

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2011)

**Heft:** 1

**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:** 24.01.2026

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



BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON  
PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

# AKTIV



- 2 Das Tanzbein schwingen zu Everdance**
- 4 Alle Gruppen Aqua-Fitness und Internationale Tänze**

# EVERDANCE – TANZEN MIT KOPF, HERZ UND HAND

Text//ANDREA KIPPE Bilder//ANNE BÜRGISSE

Eine fröhliche Charleston-Melodie dringt durch das halboffene Fenster des Kirchgemeindesaals hinaus in den kalten Novembernachmittag. Drinnen stept der Bär. Oder besser: tanzen rund 20 Seniorinnen und Senioren zum ersten Mal nach der neuen Everdance-Methode. Die Arme rudern, die Hände klatschen, die Füsse wirbeln, und das Gesicht lächelt. Genau so soll es sein. Denn bei Everdance ist nicht die exakte Schrittfolge ausschlaggebend, sondern der Spass an der Musik und der Bewegung. Die Leute tanzen solo, darum kann man gut alleine in

die Tanzstunde kommen. Die diplomierte Swissdance-Lehrerin Monika Bühlmann hat Everdance für Pro Senectute Kanton Zürich entwickelt. «Grundlage von Everdance sind die Basisschritte und Schritt kombinationen der Gesellschaftstänze», erklärt die ehemalige 10-Tanz-Schweizermeisterin. «Die Tanzschritte werden mit Körperbewegungen der Arme, Hände und des Kopfes ergänzt. Ähnlich wie beim Line Dance tanzt jeder die Choreografie für sich allein, aber je nach Gruppe machen wir auch einmal einen Kreistanz.»

Die Tanz-Meisterin  
Monika Bühlmann findet ideal, dass man Everdance alleine tanzen kann. Hauptsache sind die Freude an der Musik und Bewegung.



**TANZEN EINMAL ANDERS** Everdance ist ein speziell von Pro Senectute Kanton Zürich entwickeltes modernes Tanzkonzept, für das man keinen Tanzpartner braucht. Es macht Spass und fördert Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit und Kreislauf.

## Gehirntraining mit den Füßen

Monika Bühlmann leitet für Pro Senectute Kanton Zürich Everdance-Gruppen und bildet Everdance-Kursleitende aus. Eine Everdance-Tanzstunde dauert 50 Minuten und gliedert sich in drei Teile: aufwärmen und locker eintanzen, verschiedene Choreografien sowie Ausklang mit Dehnübungen. Gleichgewicht, Beweglichkeit, Kreislauf und Koordination werden dadurch auf spielerische Art gefördert.

«Ich kombiniere jeweils ein bis zwei Basisschritte aus einem Paartanz mit Ergänzungsschritten wie Vorwärts- und Rückwärtslaufen zu einer kurzen, einfachen Schrittfolge», so Tanzlehrerin Bühlmann. Zu Beginn der Tanzstunde steht das leichte Tanzgefühl im Vordergrund, während die Choreografien im zweiten Teil etwas mehr Konzentration fordern. Everdance kräftigt nicht nur die Muskeln und Gelenke, sondern es ist auch ein hervorragendes Training für beide Gehirnhälften.

## Tanzen für alle

Monika Bühlmann misst insbesondere auch der Musikwahl eine grosse Bedeutung zu. Everdance lebt von Paartanz-Hits und bekannter Musik aus dem Zeitraum 1940 bis 1970. Die Palette ist sehr breit und reicht von Walzer über Samba, Marsch, Rock 'n' Roll, Cha-Cha-Cha, Paso doble bis Foxtrott und Disco-Swing. Hauptsache fröhlich. «Das Schönste ist, wenn Erinnerungen an frühere Zeiten wach werden und plötzlich alle mitsingen», so Monika Bühlmann. Die Tanzstunden lassen sich dank der vielseitigen Möglichkeiten problemlos den Teilnehmerinnen und Teilnehmern anpassen, sowohl von den konditionellen als auch von den inhaltlichen Anforderungen her. Auch Männer sind bei Everdance gut aufgehoben. Das Tanzprogramm wechselt jede dritte Lektion, sodass Neueinsteiger rasch Anschluss finden. Das Motto von Everdance heisst nicht umsonst «Everdance for everybody» – tanzen für immer, tanzen für jedenmann.

## Everdance Kursangebot

**WANN** Ab Mai 2011 bis zu den Sommerferien finden die ersten Kurse in Everdance statt, weitere starten nach den Sommerferien an mehreren Standorten im Kanton Zürich // **DAUER** Eine Kursperiode dauert zwischen fünf und zehn Wochen, der Einstieg ist jederzeit möglich // **VORKENNTNISSE** braucht es keine // **MITNEHMEN** bequeme Kleidung, passende Schuhe und Lust zum Tanzen // **ANGESPROCHEN** sind Interessierte 60plus // **ANGEBOT UND ANMELDUNG** Möchten Sie über die Angebote in Ihrer Region informiert werden? Bitte wenden Sie sich an Pro Senectute Kanton Zürich, 058 451 51 31, sport@zh.pro-senectute.ch.

## Bewegung, Kraft und fit im Alltag – Sturzprophylaxe

Mit wenig Bewegung können Sie viel erreichen! Mit gezielten Übungen reduzieren Sie bereits das Sturzrisiko. In einem Kurs zu zehn Lektionen erleben Sie abwechslungsreiche Bewegungsstunden und lernen vielseitige Übungen kennen. Zudem erhalten Sie Tipps und Informationen zur Sturzprophylaxe. Sie verbessern Ihr Gleichgewicht mit aufbauendem Krafttraining und verfeinern Koordination und Rhythmusgefühl. Zu Beginn und am Ende des Kurses ermitteln Sie mit drei motorischen Tests Ihre Gangsicherheit. Vorgängig an die Lektionen haben Sie Gelegenheit, sich mit den anderen Teilnehmenden bei einer Tasse Kaffee auszutauschen. Dieser Kurs wird von drei Lehrerinnen im Rahmen ihrer Diplomarbeit und Ausbildung zur Vitaltrainierin (ein Lehrgang der Klubschule Migros Zürich) angeboten und durchgeführt. Das einmalige Projekt wird unterstützt von Pro Senectute Kanton Zürich. Kursangebote «Sicher Gehen» siehe Seite 10.

**WANN** Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr, 10. Mai – 12. Juli // **WO** Kirchgemeindehaus, 8135 Langnau am Albis **LEITUNG** Marianne Ringger, Beatrix Steiner, Jacqueline Fürer **KOSTEN** CHF 130.– (10 × 60 Minuten) // **AUKUNFT UND ANMELDUNG** Frau Marianne Ringger, Langmoosstrasse 50, 8135 Langnau am Albis, 044 713 41 46, marianne.ringger@swissonline.ch // **ANMELDESLUSS** 22.04.

