

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2011)
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: 23.01.2026

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

BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON
PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

AKTIV



- 2 **Nordic Walking: Beschwingtes Gehen mit Stöcken**
- 4 Mit allen Outdoor-Angeboten

NORDIC WALKING Dieser Muntermacher tut nicht nur dem ganzen Körper gut, sondern das zügige Laufen mit Stockunterstützung hat auch auf die Seele eine ausgleichende Wirkung.

«SCHÖN, DASS DU HIER BIST!»

Text// **ANDREA KIPPE** Bilder// **RENATE WERNLI**

Beim Goldenberg, mit Blick über die Stadt Winterthur, schwingen an einem sonnigen Aprilmorgen 26 Paar Arme im Takt zu Nabucco-Klängen aus dem tragbaren CD-Spieler. Die Pro-Senectute-Nordic-Walking-Gruppe Oberwinterthur wärmt sich für ihren rund einstündigen Waldmarsch auf.

Für jede Tagesform das passende Programm

Rund 20 bis 30 Seniorinnen und Senioren aus Winterthur und Umgebung treffen sich jeden Dienstagmorgen zum gemeinsamen Walken im Lindbergwald. Das Angebot richtet sich

an Männer und Frauen ab 60 Jahren, doch die älteste Teilnehmerin hat ihren 80. Geburtstag längst hinter sich. Drei Nordic-Walking-Leiterinnen sorgen dafür, dass sich jede und jeder genau in dem Tempo bewegen kann, das ihm gerade zusagt. Es gibt eine schnelle, eine mittlere und eine langsame Gruppe. Die 68-jährige Käthy Kaufmann zum Beispiel fühlt sich in der mittleren Gruppe wohl. Seit über fünf Jahren ist sie dabei, und das Walken bedeutet ihr weit mehr als nur etwas Fitnesstraining. Wohl half ihr diese gelenkschonende Sportart, sich von einer heftigen Borreliose-Erkrankung zu erholen, doch die wöchent-

liche Stunde im Wald sei auch «etwas für die Seele», wie die Bäuerin aus Wülflingen sagt. Sie ist fast immer dabei, auch bei kaltem, nassem oder stürmischem Wetter. «Man ist nie allein, es ist immer jemand da. Das ist schön und motiviert.»

Gesundheitssport unter professioneller Leitung

Leiterin Regula Brunner, die die Gruppe von Käthy Kaufmann durch den Wald führt, hat immer ein Auge auf ihre Walkerinnen. Ihr ist wichtig, die richtige Lauftechnik zu vermitteln. Sie unterstützt die Läuferinnen unaufdringlich mit Tipps und setzt auch mal einen technischen Schwerpunkt. Eine Hexerei ist das Nordic Walking aber nicht, und neue Teilnehmerinnen sind jederzeit herzlich willkommen. «Wenn jemand neu zur Gruppe stösst, ist das eine gute Gelegenheit, wieder einmal allen die korrekten Bewegungsabläufe ins Bewusstsein zu rufen», sagt Regula Brunner. Wie alle Pro-Senectute-Nordic-Walking-Leiterinnen hat sie die Instruktoren-Ausbildung von Pro Senectute in Zusammenarbeit mit der Fachorganisation Swiss Nordic Fitness absolviert.

Gute Stimmung und positive Auswirkungen

Eine Teilnehmerin läuft ohne Stöcke, weil sie ihre frisch operierte Schulter noch schonen muss. Aber auch sie würde nicht mehr auf den Waldmorgen verzichten wollen. «Einfach schön, dass du hier bist!», haben sie die anderen begrüsst und die Worte veranschaulichen die positive Grundeinstellung, die bei diesen Seniorinnen und Senioren herrscht. Nordic Walking verbessert nicht nur die körperliche Fitness, löst Verspannungen und unterstützt den Wiederaufbau nach Krankheiten oder Unfällen. Das beschwingte Gehen mit den Stöcken scheint auch die Fähigkeit zu fördern, mit schwierigen Lebenslagen sportlich umzugehen. Während des Laufens bleibt zudem genügend Atem für lockere oder auch tiefsinnige Gespräche. Die Natur und die frische Luft tragen das Ihre dazu bei, dass schliesslich alle fröhlich und zufrieden wieder beim Treffpunkt ankommen.

Polysport-Erlebnistage im Berner Seeland

An drei Tagen haben Sie die Gelegenheit, nach Herzenslust unter kundiger Leitung Sport nach Wahl zu treiben, sich im Wellnessbereich verwöhnen zu lassen und in Gesellschaft Essen und Unterhaltung zu geniessen. Das Berner Seeland und das Wellnesshotel Worbenbad bieten dazu ideale Voraussetzungen. Täglich können Sie zwischen verschiedenen Aktivitäten wie Velofahren, Nordic Walking, Fitness, Aqua-Fitness und Wellness wählen. Interessante Informationen über Gesundheit, Bewegung, Natur, Land und Leute runden das Programm ab. Angesprochen sind Frauen und Männer 60plus.

WANN Dienstag, 6. September, bis Donnerstag, 9. September 2011 // WO Superior Wellnesshotel Worbenbad, Worben bei Lyss im Berner Seeland // KOSTEN CHF 415.– im DZ, CHF 495.– im EZ // ANREISE Individuell // LEITUNG Günther Antesberger, Werner Wäfler und weitere ausgebildete Sportleitende // WEITERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG Pro Senectute Kanton Zürich, Telefon 058 451 51 31, sport@zh.pro-senectute.ch, www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen

Alle Gruppen Nordic Walking und Walking, Velofahren und Wandern im Kanton Zürich sind auf den folgenden Seiten aufgelistet.

