sportlich	Mi	10.00-11.00 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41
	Schulhaus Seehalde	sportlich	Do	10.10-11.10 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41
Niederweningen	Turnhalle Schmittwis	vital	Mi	13.30-14.30 Uhr	Marianne Süss	056 249 30 60
	Turnhalle Schmittwis	vital	Mi	14.30-15.30 Uhr	Silvia Frei	044 856 19 46
Nürensdorf	Schulhaus Ebnet	vital	Мо	16.45-17.45 Uhr	Nelly Eigenmann	044 836 69 22
0berembrach	Turnhalle Zweigärten	vital	Mi	18.30-19.30 Uhr	Marianne Herter	044 865 57 42
0berengstringen	Ref. Kirchgemeindehaus	leicht	Di	09.45-10.45 Uhr	Clotilde Wydler	044 750 46 15
Oberhasli	Primarschulhaus Mehrzweckraum	vital	Do	14.00-15.00 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41
Ober-Ohringen	Turnhalle	leicht	Mi	14.00-15.00 Uhr	Esther Liebi	052 336 12 73
0berrieden	GAW0	Bewegung im Heim	Di	09.00-10.00 Uhr	Annemarie Wehrli	044 721 14 78
0bfelden	Alte Turnhalle Chilefeld	vital	Mi	13.45-14.45 Uhr	Jacqueline Bossard	044 761 12 86
	Alte Turnhalle Chilefeld	vital (Männer)	Mi	14.45-15.45 Uhr	Jacqueline Bossard	044 761 12 86
Oetwil a.d.L.	Schulhaus Letten	vital	Мо	07.30-08.15 Uhr	Beatrice Kunz	044 748 15 04
Oetwil a.S.	Turnhalle Dörfli	sportlich	Мо	13.30-14.30 Uhr	Josef Fischer	044 929 21 19
	Turnhalle Dörfli	vital	Mi	14.00-15.00 Uhr	Cora Kerst	044 929 14 95
Opfikon-Glattbrugg	Ref. Kirchgemeindehaus	sportlich	Di	09.00-10.00 Uhr	Theres Kümin	044 830 71 23
	Ref. Kirchgemeindehaus	sportlich	Mi	09.00-10.00 Uhr	Theres Kümin	044 830 71 23
Ossingen	Turnhalle Orenberg	vital	Di	12.15-13.15 Uhr	Esther Günthardt	052 317 32 31
	Turnhalle Orenberg	sportlich	Mi	19.00-20.00 Uhr	Esther Günthardt	052 317 32 31
Otelfingen	Gemeindehaus	vital	Do	14.00-15.00 Uhr	Silvia Epprecht	044 844 35 10
Ottenbach	Turnhalle Chappelisteig	vital	Mi	16.00-17.00 Uhr	Kathrin Noser	044 761 26 96
	Neuhof	leicht	Мо	09.30-10.30 Uhr	Silvia Bigler	044 950 59 07
Pfäffikon		ICICIIL	1110			052 384 15 11
Pfäffikon		leicht	Di	14.00-15.00 Uhr	MIIIdIII KOLII	077 704 17
	Kath. Kirche St. Benignus	leicht	Di	14.00-15.00 Uhr	Mirjam Roth Flisabeth Bont	
Pfäffikon Pfungen		leicht leicht vital	Di Mo Di	14.30-15.30 Uhr 09.00-10.00 Uhr	Elisabeth Bont Elisabeth Bont	052 315 36 49 052 315 36 49