**KOSTENLOSE INFORMATIONSVERANSTALTUNG**  
**OHNE ANMELDUNG** Freitag, 15. April, 14.30 Uhr, im Kirchgemeindehaus Langnau am Albis mit einem Referat von Dr. med. M. Schlägl vom Unispital Basel und einer Schnupperlektion.

## SPORTGRUPPEN, SPORRTREFFS

**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 kleinen 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 Dienstleistungscenter.

### 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 Wasser-gymnastik und teilweise Spielen und Schwimmen. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Unten aufgelistet sind die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen, welche sich in der Regel einmal wöchentlich treffen. Sie sind in allen Gruppen herzlich willkommen, jederzeit auch für eine Schnupperlektion.

ORTSCHAFT	ADRESSE	TAG	ZEIT	LEITER/-IN	TELEFON
Dielsdorf	Lernschwimmbad Früebli	Dienstag	19.15–19.45 Uhr	Katharina Grissemann	044 844 65 48
Erlenbach	Schwimmbad Altersheim Gehren	Freitag	15.00–16.00 Uhr 16.00–17.00 Uhr	Cora Kerst	044 929 14 95
Feuerthalen	Schulhaus Feuerthalen	Mittwoch	12.00–12.45 Uhr	Sylvia Marti	052 659 24 31
Humlikon	Heilpädagogische Schule	Dienstag	18.50–20.05 Uhr	Iris Kuster und Pia Eschbach	052 317 29 11 052 318 22 71
Männedorf	Hallenbad Männedorf	Donnerstag	17.30–18.10 Uhr 18.10–18.55 Uhr	Christina Schlegel His Frei	044 920 36 29 044 920 52 60
Meilen	Hallenbad Meilen (ab Mai 2011 nach Badrenovation)	Montag	12.15–13.00 Uhr 13.00–13.45 Uhr	Ruth Mathis	044 920 72 82
Oberengstringen	Sportanlage Brunnenwiis	Montag	07.25–08.10 Uhr 08.15–09.00 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59
		Dienstag	16.15–17.05 Uhr 17.05–17.50 Uhr		
		Mittwoch	07.25–08.10 Uhr		
		Freitag	07.25–08.10 Uhr		
Opfikon-Glattbrugg	Hallenbad Bruggwiesen	Dienstag	09.30–10.00 Uhr 10.15–10.45 Uhr	Annelies Grünig	044 830 74 19
Pfäffikon	Hallenbad Steinacker	Dienstag	16.00–16.45 Uhr (Oktober–April)	Barbara Leimgruber	052 386 13 71
Rüti	Schwimmhalle Schulhaus Lindenber	Mittwoch	13.45–14.45 Uhr	Erna Berthele	055 212 35 76
Seegräben	Villa Ra, Sack Seegräben	Mittwoch	09.00–09.40 Uhr 09.45–10.40 Uhr	Simona Figi	044 932 60 39
Seuzach	Schulhaus Birch	Montag	16.15–17.15 Uhr (Oktober–April)	Marianne Baumann	052 316 21 03
Uster	Hallenbad Uster	Mittwoch	ab 10.15 Uhr	Priska Jansen	044 941 42 31
Wald	Hallenbad Wald	Freitag Samstag	15.15–16.15 Uhr 09.00–10.00 Uhr	Willy Schuler	055 246 31 30
Weisslingen	Schulschwimmbad	Montag	08.00–08.45 Uhr	Anita Rufener	052 384 17 56
Wettswil	Schulhaus Wolfetsloch	Freitag	16.15–17.00 Uhr 17.05–17.50 Uhr 17.55–18.40 Uhr	Susi Anker	079 518 70 61
Winterthur	Schulschwimmbecken Veltheim	Mittwoch	13.30–14.15 Uhr 14.30–15.15 Uhr 15.30–16.15 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03
Winterthur	Hallenbad Brühlgut	Freitag	08.15–09.05 Uhr 09.10–10.00 Uhr	Ruth Baltensperger	052 222 67 00

Zürich, Kreis 1	Hallenbad Zürich-Versicherung, Alfred-Escher-Strasse 50	Freitag	08.30–10.30 Uhr jede halbe Stunde	Angela Kläsler	044 431 43 67
Zürich, Kreis 2	Hallenbad Leimbach	Dienstag	09.00–09.45 Uhr 10.00–10.30 Uhr 10.30–11.00 Uhr	Lotti Furrer und Trix Romer	044 482 38 61 044 481 58 40
Zürich, Kreis 2	Swiss Re, Mythenquai 50/60	Dienstag	14.00–14.30 Uhr 14.30–15.00 Uhr	Brigitte Kollmar	044 482 87 84
Zürich, Kreis 3	Schulschwimmanlage Borrweg	Mittwoch	17.00–17.45 Uhr	Brigitte Kollmar	044 482 87 84
Zürich, Kreis 4	Schulschwimmanlage Hardau	Mittwoch	16.00–17.00 Uhr	Regula Hiltebrand	044 761 51 52 079 646 91 52
Zürich, Kreis 6	Schulschwimmanlage Riedtli	Mittwoch	15.30–16.30 Uhr 16.30–17.30 Uhr	Angela Kläsler	044 431 43 67
Zürich, Kreis 6	Schulschwimmanlage Riedtli	Mittwoch	18.00–18.45 Uhr 18.45–19.30 Uhr 19.30–20.15 Uhr	Irmgard Weber	044 272 30 46
Zürich, Kreis 10	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Mittwoch	13.45–14.25 Uhr 14.30–15.15 Uhr 15.15–16.00 Uhr	Marta Hunziker	044 341 21 06
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg	Donnerstag	08.00–12.00 Uhr jede halbe Stunde	Regina Bisig und Brunetta Botti	044 750 05 59 044 371 65 76
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg	Freitag	08.30–10.30 Uhr jede halbe Stunde	Rosi Jehli und Beatrice Senn	044 321 39 06 044 321 39 74
Zollikerberg	Schwimmbad Fohrbach	Mittwoch	08.15–09.10 Uhr	Beatrice Lüthy	044 261 69 35
Zumikon	Schulschwimmbad Juch	Mittwoch	14.30–15.30 Uhr	Beatrice Lüthy	044 261 69 35

## INTERNATIONALE TÄNZE (BISHER ALS VOLKSTANZ AUSGESCHRIEBEN)

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.

Unten aufgelistet sind die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen, welche sich in der Regel einmal wöchentlich treffen. Gruppen, welche Round Dance tanzen, sind speziell vermerkt. Sie sind in allen Gruppen herzlich willkommen, jederzeit auch für eine Schnupperlektion.

