

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

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2012)

**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:** 30.01.2026

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

7909

BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON  
PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

# AKTIV



- 2 Auf Schneeschuhen zum Gipfelglück**
- 6 Alle Gruppen Aqua-Fitness, Internationale Tänze und Round Dance**



**SCHNEESCHUHWANDERN** Diese Sportart liegt im Trend – auch oder gerade bei älteren Menschen. AKTIV wanderte vom Stoos auf den Fronalpstock. Viel Sonne, Gipfelglück und ein 360-Grad-Bergpanorama entschädigten ein Vielfaches für die vergossenen Schweißtropfen.

# WINTERMÄRCHEN AUF GROSSEM FUSS

---

Text und Bilder// **ANDREA KIPPE**

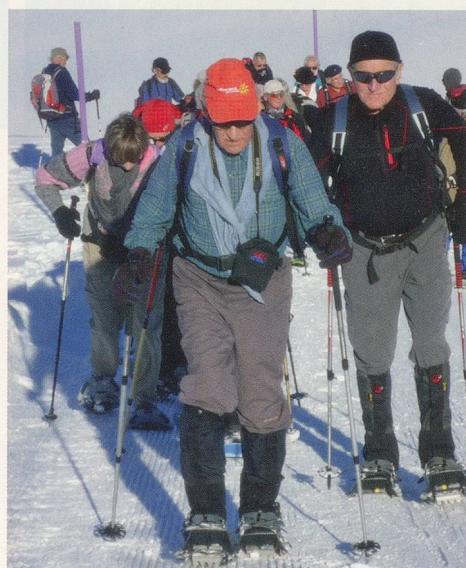
Ein langer, bunter Tatzelwurm von Schneeschuhwanderern schlängelt sich, hoch über dem Nebelmeer, gemächlich durch den Schnee. Noch liegt das Ziel weit, weit oben: Auf den Fronalpstock im Kanton Schwyz geht es heute. Organisiert hat die Tour Pro-Senectute-Schneeschuhwanderleiter Robert Müller. Und weil zum ersten Mal in dieser Saison für den wöchentlichen Schneeschuhtag strahlender Sonnenschein und blauer Himmel gemeldet sind, musste Robert Müller einfach ein Gipfelziel mit atemberaubender Aussicht anpeilen. Rund 40 Seniorinnen und Senioren aus dem Kanton Zürich haben sich dem erfahrenen Leiter angegeschlossen, darunter ein weiterer Leiter und drei Praktikanten.

## **Ein Schneesport für gesellige Wandervögel**

Die rekordverdächtige Gruppengrösse zeigt, dass der Schneeschuhboom längstens auch die Seniorenwelt durchdrungen hat. Und sie sind fit, diese sonnen- und bewegungshungrigen Damen und Herren! Von den 600 Höhenmetern, die es an diesem Tag zu bewältigen gilt, hat sich jedenfalls niemand abschrecken lassen, obwohl die Tour damit bereits unter die Kategorie «anspruchsvoll» fällt. Und auch nur drei Teilnehmende wählen später die eine oder andere Bähnli-Variante – dem Herz, den Knien oder der guten Laune zuliebe. «Wir machen zwei Gruppen, eine etwas schnellere und eine gemütlichere», hatte Robert Müller nach der Begrüssung verkündet, während hier noch ein Schneeschuh fixiert und da noch ein Schluck Tee getrunken wurde.



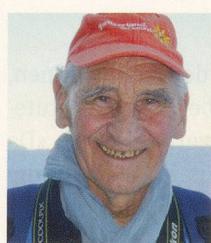
Der Zauber der Schneewelt steht allen offen: Es gibt Touren verschiedener Anforderungsstufen.



Das Gipfelglück hat seinen Preis. Nicht nur geht es von Anfang an ordentlich bergauf, sondern wir stapfen dazu erst mal der Piste entlang, denn das Gelände besteht aus weitgehend waldfreiem Skigebiet. «Eine eher unübliche Tour», meint Niklaus Sigrist, ebenfalls Schneeschuhwanderleiter und heute als Backup für Notfälle mit dabei. «Normalerweise wandern wir weit ab vom Rummel durch tief verschneite Schneelandschaften.» Ob es wohl zwi-

schendurch etwas ruhig sein würde, hatte sich eine Teilnehmerin bereits während der Zugfahrt gefragt. Allerdings aus einem anderen Grund als dem regen Skiverkehr. Manchmal werde in Gruppen für ihren Geschmack zu viel geschwatzt, bekennt die stille Geniesserin. Dass das eben dazugehört, erklärt ein Teilnehmer später im Bergrestaurant nach seiner

«Es ist lohnenswert, sich nicht ganz unvorbereitet ins Schneeschuhabenteuer zu stürzen.»



ROBERT MÜLLER, SCHNEESCHUHWANDERLEITER



Der Blick über das Nebelmeer lässt jedes Herz jubeln. Ob stille oder gemeinsame Freude – intensive Momente des Erlebens.



eine Teilnehmerin kam mit auf die erste Tour, und in den folgenden Jahren blieb es jeweils bei einer Handvoll Anmeldungen.» Robert Müller ist ein Schneeschuhpionier der ersten Stunde und wurde Mitte der 90er-Jahre noch als Exot belächelt. Heute gehen in der Schweiz jährlich über 100 000 Paar Schneeschuhe über den Lendentisch. Auch in Müllers Gruppe haben praktisch alle ihre eigene Ausrüstung – obwohl man Schneeschuhe in den Sportgeschäften auch mieten kann.

