

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2010)

Heft: 1

Register: Sportkurse

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>

VELOFAHREN

Sei es auf kurzen oder längeren Touren, in langsamem oder flottem Tempo: Es gibt für Sie sicher eine geeignete Velogruppe in Ihrer Region. Informieren Sie sich über die aktuellen Angebote über www.pszh-sport.ch oder bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 15).

WANDERN

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Eine Vielzahl von Wandergruppen und motivierten Wanderleitenden im Kanton lädt zu kürzeren und längeren Touren ein. Erkundigen Sie sich nach den aktuellen Angeboten über www.pszh-sport.ch oder bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 15).

PRO SENECTUTE BITTET ZUM TANZ

Das Orchester Evergreen spielt für Sie auf. Schwingen Sie das Tanzbein und geniessen Sie das Zusammensein mit Gleichgesinnten.

WANN	Mittwoch, 24.03.
ZEIT	14 bis 17 Uhr
EINTRITT	Türöffnung 13.30 Uhr
ORT	CHF 15.– pro Person
INFO	CHF 25.– für Paare
WANN	Kirchgemeindehaus
ZEIT	Liebestrasse 3
EINTRITT	8400 Winterthur
ORT	DC Winterthur
INFO	Astrid Schöni Graf
	058 451 54 29
	astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch

SALSA-PARTY

Endlich ein Party-Angebot für Salsa-Begeisterte über 50 Jahre!

WANN	23.02., 09.03., 23.03.
ZEIT	Dienstag, 16.50–18.50 Uhr
ORT	Mellow-Club, Albisstrasse 84
KOSTEN	8038 Zürich-Wollishofen
HINWEIS	CHF 10.–
INFO/ANMELDUNG	Tram 7, Haltestelle Post
	Rodolfo Müller, 079 462 78 68
	info@salsa123.ch
	www.salsa123.ch

THÉ DANSANT



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

WANN	Jeden 3. Dienstag im Monat: 16.03., 20.04., 18.05.
ZEIT	14 bis 17 Uhr
EINTRITT	CHF 10.–
ORT	Dance Academy Binzmühlestrasse 81 8050 Zürich Direkt hinter dem Bahnhof Oerlikon
INFO	Klubschule, 044 317 53 53 Pro Senectute Kanton Zürich 058 451 51 31

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, 16.00–17.00 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zentrum für Bewegung Hofwiesenstrasse 22 8634 Hombrechtikon
KOSTEN	CHF 130.– für 9 Lektionen à 60 Min.

INFO

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

INFO/ANMELDUNG
Pro Senectute, 058 451 51 31
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 Neuer Kurs ab 16.04.
EINSTIEG	Nach telefonischer Voranmeldung jederzeit möglich
KURSORT	Praxisgemeinschaft im Zentrum, Gerichtsstrasse 1 8610 Uster, 1. Stock
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-Altstetten

für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

WANN	Dienstag, 14.00–15.30 Uhr und 15.30–16.15 Uhr
EINSTIEG	Jeden Dienstag um 15.30 Uhr möglich
KURSORT	Yonex Badmintonhalle Altstetten, 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

EINSTEIGER/-INNEN	Donnerstag, 15.30–16.30 Uhr
FORTGE-SCHRITTENE	Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr
EINSTIEG	Jeden Donnerstag um 15.30 Uhr 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 www.blueshuttle.ch

FLAMENCO – SPANISCHER TANZ

Flamenco ist die Bezeichnung für eine Gruppe von Liedern und Tänzen aus Andalusien. Die spanische Musik begleiten Sie mit Füßen und mit oder ohne Kastagnetten, solo, als Paar oder als Gruppe.

Flamenco in Zürich

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

GESELLSCHAFTSTANZ

Von den ersten Schritten in 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, 09.30–10.45 Uhr
------	--

01.03.–12.04.
Fortsetzung 3. Kurs:
Donnerstag, 17.00–18.15 Uhr
18.02.–25.03.
Fortsetzung 6. Kurs:
Dienstag, 17.00–18.15 Uhr
02.02.–09.03.

EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	solvida Tanzschule Werkstrasse 4, 8630 Rüti
KOSTEN	CHF 100.– für 6 Lektionen à 75 Minuten
HINWEIS	Für den 3. Fortsetzungskurs sind 2 Herren gesucht
INFO/ 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	Montag, 10.00–11.00 Uhr ab 15.03. Montag, 17.00–18.00 Uhr ab 12.04.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Tanzschule Yvonne Winterthurerstrasse 92 8006 Zürich
KOSTEN	CHF 135.– für 5 Lektionen à 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. Weitere Kursdaten über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Nordic Walking: Kurse oder über 058 451 51 31.