ORTSCHAFT	ADRESSE	TAG	ZEIT	LEITER/-IN	TELEFON
Bauma	Kath. Kirchgemeindesaal	Dienstag	09.15–10.45 Uhr	Brigitte Geissbühler	044 482 83 61
Dietikon	Alters- und Gesundheitszentrum	Montag	13.45–15.15 Uhr	Silvia Rugginenti	056 242 10 88
Dübendorf	Obere Mühle	Mittwoch	14.00–16.00 Uhr	Doris Fischer	044 980 15 17
Effretikon	Tanz-Studio	Mittwoch	14.15–15.15 Uhr	Lisbeth Schnorf	044 954 01 91
Elsaу-Räterschen	Kirchgemeindehaus	Dienstag (alle 14 Tage)	14.00–15.30 Uhr	Christine Stingelin	044 833 48 92
Erlenbach	Kirchgemeindehaus	Montag Donnerstag	14.15–15.45 Uhr 14.30–16.30 Uhr	Rosmarie Fehlmann	044 921 17 45
Esslingen	Ref. Kirchgemeindehaus	Montag	14.15–16.15 Uhr	Helen Hofmann	044 948 02 25
Hombrechtikon	Kirchgemeindehaus	Dienstag	09.30–11.00 Uhr	Ana Luisa Steiner	044 926 32 33
Küschnacht	Kirchgemeindehaus	Montag	14.00–15.30 Uhr	Regula Seidel	044 923 49 79
Meilen	Schulhaus Dorf	Donnerstag	14.00–16.00 Uhr	Helen Hofmann	044 948 02 25
Oberrieden	Zürcher Haus	Montag	14.00–15.30 Uhr	Elisabeth Baier	044 720 43 16
Ottenbach	Gemeindesaal	Donnerstag	14.00–15.30 Uhr	Kathrin Noser	044 761 26 96
Pfäffikon	Kath. Pfarrsaal	Mittwoch	09.45–11.00 Uhr	Lisbeth Schnorf	044 954 01 91
Pfungen	Alter Gemeindesaal	Dienstag (alle 14 Tage)	14.30–16.00 Uhr	Rosmarie Sigrist	052 315 14 18
Regensdorf	Ref. Kirchgemeindehaus	Montag	14.30–16.00 Uhr	Traute Baas	044 853 26 36
Rümlang	Alterszentrum Lindenhof	Donnerstag	08.30–10.00 Uhr	Madeleine Michel	044 817 09 21
Schlieren	Altes Schuelhüsli	Mittwoch (1. + 3. des Monats)	14.00–15.30 Uhr	Ruth Keller	044 730 07 67
Stäfa	Sonnenwiessaal	Dienstag	14.00–15.30 Uhr	Regula Seidel	044 923 49 79

Thalwil	Kath. Pfarreisaal	Dienstag (alle 14 Tage)	09.00–10.30 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53
Turbenthal	Chiletreff	Dienstag (alle 14 Tage)	14.00–15.45 Uhr	Ruth Truninger	052 385 25 40
Urdorf	Schulhaus am Bach	Donnerstag	14.00–16.00 Uhr	Regula Isenschmid	044 734 26 92
Wädenswil	Schulhaus, Rotweg 11	Freitag	14.00–16.00 Uhr	Theo Forster	044 781 35 83
Wallisellen	Kath. Kirchenzentrum	Montag (alle 14 Tage)	14.00–16.00 Uhr	Deli Hirtz-Lardi	052 343 96 65
Weiningen	Schlössli	Donnerstag (1. + 3. des Monats)	14.00–15.30 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74
Wetzikon	Alterssiedlung Kempten	Mittwoch (inkl. 1×/Monat Round Dance)	14.00–16.00 Uhr	Heidi Blumer	044 930 31 05
Wetzikon	Alterssiedlung Kreuzackerstrasse	Donnerstag	09.30–11.00 Uhr	Edith Wälti	044 930 37 77
Winterthur (Ober-)	KiBeZ St. Marien	Donnerstag	16.00–17.00 Uhr	Daniela Regnani	052 212 62 51
Winterthur-Töss	Kirchgemeindehaus Töss	Montag (alle 14 Tage)	14.30–16.00 Uhr	Erika Pestalozzi-Biefer	052 202 68 01
Winterthur-Veltheim	Kirchgemeindehaus Rosenberg	Dienstag (alle 14 Tage)	14.00–15.30 Uhr	Rös Moser	052 213 17 24
Zollikerberg	Ref. Kirchgemeindehaus	Dienstag (alle 14 Tage)	14.15–15.45 Uhr	Leitung vakant	Auskunft: 058 451 53 23
Zürich, Kreis 4	Forum Zentrum Hardau	Montag	14.00–16.00 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53
Zürich, Kreis 6	Gemeinschaftszentrum Buchegg	Dienstag	14.15–16.00 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74
Zürich, Kreis 6	Kirchgemeindehaus Paulus	Donnerstag	14.00–15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47
Zürich, Kreis 7	Altersheim Klus Park	Mittwoch	14.30–16.00 Uhr	Helen Rüegg	044 382 22 28
Zürich, Kreis 9	Ref. Kirchgemeindehaus Altstetten	Freitag	14.00–15.30 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53
Zürich, Kreis 10	Ref. Kirchgemeindehaus Höngg	Dienstag (alle 14 Tage)	14.15–16.15 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08
Zürich, Kreis 10	Ref. Kirchgemeindehaus Höngg	Mittwoch (alle 14 Tage) (Round Dance)	16.30–18.15 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08
Zürich, Kreis 11	Ref. Kirchgemeindehaus Affoltern	Donnerstag	14.00–15.30 Uhr	Elisabeth Hediger	044 940 73 90
Zürich, Kreis 11	Kath. Kirchgemeindehaus Glaubten	Freitag (alle 14 Tage) (Round Dance für Fortgeschrittene)	09.30–10.30 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74

## FITNESS/GYMNASTIK

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagentraining. 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 Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16), über [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Fitness und Gymnastik oder in der AKTIV-Ausgabe 3/10 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich). Technik-Kurse Nordic Walking siehe Seiten 8/9.

## 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. Eine Liste der Gruppen Nordic Walking und Walking ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16), über [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Nordic Walking und Walking. Wird auch publiziert in AKTIV 2/11 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich). Technik-Kurse Nordic Walking siehe Seiten 8/9.

## 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](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Orientierungswandern oder beim Leiter.