Tempo nach Mass:
Für Käthy Kaufmann
(2.v.l.) und ihre Kolleginnen und Kollegen ist die mittlere Gruppe ideal. Die Stöcke richtig einzusetzen lernt man bei der Leiterin Regula Brunner.



SPORTGRUPPEN, SPORTTREFFS

Die offenen Sportgruppen und Sporttreffs für Aqua-Fitness, Fitness/Gymnastik, Internationale Tänze, Nordic Walking und Walking, Schneeschuhlaufen, Velofahren und Wandern laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Sportgruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlohnung. Um die anfallenden Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, berechnet Ihnen Ihre Sportleitung jeweils einen Unkostenbeitrag. Da unterschiedlich hohe Kosten anfallen, können die Beiträge von Gruppe zu Gruppe variieren. Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

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

NORDIC WALKING UND WALKING

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. Dank des Einsatzes der Stöcke wird aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining, bei dem die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv reduziert wird. Gleichzeitig werden die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur gelöst. Um die korrekte und gelenkschonende Technik zu erlernen, empfehlen wir Ihnen den Besuch eines Technikurses. Siehe Rubrik «Sportkurse» Seite 10.

Unten aufgelistet finden Sie die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen Nordic Walking und Walking, welche sich in der Regel einmal wöchentlich treffen (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich). 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 Aumülstrasse	Montag und Mittwoch 08.30–10.30 Uhr	Raymond Tavernier	044 700 34 32 raymond.tavernier@bluewin.ch
Dübendorf	Nordic Walking	Kirche Wil beim Brunnen	Freitag 09.00–10.30 Uhr	Isabella Heller	044 946 21 46 jsabella.heller@gmx.ch
Dürnten/Tann	Walking	Parkplatz Alterssiedlung	Freitag 09.00–10.30 Uhr	Ursula Kunz	055 240 61 06 fam-kunz8@bluewin.ch
Forch (Ebmingen)	Nordic Walking	Ebmatingen, Parkplatz Süessblätz	Donnerstag, 18.30–20.00 Uhr (im Sommer) 13.30–15.00 Uhr (im Winter)	Susanne Marti	susannemarti@ggaweb.ch
Forch (Zumikon)	Walking	Forch, Parkplatz Restaurant Krone	Dienstag 09.00–10.15 Uhr	Verena Kübler	044 980 14 25 verena.kuebler@ggaweb.ch
	Nordic Walking und Walking		Donnerstag 09.00–10.15 Uhr	Bettina Keller	043 495 62 44
Grüningen	Walking	Schulhausplatz	Dienstag 08.30–09.45 Uhr	Ursula Gäumann	044 935 22 32
Hausen a. A.	Nordic Walking und Walking	Vitaparcours	Dienstag 09.00–10.15 Uhr	Irma Sutz	044 764 04 14
Hedingen	Nordic Walking und Walking	Am Weiher	Montag 08.30–09.30 Uhr	Uta Koch	044 761 34 50 hpukoch@sunrise.ch
Hinwil	Nordic Walking	Parkplatz Sport Trend Shop	Montag 09.00–10.30 Uhr	Toni Schnetzer	044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch
	Walking		09.00–10.30 Uhr	Marianne Decurtins	043 843 09 61 mariannedec@bluewin.ch
Langnau a. A.	Nordic Walking	Zimmerbergbus Endstation Unterrengg	Mittwoch 08.45–10.00 Uhr	Brigitte Troller	044 713 39 28
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 Düнки	052 317 38 91
Pfäffikon	Nordic Walking	Parkplatz GerAtrium	Montag, 09.00–10.30 Uhr Dienstag, 08.30–10.30 Uhr	Peter Müller	079 426 00 11 mpe1@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
Rüti	Walking	Fussballplatz Rüti	Dienstag 09.00–10.10 Uhr	Max Blum	055 240 40 00 maxx.blum@gmx.net
			Donnerstag 09.00–10.15 Uhr	Cornelia Blum	044 926 23 41 blumcor@bluewin.ch

ORTSCHAFT	NORDIC WALKING/ WALKING	TREFFORT	TAG/ZEIT	LEITER/-IN	TELEFON/E-MAIL
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	Sportanlage Brand	Dienstag 09.00–10.30 Uhr	Günther Antesberger	079 688 13 75 nordictainer@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 (Töss)/Dättelau	Nordic Walking	Bushaltestelle Freizeitanlage	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
Wolfhausen	Walking	Parkplatz Landi Tankstelle	Mittwoch 08.30–10.00 Uhr	Ruth Marty	055 243 29 89
Zürich, Kreis 6	Walking	Oberstrass, Spielplatz hinter Restaurant Rigiblick	Mittwoch 18.15–19.30 Uhr (nur im Sommer)	Paula Hitz	044 384 93 43 p_s_hitz@bluewin.ch
Zürich, Kreis 7	Nordic Walking	Witikon, Bus-Endstation Kienastwiesweg (Nr. 34) hinter städt. Pflegezentrum 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 Katzen- schwanzstrasse	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 08.30–10.00 Uhr	Bernadette Duff	044 492 38 16
Zürich, Kreis 11	Walking	Seebach, Bushaltestelle Schönauring (Nr. 75)	Montag 09.00–10.30 Uhr Mittwoch 09.00–10.30 Uhr	Lydia und Ernst Rütli	044 302 49 82 lydia.ruetti@gmx.ch ernst.ruetti@gmx.ch
Zürich, Kreis 11	Walking	ETH Hönggerberg	Mittwoch 18.45–20.00 Uhr (nur Oktober bis März)	Eveline Kipfer	079 391 10 17 eveline.kipfer@bluewin.ch
Zürich, Kreis 11	Walking	Affoltern, Parkplatz Sportplatz Fronwald	Donnerstag 09.00–10.15 Uhr	Esther Mohr	044 341 47 17 esther.mohr@bluewin.ch