Nordic-Walking-Kurs in Bonstetten

WANN	Kurs 1: Freitag, 19.03.–16.04. 09.00–10.30 Uhr Kurs 2: Dienstag, 04.05., 02.06. 09.00–10.30 Uhr
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Parkplatz Fussballplatz Bonstetten/Wettswil, im Moos
KOSTEN	CHF 90.– für 5 Lektionen à 90 Minuten inkl. Stockmiete
LEITUNG/	Raymond Tavernier
INFO	044 700 34 32 www.nowasb.ch
ANMELDUNG	Kurs 1: bis 12.03., Kurs 2: bis 27.04. an Pro Senectute 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

Nordic-Walking-Kurs in Esslingen

WANN	Dienstag, 09.15–10.45 Uhr 13.04.–11.05.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Bahnhof Esslingen (P+R-Garage)
KOSTEN	CHF 90.– für 5 Lektionen à 90 Minuten inkl. Stockmiete
LEITUNG/	Peter Wettstein, 044 948 13 23
INFO	wettstein.peter@bluewin.ch
ANMELDUNG	Bis 06.04. an 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.– für 10 Lektionen CHF 180.– für 5 Lektionen CHF 40.– Einzellektion (Lektionen à 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 Körperlaltung 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.– für 10 Lektionen à 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, 15.00–16.00 Uhr Mittwoch, 16.15–17.15 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Reasana GmbH Bahnhofstrasse 10 8712 Stäfa

KOSTEN	CHF 280.– für 10 Lektionen à 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 08.03.–17.05. (8x) 31.05.–12.07. (7x)
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Zentrum für Bewegung und Entspannung Tai Chi und Qi Gong Oberlandstrasse 102 8610 Uster
KOSTEN	CHF 240.– für 8 Lektionen CHF 210.– für 7 Lektionen
INFO/ ANMELDUNG	Änne Speich, 044 942 26 56 aespeich@speichpartner.ch www.speichpartner.ch

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

WANN	Dienstag, 10.30–11.45 Uhr Dienstag, 12.15–13.30 Uhr 23.03.–20.04. und 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.– für 10 Lektionen à 60 Min.
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:
EINSTIEG	Mittwoch, 18.00–19.15 Uhr Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Mittelstufe: Freitag, 14.00–15.15 Uhr Einstieg jederzeit möglich
KOSTEN	Fortgeschrittene: Freitag, 15.30–16.45 Uhr Einstieg jederzeit möglich
MITBRINGEN	Anfänger/innen: GZ Wollishofen Bachstrasse 7, 8038 Zürich
INFO/	Mittelstufe, Fortgeschrittene: Gymnastikraum Kluspark Asylstrasse 130, 8032 Zürich
ANMELDUNG	CHF 150.– für 6 Lektionen à 75 Minuten
WANN	Leichte Schuhe
EINSTIEG	Rodolfo Müller, 079 462 78 68
KURSORT	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 sicherer. Neue Kursdaten über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sicher Gehen oder über 058 451 51 31.

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	Ab 22.04.
KURSORT	Rhythm and Tap School Schaffhauserstrasse 351 8050 Zürich
KOSTEN	CHF 210.– für 10 Lektionen à 60 Min.
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 Schwerpunkt-

thema 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
EINSTIEG	Laufender Kurs 23.02.–23.03. Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Quartiertreff Hirslanden Forchstrasse 248 8008 Zürich
KOSTEN	CHF 125.– für 5 Lektionen CHF 30.– für einzelne 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 19.04.
KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	CHF 200.– pro Person bei 3er-Gruppe, CHF 160.– pro Person bei 4er-Gruppe 8 Lektionen (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 ab Anfang April
KURSORT	Tenniscenter Furtbach Furtbachstrasse 22 8107 Buchs www.tennis-buchs.ch

KOSTEN	CHF 200.– pro Person bei 3er-Gruppe, CHF 160.– pro Person bei 4er-Gruppe 8 Lektionen (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, 14.05.–03.09. (ausser Sommerferien) 08.00–09.00 Uhr 09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr 11.00–12.00 Uhr
EINSTIEG	Laufender Kurs Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Dürnten Bubikonerstrasse 43a 8635 Dürnten
KOSTEN	CHF 250.– für 12 Lektionen à 60 Minuten (inkl. Platzmiete)
INFO/	Toni Schnetzer, 044 937 11 42
ANMELDUNG	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 Oberweningen

WANN	Dienstag, 09.00–10.00 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich auf telefonische Voranmeldung
KURSORT	Gemeindesaal 8165 Oberweningen, 1. Stock
KOSTEN	CHF 160.– für 8 Lektionen à 60 Minuten Die erste Yogalektion ist gratis.
INFO/	Monika Heregthy
ANMELDUNG	043 422 86 57/078 851 82 27

Hatha Yoga in Zürich

WANN	Freitag, 14.30–15.30 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich auf telefonische Voranmeldung
KURSORT	Yogastudio Yoganation Seefeldstrasse 7a, 8008 Zürich
KOSTEN	CHF 25.– Einzellektion CHF 230.– für 10 Lektionen à 60 Min.