Schneeschuhlaufen gilt als sanfte, gelenkschonende Sportart, die den Gleichgewichtssinn schult und für praktisch jedermann erlernbar ist. Je nach Schneebeschaffenheit und Gelände bietet diese Fortbewegungsart aber durchaus ihre Herausforderungen. In der Regel kostet sie mehr Kraft, als eine entsprechende Sommerwanderung. Robert Müller bestätigt, dass es lohnenswert ist, sich nicht ganz unvorbereitet ins Schneeschuhabenteuer zu stürzen. Die Frage, was man für so eine Tour mitbringen müsse, beantwortet er kurz und klar: «etwas Kondition.»

#### Treues Stammpublikum

Einige der Schneeschuhläuferinnen und -läufer sind schon seit Jahren mit dabei. Männer und Frauen sind in der Gruppe etwa gleich stark vertreten. Für Robert Müller ist es bereits die fünfzehnte Schneeschuhsaison. Während er in ruhigem, aber stetigem Rhythmus an der Spitze der Gruppe aufsteigt, erinnert er sich an die Anfänge: «Nur gerade

#### Gipfelpanorama, steile Hänge und ein wohlverdienter Cappuccino

Nach rund zwei Stunden Aufstieg rückt das Gipfelrestaurant des Fronalpstocks ins Blickfeld. Noch schnaufend und rutschend den letzten Steilhang hoch – und schon stehen die Schneeschuhe zum Trocknen an der Hauswand, während die Besitzerinnen und Besitzer zielstrebig dem Duft von Rösti,

Käseschnitte und Tomatenspaghetti folgen. Nachdem die verbrauchten Kalorien ersetzt sind, bleibt Zeit für einen kleinen Abstecher zum Gipfelkreuz. Wow-Effekt für Augen und Seele! Und kaum ein Berg zwischen Tödi und Titlis, den Robert Müller nicht benennen kann. Vor dem Abstieg gibt er in seiner ruhigen Art noch eine kurze Instruktion in der richtigen Bergab-Technik – und schon stieben vierzig Paar Schneeschuhe die pulvriegen Abhänge hinunter. Das braucht für einige etwas Mut. Aber schnell ist Vertrauen gewonnen in die eigenen Beine und das Material. «Juhu, ist das schön!», tönt es hier und da. Der Abstieg dauert zwar länger als mit Skiern, aber nach einer halb Stunden sind alle im Dorf Stoos zurück und sitzen bei einem gemütlichen Kaffee in der Lounge des nahe gelegenen Wellnesshotels. Um dieses hat Robert Müller am Morgen zugunsten des Zeitplans wohlweislich einen grossen Bogen gemacht, wie der gewiefte Tourenleiter mit einem verschmitzten Lächeln zugibt. Ein letzter Blick von oben auf die Nebeldecke, dann bringt die steile Standseilbahn die müden, aber zufriedenen Seniorinnen und Senioren wieder ins Tal hinunter. Dass auf der Heimfahrt im Zug dann nach und nach der «Dorfbrunnenklatsch» versieg und dafür das eine oder andere leise Schnarchen zu vernehmen ist, erstaunt wenig.

## Schneeschuh-Tageswanderungen mit Pro Senectute Kanton Zürich

### TERMINE

Während der Wintersaison bis Ende März 2012 findet jede Woche mindestens eine Schneeschuhtour statt, jeden Donnerstag und an ausgewählten Dienstagen. Geleitet werden die Wanderungen von ausgebildeten Seniorensport- und Erwachsenensportleitenden. Das Gelände wird je nach Schneeverhältnissen und Witterung gewählt oder angepasst.

#### Tagestour «leicht»

WANN Dienstag, 28.02. // LEITUNG Albert Steiger, 044 680 45 72, albertsteiger138@gmail.com und Werner Wäfler, 044 680 45 72, wernerwaefler@gmail.com // ANMELDUNG Bis 26.02. bei einem der Leiter

#### Tagestouren «leicht» bis «mittel»

Auskunft über die Tour jeweils bis am Vortag um 13.00 Uhr unter der Mail- oder Webadresse, ab 13.00 Uhr unter der Telefonnummer des entsprechenden Leiters. WANN & LEITUNG 01.03., 08.03., Leonhard Lyss, lyss@goldnet.ch, 044 926 10 78 // WANN & LEITUNG 15.03., 22.03., Martin Suter, bemas@bluewin.ch, 044 364 19 13 // WANN & LEITUNG 29.03., Robert Müller, www.robbimueller.wordpress.com, 044 940 50 80, 079 301 34 02

### ANREISE / KOSTEN

Individuell mit Bahn und Postauto. Es werden möglichst nahe liegende Wanderziele gewählt, um die Reisekosten tief zu halten. Der Unkostenbeitrag pro Tour beträgt CHF 10.–.

### ANFORDERUNGEN

Die Touren der Anforderungsstufe «leicht» dauern bis ca. 3 Stunden Wanderzeit und weisen bis ca. 200 Höhenmeter auf. Die Touren der Anforderungsstufe «mittel» dauern ca. 3 bis 4,5 Stunden Wanderzeit und weisen bis ca. 500 Höhenmeter auf. Die Anforderungen können je nach Wettersituation ändern.