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSORT	ANFORDE- RUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Rafz	Turnhalle Schulhaus Götzen Turnhalle Schulhaus Götzen	sportlich vital	Mo Mi	07.15-08.05 Uhr 13.45-14.45 Uhr	Sylvia Sigrist Hilde Baur	044 869 06 0 044 869 99 9
Regensdorf	Turnhalle Ruggenacher	leicht	Mi	14.00-15.00 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 5
heinau	Mehrzweckgebäude	sportlich	Di	13.00-14.00 Uhr	Annemarie Dalle Feste	052 672 72 1
- Indu	Mehrzweckgebäude	sportlich	Mi	08.45-09.45 Uhr	Annemarie Dalle Feste	052 672 72 1
lichterswil	Schulhaus Töss	leicht	Mi	15.30-16.30 Uhr	Anne-C. Busshart	044 784 81 3
ikon	Turnhalle	vital	Mi	15.15-16.15 Uhr	Lorette Schneeberger	052 383 11 2
ussikon	Alte Turnhalle	leicht	Mi	14.00-15.00 Uhr	Ursula Bosshard	044 954 05 2
lüti	Schulhaus Schanz	vital	Mi	17.00-18.00 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 0
	Felsberg Rüti	vital	Do	09.15-10.15 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 0
	Alterssiedlung Breitenhof	vital	Do	10.30-11.30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 0
amstagern	Turnhalle Schulhaus	vital	Мо	16.15-17.15 Uhr	Anne-C. Busshart	044 784 81 3
chlatt	Turnhalle	leicht	Mi	08.45-09.45 Uhr	Gertrud Egg	052 364 12 9
chlieren	Schulhaus Hofacker	vital	Мо	17.30-18.30 Uhr	Margrith Stillhart	044 740 50 8
	Spital Limmattal	vital	Do	08.50-09.50 Uhr	Margrith Stillhart	044 740 50 8
	Schulhaus Zelgli	sportlich	Di	08.00-09.00 Uhr	Waltraud Hofstetter	044 730 03 0
	Schulhaus Hofacker	vital	Mi	08.00-09.00 Uhr	Waltraud Hofstetter	044 730 03 0
	Sandbühl	leicht	Mi	09.00-10.00 Uhr	Monica Oertli	044 740 50 2
Chöfflisdorf	Spital Limmattal	vital	Do	08.50-09.50 Uhr	Margrith Stillhart	044 740 50 8
chöpart	Turnhalle Rietli	leicht	Do	08.00-09.00 Uhr	Susanne Binder	056 243 18 3
Chönenberg	Kath. Kirchensaal	vital	Do	09.00-10.00 Uhr	Rosmarie Horath	044 788 22 6
chwerzenbach	Chimlisaal	vital	Mi	09.00-10.00 Uhr	Elsy Pfeuti	044 825 36 2
^e egräben	Turnhalle Seegräben	sportlich	Do	08.30-09.30 Uhr	Cathrine Messikommer	044 932 10 3
euzach	Turnhalle Seegräben	leicht	Do	09.30-10.30 Uhr	Cathrine Messikommer	044 932 10 3
euzach	Turnhalle Halden	vital	Mi	14.00-15.00 Uhr	Heidi Villiger	052 233 01 1
adel	Turnhalle Halden	leicht	Mi	15.00-16.00 Uhr	Heidi Villiger	052 233 01 1
duel	Altes Gemeindehaus	leicht vital	Mo Mi	14.00-15.00 Uhr 09.00-09.55/	Susanne Fasnacht	044 858 18 9
	Singsaal Oberstufe	Vitai	IVII	10.00-10.55 Uhr	Susanne Fasnacht	044 858 18 9
täfa	Alterszentrum Lanzeln	leicht	Мо	16.00-17.00 Uhr	Beatrice Lüthy	044 261 69 3
tallikon	Turnhalle Loomatt	sportlich	Мо	17.30-18.30 Uhr		044 700 22 6
tammheim	Oberstufen-Turnhalle	leicht	Mi	14.30-15.30 Uhr	Trudi Schriber	
iiileiiii	Oberstufen-Turnhalle	vital	Mi	15.30-16.30 Uhr	Monica Helbling Monica Helbling	052 745 28 4 052 745 28 4
teinmaur	Turnhalle	leicht	Mi	15.45-17.45 Uhr	Heidi Lehmann	044 853 02 4
agelswangen	Gemeindesaal	vital	Di	10.30-11.30 Uhr		052 385 26 5
ann/Dürnten	Kath. Pfarreiheim	sportlich	Di	10.00-11.00 Uhr	Ruth Hegner	
natureu	Turnhalle Nauen	vital	Mi	13.30-14.30 Uhr	Beatrice Frischknecht Vreni Müller	055 243 23 0 055 240 73 4
	Turnhalle Nauen	leicht	Mi	14.45-15.45 Uhr	Vreni Müller	055 240 73 4
PT FI A T LOUIS	Schulhaus Bogenacker	vital	Mi	14.00-15.00 Uhr	Walter Denzler	055 240 71 8
nalheim a.d.Thur	Turnhalle	leicht	Fr	09.30-10.30 Uhr	Christine Jordi	052 336 17 7
Jalwil	Alterszentrum Serata	leicht	Мо	09.30-10.30 Uhr	Monique Meyer-Fausch	044 720 62 1
üllikon	Mehrzweckhalle	vital	Mi	09.00-10.00 Uhr	Yvonne Deiss	052 316 21 0
uttikon	Turnhalle	vital	Di	18.30-19.30 Uhr	Ruth Frei	052 310 21 0
Irbenthal		vital	Mi	14.00-15.00 Uhr		
etikon a.S.	Turnhalle Risi				Rita Kobler	052 385 46 5
a. 3.	Turnhalle Rossweid Turnhalle Rossweid	leicht vital	Mi Mi	13.00-14.00 Uhr 14.00-15.00 Uhr	Paula Hunkeler Paula Hunkeler	044 920 10 4
Valla par sen	Turnhalle Rossweid Turnhalle Uetikon	leicht	Do	14.00-15.00 Uhr	Elbjörg Schinzel	044 920 10 4 044 920 00 9
hwiesen	Oberstufen-Turnhalle	vital	Мо	08.30-09.30/	Anna Spalinger	052 319 23 5
MEDICAL SERVICE OF THE SERVICE OF TH	oberstulen-tullilane	Vitai	110	09.30-10.30 Uhr	Aima Spainigei	032 319 23 3
tikon	Kath. Kirche Üdlikerhuus	vital	Do	09.30-10.30 Uhr	Yvonne Sujata	044 741 20 0
nterengstringen		leicht	Di	09.00-10.00 Uhr	Susi Flückiger	
ter	Schulhaus Büel		Mo	09.00-10.00 Uhr	Marlies Staub	044 869 23 0
	Alterssiedlung Rehbühl Ref. KG Kreuz	vital leicht	Мо	09.00-10.00 Uhr	Helen Wiedmer	044 825 18 7 044 932 38 1
	Ref. KG Kreuz	leicht	Мо	10.00-11.00 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 5
	Kath. KG Neuwies	leicht	Di	14.00-15.00/	Heidi Huber-Gächter	044 941 30 3
				15.00-16.00 Uhr		
	Pflegeheim Neuwies	leicht	Mi	09.00-10.00 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 5
	Sporthalle Buchholz	sportlich	Do	14.00-15.00 Uhr	Annie Rothenbach	044 940 35 4
				14.00-15.00 Uhr	Rosemarie Widmer	



ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSORT	ANFORDE- RUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Volketswil	Schulhaus Zentral Schulhaus Feldhof	leicht sportlich	Mi Mi	14.00-15.00 Uhr 15.00-16.00 Uhr	Marlies Staub Margrit Singh	044 825 18 70 055 244 11 20
Wädenswil	Altersheim Fuhr	leicht	Мо	14.00-15.00 Uhr	Trudi Rusca	044 770 26 40
	Alterssiedlung Tobelrai	leicht	Di	08.45-09.45 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 13
	Turnhalle Glärnisch	vital	Di	16.25-17.25/ 17.30-18.30 Uhr	Annemarie Müller	044 725 79 97
	Alterssiedlung Bin Rääbe	leicht	Mi	09.00-10.00 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 78
Wald	Hallenbad Wald/Gym.	sportlich	Di	10.15-11.15 Uhr	Rosmarie Zanet	055 246 20 1
The first section of the section	Hallenbad Wald/Gym.	vital	Do	10.15-11.15 Uhr	Rosmarie Zanet	055 246 20 10
Wallisellen	Kirchgemeindehaus	leicht	Di	08.30-09.30 Uhr	Käthi Räuftlin	052 384 17 5
	Kirchgemeindehaus	vital	Di	09.30-10.30 Uhr	Käthi Räuftlin	052 384 17 5
	Mehrzweckhalle Schluefweg	sportlich	Do	08.00-09.00 Uhr	Dieter Messerschmidt	044 830 42 1
	Mehrzweckhalle Schluefweg	vital	Do	08.00-09.00 <i>l</i> 09.00-10.00 Uhr	Dieter Messerschmidt	044 830 42 1
Waltalingen <i>l</i> Guntalingen	Turnhalle	vital	Mi	13.45-14.45 Uhr	Gerda Breitenmoser	052 745 25 03
Wangen-Brüttisellen	Schurterhus	leicht	Di	14.00-15.00 Uhr	Klara Sonderegger	044 833 34 8
Weiach	Kleiner Gemeindesaal	leicht	Do	09.00-10.00 Uhr	Käthy Daetwyler	044 867 26 1
Weiningen	Schlössli	vital	Mi	09.00-10.00 Uhr	Yvonne Sujata	044 741 20 0
Weisslingen	Kirchgemeindehaus	leicht	Do	14.15-15.15 Uhr	Andrea Egli	052 384 00 7
Wetzikon	Turnhalle Feld	vital	Mi	13.45-14.45 Uhr	Rosmarie Widmer	044 932 77 8
	Turnhalle Bühl	leicht	Mi	14.00-15.00 Uhr	Irene Kupper	044 930 02 4
Wiesendangen	Kirchgemeindehaus	leicht	Di	09.00-10.00 Uhr	Vreni Villiger	052 337 31 1
Wil	Turnhalle Landbühl	leicht	Mi	15.00-16.00 Uhr	Agnes Meier	044 869 06 4
Wildberg	Turnhalle	leicht	Mi	14.00-15.00 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 5
vinabelg	Turnhalle	sportlich	Do	08.30-09.30 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 5
Winkel	Saal Sigristenstiftung	leicht	Мо	09.00-10.00 Uhr	Ruth Gut	044 860 30 3
······································	Schulhaus Hungerbühl	vital	Di	09.00-10.00 Uhr	Ruth Gut	044 860 30 3
Winterthur	KGH Zwinglikirche	leicht	Di	08.30-09.30/ 10.00-11.00 Uhr	Elsbeth Stucki	052 232 01 1
	KGH Liebestrasse	leicht	Mi	09.00-10.00 Uhr	Elisabeth Harlacher	052 203 38 8
	Turnhalle Neuwiesen	vital	Mi	16.30-17.30 Uhr	Ruth Weber	052 223 12 0
Winterthur (Ober-)	KGH Oberwinterthur	vital	Di	09.00-10.00 Uhr	Ruth Wagner	052 363 15 2
	Zentrum am Buck	leicht	Mi	08.30-09.30 Uhr	Christa Schreyer	052 242 47 5
	Zentrum am Buck	leicht	Mi	10.30-11.30 Uhr	Iris Müller	052 222 06 6
	KGH Oberwinterthur	vital	Do	08.45-09.45/ 09.45-10.45 Uhr	Gerda Breitenmoser	052 745 25 0
Alimtanthum Caan	Def VCH Soon	vital	Мо	14.00-14.50 Uhr	Dora Diimol	052 222 45 3
Winterthur-Seen	Ref. KGH Seen Ref. KGH Seen	vital leicht	Мо	15.00-15.50 Uhr	Dora Dümel Dora Dümel	052 222 45 3
	KGH St. Urban	vital	Di	08.00-08.50 Uhr	Carmen Strupler	052 746 13 7
	KGH St. Urban	leicht	Di	09.10-10.00 Uhr	Carmen Strupler	052 746 13 7
Winterthur-Sennhof	Turnhalle	vital	Di	16.30-17.30 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 3
Winterthur-Stadel	Werkschule Grundhof	leicht	Di	10.10-11.10 Uhr	Margrit Schmid	052 223 28 8
Winterthur-Töss	Ref. KGH	leicht	Di	09.00-10.00 Uhr	Brigitte Stehrenberger	052 212 18 4
		vital	Do	08.45-09.45 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 3
Winterthur-Veltheim	KGH Veltheim KGH Veltheim	leicht	Do	09.50-10.50 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 3
	KGH Feldstrasse	vital	Fr	08.30-09.30 Uhr	Elisabeth Haller	052 223 15 6
Winterthur-	KGH Wülflingen	vital	Mi	08.30-09.30/	Marlis Jegi	079 380 88 0
Wülflingen				09.45-10.45 Uhr		
	KGH Wülflingen	leicht	Mi	14.00-15.00 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 3
Wolfhausen	Geissbergsaal Wolfhausen	leicht	Mo	13.30-14.30 Uhr	Wally Wirth	052 243 23 23
Zollikerberg	Neue Turnhalle Schulweg	vital	Mi	18.00-19.00/ 19.15-20.45 Uhr	Corinne Wettstein	044 391 42 8
7-11:1	Ref. KGH	vital	Fr	09.00-10.00 Uhr	Margrit Ziebold	043 499 94 9
Zollikon/Zollikerberg	KGH Rösslirain	leicht	Mi	09.15-10.15 Uhr	Brigitte Schäpper	044 391 96 5
Collikon	La Palestrina	vital	Di	08.45-09.45 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 3
Zürich, Kreis 1	Eglise française	vital	Di	14.30-15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 4
ürich, Kreis 2	Ref. KGH Leimbach	vital	Di	08.30-09.30 Uhr	Eveline Jäger	044 481 57 0
	Altersheim Mittelleimbach	vital	Di	08.50-09.40 Uhr	Trix Romer	044 481 58 40
	Ref. KGH Enge	vital	Mi	09.00-10.00 Uhr	Hannelore Bösch	044 363 80 8
	Pfarreizentrum St. Franziskus	vital	Mi	09.00-10.00 Uhr	Margaretha Steffen	044 483 07 4
	Altersheim Mittelleimbach	vital	Do	09.00-09.50 Uhr	Trix Romer	044 481 58 40