WANN / Montag, 04.04., 13.15 Uhr  
TREFFPUNKT Bülach, Verkehrsgarten

WANN / Montag, 02.05., 13.50 Uhr  
TREFFPUNKT Oetwil an der Limmat,  
Haltestelle Post

LEITUNG/INFO Heinrich Sprecher  
044 860 07 40  
[hesprechersa@hotmail.com](mailto:hesprechersa@hotmail.com)

## SCHNEESCHUHWANDERN



Die Touren der Anforderungsstufe «mittel» (3 bis 4 Stunden Wanderzeit und über 200 Höhenmeter) finden jeden Donnerstag bis 31. März 2011 statt. Sie sind herzlich willkommen, sporadisch oder regelmässig teilzunehmen. Das Gelände wird kurzfristig bestimmt, die Wahl erfolgt anhand der aktuellen Schneeverhältnisse und Witterung. Am Vortag der Tour gibt der jeweils zuständige Leiter ab 13.00 Uhr Auskunft über die Durchführung, die Route und den Besammlungsort. Die Touren werden von speziell ausgebildeten und erfahrenen Sportleitenden geführt. Sofern Sie keine eigenen Schneeschuhe haben, können diese in diversen Sportgeschäften gemietet werden.

**WANN/** Jeweils am Donnerstag  
03.03., 17.03., 31.03.

**LEITUNG**  
Niklaus Sigrist  
043 233 72 31  
079 744 97 01  
nik.sigrist@bluewin.ch

**WANN/** Jeweils am Donnerstag  
24.02., 10.03., 24.03.

**LEITUNG**  
Martin Suter  
044 364 19 13  
bemasu@bluewin.ch

**KOSTEN** CHF 10.– pro Tour

**INFO/** Jeweils am Vortag der Tour  
**ANMELDUNG** beim jeweiligen Leiter

bieten einzelne Gruppen 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, die Wanderzeiten sowie die Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben. Die Detailprogramme sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei der Wanderleitung bezogen werden. Eine Liste der Wandergruppen und -leitenden ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16), über [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch). Wird auch publiziert in AKTIV 2/11 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich).

## 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. Die Detailprogramme sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei der Wanderleitung bezogen werden. Eine Liste der Wandergruppen und -leitenden ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16), über [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder wird auch publiziert in AKTIV 2/11 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich).

## 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  
15.03., 19.04., 17.05.

**ZEIT** 14.00 bis 17.00 Uhr

**EINTRITT** CHF 10.–

**ORT**

Dance Academy  
Binzmühlestrasse 81  
8050 Zürich  
Direkt hinter dem  
Bahnhof Oerlikon

**INFO**

Clubschule, 044 317 53 53  
Pro Senectute, 058 451 51 31  
[www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch)

## WIR BITTEN ZUM TANZ

Das Orchester Evergreen spielt zum Tanz auf und unterhält Sie mit Melodien von Evergreens über Walzer bis Swing. Getränke usw. vom Buffet.

**WANN** Mittwoch, 23.03.

**ZEIT** 14.00–17.00 Uhr

**ORT** Kirchgemeindehaus  
Liebestrasse 3  
8400 Winterthur

**EINTRITT** CHF 15.– pro Person,  
CHF 25.– für Paare

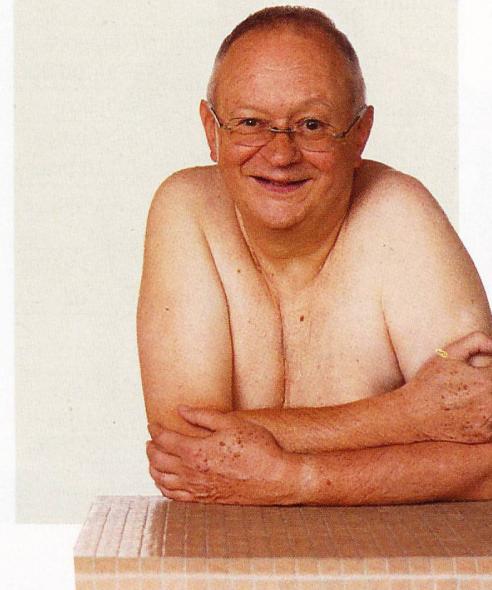
**INFO** PSZH, DC Winterthur  
Astrid Schöni Graf  
058 451 54 29  
[astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch](mailto:astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch)

**HANS BURRI, 67 JAHRE,  
EHEMALIGER ANGESTELLTER IM  
RECHNUNGWESEN DER BAUDIREKTION**

«Nach einer Lektion  
Aqua-Fitness fühle  
ich mich locker und wie  
frisch geschmiert.»

## VELOFAHREN

18 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. Neu



## 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.**

## 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 04.03.–08.04.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Praxisgemeinschaft im Zentrum, Gerichtsstrasse 1 8610 Uster
KOSTEN	CHF 23.– pro Einzellektion CHF 22.– pro Lektion bei ganzem Kursbesuch
INFO/ ANMELDUNG	Brigitte Schaub, 044 940 83 89 brigitte@schaub.ws

## 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/ ANMELDUNG	Traugott Wapp, 078 658 92 40 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, Flüelastrasse 27 8047 Zürich
KOSTEN	CHF 25.–/Lektion à 45 Min. Schnupperlektion gratis
INFO/ ANMELDUNG	Traugott Wapp, 078 658 92 40 info@badmintonkurse.ch

## 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 Schritt kombinationen 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	Montag, 14.30–15.30 Uhr ab 14.03. Freitag, 10.00–11.00 Uhr ab 17.03. Donnerstag, 12.00–13.00 Uhr ab 07.04.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Tanzschule Yvonne Winterthurerstrasse 92 8006 Zürich
KOSTEN	CHF 135.– (6×60 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Yvonne Kohler 043 233 94 59/079 218 75 64 info@tanzschule-yvonne.ch www.tanzschule-yvonne.ch

## NEU // EVERDANCE



«Das macht einfach so Freude!», ist eine der begeisterten Rückmeldungen einer Teilnehmerin nach einer Musterlektion in Everdance. Interessiert auch Sie das neue Tanzangebot? Gerne informieren wir Sie über die Angebote in Ihrer Region (siehe AKTIV Seiten 2 und 3).