VELOFAHREN

19 Velogruppen sind im Kanton Zürich verteilt aktiv: Auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrovelos, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen. Einzelne Gruppen bieten auch Mountainbiketouren an. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben sowie die Fahrzeiten sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben. Diese sind aufgeschaltet unter www.pszh-sport.ch oder können direkt bei der Velo-leiterin/beim Velo-leiter bezogen werden. Die Velogruppen und -leitenden sind unten aufgelistet (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

VELOGRUPPE	TOURENTAG UND TOURENTYP	HÄUFIGKEIT	LEITER/-IN	TELEFON	E-MAIL
Bülach	Dienstag Halbtages- oder Tagestour, Montag Mountainbiketour	Wöchentlich April–Oktober	Marliese Rüeger	044 867 09 58 076 546 93 34	marliese.rueeger@bluewin.ch
Dielsdorf	Mittwoch Tagestour, Montag Trainingstour	Tagestour 2. Mitt- woch im Monat, Trainingstour wöchentlich, je April–Oktober	Lisbeth Burren	044 853 02 42 079 742 80 41	hn.burren@bluewin.ch
Dübendorf	Freitag Halbtagestour	2×pro Monat	Rolf Andenmatten	043 333 45 16 079 405 69 72	rolfandenmatten@bluewin.ch
Furttal/Regensdorf	Dienstag Halbtages- oder Tagestour und Fitnessparcours	Wöchentlich April–Oktober	Rita Schutzbach	044 844 43 80 079 468 53 73	rita.schutzbach@gmail.com
Hedingen	Mittwoch	2. und 3. Mittwoch im Monat	Rudolf Litscher	044 761 02 91 079 439 14 51	litscher@bluewin.ch
Hinwil	Mittwoch	Wöchentlich April–Oktober	Urmi Mischler	044 937 37 18 078 741 38 40	urmi.ruth@mischler.ch
Illnau-Effretikon	Dienstag Halbtages- oder Tagestour oder Mountainbiketour	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
Mettmenstetten	Donnerstag	1. + 3. Woche April–Oktober	John Cohen	044 768 23 13	john.cohen@hispeed.ch
Oberamt	Mittwoch Tagestour, Donnerstag Verschiebungsdatum	1×pro Monat April–Oktober	Martin Elmiger	044 764 00 02 079 297 22 00	familie.elmiger@gmx.ch
Pfannenstiel	Donnerstag	1×pro Monat April–Oktober	Walter Kuster	044 984 18 56	wm@ggaweb.ch
Rechtes Zürich- seeufer/Meilen	Donnerstag	1×pro Monat Mai–Oktober	Kurt Metzler	044 773 19 90 079 403 21 93	kmetzler@hispeed.ch
Uster/Pfäffikon	Donnerstag	Wöchentlich April–Oktober	Erich Peyer	044 942 36 25 079 716 91 47	erich.peyer@bluewin.ch
Wald/Fischenthal	Donnerstag, weitere Touren (auch Mountainbike) auf Ansage	2. + 4. Woche April–Oktober	Willy Schuler	055 246 31 30 079 545 76 10	w.schuler1@bluewin.ch
Winterthur	Dienstag Halbtages- oder Tagestour, Freitagvormittag leichte Tour	Wöchentlich April–Oktober	Peter Sauter	052 242 65 74 079 460 24 17	p.i.sauter@bluewin.ch
Zimmerberg	Dienstag Genusstour, Donnerstag Tagestour	April–Oktober	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	April–Oktober	Jacqueline Larcher-Sauvain	044 463 06 24 076 412 06 24	j.larcher@gmx.ch
Zürich West	Donnerstag	1–2×pro Monat April–Oktober	Martin Suter	044 364 19 13	bemasu@bluewin.ch

WANDERN

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Eine Vielzahl von Wandergruppen und motivierten Leitenden lädt zu kürzeren und längeren Touren ein. Die Wanderungen finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben, die Wanderzeiten sowie die Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben. Diese sind aufgeschaltet unter www.pszh-sport.ch oder können direkt bei der Wanderleiterin/beim Wanderleiter bezogen werden. Die Wandergruppen und -leitenden sind unten aufgelistet (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

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	Hans Erzinger	052 363 19 61 vh.erzinger@bluewin.ch
Gossau	Lisa Rohrer- Burrows	043 833 94 59 lisarohrer@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. Ebmingen, 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

WANDERGRUPPE	LEITER/-IN	TELEFON / E-MAIL
Russikon	Margreth Baer	044 954 07 05 juema.baer@bluewin.ch
Rüti	Yvonne Blöchliger	055 240 43 09 y.bloechliger@gmail.com
Rutschwil / Dägerlen	Annemarie Zehnder	052 316 18 33 annemarie.zehnder@gmx.ch
Schlieren	Irma Reimann	044 730 67 93 irmareimann@bluewin.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
Stallikon	Fritz Brändli	044 700 05 28
Urdorf	Marion Schlatter	044 734 38 88 marion.schlatter7@bluewin.ch
Uster	Elisabeth Surbeck	044 940 90 96 esurbeck@bluewin.ch
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@greenmail.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

AQUA-FITNESS

Das abwechslungsreiche Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herzkreislauf. Dank des Widerstandes und des Auftriebs des Wassers werden die Gelenke gleichzeitig gut entlastet. Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik und teilweise Spielen und Schwimmen. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Hand-

geräte eingesetzt werden. Eine Liste der Gruppen Aqua-Fitness ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16), über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Aqua-Fitness oder wurde publiziert in der AKTIV-Ausgabe 1/2011 (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