### AUSRÜSTUNG

Schneeschuhe, Wanderschuhe, warme (atmungsaktive) und wetterfeste Kleidung, Wanderstöcke, Tagesrucksack mit Getränk und Zwischenverpflegung, evtl. Gamaschen. Verpflegung aus dem Rucksack oder im Berggasthof. Wer regelmässig auf den Schneeschuhen steht, für den lohnt sich der Kauf. Für gute Schneeschuhe bezahlt man im Fachhandel zwischen 200 und 400 Franken. Mit 10 Touren hat man den Anschaffungspreis im Vergleich zu den Mietkosten amortisiert. Einzelne Pro-Senecute-Tourenleiter bieten Schneeschuhe und Stöcke zum Verkauf an.

## 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 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 Wassergymnastik 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. Die entsprechenden Leiter/-innen geben Ihnen gerne Auskunft.

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 Andrea Fässler	052 317 29 11 052 534 43 29
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	Montag	12.15–13.00 Uhr 13.00–13.45 Uhr	Ruth Mathis	044 920 72 82
Oberengstringen	Sportanlage Brunnenwiis	Montag Dienstag  Mittwoch Freitag	07.25–08.10 Uhr 07.25–08.10 Uhr 16.15–17.05 Uhr 17.05–17.50 Uhr 07.25–08.10 Uhr 07.25–08.10 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59
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 Lindenbergs	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	14.45–15.45 Uhr 09.30–10.30 Uhr	Willy Schuler	055 246 31 30
Weisslingen	Schulschwimmbad	Montag	08.00–08.45 Uhr	Anita Rufener Susanne Fetsch	052 384 17 56 052 384 19 58
Wettswil	Schulhaus Wolfetsloh	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	Iris Müller	052 222 06 65
Zürich, Kreis 2	Hallenbad Zürich-Versicherung Alfred-Escher-Strasse 50	Freitag	08.30–09.00 Uhr 09.00–09.30 Uhr 09.30–10.00 Uhr 10.00–10.30 Uhr	Angela Kläusler	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 Trix Romer Samantha O'Connor	044 482 38 61 044 481 58 40 043 364 01 64
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	17.00–17.30 Uhr	Barbara Krucher	044 371 53 25
Zürich, Kreis 6	Schulschwimmanlage Riedtli	Mittwoch	15.30–16.30 Uhr 16.30–17.30 Uhr	Angela Kläusler	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	Priska Irenen	079 714 83 18
Zürich, Kreis 9	Hallenbad Altstetten	Montag	07.30–08.15 Uhr 08.15–09.00 Uhr	Yvonne Brand	076 331 00 08
Zürich, Kreis 10	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Mittwoch	13.45–14.30 Uhr 14.30–15.15 Uhr 15.15–16.00 Uhr	Yvonne Brand	076 331 00 08
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg	Donnerstag	08.00–12.00 Uhr jede halbe Stunde	Regina Bisig Brunetta Botti Heidi Hug	044 750 05 59 044 371 65 76 044 915 14 19
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg	Freitag	08.30–10.30 Uhr jede halbe Stunde	Rosi Jehli Beatrice Senn	044 321 39 06 044 321 39 74
Zollikon	Schwimmbad Fohrbach	Mittwoch	08.20–09.10 Uhr	Beatrice Lüthy	044 261 69 35
Zumikon	Schulschwimmbad Juch	Mittwoch	14.30–15.30 Uhr	Beatrice Lüthy	044 261 69 35

## INTERNATIONALE TÄNZE

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. 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. Bitte kontaktieren Sie die aufgeführte Leitung.

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
Egg	Kirchgem. Esslingen	Montag	09.00–11.00 Uhr	Helen Hofmann	044 948 02 25
Effretikon	Tanz-Studio	Mittwoch	14.15–15.15 Uhr	Lisbeth Schnorf	044 954 01 91
Elsau	Kirchgemeindehaus	Montag	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
Henggart	Gemeindesaal	Donnerstag (2. und 4. des Monats)	13.45–15.30 Uhr	Rosmarie Hugentobler	052 316 13 19
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
Regensdorf	Ref. Kirchgemeindehaus	Montag	14.30–16.00 Uhr	Traute Baas	044 853 26 36
Rümlang	Alterszentrum Lindenhof	Donnerstag	08.30–10.00 Uhr	Johanna Frauenfeder	044 817 16 51
Schlieren	Altes Schuelhäusli	Mittwoch (1. und 3. des Monats)	14.00–15.30 Uhr	Ruth Keller	044 730 07 67
Thalwil	Kath. Pfarreisaal	Dienstag (alle 14 Tage)	09.00–10.30 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53
Urdorf	Schulhaus am Bach	Donnerstag	14.00–16.00 Uhr	Regula Isenschmid	044 734 26 92
Wädenswil	Schulhaus Glärnisch	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. und 3. des Monats)	14.00–15.30 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74
Wetzikon	Alterssiedlung Kempten	Mittwoch	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)	14.30–16.00 Uhr	Helene Rüegg	044 382 22 28
Zürich, Kreis 4	Stöckli 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	14.30–16.15 Uhr	Helen Rüegg	044 382 22 28
Zürich, Kreis 9	Kath. KGH Heilig Kreuz	Freitag	14.00–15.30 Uhr	Helena Stöckling	079 302 28 36
Zürich, Kreis 10	Ref. Kirchgemeindehaus Höngg	Dienstag (alle 14 Tage)	14.15–16.15 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