## 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

## 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: 18.03.–15.04. Kurs 2: 06.05.–03.06.
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	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

## Nordic-Walking-Einführungskurs in Langnau am Albis

WANN	Donnerstag, 09.30–11.00 Uhr 07.04.–05.05.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Bushaltestelle Schwerzi Langnau a. A.
KOSTEN	CHF 90.– (5×90 Minuten, inkl. Stockmiete)
LEITUNG/ INFO	Rosmarie Horath 044 788 22 62 paul.horath1@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

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

WANN	Dienstag, 09.15–10.45 Uhr 03.05.–31.05.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Bahnhof Esslingen (P+R-Garage)
KOSTEN	CHF 90.– (5×90 Minuten, inkl. Stockmiete)
LEITUNG/ INFO	Peter Wettstein 044 948 13 23 wettstein.peter@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

## ORIENTALISCHER TANZ

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

### Orientalischer Tanz in Zürich

WANN	Dienstag, 10.00–11.30 Uhr
EINSTIEG	Einstieg und Schnupperlektion jederzeit möglich
KURSORT	orient dance studio maya Wyssgasse 6, 8004 Zürich
KOSTEN	CHF 350.– (10×90 Minuten) CHF 260.– ( 7×90 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Katharina Müller ORIENTAL DANCE bellyqueeny 079 688 38 39 info@bellyqueeny.ch www.bellyqueeny.ch

## PILATES



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 Körthaltung verbessern möchten.

### 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 und Pilates auf dem Stuhl in Zürich-Altstetten

WANN	Pilates: Dienstag, 10.00–11.00 Uhr Donnerstag und Freitag, 14.00–15.00 Uhr Pilates auf dem Stuhl: Dienstag, 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 Gehbeschwerden, 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 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.

ROSMARIE SULLIGER, 74 JAHRE,  
EHEMALIGE HAUSFRAU

«Volkstanz und Turnen  
von Pro Senectute  
halten mich auf Trab.»



**Qi Gong – eine Oase der Ruhe finden  
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, 044 938 12 75
ANMELDUNG	monikagymoklauser@gmx.ch

**Qi Gong und Feldenkrais®  
in Pfäffikon**

WANN	Montag, 09.00–10.00 Uhr
EINSTIEG	Neue Kursteilnehmende sind jederzeit willkommen!
KURSORT	Gymnastikstudio Allegria 8330 Pfäffikon
KOSTEN	CHF 20.–/Lektion à 60 Min. Quartalsweise abgerechnet
INFO/	Maria Kistler
ANMELDUNG	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 Kursperiode 2: 01.03.–12.04. (ohne 15.03.) Kursperiode 3: 10.05.–12.07.
EINSTIEG	Einstieg laufend, Vorkenntnisse sind keine erforderlich
KURSORT	Obere Zäune 14, 8001 Zürich
KOSTEN	CHF 35.–/Lektion à 75 Min.
INFO/	Marianne Stucki-Wildermuth
ANMELDUNG	(ist bis 12.04. Vertretung für Marianne Bär) 052 242 11 38 marian.stucki@bluewin.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 Lütscher, 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**

KURSORT/	GZ Wollishofen
WANN	Bachstrasse 7, 8038 Zürich: Niveau Mittelstufe Mittwoch, 19.45 Uhr. Gymnastikraum Kluspark Asylstrasse 130, 8032 Zürich: Niveau Mittelstufe Freitag, 14.00 Uhr, Niveau Fortgeschrittene Freitag, 15.30 Uhr.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KOSTEN	CHF 150.– (6×75 Minuten)
HINWEIS	Schnupperlektion für Frauen (Anfängerinnen) in Salsa (kein Paartanz!): Freitag, 04.03., 13.00 Uhr GZ Wollishofen
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. Weitere Kursdaten über [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch)  
> Unser Angebot > Bewegung und Sport  
> Sicher Gehen oder über 058 451 51 31.

**Alle Kurse**

EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KOSTEN	CHF 174.– (8×90 Minuten)
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Schlärpel
INFO/	Pro Senectute, 058 451 51 31
ANMELDUNG	sport@zh.pro-senectute.ch <a href="http://www.zh.pro-senectute.ch">www.zh.pro-senectute.ch</a>

**NEU // Sicher Gehen in Bülach**

WANN	Dienstag, 15.00–16.30 Uhr 17.05.–05.07.
KURSORT	Alterszentrum Im Grampen Allmendstrasse 1 8180 Bülach
LEITUNG/	Nora Suter-Billo
INFO	044 814 00 46 n-h-suter@bluewin.ch

**NEU // Sicher Gehen in Forch / Maur**

WANN	Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr 24.03.–26.05. (ohne Ferien 28.04 und 05.05.)
KURSORT	Oberstufenschulhaus Looren Aeschstrasse, 8127 Forch
LEITUNG/	Maja Stebler, 044 821 10 41
INFO	stebler@glattnet.ch

**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**

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/	René Fürstenfeld
ANMELDUNG	Rhythm and Tap School 044 312 51 52 info@tapdance.ch <a href="http://www.tapdance.ch">www.tapdance.ch</a>

## 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 01.03.–19.04.
EINSTIEG	Laufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Quartiertreff Hirslanden Forchstrasse 248 8008 Zürich
KOSTEN	CHF 200.– (8×120 Minuten) CHF 30.– für einzelne Practicas (Practicas à 120 Min.)
LEITUNG	Verena Vaucher und Alexander Dreher
INFO/ ANMELDUNG	Verena Vaucher, 044 422 93 13 vevaucher@bluewin.ch

## TENNIS

Dieser Ballsport ist überaus geeignet für Beginnende und Geübte; verbessern Sie doch Ihre Koordination und Kondition! Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Niveaueinstufung beraten.

### Tennis in Bachenbülach

WANN	Montagmorgen zwischen 08.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung
EINSTIEG	Neue Kurse ab 17.04.
KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	CHF 200.– pro Person bei 3er-Gruppe, CHF 160.– pro Person bei 4er-Gruppe (8×60 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	Peter Nell und Alfred Schnorf
INFO/ ANMELDUNG	Peter Nell 044 845 06 16 / 079 335 48 04 isynell@bluewin.ch www.tennis-buchs.ch

## Tennis in Dürnten

WANN	Freitag, 13.05.–02.09. (ohne Ferien 22.07.–19.08.) 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 Guldmann 044 937 25 38

## YOGA

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

## Hatha Yoga in Zürich

WANN	Freitag, 14.30–15.30 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich auf telefonische Voranmeldung
KURSORT	Yogastudio Yoganation Seefeldstrasse 7a, 8008 Zürich
KOSTEN	CHF 25.– / Lektion à 60 Min. CHF 230.– (10×60 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Theresa Moser 043 499 88 75 / 079 340 45 93 dancing_theresa@yahoo.com www.theresamoser.ch

## Hatha Yoga in Zürich

WANN	Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr 26.05.–30.06.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn, bitte telefonisch anmelden
KURSORT	Nähe Stauffacher / Bahnhof Selnau
KOSTEN	CHF 200.– (6×90 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Carlo Vella 044 211 73 56

## SPORTWOCHE SOMMER

### AKTIV-SPORTWOCHE



Das Sonnenplateau Serfaus-Fiss-Ladis im Tirol bietet ideale Voraussetzungen für Bewegung und Sport in einem abwechslungsreichen Programm. Täglich finden Lektionen für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene in der Hauptsportart Nordic Walking statt. Weiter haben Sie die Möglichkeit, an Wanderungen und/oder Lektionen in Fitness und Gymnastik teilzunehmen. Die einzigartige Wellness- und Beautywelt im Verwöhnhotel Goies lädt zum Entspannen ein. Interessante Informationen über Gesundheit, Bewegung, Natur, Land und Leute runden das Programm ab.