FITNESS/GYMNASTIK

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundagentraining. Es verbessert das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. Der ganze Körper wird bewegt, und der Bewegungsradius der Gelenke bleibt erhalten. Sonst wenig genutzte Muskeln werden kräftiger. Dadurch wird die Alltagsarbeit erleichtert und die Lebensqualität erhöht. Fit/Gym

wird in vier Anforderungsstufen angeboten. Der Einstieg in eine der über 320 Gruppen ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen. Erkundigen Sie sich bitte nach dem grossen Angebot in Ihrer Region bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16), über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Fitness und Gymnastik oder in der nächsten AKTIV-Ausgabe 3/2011 (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

INTERNATIONALE TÄNZE

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei werden spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion trainiert. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und dann zu einem «Ganzen» gefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Einige Gruppen machen auch American Rounds. Das sind Paartänze, welche zu lässiger amerikanischer Musik im Kreis getanzt werden. Die Schrittfolgen und die einzelnen Figuren sind auf eine bestimmte Musik choreografiert. Eine Liste der Gruppen Internationale Tänze ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16), über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Internationale Tänze oder wurde publiziert in der AKTIV-Ausgabe 1/2011 (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

ORIENTIERUNGSWANDERN

Die Teilnehmenden laufen ab Ausgangsort in Gruppen oder alleine bestimmte Stationen an. Die Route ist auf einer Karte eingezeichnet. Diese erhalten Sie beim Treffpunkt. Herumirren müssen Sie bei der rund zweistündigen Wanderung nicht, erfahrene Leitende führen Sie auf Wunsch ins Kartenlesen ein. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Detailinformationen zu den einzelnen Routen erhalten Sie über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Orientierungswandern oder beim Leiter.

WANN/	Montag, 06.06., 14.00 Uhr
TREFFPUNKT	Henggart, Parkplatz Schulhaus
WANN/	Montag, 04.07., 10.15 Uhr
TREFFPUNKT	Arosa, Bahnhof
LEITUNG/	Heinrich Sprecher
INFO	044 860 07 40 hesprechersa@hotmail.com

THÉ DANSANT

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

WANN	Jeden 3. Dienstag im Monat 21.06., (anschliessend Sommerpause), 13.09., 18.10.
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.

BADMINTON

Sie lernen die Technik, damit Sie den Federball so spielen können, dass Ihre «Gegner/-innen» ins Schwitzen kommen. Sie verbessern Ihre Sicherheit im Alltag durch Spiel, Spass, Reaktion, Koordination und Beweglichkeit.

Badminton in Uster

WANN	Kurs für Einsteiger/-innen Donnerstag, 13.00 – 14.00 Uhr
EINSTIEG	Jeden Donnerstag möglich
KURSORT	Badmintonhalle Blue Shuttle Hallenbadweg 15, 8610 Uster
KOSTEN	CHF 25.- / Lektion à 60 Min. Schnupperlektion gratis
INFO/	Traugott Wapp, 078 658 92 40
ANMELDUNG	info@badmintonkurse.ch

Badminton in Zürich

WANN	Kurs für Einsteiger/-innen Dienstag, 15.30 – 16.15 Uhr
EINSTIEG	Jeden Dienstag möglich
KURSORT	Yonex Badmintonhalle Letzigrund, Flüelastasse 27 8047 Zürich
KOSTEN	CHF 25.- / Lektion à 45 Min. Schnupperlektion gratis
INFO/	Traugott Wapp, 078 658 92 40
ANMELDUNG	info@badmintonkurse.ch

NEU // EVERDANCE



Everdance ist beschwingtes Tanzen mit Musik zum Mitsummen. Es braucht keinen Tanzpartner/keine Tanzpartnerin. Einfache Schrittfolgen des modernen Gesellschaftstanzes wie beispielsweise Cha-Cha-Cha, Samba oder Disco Fox werden zu bekannten Musikhits alleine in der Gruppe getanzt. Tanzen macht Spass und fördert die Gesundheit. Trainiert werden der ganze Körper, das Gleichgewicht und beide Gehirnhälften. Legen Sie mit uns einen Wiener Walzer aufs Parkett? Wir freuen uns auf Sie. Der Kurs kann ohne Vorkenntnisse besucht werden. Everdance wurde von Pro Senectute Kanton Zürich entwickelt.

Die Anmeldung gilt für eine Kursperiode. Die Kurse sind jedoch so aufgebaut, dass ein Einstieg jederzeit möglich ist. Möchten Sie in einen bereits gestarteten Kurs einsteigen, vermerken Sie dies bitte auf der Anmeldung, oder nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

Alle Kurse

KURSDATEN/ -ORTE	Siehe unten. Erste Kurse ab Mai/Juni, weitere ab August.
KURSDAUER	Eine Kursperiode dauert in der Regel fünf bis zehn Wochen mit einer wöchentlichen Lektion à 50 Minuten.
KOSTEN	CHF 70.- (5×50 Minuten) CHF 84.- (6×60 Minuten)
BEKLEIDUNG	Bequeme Kleidung und passende Schuhe
INFO/ ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

Bülach

ORT	Alterszentrum im Grampen Allmendstrasse 1
TAG/ZEIT	Donnerstag, 09.30–10.20 Uhr
DATUM	09.06.–14.07. (6×)
LEITUNG	Doris und René Marty