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSORT	ANFORDE- RUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Zürich, Kreis 3	KGH Friesenberg	vital	Di	09.30-10.30 Uhr	Trudi Schriber	044 700 22 60
	KGH Friesenberg	sportlich	Di	10.30-11.30 Uhr	Trudi Schriber	044 700 22 60
	Ref. KGH im Gut	vital	Di	09.00-10.00 Uhr	Maria Regula Hegner	044 381 16 79
	Ref. KGH Bühl Wiedikon	vital	Di	09.15-10.15 Uhr	Esther Büchi	044 462 57 8
	Ref. KG-Saal Friesenberg	leicht	Di	14.00-15.00 Uhr	Susanne Müller-Rasper	044 462 25 6
	Kirchgemeinde Herz Jesu	leicht	Mi	10.00-11.00 Uhr	lda Gmür	044 461 60 4
	Pfarreisaal Zwinglihaus	leicht	Mi	10.00-11.00 Uhr	Kathrin Däster Afifi	044 342 40 3
	Ref. KGH Bühl Wiedikon	vital	Do	09.00-10.00 Uhr	Priska Frei	044 401 24 5
Zürich, Kreis 4	Ref. KGH Hard	vital	Мо	08.00-09.00/	Priska Frei	044 401 24 59
				09.00-10.00/		
				10.00-11.00 Uhr		
	KGH Pfarrei St. Felix und Regula	leicht	Di	09.00-10.00 Uhr	Marianna Zuccatti	044 361 04 18
	Ref. KGH Aussersihl	vital	Mi	09.30-10.30 Uhr	Edith Stieger	044 491 70 3
	KGH Pfarrei St. Felix und Regula	leicht	Do	08.00-09.00/	Helen Artho	044 241 33 7
				09.00-10.00 Uhr		
Zürich, Kreis 5	Ref. KGH Industriequartier	vital	Di	09.00-10.00 Uhr	Sabrije Tahiraj	043 288 54 8
Zürich, Kreis 6	Christl. Zentrum Buchegg	vital	Мо	09.30-10.30 Uhr	Marianne Kägi	044 302 14 6
	Ref. KGH Paulus	vital	Di	08.45-09.45 Uhr	Rita Hunziker	044 362 28 1
	Ref. KGH Paulus	leicht	Di	10.00-11.00 Uhr	Rita Hunziker	044 362 28 1
	KGH Oberstrass	vital	Do	08.45-09.45 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 4
	KGH Oberstrass	sportlich	Do	10.00-11.00 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 4
Zürich, Kreis 7	Altersheim Kluspark	vital	Мо	09.00-10.00/	Doris Jaeggi	044 381 17 1
Lunch, Meis I	Accisioni Muspuik			10.00-11.00 Uhr	20112 200861	O . F JOI II I
	Ref. KGH Hottingen	vital	Di	08.30-09.30/	Paula Hitz	044 381 93 4
	nei: non nottingen	Vitai		09.30-10.30 Uhr	rudia IIILE	011 301 33 4
	Kath. KGH Witikon	sportlich	Mi	08.30-09.15 Uhr	Gertrud Weibel	044 381 60 3
	Kath. KGH Witikon	vital	Mi	09.30-10.15 Uhr	Gertrud Weibel	044 381 60 3
	Kath. KGH Witikon	leicht	Mi	10.15-11.00 Uhr	Gertrud Weibel	044 381 60 3
	Ref. KGH Witikon	vital	Mi	08.45-09.45 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 4
			Mi	10.00-11.00 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 4
	Ref. KGH Witikon	sportlich				
Zürich, Kreis 8	Ref. KGH Balgrist	leicht	Di	09.00-10.30 Uhr	Margrit à Porta	044 381 11 1
Zürich, Kreis 9	Kirchgemeinde St. Konrad	leicht	Di	08.00-09.00/	Priska Frei	044 401 24 5
				09.00-10.00/		
				10.00-11.00 Uhr		
	Turnhalle Schulhaus Triemli	vital	Mi	08.00-09.00 Uhr	Sonja Wiederkehr	044 431 06 8
	GZ Bachwiesen	leicht	Mi	09.00-10.00 Uhr	Doris Dähler	044 401 31 1
	KGH Heilig Kreuz	leicht	Fr	09.00-10.00 Uhr	Heidi Graf	044 431 59 1
Zürich, Kreis 10	Ref. KGH Höngg	vital	Мо	08.45-09.45/	Silvia Siegfried	044 341 83 0
				09.50-10.50 Uhr		
	Schulhaus Schauenberg	sportlich	Мо	20.00-21.15 Uhr	Eveline Kipfer	044 371 38 4
	Ref. KGH Höngg	leicht	Di	09.00-10.00 Uhr	Clothilde Wydler	044 750 46 1
	Turnhaus Letten	vital	Mi	10.15-11.15 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 0
	Turnhaus Letten	vital	Do	16.30-17.40/	Doris Dähler	044 401 31 1
				17.45-18.50 Uhr		
	Ref. KGH Höngg	leicht	Fr	08.45-09.45 Uhr	Jules Weiss	044 301 19 9
	KGH Wipkingen	leicht	Fr	14.30-15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 4
Zürich, Kreis 11	Ref. KGH Glaubten	vital	Мо	09.30-10.30 Uhr	Danila Stoffel	044 371 79 2
	Ref. KGH Seebach	leicht	Мо	09.00-10.00 Uhr	Sonja Schlatter	044 302 56 8
	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche	vital	Di	08.30-09.30/	Sonja Virchaux	044 321 14 2
				09.30-10.30 Uhr		
	Ref. KGH Glaubten	vital	Di	08.30-09.25 Uhr	Marianne Schraner	044 311 67 1
	Ref. KGH Saatlen	vital	Di	09.00-10.00 Uhr	Ludwig Caplazi	044 431 03 9
	GZ Seebach	vital	Mi	09.00-10.00 Uhr	Susanne Frauenfelder	044 803 07 5
B. Berlin	Ref. KGH Oerlikon	leicht	Mi	09.00-10.00 Uhr	Amida Gämperle	044 371 92 0
	Pfarrsaal Maria Lourdes	leicht	Mi	09.00-10.00 Uhr	Anita Schürch	044 301 14 7
	Pfarrsaal Maria Lourdes	vital	Do	08.45-09.45 Uhr	Bruno Moser	044 302 21 8
	Kath. KGH St. Katharina	vital	Do	09.00-10.00 Uhr	Isabelle Ladner	044 302 05 5
	Ref. KGH Oerlikon	leicht	Do	09.00-10.00 Uhr	Amida Gämperle	044 371 92 0
	Ref. KGH Glaubten	vital	Do	09.30-10.30 Uhr	Ruedi Bauert	044 341 09 5
		leicht	Fr	08.30-09.30 Uhr	Sonja Virchaux	044 321 14 2
	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche			14.30-15.30 Uhr	Hanna Koller	044 350 66 1
ürich, Kreis 12	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche KGH Schwamendingen	leicht	Мо	11.50 15.50 0111	marina nonci	
ürich, Kreis 12		leicht leicht	Mo Mi	09.30-10.30 Uhr	Irène Bertschi	044 322 60 2
ürich, Kreis 12	KGH Schwamendingen					044 322 60 2
ürich, Kreis 12	KGH Schwamendingen GZ Hirzenbach	leicht	Mi	09.30-10.30 Uhr	Irène Bertschi	044 322 60 2
ürich, Kreis 12	KGH Schwamendingen GZ Hirzenbach	leicht	Mi	09.30-10.30 Uhr 09.00-09.55/	Irène Bertschi	



ORIENTIERUNGSWANDERN

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/ TREFFPUNKT	Montag, 06.09., Gubrist 13.40 Uhr, Restaurant
WANN/ TREFFPUNKT	Grünwald, Parkplatz Montag, 04.10., Zürich 13.30 Uhr beim Treffpunkt HB
	Zürich oder 13.45 Uhr beim Brunnen auf dem Lindenhof
LEITUNG/INFO	Heinrich Sprecher 044 860 07 40 hesprechersa@hotmail.com

THÉ DANSANT



NEU mit Live-Musik! Die «Gino Happy Band» spielt Oldies, Evergreens und Schlager und lässt das Tanzbein bei Walzer, Swing oder Rock 'n' Roll schwingen. Mit Bistrobetrieb.

WANN	Jeden 3. Dienstag im Monat:
	21.09., 19.10., 16.11.
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
	www.zh.pro-senectute.ch

SPORTKURSE

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

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	Donnerstag, 16.30-17.30 Uhi 28.1016.12.
KURSORT	Zentrum für Bewegung
	Hofwiesenstrasse 22
	8634 Hombrechtikon
KOSTEN	CHF 116 (8×60 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

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
	17.0915.10.
KURSORT	Praxisgemeinschaft im
	Zentrum, Gerichtsstrasse 1
	8610 Uster
KOSTEN	CHF 23 pro Einzellektion
	CHF 22 pro Lektion bei
	ganzem Kursbesuch
INFO/	Brigitt Schaub, 044 940 83 89
ANMELDUNG	brigitt@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 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

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

GESELLSCHAFTSTANZ

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:
	Montag, 18.00-19.15 Uhr
	25.1029.11.
	Fortsetzung 2. Kurs:
	Montag, 18.00-19.15 Uhr
	06.1224.01.
	Fortsetzung 3. Kurs:
	Montag, 09.30-10.45 Uhr
	25.1029.11.
	(2 Herren gesucht!)
	Fortsetzung 5. Kurs:
	Donnerstag, 17.00-18.15 Uhr
	21.1025.11.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	solvida Tanzschule
	Werkstrasse 4, 8630 Rüti
KOSTEN	CHF 100 (6×75 Minuten)
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	Einmaliger Kennenlern-Kurs Montag, 15.30–16.30 Uhr
	06.0927.09.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
HINWEIS	Neu ab September/Oktober
	Vormittags- und Mittagskurse
KURSORT	Tanzschule Yvonne
	Winterthurerstrasse 92
	8006 Zürich
KOSTEN	CHF 55 (4×60 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.