Die Detailausschreibung inkl. Anmeldedaten kann bezogen werden über Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung und Sport, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Tel. 058 451 51 31 oder sport@zh.pro-senectute.ch oder [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen.

WANN	So-Fr, 26.06.-01.07.2011
ORT	Ladis/Tirol (Österreich), Verwöhnhotel Goies
KOSTEN	Pauschal CHF 640.- (DZ mit Dusche, WC)
ANREISE	Individuell
LEITUNG/ AUSKUNFT	Walter Isaak, 044 869 12 57 iisaak@bluewin.ch und Beatrice Frischknecht 055 243 23 07
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich bis 14.05.

## BILDUNG UND KULTUR

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

## GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

### Grundkurs «Geistige Fitness» in Zürich

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen verbessern Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit.

WANN	Dienstag, 09.30-11.45 Uhr 29.03.-24.05. (ohne 26.04.)
LEITUNG	Ines Moser-Will, Gedächtnistrainerin (SVGT), Buchautorin
KOSTEN	CHF 220.- (8×120 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 15.03.

### Gedächtnis-Club / Träff

Sie halten die Gehirnfunktion durch Training fit und aktivieren die geistige Leistungsfähigkeit. Sie üben in anregender Gemeinschaft und auf unterhaltsame Art.

### Gedächtnis-Club in Winterthur

WANN	Mittwoch, 09.30-11.30 Uhr 23.02., 30.03., 27.04., 18.05., 29.06.
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 Clubbesuch ist ein besuchter Gedächtnistrainingskurs

### Gedächtnis-Club in Meilen

WANN	Freitag, 09.00-11.00 Uhr ab 04.03., 14-täglich
KURSORT	PSZH, DC Pfaffenstiel Dorfstrasse 78, 8706 Meilen
LEITUNG	Maya Hinder-Middendorp, Erwachsenenbildnerin und Denktrainerin
KOSTEN	CHF 90.- (5×120 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	PSZH Ortsvertretung Meilen Verena Kutasi, 044 923 10 31 verena.kutasi@bluewin.ch
SPEZIELLES	Anmeldung jeweils für fünf Treffen

### Gedächtnis-Club in Bülach

WANN	Montag, 13.30-15.00 Uhr 07.03., 11.04., 09.05., 06.06., 2 Termine nach den Ferien
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

## MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL



### Computerkurse in Bülach

#### Alle Kurse

KURSORT	Berufsschule Bülach Schwerzgrubenstrasse 28 8180 Bülach
LEITUNG	Lehrpersonen der Berufsschule Bülach
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch
WAS	PC-Grundlagen Einstieg
WANN	Dienstag, 15.50-17.40 Uhr 01.03.-19.04., (Kurs 6110) Mittwoch, 09.30-11.20 Uhr 18.05.-13.07., (Kurs 6111)
KOSTEN	CHF 310.- (8×110 Minuten)
HINWEIS	Keine Vorkenntnisse erforderlich
WAS	PC-Grundlagen Vertiefung
WANN	Mittwoch, 09.30-11.20 Uhr 02.03.-20.04., (Kurs 6210) Dienstag, 15.50-17.40 Uhr 17.05.-12.07., (Kurs 6211)
KOSTEN	CHF 310.- (8×110 Minuten)
HINWEIS	Besuchter Kurs PC-Grundlagen Einstieg oder gleichwertige Kenntnisse
WAS	Internet und E-Mail Grundlagen
WANN	Mittwoch, 13.50-15.40 Uhr 18.05.-13.07., (Kurs 6240)
KOSTEN	CHF 310.- (8×110 Minuten)
HINWEIS	Besuchte Kurse PC-Grundlagen Einstieg und Vertiefung oder gleichwertige Kenntnisse
WAS	Word 2007 - Grundlagen (Kleingruppe)
WANN	Mittwoch, 13.50-15.40 Uhr 02.03.-06.04. (Kurs 6331)
KOSTEN	CHF 295.- (6×110 Minuten)
HINWEIS	Besuchte Kurse PC-Grundlagen Einstieg und Vertiefung oder gleichwertige Kenntnisse
WAS	Digitale Bildbearbeitung und Fotografie
WANN	Mittwoch, 15.50-17.40 Uhr 02.03.-20.04. (Kurs 6170)
KOSTEN	CHF 310. - (8×110 Minuten)
HINWEIS	Besuchte Kurse PC-Grundlagen Einstieg und Vertiefung oder gleichwertige Kenntnisse



HANNI BIRRER, 72 JAHRE,  
TEILNEHMERIN AQUA-FITNESS

«Ich bin die Samariterin vor Ort, gebe den Teilnehmenden Sicherheit und bin auch sonst für alle da.»

## Computerkurse in Zürich

### Alle Kurse

KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Forchstrasse 145, 8032 Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule Surfing senior
INFO / ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00
SPEZIELLES	Ausserhalb der Kurszeit haben Sie Gelegenheit, an einem PC zu üben.
WAS	Einsteigerkurs (auf Windows 7) Briefe schreiben, Infos aus dem Internet, E-Mail senden
WANN	Freitag, 18.03.–09.04. (ohne 22.04.), Kurs 2: 09.00–12.00 Uhr Kurs 3: 13.30–16.30 Uhr
KOSTEN	CHF 680.– (6 × 180 Minuten, inkl. Kursbuch)
ANMELDUNG	Bis 04.03.
HINWEIS	Keine Vorkenntnisse erforderlich
WAS	Internet und E-Mail Einsatzmöglichkeiten Internet, suchen im World Wide Web (www), E-Mail senden und empfangen
WANN	Freitag, 13./20./27.05. Kurs 1: 09.00–12.00 Uhr Kurs 2: 13.30–16.30 Uhr
KOSTEN	CHF 340.– (3 × 180 Minuten inkl. Kursbuch)
ANMELDUNG	Bis 29.04.
HINWEIS	Sichere Grundkenntnisse am Computer, vertraut mit Programm Word