## ROUND DANCE

Round Dance ist eine Form des Gesellschaftstanzes, wo Walzer, Two-Step, Cha-Cha-Cha und Rumba paarweise in der Gruppe getanzt wird. Die Figuren werden sorgfältig aufgebaut und von allen Tänzerinnen und Tänzern gleichzeitig und immer nach Schrittansagen der Tanzleiterin ausgeführt. Dabei kann eine kreisförmige Gruppenform entstehen, daher der Begriff «Round». Sie sind auch ohne Partner oder Partnerin herzlich willkommen. Unten aufgelistet sind die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen. Bitte setzen Sie sich für die Teilnahme oder eine Schnupperlektion mit der entsprechenden Leiterin in Verbindung.

ORTSCHAFT	ADRESSE	TAG	ZEIT	LEITER/-IN	TELEFON
Zürich, Kreis 10	Ref. Kirchgemeindehaus Höngg	Mittwoch (alle 14 Tage), Grundkenntnisse vorausgesetzt	16.30–18.00 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08
Zürich, Kreis 11	Dance Academy Oerlikon	Freitag (alle 14 Tage), für Einsteiger/-innen	12.15–13.45 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08
Zürich, Kreis 11	Dance Academy Oerlikon	Freitag (monatlich), gute Grundkenntnisse vorausgesetzt	14.00–16.00 Uhr	Susanna Knobel	044 833 35 53
Zürich, Kreis 11	Kath. Kirchgemeindehaus Glaubten	Freitag, für Fortgeschrittene	09.15–11.30 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74

## FITNESS/GYMNASTIK



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 3/2011 (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

## NORDIC WALKING UND WALKING

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 oder wird publiziert in der AKTIV-Ausgabe 2/2012 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich).

## ORIENTIERUNGSWANDERN

Orientierungswandern fördert die Ausdauer und die geistige Beweglichkeit und ist immer wieder ein Erlebnis. Beim Treffpunkt wird den Teilnehmenden eine Karte mit eingezeichneter Route abgegeben. Mehrere erfahrene Leiter führen die Teilnehmenden auf Wunsch in die Kunst des Kartenlesens ein. Die Wanderungen mit Anlaufen verschiedener Stationen dauern jeweils ungefähr zwei Stunden und können alleine oder in Gruppen, langsam oder rascher ausgeführt werden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Wanderungen finden nur bei Gewitter oder Sturm nicht statt. Der Unkostenbeitrag pro Tour beträgt CHF 10.–. Detail-

informationen zu den einzelnen Routen und der Ausrüstung 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, 02.04., 13.45 Uhr
TREFFPUNKT	Männedorf, Schützenhaus Widensbad
WANN/	Montag, 07.05., 13.40 Uhr
TREFFPUNKT	Brütten, Gemeindehaus
LEITUNG/	Heinrich Sprecher
INFO	044 860 07 40 <a href="mailto:hesprechersa@hotmail.com">hesprechersa@hotmail.com</a>

## 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 20.03., 17.04., 15.05.
ZEIT	14.00–17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 10.–
ORT	Dance Academy Klubschule Binzmühlestrasse 81 8050 Zürich Direkt hinter dem Bahnhof Oerlikon
INFO	Klubschule, 044 317 53 53 Pro Senectute, 058 451 51 31 <a href="http://www.zh.pro-senectute.ch">www.zh.pro-senectute.ch</a>

## VELOFAHREN



Eine Liste der Velogruppen und -leitenden ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16), über

[www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder wird publiziert in der AKTIV-Ausgabe 2/2012 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich). Die Detailprogramme der einzelnen Velotouren sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei den Velo-leitenden bezogen werden.

## WANDERN

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 publiziert in der AKTIV-Ausgabe 2/2012 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich). Die Detailprogramme der einzelnen Wanderungen sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei den Wanderleitenden bezogen werden.

## WIR BITTEN ZUM TANZ

Von Walzer bis Rock'n'Roll – ein bunter Strauss an Evergreens erwartet Sie.

WANN	Mittwoch, 29.02.
ZEIT	14.00–17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 15.– pro Person, CHF 25.– für Paare
ORT	Festsaal Kirchgemeindehaus Liebestrasse 3 8400 Winterthur
INFO	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29, <a href="mailto:astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch">astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch</a>

## SPORTKURSE

In ausgewählten Sportarten finden fortlaufende oder abgeschlossene Kurse statt. Sie werden von ausgebildeten Fachpersonen unterrichtet. Auskunft, Anmeldung und Rechnungsstellung erfolgen über das Sekretariat Bewegung und Sport von Pro Senectute Kanton Zürich. Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

## EVERDANCE

Einfache Tanzschritte und Musik zum Mitsingen und in Erinnerungen schwelgen: Everdance ist eine neue Tanzform, die keinen Tanzpartner braucht. Cha-Cha-Cha, Disco Fox, Samba oder Wiener Walzer laden ein zum abwechslungsreichen Tanzen in der Gruppe. Die Grundschriften werden mit sogenannten Verbindungs-schritten zu leicht erlernbaren Choreografien verbunden. Vorkenntnisse braucht es keine. Unten sind die Kursdaten der Periode von Februar bis April publiziert. Der Einstieg in einen laufenden Kurs ist jederzeit möglich! Es werden lediglich die Lektionen bis zum Ende der Kursperiode in Rechnung gestellt. Die Kurse werden nach den Frühlingsferien fortgeführt, wenn immer möglich an den gleichen Tagen und zu den gleichen Zeiten wie bisher. Für die neuen Kursdaten der Periode von April bis Juli wenden Sie sich bitte an die Infoadresse.