Nordic-Walking-Einführungskurs in Bonstetten

III DOIISTETTE	iii bullstettell	
WANN	Freitag, 09.00-10.30 Uhr	
	15.1012.11.	
EINSTIEG	Auf Kursbeginn	
TREFFPUNKT	Parkplatz Fussballplatz,	
	Im Moos, Wettswil	
KOSTEN	CHF 90 $(5\times90 \text{ Minuten},$	
	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	

NEU // Nordic-Walking-Einführungskurs in Thalwil

WANN	Dienstag, 09.00-10.30 Uhr
	28.0902.11. (ohne 26.10.)
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
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

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 Körperhaltung verbessern möchten.

Pilates in Stäfa

WANN	Donnerstag, 16.15-17.15 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Reasana GmbH
terne sould be	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

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 Gehbe-
	schwerden, Gelenkproblemen
	und sonstigen Rückenleiden.
INFO/	Danny Birchler, 078 665 60 25
ANMELDUNG	info@livingup.ch
	www.livingup.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

Oi 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/	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
	23.0829.11.
	(ohne 11./18.10)
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Zentrum für Bewegung
	und Entspannung
	Tai Chi und Qi Gong
	Oberlandstrasse 102
	8610 Uster
KOSTEN	CHF 390 (13×90 Minuten)
INFO/	Änne Speich, 044 942 26 56
ANMELDUNG	aespeich@speichpartner.ch
	www.speichpartner.ch

YVONNE VON BURG, 75 JAHRE, EHEMALIGE TELEFONISTIN

das Gemüt.»

«Was Klassik- und Jazzkonzerte für den Geist, sind der Zusammenhalt und die Freundschaften bei den Fitnesskursen für



CLAIRE LEUTENEGGER, 79 JAHRE, EHEMALIGE DIREKTIONSSEKRETÄRIN



Qi Gong in Wädenswil

A STATE OF THE PARTY OF THE PAR	
WANN	Dienstag, 10.15-11.15 Uhr
	Kurs 1: 07.0905.10.
	(Taiji-QiGong)
	Kurs 2: 26.1023.11.
	(Brokat-Gymnastik)
EINSTIEG	Auf Kursbeginn,
	keine Vorkenntnisse nötig
KURSORT	Rosenhofraum, Eidmattstr. 25
	8820 Wädenswil
KOSTEN	CHF 110 (5×60 Minuten)
HINWEIS	Bei warmem Wetter auch
	im Freien
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
	Kurs 1: 24.0805.10.
	Kurs 2: 26.1013.12.
EINSTIEG	Einstieg laufend, Vorkennt-
	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

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/	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	Neue Kurse ab Oktober 2010
KURSORT	Zürich
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

Sicher Gehen in Volketswil

	M:++	
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	

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 Winterthur

WANN	Dienstag, 14.30-16.00 Uhr
	11.0101.03.
KURSORT	Eishalle Deutweg
	Gymnastikraum
	Grüzefeldstrasse 30
	8400 Winterthur
LEITUNG/	Nora Suter-Billo
INFO	044 814 00 46
	n-h-suter@bluewin.ch

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

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

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
	26.1014.12.
EINSTIEG	Laufender Kurs,
	Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Quartiertreff Hirslanden
	Forchstrasse 248
	8008 Zürich
KOSTEN	CHF 200 (8×120 Minuten)
	CHF 30 für einzelne
N. T. C.	Practicas (Practicas à 120 Min.)
LEITUNG	Verena Vaucher und
	Alexander Dreher
INFO/	Verena Vaucher, 044 422 93 13
ANMELDUNG	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 Oktober
KURSORT	Tennishalle Ambiance
	8184 Bachenbülach
	gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	CHF 250 pro Person bei
	3er-Gruppe, CHF 200
	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 250 pro Person
	bei 3er-Gruppe,
	CHF 200 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

Tennis in Dürnten

WANN	Freitag,
	10.0910.12.
	(ohne Herbstferien)
	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

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

Freitag, 14.30-15.30 Uhr
Jederzeit möglich auf
telefonische Voranmeldung
Yogastudio Yoganation
Seefeldstrasse 7a, 8008 Zürich

GENERATIONENPROJEKT TANZ: LAIEN AB 55 JAHREN GESUCHT.



Das Tanzhaus Zürich bietet Laien über 55 Jahren mit oder ohne Tanzerfahrung die Möglichkeit, sich aktiv mit der Arbeit von professionellen Tänzerinnen und Tänzern unter 35 Jahren auseinanderzusetzen und sich einzubringen. Unter der choreografischen Leitung der jungen Schweizerin Jessica Huber finden Einzelworkshops sowie ein fortlaufender Kurs mit Abschlussvorstellung statt. Diese Angebote eröffnen jeweils verschiedene Spielfelder, auf denen Laien sich zusammen mit Profis bewegen und durch die fremden und ungleichen Körper, Erfahrungen und Limiten inspirieren lassen. Das Projekt findet in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich statt.

FORTLAUFENDER KURS Donnerstag, ab 07.10., 18.00-20.00 Uhr; Abschlussvorstellung Februar 2011 (nach Absprache mit den Teilnehmenden) / Max. 10 Personen / CHF 1000.- (Subventionierung von max. CHF 500.- kann beantragt werden) / Anmeldeschluss: 17.09. // EINZELWORK-SHOPS Donnerstag, 21.10., 13.00-16.00 Uhr, Samstag, 06.11., 11.00-14.00 Uhr/Max. je 15 Personen / Je CHF 50. - / Anmeldeschluss 15.10. (für 21.10.) und 29.10. (für 06.11.) // ANMELDUNGEN werden in Reihenfolge des Eingangstermins berücksichtigt // WEITERE INFOS UND ANMELDUNG direkt bei: Tanzhaus Zürich, 044 350 26 10, info@tanzhaus-zuerich.ch, www.tanzhaus-zuerich.ch



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 Zürich

natha roba in zantin	
Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr	
28.1016.12.	
Auf Kursbeginn,	
bitte telefonisch anmelden	
Nähe Pfauen, Zürich	
CHF 250 (8×90 Minuten)	
Carlo Vella	
044 211 73 56	

SPORTWOCHEN WINTER 2010/11, VORSCHAU

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

LANGLAUF

Klassisch für alle Niveaus und Skating für Fortgeschrittene

Sa-Fr, 0814. Januar 2011
Pontresina/Engadin
Toni Schnetzer, 044 937 11 42
a.schnetzer@hispeed.ch
So-Fr, 1318. März 2011
Splügen/Graubünden
Ruedi Schmid, 044 710 56 46
ruedi.schmid5@bluewin.ch

SCHNEESCHUHWANDERN

WANN	So-Fr, 2328. Januar 2011
ORT	Alt St. Johann/Toggenburg
LEITUNG/	Robert Müller, 044 940 50 80
AUSKUNFT	079 301 34 02
WANN	So-Fr, 1318. März 2011
ORT	Splügen/Graubünden
LEITUNG/	Robert Müller, 044 940 50 80
AUSKUNFT	079 301 34 02

TAGESTOUREN Jeden Donnerstag und teilweise Dienstag, Dezember 2010 – März 2011

SKI ALPIN

WANN	Mo-Fr, 1014. Januar 2011
ORT	Bivio/Graubünden
LEITUNG/	Walter Isaak, 044 869 12 57
AUSKUNFT	iisaak@bluewin.ch
	02.15年的经验的企业,在1966年的企业的企业。
WANN	So-Fr, 2328. Januar 2011
ORT	Brand/Österreich
LEITUNG/	Heidy Frei, 044 771 85 00
AUSKUNFT	hfrei.langnau@bluewin.ch
WANN	So-Fr, 0611. März 2011
ORT	Davos/Graubünden
LEITUNG/	Heidy Frei, 044 771 85 00
AUSKUNFT	hfrei.langnau@bluewin.ch

BILDUNG UND KULTUR

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich, DC für Dienstleistungscenter.