## Computeria Meilen

WAS	Diverse Kurse in Textverarbeitung, Tabellenkalkulationen, Internet, Präsentationen, Foto- und Videobearbeitung, Brennen von Filmen
WANN	Kursbeginn täglich in der Woche vom 04.04., weitere Kurse alle 6 Wochen
KURSORT	Alterszentrum Platten Plattenstrasse 62, 8706 Meilen
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule Meilen (vorwiegend im Seniorenalter)
KOSTEN	CHF 200.– in 2er-Gruppe CHF 400.– im Einzelunterricht (4 × 120 Minuten)
INFO / ANMELDUNG	Senioren-Info-Zentrale Dorfstrasse 78, 8706 Meilen 058 451 53 30

## Computeria Schlieren

### Alle Kurse

KURSORT	Computeria Schlieren Mühleacker Restaurant Mühleackerstrasse 15 8952 Schlieren
LEITUNG	Diverse
KOSTEN	CHF 200.– (4 × 120 Minuten, inkl. Kursunterlagen und Getränke)
INFO / ANMELDUNG	PSZH, DC Schlieren 058 451 52 00

WAS	Einsteigerkurse Umgang mit Computer, Maus und Tastatur; Ordner anlegen, Text schreiben und speichern
WANN	Kurs 1: Mittwoch, 09.30–11.45 Uhr, 04.05.–25.05. Kurs 2: Dienstag, 13.30–15.45 Uhr, 10.05.–31.05.

ANMELDUNG Kurs 1 bis 18.04.

Kurs 2 bis 29.04.

HINWEIS Keine Vorkenntnisse erforderlich

WAS Grundkurs Excel  
Aufbau, Funktionen, Adressdatei

WANN Montag, 13.30–15.45 Uhr  
28.03.–18.04.  
(Zeit 28.03.: 09.30–11.45 Uhr)

ANMELDUNG Bis 18.03.

HINWEIS Besuchter Einsteigerkurs oder gleichwertige Kenntnisse

WAS Internet Grundkurs  
Grundbegriffe wie Browser oder Homepage, Umgang mit Internetexplorer, Informationssuche mit Google

WANN Mittwoch, 09.30–11.45 Uhr  
30.03.–20.04.

ANMELDUNG Bis 18.03.

HINWEIS Besuchter Einsteigerkurs oder gleichwertige Kenntnisse

WAS Internet Aufbaukurs  
Sicherheit, Outlook, E-Mail, persönliche Interessen

WANN Montag, 13.30–15.45 Uhr  
02.05.–23.05.

ANMELDUNG Bis 18.04.

HINWEIS Besuchter Internet Grundkurs oder gleichwertige Kenntnisse

WAS Bildbearbeitung  
Programme, Fotos von der Kamera auf den Computer laden, Bilder bearbeiten

WANN Donnerstag, 13.30–15.45 Uhr  
05.05.–26.05.

ANMELDUNG Bis 18.04.

HINWEIS Besuchter Internet Grundkurs oder gleichwertige Kenntnisse

## Handy-Grundkurs in Bülach

Sie lernen die Grundfunktionen Ihres eigenen Handys kennen.

WANN Freitag, 14.00–16.30 Uhr  
20.05.

LEITUNG Claudia Perissinotto

KOSTEN CHF 80.– (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

## Handy-Kurs in Meilen

Bei der Schulung an zwei Kursterminen lernen Sie die Bedienung der wichtigsten Funktionen eines Handys.

WANN	May 2011, Zeiten je nach Kurs und Modell
KURSORT	PSZH, DC Pfannenstiel Dorfstrasse 78, 8706 Meilen
LEITUNG	Urs Gnehm
KOSTEN	CHF 65.- (2x120 Minuten)
INFO /	Senioren-Info-Zentrale
ANMELDUNG	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, 09.30–11.30 Uhr 06.05.–15.07. (ohne 03.06.)
LEITUNG	Barbara Ambühl, langjährige Englischlehrerin
KOSTEN	CHF 275.– (10x120 Minuten)
KURSORT /	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO /	Seefeldstrasse 94a
ANMELDUNG	8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 22.04.

### Erlebnis-Englisch-Aufbaukurs (Stufe ab A2)

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 Sie Alltagsgespräche führen und ebensolche Texte verfassen können. Kursstufe A2: Sie verstehen einfache Alltagsgespräche.

WANN	Freitag, 13.30–15.30 Uhr 06.05.–15.07. (ohne 03.06.),
LEITUNG	Barbara Ambühl, langjährige Englischlehrerin und Kursleiterin
KOSTEN	CHF 275.– (10x120 Minuten)
KURSORT /	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO /	Seefeldstrasse 94a
ANMELDUNG	8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 22.04.

### Englisch Konversationskurse

#### (Stufe A2 / Stufe B1)

In einer kleinen Gruppe (max. 9 Teilnehmende) und entspanntem Lernumfeld wenden Sie Ihr Englisch aktiv an. Über aktuelle Themen, Alltagssituationen und die britische Lebensart tauschen Sie sich im Kurs aus. Die Gruppen setzen sich aus bisherigen und neuen Teilnehmenden zusammen. Kursstufe A2: Sie verstehen einfache Alltagsgespräche. Kursstufe B2: Sie verstehen z.B. Radiosendungen, wenn deutlich gesprochen wird.

WANN	Kurs Stufe A2: Montag, 10.00–11.30 Uhr 11.04.–18.07. (ohne 18.04., 25.04., 13.06.)
LEITUNG	Gabriela Meier unterrichtet sowohl Privatpersonen als auch Berufstätige in englischer Sprache.
KOSTEN	CHF 330.– (12x90 Minuten)
KURSORT /	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO /	Seefeldstrasse 94a
ANMELDUNG	8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 25.03.

### 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 Diverse Niveaustufen Zeiten auf Anfrage
LEITUNG	Sprachlehrerinnen
KOSTEN	CHF 200.– bei 7 Teilnehmenden (16x60 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



### Kreativität kennt kein Alter

Erleben Sie in der Ausstellung die verspielte Sinnlichkeit der abstrakt-geometrischen Kunst aus Lateinamerika und lassen Sie sich von bedeutenden Künstlerinnen wie z.B. Grete Stern (Fotografin), Mira Schendel (Malerin) oder Gego (Bildhauerin) zu eigenen Kunstwerken inspirieren. Nebst Zeichnung, Malerei und plastischen Konstruktionen aus Draht oder Ton werden wir auch fotografisch experimentieren. Der Kurs ist ein gemeinsames Angebot von Pro Senectute Kanton Zürich und dem Museum Haus Konstruktiv.