### Kurse ab Februar bis April

KURSDATEN/ -ORTE	Siehe unten
KURSDAUER	Eine Kursperiode dauert in der Regel fünf bis neun Wochen mit einer wöchentlichen Lektion à 50 Minuten.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KOSTEN	CHF 70.– (5 × 50 Minuten) CHF 84.– (6 × 50 Minuten) CHF 98.– (7 × 50 Minuten) CHF 112.– (8 × 50 Minuten) CHF 126.– (9 × 50 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

### Adliswil

WANN	Dienstag, 16.20–17.10 Uhr Dienstag, 17.20–18.10 Uhr 06.03.–17.04 (6 ×, ohne 27.03.)
ORT	Ref. Kirchgemeindehaus, Kirchstrasse 2
LEITUNG	Barbara Krucher

### Bülach

WANN	Donnerstag, 09.00–09.50 Uhr Donnerstag, 10.00–10.50 Uhr Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr 01.03., 15.03., 22.03. 29.03., 19.04. (5 ×)
ORT	Kath. Pfarramt Scheuchzerstrasse 1
LEITUNG	Doris und René Marty

### Dübendorf

WANN	Montag, 14.15–15.05 Uhr 27.02.–02.04. (6 ×)
ORT	Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus Bahnhofstrasse 37
LEITUNG	Lotti Rufer

### Horgen

WANN	Mittwoch, 15.30–16.20 Uhr 29.02.–18.04. (8 ×)
ORT	Baumgärtlihof Baumgärtlistrasse 12
LEITUNG	Bianca Bamert

### Kloten

WANN	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 29.02.–18.04. (8 ×)
ORT	Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126
LEITUNG	Werner Niederhäuser

### Meilen

WANN	Mittwoch, 29.02.–18.04. (8 ×) 10.00–10.50 Uhr 11.00–11.50 Uhr Freitag, 02.03.–20.04. (7 ×, ohne 06.04.) 15.00–15.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
ORT	Schulhaus Dorf, Turnhalle Schulhausstrasse 17
LEITUNG	Verena Pickart Demont

### Obfelden

WANN	Dienstag, 16.00–16.50 Uhr Dienstag, 17.00–17.50 Uhr Dienstag, 18.00–18.50 Uhr 06.03.–17.04. (6 ×, ohne 13.03., Einstieg in laufende Kurse)
------	---

ORT	Schulhaus Chilefeld Dorfstrasse 65
LEITUNG	Helen Spörri

### Pfäffikon

WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr 27.02.–16.04. (7 ×, ohne 09.04.)
ORT	Studio Allegria Kempttalstrasse 26
LEITUNG	Caroline Gfeller

### Regensdorf

WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr Dienstag, 10.30–11.20 Uhr 13.03.–24.04. (6 ×, ohne 20.03.)
ORT	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18
LEITUNG	René und Doris Marty

### Uster

WANN	Montag, 13.00–13.50 Uhr Montag, 14.00–14.50 Uhr 05.03.–16.04. (6 ×, ohne 09.04.)
ORT	Zirkuszelt Filacro, beim Zeug- haus, Berchtholdstrasse
LEITUNG	Marianne Matousek

### Volketswil

WANN	Freitag, 11.10–12.00 Uhr 02.03.–20.04. (6 ×, ohne 13.04.)
ORT	Gemeinschaftszentrum in der Au, In der Au 1
LEITUNG	Marianne Matousek

### Wädenswil

WANN	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 28.02.–17.04. (8 ×) Mittwoch, 14.00–14.50 Uhr 29.02.–18.04. (8 ×)
ORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5
LEITUNG	Bianca Bamert

### Winterthur (Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse)

WANN	Dienstag, 14.30–15.20 Uhr Dienstag, 15.30–16.20 Uhr 28.02., 13./20./27.03., 03./10.04. (6 ×)
------	---

ORT	Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse Liebestrasse 3
LEITUNG	Caroline Gfeller

#### **Winterthur (Seniorencentrum Wiesengrund)**

WANN	Freitag, 08.45–09.35 Uhr Freitag, 09.40–10.30 Uhr Freitag, 10.30–11.20 Uhr 02.03.–20.04. (7x, ohne 06.04.)
ORT	Seniorencentrum Wiesengrund Wülflingerstrasse 7
LEITUNG	René Marty

#### **Zürich-Albisrieden**

WANN	Montag, 16.00–16.50 Uhr Montag, 17.00–17.50 Uhr 27.02.–02.04. (6x)
ORT	Backstage Studio Hardstrasse 81 8004 Zürich
LEITUNG	Monika Bühlmann (Ausbildnerin Everdance)