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

Grundkurs «Geistige Fitness»

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen verbessern Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit.

WANN	Dienstag, 21.0916.11.
	09.30-11.45 Uhr
LEITUNG	Ines Moser-Will, Gedächtnis-
	trainerin (SVGT), Buchautorin
KOSTEN	CHF 220 (8×120 Minuten)
KURSORT/	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/	Seefeldstrasse 94a
ANMELDUNG	8008 Zürich, 058 451 50 00
	Anmelden bis 07.09.
WANN	Donnerstag, 14.10., 28.10.,
	11.11., 25.11., 09.12.,
	20.01., 03.02., 17.02.,
	03.03., 17.03.
	09.00-11.00 Uhr
KURSORT	Reformierte Kirche Affoltern
LEITUNG	Christine Reinprecht,
	dipl. Gedächtnistrainerin
KOSTEN	CHF 180 (10×120 Minuten,
	inkl. Kursmaterial)
INFO/	Bis 06.10. an Oda Balz
ANMELDUNG	043 466 81 01

oda.banz@bluewin.ch

VITAL-WEEKEND IN PFÄFFIKON ZH

Ein Wochenende voller Impulse und Bewegung erwartet Sie. Die Themen sind: Kraft, Gleichgewicht, Nordic Walking, Ernährung und Gesunde Knochen. Die drei angehenden Vitaltrainerinnen Claudia Kündig, Cornelia Egli und Doris Licini (siehe Foto v.l.n.r.) führen dieses Weekend im Rahmen ihrer Diplomarbeit durch und freuen sich, Sie in der gesundheitsfördernden Lebensgestaltung begleiten zu dürfen.

WANN Samstag oder Samstag/Sonntag,
11. oder 11./12.09,, jeweils 09.00–16.00 Uhr
// KOSTEN CHF 100.– (Samstag) oder
CHF 180.– (Samstag/Sonntag) inkl. Mittagessen // VORKENNTNISSE sind keine nötig
// WEITERE INFOS UND ANMELDUNG
Cornelia Egli, 044 950 45 37



«Gymnastik, Wandern, Bergtouren und Blockflöte spielen geben



WANN	Freitag, 29.1003.12.
	14.00-15.45 Uhr
LEITUNG	Susanne Fritschi
Same I proced	Gedächtnistrainerin (SVGT)
KOSTEN	CHF 160 (9×90 Minuten)
KURSORT/	PSZH, DC Bülach
INFO/	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
ANMELDUNG	Veronika Eggenberger
	058 451 53 00
	veronika.eggenberger@
	zh.pro-senectute.ch
WANN	Montag, 25.1029.11.
	09.30-11.00 Uhr
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4
	8400 Winterthur
LEITUNG	Gertrud Knöpfli, Gedächtnis-
alm testate de	trainerin SVGT
KOSTEN	CHF 140 (6×90 Minuten,
	inkl. Kursmaterial)
INFO/	PSZH, DC Winterthur
ANMELDUNG	Astrid Schöni Graf
	058 451 54 29
	astrid.schoeni@
	zh.pro-senectute.ch
	Anmelden bis 14.10.

Aufbaukurs «Geistige Fitness»

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Gedächtnistraining? Im Aufbaukurs werden Sie mit neuen Übungen Ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit trainieren, zudem wird die Sinneswahrnehmung geschult.

WANN	Dienstag, 21.0916.11.
	14.00-16.15 Uhr
LEITUNG	Ines Moser-Will, Gedächtnis- trainerin (SVGT), Buchautorin
KOSTEN	CHF 220 (8×120 Minuten)

KURSORT/	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/	Seefeldstrasse 94a
ANMELDUNG	8008 Zürich, 058 451 50 00
	Anmelden bis 07.09.

Gedächtnis-Club/Träff

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

WANN	Mittwoch, 25.08., 29.09.,
	27.10., 24.11.
	09.30-11.30 Uhr
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4
	8400 Winterthur
LEITUNG	Gertrud Knöpfli,
	Gedächtnistrainerin SVGT, und
	Ruedi Egli, liz. SIMA®-Trainer
KOSTEN	CHF 20 pro Morgen
INFO	PSZH, DC Winterthur Astrid
	Schöni Graf, 058 451 54 29,
	astrid.schoeni@zh.pro-
	senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich
SPEZIELLES	Voraussetzung für den Treff-
	besuch ist ein besuchter
	Gedächtnistrainingskurs.
WANN	Montag, 13.30-15.00 Uhr,
	1× pro Monat
LEITUNG	Susanne Fritschi
LLITOING	Gedächtnistrainerin (SVGT)
KOSTEN	CHF 160 (6×90 Minuten)
KURSORT/	PSZH, DC Bülach
INFO/	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
ANMELDUNG	Veronika Eggenberger
	058 451 53 00
	veronika.eggenberger@
	zh.pro-senectute.ch
	Anmeldung jeweils
	für sechs Treffen
WANN	Freitagvormittag ab 15.10.,
	14-täglich
KURSORT	PSZH, DC Pfannenstiel
Nondoni	Dorfstrasse 78, 8706 Meilen
LEITUNG	Maya Hinder-Mippendorp,
	Erwachsenenbildnerin,
	Gedächtnistrainerin
KOSTEN	CHF 90 (5×120 Minuten)
INFO	PSZH Ortsvertretung Meilen
11.11.0	Verena Kutasi
	044 923 10 31
	verena.kutasi@bluewin.ch
ANMELDUNG	Anmeldung jeweils
THURLED CITO	für fünf Treffen

Älter werden, mobil bleiben, Autofahren
Sie erwerben mehr Sicherheit im Alltags-
verkehr.