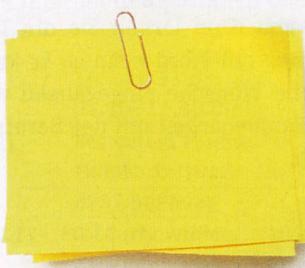
INFO/ANMELDUNG	Theresa Moser 043 499 88 75/079 340 45 93 dancing_theresa@yahoo.com www.theresamoser.ch
----------------	--

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.– für 6 Lektionen à 90 Minuten
INFO/ANMELDUNG	Carlo Vella 044 211 73 56

WEITERBILDUNG

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION



Grundkurs «Geistige Fitness»

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen lernen Sie, Ihre geistige Leistungsfähigkeit zu verbessern.

WANN	13.04.–01.06. 09.30–11.45 Uhr
LEITUNG	Ines Moser-Will, liz. SimA-Trainerin, Buchautorin «Spass mit Denktraining»
KOSTEN	CHF 220.– (8×120 Minuten)
ORT/ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, DC Stadt Zürich, 058 451 50 00 Anmeldeschluss: 26.03.

Gedächtnistraining

Sie lernen auf spielerische, unterhaltsame Art und Weise, Ihr Gedächtnis in Schwung zu halten und besser zu nutzen.

WANN	Donnerstag, 25.03., 08./15./22.04., 20./27.05., 03./06.06. 09.45–11.15 Uhr
ORT	Begegnungszentrum Serata Tischenloostrasse 55 8800 Thalwil

LEITUNG	Monique Meyer-Fausch Dipl. Gedächtnistrainerin
KOSTEN	CHF 140.– (8×120 Minuten)
ANMELDUNG	Altersbeauftragter Thalwil Tischenloostrasse 55 8800 Thalwil, 043 305 74 74 Anmeldeschluss: 01.03.

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.

WANN	Montag, 18.01., 15.02., 15.03., 19.04., 17.05., 21.06. 13.30–15.00 Uhr
LEITUNG	Iris Hauri und Susanne Fritsch
KOSTEN	CHF 160.–
KURSORT/ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich DC Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh. pro-senectute.ch
SPEZIELLES	Anmeldung für die Teilnahme an allen sechs Treffen

WANN	Mittwoch, 24.02., 31.03., 28.04., 19.05. 09.30–11.30 Uhr
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 Winterthur
LEITUNG	Gertrud Knöpfli, Gedächtnistrainerin SVGT, Ruedi Egli, liz. SIMA®- Trainer
KOSTEN	CHF 20.– pro Morgen
AUSKUNFT	Pro Senectute Kanton Zürich DC Winterthur und Umgebung/Weinland Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch

ANMELDUNG	Nicht erforderlich
-----------	--------------------

WANN	Nächste Monatstreffen am 26.04., 17.05., 21.06., 20.09., 18.10. und 15.11. 14.00–15.45 Uhr
KURSORT/ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00

LEITUNG	Iris Hauri, Gedächtnistrainerin, Mitglied im SVGT
KOSTEN	CHF 160.–
SPEZIELLES	Anmeldung für die Teilnahme an allen Treffen bis 09.04.

Älter werden, mobil bleiben, Autofahren

Wir unterstützen Sie und vermitteln Ihnen mehr Sicherheit im Alltagsverkehr.

WANN	Montag, 09.00–11.30 Uhr Daten auf Anfrage
KURSORT/ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich DC Bülach Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach 058 451 53 00
LEITUNG	Bernhard Elsener
KOSTEN	CHF 145.–

Mein Stoffwechsel, mehr als nur Verdauung

Der Stoffwechsel funktioniert bei jedem Menschen nach eigenen Kriterien. Von welchen Faktoren wird er beeinflusst? Wovon der Energiebedarf abhängig ist und wie man ihn ermitteln kann, erfahren Sie im Kurs. Zudem lernen Sie, die Bedeutung des Stoffwechsels für die Alltagsernährung kennen. In Zusammenarbeit mit der Berufsschule Bülach.

KURSLEITUNG	Karin Allenbach dipl. Ernährungsberaterin HF
DATUM	Mittwoch, 10.03. 14.00–16.30 Uhr
KURSORT	IBBK Solistrasse 74 8180 Bülach
KOSTEN	CHF 35.–
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich DC Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh. pro-senectute.ch

Gesundheitscafé

Informationen über Gesundheitsthemen.

WANN	Montag, 08.03., 15.00 Uhr Patientenverfügung: Sinn, Inhalt und Form
KURSORT	Restaurant Müleacker Mühleackerstrasse 15 8952 Schlieren
LEITUNG	Dr. med. Andreas Petrin, pensionierter Hausarzt
KOSTEN	Keine
ANMELDUNG	Nicht notwendig