#### **Zürich-Alstetten**

WANN	Montag, 13.30–14.20 Uhr 27.02.–02.04. (6x)
ORT	Tanzschule Galactic Dance, Saal Grosser Bär Albulastrasse 47, 8048 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

#### **Zürich-Hottingen**

WANN	Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 27.02.–02.04. (6x)
ORT	Gemeinschaftszentrum Hottingen, Gemeindestrasse 54 8032 Zürich
LEITUNG	Helen Rüegg

#### **Zürich-Oerlikon**

WANN	Montag, 16.30–17.20 Uhr 27.02.–02.04. (6x)
ORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Edith Bonomo

#### **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	09.00–10.30 Uhr Kurs 1: Freitag, 09.03.–13.04. Kurs 2: Dienstag, 10.04.–15.05. (ohne 01.05.)
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 Anmelden Kurs 1 bis 02.03. Kurs 2 bis 03.04.

#### **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, ab 16.04.
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 <a href="http://www.tennisambiance.ch">www.tennisambiance.ch</a>

#### **Musicalworkshop 60+**

Haben Sie Freude am Singen, Tanzen und Schauspielern? Wollten Sie schon immer einmal in einem Musical mitwirken und im Scheinwerferlicht auf der Bühne stehen? Dann ist der Musicalworkshop 60+ das Richtige für Sie! Unter professioneller Leitung erarbeiten wir gemeinsam während eines Semesters ein Musical, das dann öffentlich aufgeführt wird. Lieder für Solo- und Chorgesang sowie einfache Choreografien auf Basis von Standardtänzen bilden neben den Schauspielszenen den Inhalt des Musicals.

#### **Die Leitenden**



Roland Körner (Schauspiel)



Bianca Bamert Sopko (Tanz)



Mark B. Lay (Gesang)

PROBEN jeweils Freitag, 13.00–15.30 Uhr // ORT Gemeinschaftszentrum Riesbach in Zürich // START 7. September 2012 // AUFFÜHRUNG Februar 2013 // KOSTEN CHF 1250.– (20 Kursnachmittage, Abschlussproben und Aufführung) // VORAUSSETZUNG Spass am Singen, Tanzen und Schauspielern // WEITERE INFOS UND ANMELDUNG [www.musicalworkshop.ch](http://www.musicalworkshop.ch), [kontakt@musicalworkshop.ch](mailto:kontakt@musicalworkshop.ch), Bianca Bamert Sopko unter Tel. 076 202 30 01

<b>Tennis in Buchs / ZH</b>	
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 <a href="http://www.tennis-buchs.ch">www.tennis-buchs.ch</a>
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 <a href="mailto:f.schnorf@bluewin.ch">f.schnorf@bluewin.ch</a> <a href="http://www.tennis-buchs.ch">www.tennis-buchs.ch</a>

<b>Tennis in Dürnten</b>	
WANN	06.01.–20.04. (ohne Sportferien) 11.05.–31.08. (ohne Sommerferien) 07.09.–07.12. (ohne Herbstferien) 08.00–09.00 Uhr 09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr 11.00–12.00 Uhr
EINSTIEG	Laufende Kurse, Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Dürnten Bubikonerstrasse 43a 8635 Dürnten
KOSTEN	CHF 250.– (12 × 60 Minuten, inkl. Platzmiete)
INFO/ ANMELDUNG	Toni Schnetzer, 044 937 11 42 <a href="mailto:a.schnetzer@hispeed.ch">a.schnetzer@hispeed.ch</a> oder Hans Guldmann 044 937 25 38

## SPORTWOCHE SOMMER

Die beliebte Sportwoche findet in diesem Jahr im wildromantischen Saastal (1600 m.ü.M.) statt. Inmitten der mächtigen Viertausender sind ideale Vorausset-

zungen für Bewegung und Sport in einem abwechslungsreichen Programm gegeben. Anfang Woche finden Lektionen für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene in der Hauptsportart Nordic Walking statt. Täglich bringen Sie sich mit Gymnastik in Schwung und wandern teils in hochalpinem Gelände (2500 m. ü. M.). Die Wellness-Oase im Dreisternehotel lädt zum Entspannen ein. Interessante Informationen über Gesundheit, Bewegung, Natur, Land und Leute runden das Programm ab. Die Detailausschreibung inkl. Anmeldeatalon 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](mailto: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, 09.–14.09.2012
ORT	Saas-Almagell/Wallis Hotel Kristall-Saphir
KOSTEN	Pauschal ab CHF 670.– (DZ Elegance mit Dusche, WC)
ANREISE	Individuell
LEITUNG/ AUSKUNFT	Walter Isaak, 044 869 12 57 <a href="mailto:iisaak@bluewin.ch">iisaak@bluewin.ch</a> und Beatrice Frischknecht 055 243 23 07
ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 <a href="mailto:sport@zh.pro-senectute.ch">sport@zh.pro-senectute.ch</a> <a href="http://www.zh.pro-senectute.ch">www.zh.pro-senectute.ch</a> bis 04.07.

## BILDUNG UND KULTUR

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

## GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

### Gedächtnistraining Kurse und Club

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen trainieren Sie Ihre Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung und Sinneswahrnehmung.