Dietikon

ORT	Alters- und Gesundheitszentrum, Oberdorfstrasse 15
TAG/ZEIT	Montag, 16.00–16.50 Uhr
DATUM	30.05., 06.06., 20.06., 27.06., 04.07. (5×)
LEITUNG	Silvia Rugginenti

Horgen

ORT	Stiftung Amalie Widmer Amalie-Widmer-Strasse 11
TAG/ZEIT	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr
DATUM	01.06., 08.06., 15.06., 06.07., 13.07. (5×)
LEITUNG	Bianca Bamert

Kloten

ORT	Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126
TAG/ZEIT	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr
DATUM	01.06.–06.07. (6×)
LEITUNG	Werner Niederhäuser

Obfelden

ORT	Schulhaus Chilefeld Dorfstrasse 65
TAG/ZEIT	Dienstag, 17.00–17.50 Uhr
DATUM	31.05.–05.07. (6×)
LEITUNG	Helen Spörri

Richterswil

ORT	Ref. Kirchgemeinde Dorfstrasse 75
TAG/ZEIT	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr
DATUM	31.05., 07.06., 14.06., 28.06., 05.07., 12.07. (6×)
LEITUNG	Bianca Bamert

Turbenthal

ORT	Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus Tösstalstrasse 90
TAG/ZEIT	Montag, 14.30–15.20 Uhr
DATUM	30.05., 06.06., 13.06., 20.06., 04.07., 11.07. (6×)
LEITUNG	Karin Temperli Müller

Uster

ORT	Zirkuszeit Filacro, Beim Zeughaus, Berchtholdstrasse
TAG/ZEIT	Montag, 14.00–14.50 Uhr
DATUM	30.05., 06.06., 20.06., 27.06., 04.07., 11.07. (6×)
LEITUNG	Marianne Matousek

Volketswil

ORT	Gemeinschaftszentrum in der Au, In der Au 1
TAG/ZEIT	Freitag, 13.30–14.20 Uhr
DATUM	03.06.–08.07. (6×)
LEITUNG	Elke Horter

Wetzikon

ORT	Primarschulhaus Walenbach Wallenbachstrasse 27
TAG/ZEIT	Freitag, 15.00–15.50 Uhr
DATUM	10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07. (5×)
LEITUNG	Dessislava Endters-Vassileva

Zürich-Hottingen

ORT	Club-Haus im Kluspark Asylstrasse 130, 8032 Zürich
TAG/ZEIT	Montag, 16.00–16.50 Uhr
DATUM	06.06., 20.06., 27.06., 04.07., 11.07. (5×)
LEITUNG	Helen Rüegg

Zürich-Oerlikon

ORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
TAG/ZEIT	Montag, 16.30–17.20 Uhr
DATUM	30.05., 06.06., 20.06., 27.06., 04.07., 11.07. (6×)
LEITUNG	Werner Niederhäuser

Zürich-Wiedikon

ORT	Ev.-Ref. Kirchgemeinde im Gut Burstwiesenstrasse 36 8055 Zürich
TAG/ZEIT	Montag, 13.30–14.20 Uhr
DATUM	30.05., 06.06., 20.06., 27.06., 04.07., 11.07. (6×)
LEITUNG	Isabella Ladner

Zürich-Wollishofen

ORT	Röm.-Kath. Kirchgemeinde Sankt Franziskus Kilchbergstrasse 5, 8038 Zürich
TAG/ZEIT	Montag, 14.30–15.20 Uhr
DATUM	30.05., 06.06., 20.06., 27.06., 04.07. (5×)
LEITUNG	Trudi Schriber

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 für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
EINSTIEG	Jederzeit möglich, auch nach Kursstart
KURSORT	solvida Tanzschule Werkstrasse 4, 8630 Rüti
KOSTEN	CHF 100.- (6×75 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	solvida Tanzschule Fides Schmuki, 055 241 10 10 info@solvida.ch www.solvida.ch

YVONNE SCHMID, 65 JAHRE,
EHMALIGE VERWALTUNGSANGESTELLTE

«Neben dem Sportsgeist
geniesse ich die
fröhliche Stim-
mung in der
Velogruppe.»



LINE DANCE

Wollten Sie schon lange wieder einmal tanzen, haben aber keinen passenden Tanzpartner? Dann ist Line Dance das Richtige für Sie! Line Dance wird zu vielen Musikstilen und Rhythmen getanzt. Ein Tanz wird aus verschiedenen Schrittkombinationen aufgebaut, die sich nach einer gewissen Zahl von Schritten wiederholen. Tempo und Schwierigkeitsgrad werden dabei dem Können der Tänzerinnen und Tänzer angepasst.

Line Dance in Zürich

WANN	Sommer-Grundkurse: Freitag, 11.00–12.00 Uhr ab 24.06. Dienstag, 10.00–11.00 Uhr ab 05.07.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Tanzschule Yvonne Winterthurerstrasse 92 8006 Zürich
KOSTEN	CHF 135.– (6×60 Minuten)
INFO/	Yvonne Kohler
ANMELDUNG	043 233 94 59/079 218 75 64 info@tanzschule-yvonne.ch www.tanzschule-yvonne.ch

NORDIC WALKING

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

Nordic-Walking-Einführungskurs in Bonstetten

WANN	Freitag, 09.00–10.30 Uhr Kurs 1: 19.08–16.09. Kurs 2: 14.10.–11.11.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Sportzentrum Schachen Heumattstrasse, Bonstetten
KOSTEN	CHF 90.– (5×90 Minuten, inkl. Stockmiete)
LEITUNG/ INFO	Raymond Tavernier 044 700 34 32 raymond.tavernier@bluewin.ch
ANMELDUNG	Kurs 1 bis 12.08., Kurs 2 bis 07.10. Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

PILATES

Pilates ist ein gelenkschonendes, ganzheitliches Körpertraining. Es kräftigt vor allem die tief liegenden Körpermuskeln im Rumpfbereich, also Bauch- und Rückenmuskeln.