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

MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL

Computerkurse in Bülach

Alle Kurse

Alle Kuise	
KURSORT	Berufsschule Bülach
	Schwerzgrubenstrasse 28
(Loss and An	8180 Bülach
LEITUNG	Lehrpersonen der
	Berufsschule Bülach
INFO/	PSZH, DC Bülach
ANMELDUNG	058 451 53 00
	veronika.eggenberger@
	zh.pro-senectute.ch
VORAUS-	Besuchter Einsteigerkurs
SETZUNG	(für Vertiefung) respektive
	besuchte Grundlagenkurse
	(für alle anderen Kurse) an
	der Berufsschule Bülach oder
	gleichwertige Kenntnisse
Name and	
WAS	Grundlagen Einstieg
WANN	Dienstag, 07.0909.11.,
	15.50-17.40 Uhr
	(Kurs Nr. 6110)
	Mittwoch, 24.1126.01.,
	09.30-11.20 Uhr
	(Kurs Nr. 6111)
KOSTEN	CHF 310 (8×110 Minuten)
SPEZIELL	Kann ohne Vorkenntnisse
diversion.	besucht werden.
WAS	Grundlagen Vertiefung
WANN	Mittwoch, 08.0910.11.,
	09.30-11.20 Uhr
	(Kurs Nr. 6210)
	Dienstag, 23.1125.01.,
	15.50-17.40 Uhr
	(Kurs Nr. 6211)
KOSTEN	CHF 310 (8×110 Minuten)
WAS	Einladungen gestalten
WANN	Montag, 06.0904.10.,
	15.50-17.40 Uhr (Kurs 6230)
KOSTEN	CHF 200 (5×110 Minuten)

WAS	Word 2007, Grundlagen,
	Einstieg in die Textver-
	arbeitung mit Word
WANN	Mittwoch 24.1126.01.,
	13.50-15.40 Uhr (Kurs 6331)
KOSTEN	CHF 310 (8×110 Minuten)
WAS	Digitale Bildbearbeitung und
	Fotografie, Einsteigerkurs
WANN	Mittwoch 08.0910.11.,
	15.50-17.40 Uhr (Kurs 6170)
KOSTEN	CHF 310 (8×110 Minuten)
SPEZIELL	Kann ohne Vorkenntnisse
3270	besucht werden.
WAS	Internet und E-Mail
MAD	Grundlagen
WANN	Mittwoch 08.0910.11.,
	13.50-15.40 Uhr (Kurs 6240)
	Mittwoch 24.1126.01.,
	15.50-17.40 Uhr (Kurs 6241)
KOSTEN	CHF 310 (8×110 Minuten)

Computerkurse in Meilen

WAS	Diverse Grundkurse in Textver-
	arbeitung, Tabellenkalkulatio-
	nen, Internet, Präsentationen,
	Foto- und Videobearbeitung,
nviita me	Brennen von Filmen
WANN	Kursbeginn täglich in der
	Woche vom 20.09., weitere
	Kurse alle 6 Wochen
KURSORT	Alterszentrum Platten
	Plattenstrasse 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	Schnuppertag 20.10.
	09.00-12.00 Uhr und
	13.30-16.00 Uhr, ohne
	Anmeldung. Computeria-
	Treffen jeden zweiten Monat
	zu speziellen Themen.

Computerkurse in Zürich

Alle Kurse

Alle Marse	
KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich
	Forchstrasse 145, 8032 Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der
	Computerschule Surfingsenior
INFO	PSZH, DC Stadt Zürich
	058 451 50 00

WAS	Einsteigerkurs
WANN	Freitag, 01.1005.11.,
	09.00-12.00 Uhr (Kurs 5)
	Freitag, 01.1005.11.,
	13.30-16.30 Uhr (Kurs 6)
	Freitag, 12.1117.12.,
	09.00-12.00 Uhr (Kurs 7)
	Freitag, 12.1117.12.,
	13.30-16.30 Uhr (Kurs 8)
KOSTEN	CHF 680 (6×180 Minuten,
	inkl. Kursbuch)
ANMELDUNG	Bis jeweils 14 Tage vor
	Kursbeginn
WAS	Internet und E-Mail
WANN	Donnerstag, 04.11., 11.11.,
	18.11.
	13.30-16.30 Uhr
KOSTEN	CHF 340 (3×180 Minuten,
	inkl. Kursbuch)
ANMELDUNG	Bis 20.08.

Handy-Grundkurs

Sie lernen die Grundfunktionen Ihres eigenen Handys kennen.

WANN	Freitag 10.09.
	13.30-16.30 Uhr
LEITUNG	Claudia Perisinotto
KOSTEN	CHF 80 (1×180 Minuten)
KURSORT/	PSZH, DC Bülach
INFO/	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
ANMELDUNG	Veronika Eggenberger
	058 451 53 00
	veronika.eggenberger@
	zh.pro-senectute.ch

Handy-Auffrischungskurs

In diesem Kurs wird die Bedienung der wichtigsten Funktionen eines Handys aufgefrischt: normales Telefonieren, Benutzung des Telefonbuches, lesen, schreiben und senden von SMS, Combox/Mailbox bedienen, internationaler Einsatz usw. Zudem werden Ihre Fragen beantwortet.

WANN	November, Zeiten je nach Kurs
	und Modell
KURSORT	PSZH, DC Pfannenstiel
	Dorfstrasse 78, 8706 Meilen
LEITUNG	Urs Gnehm, erfahrener
	Handy-Instruktor, Mitarbeiter
	Computerschule Meilen
KOSTEN	CHF 65 (2×120 Minuten)
INFO/	Senioren-Info-Zentrale
ANMELDUNG	Dorfstrasse 78, 8706 Meilen
	058 451 53 30

SPRACHKURSE



Erlebnis-Englisch-Grundkurs

Sie erlernen auf lebendige Art und Weise die englische Sprache, verbunden mit Besichtigung von interessanten Orten in Zürich unter Englisch sprechender Führung. Voraussetzung für den Kursbesuch ist, dass Ihnen alltägliche Ausdrücke bekannt sind und Sie einfache Sätze verstehen.

WANN	Freitag, 08.1017.12. (ohne 15.10.), 09.30-11.30 Uhr
LEITUNG	Barbara Ambühl, langjährige Englischlehrerin und Kurs- leiterin
KOSTEN	CHF 275 (10×120 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich, 058 451 50 00 Anmelden bis 24.09.

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 Teilnehmern
	(16×60 Minuten)
KURSORT/	PSZH, DC Bülach
INFO/	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
ANMELDUNG	Veronika Eggenberger
	058 451 53 00
	veronika.eggenberger@
	zh.pro-senectute.ch

AUSDRUCK UND KREATIVITÄT

Fotobuch gestalten

Im Kurs «Fotobuch gestalten» werden Sie im Handumdrehen Ihr eigenes Album entwerfen. Sie erfahren Tricks und Tipps, wie Sie Ihre Fotos im Buch anordnen können und die einzelnen Seiten wirkungsvoll gestalten. Sichere Grundkenntnisse am Computer sind Voraussetzung.