### Grundkurs Gedächtnistraining in Bülach

WANN	Donnerstag, 16.00–17.45 Uhr 15.03., 22.03., 29.03., 12.04., 19.04., 26.04.
LEITUNG	Susanne Fritschi, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 160.– (6 × 90 Minuten plus Pause)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 <a href="mailto:veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch">veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch</a> Anmelden bis 07.03.

### Gedächtnis-Träff in Bülach

WANN	Montag, 13.30–15.00 Uhr 19.03., 16.04., 21.05., 18.06.
LEITUNG	Susanne Fritschi, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 110.– (4 × 90 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 <a href="mailto:veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch">veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch</a>

### Gedächtnis-Club in Winterthur

WANN	Mittwoch, 09.30–11.30 Uhr 14.03., 18.04.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Maria Holenstein, Gedächtnistrainerin SVGT, und Ruedi Egli, liz. SIMA®–Trainer
KOSTEN	CHF 20.– pro Morgen Im Abo von 5 und 10 Trainingseinheiten
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 <a href="mailto:astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch">astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch</a>

### Grundkurs Geistige Fitness in Zürich

WANN	Dienstag, 09.30–11.45 Uhr 08.05.–03.07. (ohne 12.06.)
LEITUNG	Ines Moser-Will, Gedächtnistrainerin SVGT, Buchautorin

KOSTEN	CHF 220.– (8 × 120 Minuten plus Pause)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich, 058 451 50 00 Anmelden bis 27.04.

### Optimale Ernährung bei Diabetes Typ 2

Im Kurs lernen Sie die wichtigsten Grundlagen der Diabetes-Ernährung kennen. Sie erhalten wertvolle Informationen für die Umsetzung im Alltag und es wird auf persönliche Anliegen eingegangen.

WANN	Montag, 09.00–11.15 Uhr 07. und 14.05.
LEITUNG	Sonja Brutschin, Dipl. Ernährungs-Psycho- logische Beraterin IKP
KOSTEN	CHF 85.– (2 × 135 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch

### Sehtraining

Dadurch werden die Augen und die Sehkraft belebt und gestärkt und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Praktische Gesundheitstipps rund ums Auge ergänzen den Kurs.

WANN	Montag, 09.30–10.30 Uhr 05.–19.03.
LEITUNG	Evelyn Ott, Kinesiologin und ganzheitliche Seh-Trainerin
KOSTEN	CHF 120.– (3 × 60 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch

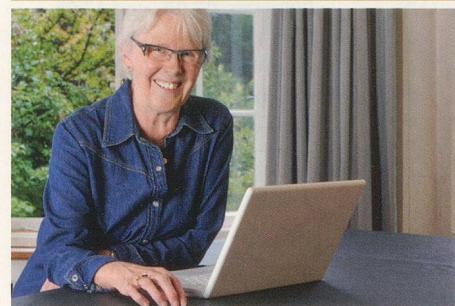
### Delikte gegenüber älteren Menschen

Der Quartierpolizist Werner Langenegger zeigt Massnahmen zur Vorbeugung gegen Diebstähle, Beträgereien und Gewalttätigkeiten und beantwortet Fragen aus dem Publikum. Diese Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit der reformierten Kirche Uster statt.

WANN	Donnerstag, 14.00–16.00 Uhr 19.04.
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus, Zentralstrasse 40, 8610 Uster
KOSTEN	Kollekte
INFO	Senioren Netz Uster 044 940 24 77 seniorennetz-uster@bluewin.ch

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

WANN	Mittwoch, 13.50–15.40 Uhr 23.05.–11.07.
KOSTEN	CHF 310.– (8 × 110 Minuten)
WAS	Word 2010 Grundlagen
WANN	Mittwoch, 13.50–15.40 Uhr 29.02.–04.04.
KOSTEN	CHF 295.– (6 × 110 Minuten)
WAS	Einladungen gestalten
WANN	Montag, 15.50–17.40 Uhr 27.02.–26.03.
KOSTEN	CHF 200.– (5 × 110 Minuten)



### Computerkurse in Bülach, alle Kurse

KURSORT	Berufsschule Bülach Schwergrubenstrasse 28 8180 Bülach
LEITUNG	Lehrpersonen der Berufsschule Bülach und IT-Spezialisten
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach, 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch

WAS	PC-Grundlagen Einstieg. Schulung mit Windows 7 und Office 2010.
WANN	Kurs 1: 28.02.–17.04., Dienstag, 15.50–17.40 Uhr Kurs 2: 23.05.–11.07., Mittwoch, 09.30–11.20 Uhr
KOSTEN	CHF 310.– (8 × 110 Minuten)

WAS	PC-Grundlagen Vertiefung. Schulung mit Windows 7 und Office 2010.
WANN	Kurs 1: 29.02.–18.04., Mittwoch, 09.30–11.20 Uhr Kurs 2: 15.05.–13.07., Dienstag, 15.50–17.40 Uhr
KOSTEN	CHF 310.– (8 × 110 Minuten)

WAS	Internet und E-Mail Grundlagen
-----	-----------------------------------

### Computeria in Winterthur

WAS/WANN	Allgemeine Computeria: Samstag, 08.30–11.10 Uhr 25.02., 03.03., 17.03., 31.03. Spezialanlässe mit Anmeldung: Samstag, 08.30–11.10 Uhr 10.03., 14.04., 12.05.
KURSORT	Berufsfachschule Lagerhausstr. 5, Winterthur
LEITUNG	Informatiker der BFS und freiwillige Seniorinnen und Senioren
KOSTEN	CHF 20.– pro Morgen (exkl. Material CHF 5.–)
INFO/ ANMELDUNG	PSZH Ortsvertretung Oberwinterthur Hugo Rütti, 052 242 67 63 h.ruetti@vtxmail.ch