Pilates in Stäfa

WANN	Donnerstag, 16.15–17.15 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 www.manuela-biner.ch

Pilates in Zürich-Altstetten

WANN	Dienstag, 10.00–11.00 Uhr Donnerstag und Freitag, 14.00–15.00 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 Gehbeschwer- den, Gelenkproblemen und sonstigen Rückenleiden.
INFO/ ANMELDUNG	Danny Birchler, 078 665 60 25 info@livingup.ch www.livingup.ch

QI GONG UND TAI-CHI



Qi 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 Qi Gong wiederholen Sie typische Bewegungen immer wieder. Im Tai-Chi – als Schattenboxen bekannt – erleben Sie traditionelle Abfolgen definierter Bewegungsformen.

Qi Gong als Sturzprophylaxe in Affoltern am Albis

WANN	Freitag, 15.00–16.15 Uhr ab 26.08.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Katholisches Pfarreizentrum Seewadelstrasse 13 8910 Affoltern am Albis
KOSTEN	CHF 23.– / Lektion à 75 Min.
INFO/ ANMELDUNG	Monika Klauser, 044 938 12 75 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 20.– / Lektion à 60 Min. Quartalsweise abgerechnet
INFO/ ANMELDUNG	Maria Kistler 043 288 80 70 / 076 349 90 88 sinnfonie@feldenkrais.ch

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

WANN	Dienstag, 10.30–11.45 Uhr Dienstag, 12.15–13.30 Uhr Laufender Kurs bis 12.07.
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 Lötscher, 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

KURSORT	Gymnastikraum Kluspark Asylstrasse 130, 8032 Zürich
WANN	Körperbewegungen und Schritte (für Frauen, kein Paartanz): Freitag, 13.00–13.50 Uhr. Paartanz, Niveau Mittelstufe: Freitag, 14.00–15.15 Uhr. Paartanz, Niveau Fortgeschrittene: Freitag, 15.30–16.45 Uhr.
EINSTIEG	Jederzeit möglich

MARGRIT ARM, 64 JAHRE,
EHMALIGE KAUFMÄNNISCHE ANGESTELLTE

«Meine Nordic-Walking-Gruppe animiert mich zu mehr Leistung. Alleine würde ich nur kurze Strecken gehen.»

Fotos: Pro Senectute Kanton Zürich (Bernard van Dierendonck)



KOSTEN	CHF 150.– (6×50 Minuten) CHF 150.– (6×75 Minuten)
HINWEIS	Schnupperlektion nach Voranmeldung möglich
INFO/ ANMELDUNG	Rodolfo Müller, 079 462 78 68 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.

WANN/ ORT	Auf Anfrage, laufend neue Kurse
KOSTEN	CHF 174.– (8×90 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

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 Laufend neue Kurse
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Rhythm and Tap School Schaffhauserstrasse 351 8050 Zürich
KOSTEN	CHF 210.– (10×60 Minuten)
SCHUHE	Steppschuhe, falls vorhanden, sonst bequeme Strassenschuhe 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 getanz. Einzeltänzer/-innen sind willkommen und werden in die Partnerwechsel integriert.

Tango Argentino Practica in Zürich

WANN	Dienstag, 10.30–12.30 Uhr Laufender Kurs bis 28.06.
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	Montagsmorgen zwischen 08.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung
EINSTIEG	Neue Kurse nach den Sommerferien auf Anfrage
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 www.tennis-buchs.ch
KOSTEN	CHF 200.– pro Person bei 3er-Gruppe, CHF 160.– pro Person bei 4er-Gruppe (8×60 Min., inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Fredi Schnorf und Peter Nell
INFO/ ANMELDUNG	Fredi Schnorf 044 844 22 32 / 079 245 86 52 f.schnorf@bluewin.ch www.tennis-buchs.ch

Tennis in Dürnten

WANN	Kurs B: Laufender Kurs bis 02.09. (ohne Sommerferien vom 22.07.–19.08.) Kurs C: 09.09.–09.12. (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 43 a 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, 13.30–14.30 Uhr Fortlaufender Ganzjahreskurs
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	Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr Kurs 1: 26.05.–30.06. (5×) Kurs 2: 27.10.–15.12. (8×)
EINSTIEG	Auf Kursbeginn, bitte telefonisch anmelden
KURSORT	Lotus Yogazentrum Morgartenstrasse 15 8004 Zürich
KOSTEN	CHF 170.– (5×90 Minuten) CHF 250.– (8×90 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Carlo Vella 044 211 73 56

BILDUNG UND KULTUR

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

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

Gedächtnis-Club / Träff

Viel beschäftigt, fast keine Zeit! Und doch wollen Sie Ihr Gedächtnis fit halten. Der monatliche Gedächtnis-Träff ist eine Möglichkeit, in einer motivierten Gruppe geistig «am Ball» zu bleiben. Mit Freude und Spass trainieren Sie Ihre Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung und Sinneswahrnehmung.

Gedächtnis-Club in Bülach

WANN	Montag, 13.30–15.00 Uhr 18.07., 15.08., 12.09., 10.10., 14.11., 05.12.
LEITUNG	Susanne Fritschi, Gedächtnistrainerin (SVGT)
KOSTEN	CHF 160.– (6×90 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch

Gedächtnis-Club in Winterthur

WANN	Mittwoch, 09.30–11.30 Uhr 29.06., dann wieder am 28.09.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Gertrud Knöpfli, Gedächtnis- trainerin (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 Clubbesuch ist ein besuchter Gedächtnistrainingskurs

SIGRID SPINK, 71 JAHRE,
EHEMALIGE MODEVERKÄUFERIN

«Das Wandern gibt mir
Freude am Leben.»