WANN	Mittwoch, 14.00–17.00 Uhr 30.03., 06.04., 13.04.
KURSORT	Haus Konstruktiv Selnaustrasse 25, 8001 Zürich
LEITUNG	Wanda Bonzi, Kunstvermittlerin
KOSTEN	CHF 150.– (3x180 Minuten, inkl. Eintritt und Material)
INFO /	Haus Konstruktiv
ANMELDUNG	Wanda Bonzi, 044 217 70 97 w.bonzi@hauskonstruktiv.ch Anmelden bis 23.03.
SPEZIELLES	Bitte digitale Fotokamera mitbringen

### 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 Kurs 7: 16.03. Kurs 8: 20.04. Kurs 9: 18.05.
------	---

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 jeweils 10 Tage vor Kursbeginn

**Schreibseminar****«Schreibend in Erinnerungen kramen»**

Durch einfache Methoden des biografischen Schreibens werden Sie angeregt, Erlebtes zu Papier zu bringen. Ihre Erinnerungen gestalten Sie zu kurzen Geschichten. Das Leben im Rückblick lernt einen die Sorgfalt für das Heute.

WANN	Montag, 09.30–12.30 Uhr 21.03., 04./11./18.04., 09./16./23.05.
LEITUNG	Renate Rubin, Erwachsenenbildnerin und integrative Poesie- und Bibliotherapeutin
KOSTEN	CHF 390.– (7×180 Minuten)
KURSORT/	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/	Seefeldstrasse 94 a
ANMELDUNG	8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 04.03.

**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 25.03., 29.04., 27.05.
------	--

LEITUNG	Veronika Eggengerger
---------	----------------------

KOSTEN	Keine
--------	-------

KURSORT/	PSZH, DC Bülach
----------	-----------------

INFO/	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
-------	------------------------------

ANMELDUNG	Veronika Eggengerger 058 451 53 00 veronika.eggengerger@ zh.pro-senectute.ch
-----------	---

WANN	Mittwoch, 14.00–16.00 Uhr 30.03., 27.04., 25.05.
------	---

KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
---------	--

LEITUNG	Astrid Schöni
---------	---------------

KOSTEN	Keine
--------	-------

INFO/	PSZH, DC Winterthur
-------	---------------------

ANMELDUNG	Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch
-----------	---

WANN	Anmelden w.m. bis 1 Tag vor der Veranstaltung
------	--

**Märchen – Wasser des Lebens**

Sie hören ein Märchen, gehen der Geschichte auf den Grund und suchen nach Verbindungen zur heutigen Zeit. Das Thema ist Wasser: gefroren, still, lebendig, erquickend.

WANN	Dienstag, 09.30–11.30 Uhr 12.04.
------	-------------------------------------

KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
---------	--

LEITUNG	Iris Kellerhals
---------	-----------------

KOSTEN	CHF 20.–
--------	----------

INFO/	PSZH, DC Winterthur
-------	---------------------

ANMELDUNG	Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch
-----------	---

WANN	Anmelden bis 15.03.
------	---------------------

**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 04.04., 06.06.
------	---

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, 13.30–14.30 Uhr 29.03., 19.04., 24.05., 28.06. (Stubete mit Sommerfest)
------	--

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
-----------	--------------------

**INSETRAT****Radwandern und Kultur an der Costa Dorada, Spanien**

- **Vias Verdes** – Auf den Spuren längst vergessener Tage (11. – 18. Juni 2011)
- **Tarragona** – In der Antike eine der wichtigsten römischen Städte am Mittelmeer (14. – 21. Mai und 24. September – 1. Oktober 2011)

**SPORTS**  
**itzinger**

Tel: +41 (0)52 366 20 50 info@itzinger.ch

...Ferien die bewegen!



## FREIWILLIGENARBEIT

### BEWEGUNG UND SPORT

#### Informationsveranstaltung

##### Erwachsenensportleiter/-in

Aqua-Fitness, Fitness und Gymnastik, Internationale Tänze, Nordic Walking, Schneeschuhlaufen, Velo fahren und Wandern: Über 500 Gruppen sind regelmässig aktiv im Kanton Zürich. Geleitet werden diese von über 600 jüngeren und älteren Sportleitenden, welche die mehrtägige Ausbildung von Pro Senectute und dem Bundesamt für Sport absolvierten. Interessiert Sie diese Tätigkeit? An vier unverbindlichen Infoveranstaltungen wird über die Erwachsenensportleiterausbildung und die Einsatzmöglichkeiten orientiert.

WANN/	Dienstag, 17.05., 14.30 Uhr
DAUER	Donnerstag, 23.06., 18.00 Uhr
	Mittwoch, 09.11., 14.30 Uhr
	Donnerstag, 17.11., 18.00 Uhr
KOSTEN	jeweils max. zwei Stunden
KOSTEN	Keine
ORT/	PSZH, Forchstrasse 145
INFO/	8032 Zürich, 058 451 51 31
ANMELDUNG	sport@zh.pro-senectute.ch

### TREUHANDDIENST

#### Grundschulung Treuhanddienst

##### Stadt Zürich und Zimmerberg

Dieser Einführungskurs ist Voraussetzung für die freiwillige Mitarbeit im Treuhand-

dienst (Unterstützung älterer Menschen in administrativen/finanziellen Angelegenheiten). Vorgängig wird ein Abklärungsgespräch zur gegenseitigen Vorstellung und Eignung durchgeführt. Wir bitten Sie deshalb um frühzeitige Kontaktaufnahme.

WANN	Montagnachmittag, 23.05. und Dienstagmorgen, 24.05.
KURSORT	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich
LEITUNG	Susanne Keller und Hans Bachmann
KOSTEN	Keine
KONTAKT	Susanne Keller oder Hans Bachmann 058 451 50 00 treuhanddienst@ zh.pro-senectute.ch

## AVANTAGE

### SEMINARE ZUR VORBEREITUNG AUF DIE PENSIONIERUNG

**AvantAge – Fachstelle Alter und Arbeit** führt vielfältige Seminare für Menschen nach der Lebensmitte durch. Langjährig bewährt sind die Seminare zur Vorbereitung auf die Pensionierung:

#### «Kurs auf die nachberufliche Zukunft»

Seminarinhalte:

- Pensionierung heute
- Veränderungen im sozialen Netz
- Lebensgestaltung morgen
- Gesundheit und Wohlbefinden
- Materielle Sicherheit  
(AHV, PK, 3. Säule)

DAUER	Zweieinhalb Tage
KURSORTE	Geroldswil, Wetzikon, Winterthur, Zürich

Alle Informationen zu Daten, Seminarorten und Kosten erhalten Sie über [www.avantage.ch](http://www.avantage.ch) oder 058 451 51 57.

#### IMPRESSUM

Beilage zu VISIT 1/2011

HERAUSGEBERIN

Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145,  
Postfach 1381, 8032 Zürich, Tel. 058 451 51 00,  
Spendenkonto: PK 87-709119-2

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