WANN	Kurs 1: 15.09.
	Kurs 2: 20.10.
	Kurs 3: 17.11.
	Kurs 4: 15.12.
	Jeweils 09.30-12.00 Uhr
KURSORT	Gallery Lumobox
Mark Vet 1	Uraniastrasse 31, 8001 Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Gallery
	Lumobox
KOSTEN	CHF 150 (3×50 Minuten,
	inkl. 1 Fotobuch Fujifilm bril-
	lant im Wert von CHF 60)
INFO/	PSZH, DC Stadt Zürich
ANMELDUNG	058 451 50 00
	Anmelden bis jeweils 10 Tage
	vor Kursbeginn

Erlebtes, Fantasiertes – ein Theaterseminar

Haben Sie Lust, Theater zu spielen? Sich inspirieren zu lassen von eigenen Erfahrungen und daraus gemeinsam mit anderen spielend Geschichten zu entwickeln?

WANN	Dienstag, 09.11., 16.11.,
	30.11., 14.12., 21.12.,
	11.01., 18.01.
	09.00-12.00 Uhr
	(inkl. Kaffeepause)

LEITUNG	Franziska von Fischer, dipl. Schauspielerin, Sprecherin und Erwachsenenbildnerin
KOSTEN	CHF 350 (7×180 Minuten)
KURSORT/	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/	Seefeldstrasse 94a
ANMELDUNG	8008 Zürich, 058 451 50 00
	Anmelden 22.10.

Kreativität kennt kein Alter

Wagen Sie schöpferische Experimente! Im Rahmen der Ausstellung «ganz konkret» können Sie sich inspirieren lassen, Neues entdecken und Ihre eigenen Kunstwerke mit verschiedenen Materialien und Techniken kreieren. Der Kurs ist ein gemeinsames Angebot von Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungscenter Stadt Zürich, und dem Museum Haus Konstruktiv. Präsentation der Werke am 13.10. ab 17 Uhr im Haus Konstruktiv.

WANN	Mittwoch, 29.09., 06.10.,
	13.10.
	14.00-17.00 Uhr
KURSORT	Haus Konstruktiv
	Selnaustrasse 25, 8001 Zürich
LEITUNG	Wanda Bonzi,
	Museumspädagogin
KOSTEN	CHF 195 (3×180 Minuten,
	inkl. Eintritt und Material)
INFO/	Haus Konstruktiv
ANMELDUNG	Wanda Bonzi, 044 217 70 97
	w.bonzi@hauskonstruktiv.ch
	Anmelden bis 15.09.

Erzählcafé

Sich Zeit nehmen, erzählen, zuhören, Gedanken in Worte fassen, philosophieren, sich erinnern... Kaffee und etwas dazu in einer gemütlichen Atmosphäre... Dies alles ist Erzählkaffee – aber auch alles, was Sie daraus machen möchten. Das erste Thema ist vorgegeben, die weiteren bestimmen Sie mit.

WANN	Freitag, 24.9., 29.10., 26.11
	14.00-16.00 Uhr
LEITUNG	Veronika Eggenberger
KOSTEN	Keine
KURSORT/	PSZH, DC Bülach
INFO/	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
ANMELDUNG	Veronika Eggenberger
	058 451 53 00
	veronika.eggenberger@
	zh.pro-senectute.ch
WANN	Dienstag, 05.10., 02.11.,
	30.11.
	09.30-11.30 Uhr
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4
	8400 Winterthur
LEITUNG	Astrid Schöni
KOSTEN	CHF 10. – pro Morgen
INFO/	PSZH, DC Winterthur
ANMELDUNG	Astrid Schöni Graf
	058 451 54 29
	astrid.schoeni@
	zh.pro-senectute.ch
	Anmelden bis 1 Tag
	vor der Veranstaltung

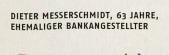
Männergesprächsrunde im Bahnhof Töss

WANN	Dienstag, 21.09., 19.10.,
	16.11., 14.12.
	09.30-11.30 Uhr
KURSORT	GZ Bahnhof Töss
	8406 Winterthur
LEITUNG	Marcel Ringger
KOSTEN	CHF 10 pro Morgen
INFO	PSZH, DC Winterthur
	Astrid Schöni Graf
	058 451 54 29
	astrid.schoeni@
	zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Marcel Ringger
	Dättnaustrasse 76d
	8406 Winterthur
	052 202 60 94
	marcel.ringger@bluemail.ch

Stubete «zäme singe»

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

WANN	Dienstag, 13.30-14.30 Uhr
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4
	8400 Winterthur
LEITUNG	Brigitte Schneider
KOSTEN	Keine
INFO	PSZH, DC Winterthur
	Astrid Schöni Graf
	058 451 54 29
	astrid.schoeni@
	zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich





Aquarellmalen

Ein bisschen Fantasie und ein bisschen Mut zur Farbe – so gelingt auch Ihnen unter der kundigen Anleitung von Vreni Blaser ein ganz persönliches Bild.

WANN	Mittwoch, 22.09., 06.10.,
	20.10., 03.11., 17.11.,
	01.12.
	09.00-11.30 Uhr
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4
	8400 Winterthur
LEITUNG	Vreni Blaser
KOSTEN	CHF 180, exkl. Material
INFO/	PSZH, DC Winterthur
ANMELDUNG	Astrid Schöni Graf
	058 451 54 29
	astrid.schoeni@
	zh.pro-senectute.ch
	Anmelden bis 10.09.



Bücherstammtisch

Sie lesen gerne und möchten sich mit anderen darüber unterhalten. Sie sind offen für Neues, sind gespannt, was andere zu erzählen haben, nehmen gerne Buchempfehlungen an und empfehlen weiter.

WANN	Montag, 04.10., 01.11.,
	06.12., 09.30-11.30 Uhr
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4
	8400 Winterthur
LEITUNG	Ursula Schwickert
KOSTEN	Keine
INFO/	PSZH, DC Winterthur
ANMELDUNG	Astrid Schöni Graf
	058 451 54 29
	astrid.schoeni@
	zh.pro-senectute.ch
	Anmelden bis 15.09.
SPEZIELLES	Am 01.11. Besuch der Stadt-
	bibliothek Winterthur

Märchen - eine Brücke zum Leben

Die Märchenerzählerin Iris Kellerhals erzählt ein Märchen, geht mit Ihnen den Geschichten auf den Grund und sucht nach der Verbindung zu unserer heutigen Zeit.

WANN	Dienstag, 28.09., 26.10. 09.30–11.30 Uhr
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Iris Kellerhals Märchenerzählerin und Erwachsenenbildnerin
KOSTEN	CHF 20 pro Morgen
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch Anmelden bis 15.09.

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 Avant-Age-Leitung befassen Sie sich mit Ihrem Lebensentwurf für die Zukunft – konkret, persönlich, humorvoll.

DAUER	Zwei Tage, 09.00-16.30 Uhr
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 & 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.

WIR SIND IN IHRER NÄHE

Dienstleistungscentren

UNTERLAND/FURTTAL Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach Telefon 058 451 53 00

LIMMATTAL/KNONAUERAMT Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren Telefon 058 451 52 00

ZIMMERBERG Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen Telefon 058 451 52 20

PFANNENSTIEL Dorfstrasse 78, 8706 Meilen Telefon 058 451 53 20 OBERLAND Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon Telefon 058 451 53 40

WINTERTHUR UND UMGEBUNG Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur Telefon 058 451 54 00

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

Geschäftsstelle

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