Gedächtnis-Träff in Zürich

WANN	Montag, 14.00–15.45 Uhr 20.06., 19.09., 17.10., 21.11., 19.12., 16.01.
LEITUNG	Iris Hauri, Gedächtnistrainerin (SVGT)
KOSTEN	CHF 160.– (6×105 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94 a 8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 03.06.

MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL



Computeria Uster

MS-Office, PhotoShop, Einführungs- und Aufbaukurse, Compitreffs, individuelle Kurse.

WANN	Auf Anfrage, laufende und neue Kurse
KURSORT	Pflegezentrum Grund Wagerenstrasse 20, 8610 Uster
LEITUNG	Hermann Weiss und Erwin Mütschard
KOSTEN	Je nach Kurs und Gruppen- grösse
INFO/ ANMELDUNG	Computeria Uster 044 940 80 64/044 940 06 37 info@computeria-uster.ch www.computeria-uster

Computerkurse in Wetzikon

PC-Grundlagen, Internet, Fotobearbeitung.

WANN	Auf Anfrage, neue Kurse ab November
KURSORT	PSZH, DC Oberland, Bahnhof- strasse 182, 8620 Wetzikon
LEITUNG	Peter Furger
KOSTEN	Je nach Kurs
INFO/ ANMELDUNG	Senioren-Forum Zürcher Oberland Trudi Bebié, 055 243 13 40 www.senioren-forum-zo.ch

Computeria Winterthur

WAS	Senioren helfen Senioren bei der Lösung von Computer- problemen mit Unterstützung einer Lehrkraft der Berufsfach- schule
WANN	Samstag, 08.30–11.10 Uhr (ausser Schulferien)
KURSORT	Berufsfachschule Winterthur Lehrateliers, Lagerhaus- strasse 5, 8400 Winterthur
KOSTEN	CHF 15.– pro Morgen
INFO	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29, astrid.schoe- ni@zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich
WAS	Digitalkamera: Anwendungs- möglichkeiten
WANN	Samstag, 08.30–11.10 Uhr 25.06.
KURSORT	Berufsfachschule Winterthur Lehrateliers, Lagerhaus- strasse 5, 8400 Winterthur
LEITUNG	Informatiklehrkraft der Berufs- fachschule
KOSTEN	CHF 15.– (plus CHF 5.– für Unterlagen)
INFO	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29, astrid.schoe- ni@zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	H. Rütli, 052 242 67 63 h.ruetti@vtxmail.ch Anmelden bis 20.06.

Digitale Fotografie in Zürich

Sie fotografieren bereits mit Begeisterung digital oder möchten damit beginnen und sind neugierig, wie Sie Ihre Fotos am Computer qualitativ verbessern können. Sichere Grundkenntnisse am Computer und vertraute Handhabung Ihrer Digital-kamera sind Voraussetzung für den Kurs-besuch.

WANN	Freitag, 10.00–12.00 Uhr 26.08.–23.09. (Zeit 16.09.: 09.30–12.00 Uhr)
KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Forchstrasse 145, 8032 Zürich
LEITUNG	Fritz Weber, Jungsenior, Schriftsetzer, in Computerias tätig
KOSTEN	CHF 395.– (4×120 Minuten, 1×150 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 12.08.

Handy-Kurse in Zürich

Sie lernen, mit dem Handy zu telefonie-ren, Kurznachrichten zu versenden und Ihr Adressbuch einzurichten. Für den Kursbesuch sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Handy mit.

WANN	Mittwoch, 06.07. und 13.07. Kurs 4: 08.30–10.00 Uhr (alle Modelle ausser Nokia) Kurs 5: 10.30–12.00 Uhr (Modelle Nokia) Kurs 6: 14.00–15.30 Uhr (Modelle Nokia)
LEITUNG	Mitarbeitende der Firma Surfingsenior Zürich
KOSTEN	CHF 80.– (2×90 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 22.06.

SPRACHKURSE



Sprachkurse in Bülach

Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch: Fehlen Ihnen manchmal die Worte, wenn Sie in einer dieser fremden Sprachen sprechen? Möchten Sie das ändern? Neues dazulernen oder Altes auf-frischen? Wir bieten die Gelegenheit dazu.

WANN	Montag–Freitag Diverse Niveaustufen Zeiten auf Anfrage
KOSTEN	CHF 200.– bei 7 Teilnehmen- den (16×60 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch

Sprachkurse in Uster

Italienisch (Anfänger/-innen, Fortgeschrittene und Chiacchiaerata), Englisch (Anfänger/-innen, Fortgeschrittene und Tea Time Chats) und Französisch (Causerie).

WANN/ORT	Auf Anfrage, laufende und neue Kurse
KOSTEN	Je nach Kurs
INFO/ANMELDUNG	Senioren Netz Uster, 044 940 24 77, seniorennetz- uster@bluewin.ch www.seniorennetz-uster.ch

Sprachkurse in Wetzikon

Englisch und Italienisch für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.

WANN	Beginn 2. Semester im August. Genaue Daten auf Anfrage.
KURSORT	PSZH, DC Oberland, Bahnhof- strasse 182, 8620 Wetzikon
KOSTEN	CHF 20.- / Lektion à 90 Min.
INFO/ANMELDUNG	Senioren-Forum Zürcher Oberland Trudi Bebié, 055 243 13 40 www.senioren-forum-zo.ch

AUSDRUCK UND KREATIVITÄT

Kreativität kennt kein Alter

Obwohl die Malerei schon mehrmals für überholt erklärt wurde, belegen zentrale Werke von Andy Warhol, John Wesley, Remy Zaugg oder Jessica Stockholder eine sehr lebendige Entwicklung innerhalb der letzten 40 Jahre. Inspiriert von diesem malerischen Echoraum kreieren wir eigene Gemälde im Spannungsfeld zwischen gegenständlicher und abstrakter Darstellung. Der Kurs ist ein gemeinsames Angebot von Pro Senectute Kanton Zürich und dem Museum Haus Konstruktiv.

WANN	Mittwoch, 14.00–17.00 Uhr 22.06., 29.06., 06.07.
KURSORT	Haus Konstruktiv Selnastrasse 25, 8001 Zürich
LEITUNG	Wanda Bonzi, Kunstvermittlerin
KOSTEN	CHF 150.- (3×180 Minuten, inkl. Eintritt und Material)
INFO/ANMELDUNG	Haus Konstruktiv Wanda Bonzi, 044 217 70 97 w.bonzi@hauskonstruktiv.ch Anmelden bis 15.06.

Fotobuch gestalten

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

WANN	Mittwoch, 09.30–12.00 Uhr 15.06.
KURSORT	Gallery Lumobox Uraniastrasse 31, 8001 Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Gallery Lumobox
KOSTEN	CHF 150.- (3×50 Minuten, inkl. 1 Fotobuch Fujifilm brillant im Wert von CHF 60.-)
INFO/ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 03.06.



Eine Woche mit Stift

«Worte in die Wolken schreiben»

Entdecken Sie die Leichtigkeit des kreativen Schreibens während einer Sommerwoche. Nützen Sie das helle Licht dieser Jahreszeit, um auf die Spuren der Worte zu kommen. Schreiben Sie in den Himmel hinein. In diesem Kurs werden wir unseren Schreibraum – bei guter Wetterlage – in den freien Himmel öffnen. Wir werden am Seeufer schreiben, unter grünen Bäumen oder in einem Gartenlokal.

WANN	Montag–Freitag, 09.00–13.00 Uhr 11.07.–15.07.
LEITUNG	Renate Rubin, Erwachsenen- bildnerin und integrative Poesie- und Bibliothérapeutin
KOSTEN	CHF 370.- (5×240 Minuten)
KURSORT/	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/	Seefeldstrasse 94 a
ANMELDUNG	8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 24.06.

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.

WANN	Freitag, 14.00–16.00 Uhr 24.06., 29.07.
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

Bücherstammtisch

Sie lesen gerne und möchten sich mit anderen darüber unterhalten. Sie sind offen für Neues, sind gespannt, was andere zu erzählen haben, und nehmen gerne Buchempfehlungen an. Sie würden gerne das spannende, lustige oder informative Buch, das Sie gelesen haben, weiterempfehlen.

WANN	Montag, 09.30–11.30 Uhr 06.06., dann wieder am 05.09.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Ursula Schwickert
KOSTEN	Keine
INFO	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

Stubete «zäme singe»

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

WANN	Dienstag, 13.30–16.00 Uhr 28.06. (Stubete mit Sommer- fest)
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

AVANTAGE

SEMINARE 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. Mit positivem Echo wird seit einigen Jahren auch ein Seminar für bereits Pensionierte 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.

WANN	Dienstag, 09.00-16.30 Uhr 27.09. und 04.10.
KURSORT	Kulturhaus Helferei Kirchgasse 13, 8001 Zürich
LEITUNG	Walter Brügel, AvantAge-Seminarleiter
KOSTEN	CHF 300.-
INFO/ ANMELDUNG	AvantAge, Fachstelle Alter und Arbeit Pro Senectute Kantone Zürich und Bern 058 451 51 57 www.avantage.ch

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

BRUNO LISSER, 64 JAHRE,
EHMALIGER POLIZIST, WANDERLEITER

«Unsere kleine Bergwandergruppe
ist mir wie eine Familie.»



Unsere Dienstleistungen und Aktivitäten im Überblick

Pro Senectute Kanton Zürich ist als private, gemeinnützige Stiftung seit 93 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

Steuerklärungsdienst

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

Umzugshilfe/Packhilfe

Coiffeurdienst

Medizinische Fusspflege

Spitex-Visit – Individuelle Betreuung und Pflege im Kanton Zürich

Haus- und Begleitservice Perle (Winterthur, Wetzikon)

Bewegung und Sport

Bildung und Kultur

AvantAge – Fachstelle Alter und Arbeit

Wir sind in Ihrer Nähe.

Dienstleistungszentrum Unterland/Furttal

Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach
Telefon 058 451 53 00

**Dienstleistungszentrum Limmattal/
Knonaueramt**

Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren
Telefon 058 451 52 00

Dienstleistungszentrum Zimmerberg

Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen
Telefon 058 451 52 20

Dienstleistungszentrum Pfannenstiel

Dorfstrasse 78, 8706 Meilen
Telefon 058 451 53 20

Dienstleistungszentrum Oberland

Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon
Telefon 058 451 53 40

**Dienstleistungszentrum Winterthur
& Umgebung/Weinland**

Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur
Telefon 058 451 54 00

Dienstleistungszentrum Stadt Zürich

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

Spitex-Visit

Individuelle Betreuung und Pflege im Kanton Zürich
Forchstrasse 145, 8032 Zürich
Telefon 058 451 51 51
E-Mail: spitex-visit@zh.pro-senectute.ch
Internet: www.spitex-visit.ch

Geschäftsstelle

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

Spendenkonto 80-79784-4



**PRO
SENECTUTE**
KANTON ZÜRICH