### Computerkurse in Zürich, alle Kurse

KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Forchstrasse 145, 8032 Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Computer- schule Surfingsenior
INFO / ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00
HINWEIS	Ausserhalb der Kurszeit haben Sie Gelegenheit, an einem PC zu üben.
WAS	Einsteigerkurs. Texte mit Word schreiben, Dateien und Ordner verwalten, E-Mails schreiben, suchen im Internet. Schulung mit Windows 7 und Microsoft Office 2010.
WANN	Freitag, 20.04.–01.06. Kurs 1: 09.00–12.00 Uhr Kurs 2: 13.30–16.30 Uhr

KOSTEN	CHF 690.– (6 × 180 Minuten)
ANMELDUNG	Bis 06.04.
HINWEIS	Keine Vorkenntnisse erforderlich.
WAS	<b>Internet und E-Mail.</b> Gezielte Suche im world wide web ( <a href="http://www">www</a> ), Senden von E-Mails. Schulung mit Windows 7, Thunderbird und Internet Explorer 9.
WANN	Freitag, 16.03.–30.03. Kurs 1: 09.00–12.00 Uhr Kurs 2: 13.30–16.30 Uhr
KOSTEN	CHF 350.– (3 × 180 Minuten)
ANMELDUNG	Bis 02.03.
HINWEIS	Grundkenntnisse am Computer vorausgesetzt
WAS	Gemeinschaft im Netz. Foren, soziale Netzwerke wie Facebook, telefonieren mit Skype, youtube. Schulung mit Windows 7 und Internet Explorer 9.
WANN	Kurs 1: 13.03.–27.03., Dienstag, 09.00–12.00 Uhr Kurs 2: 22.06.–06.07., Freitag, 13.30–16.30 Uhr
KOSTEN	CHF 370.– (3 × 180 Minuten, inkl. Kopfhörer)
ANMELDUNG	Kurs 1 bis 28.02. Kurs 2 bis 08.06.
HINWEIS	Grundkenntnisse am Computer vorausgesetzt

### Handy-Kurse



Sie lernen, mit dem Handy zu telefonieren, Kurznachrichten zu versenden und Ihr Adressbuch einzurichten. Vorkenntnisse sind keine notwendig. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Handy mit.

### Handy-Kurs in Bülach

WANN	Freitag, 14.00–16.30 Uhr 20.04.
LEITUNG	René Langenegger
KOSTEN	CHF 95.– (1 × 120 Min plus Pause)
KURSORT/	PSZH, DC Bülach
INFO/	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
ANMELDUNG	Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch

### Handy-Kurse in Zürich

WANN	Dienstag, 03.04. und 17.04. Kurs 1: 09.00–10.30 Uhr (alle Modelle ausser Nokia) Kurs 2: 11.00–12.30 Uhr (Modelle Nokia)
LEITUNG	Mitarbeitende der Firma SurfingSenior Zürich
KOSTEN	CHF 80.– (2 × 90 Minuten)
KURSORT/	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/	Seefeldstrasse 94a
ANMELDUNG	8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 16.03.

### Handykurs Doro PhoneEasy

Vielleicht tragen Sie sich schon länger mit dem Gedanken, ein Handy anzuschaffen. Wir bieten Ihnen folgendes Gesamtpaket an: Sie erwerben preisgünstig das Seniorenhandy Doro PhoneEasy 345gsm und werden in einem zweiteiligen Kurs geschult, wie das Mobiltelefon zu bedienen ist. Dank eines finanziellen Beitrags der Hatt-Bucher-Stiftung können Bezüger/-innen von Ergänzungsdienstleistungen das Gesamtpaket zum reduzierten Preis von CHF 50.– erwerben.

WANN	Dienstag, 14.00–15.30 Uhr 03.04. und 17.04.
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior
KOSTEN	CHF 250.– (Handy und Kursteilnahme 2 × 90 Minuten)
KURSORT/	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/	Seefeldstrasse 94a
ANMELDUNG	8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 16.03.

### SPRACHKURSE

#### Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch in Bülach

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

#### Italienisch und Englisch in Uster

WANN/ORT	Laufend neue Kurse auf Anfrage
KOSTEN	Je nach Kurs
INFO/	Senioren Netz Uster
ANMELDUNG	044 940 24 77, seniorennett-uster@bluewin.ch <a href="http://www.seniorennett-uster.ch">www.seniorennett-uster.ch</a>

#### Konversationsgruppen in Uster

Italienisch (Chiacchierata), Englisch (Tea-Time Chat) und Französisch (Causerie)

WANN	Monatlich
KURSORT	Wechselnd
KOSTEN	CHF 5.– pro Nachmittag
INFO/	Senioren Netz Uster
ANMELDUNG	044 940 24 77, seniorennett-uster@bluewin.ch <a href="http://www.seniorennett-uster.ch">www.seniorennett-uster.ch</a>

#### English Conversation Workshop in Uster

Discussion of different topics of general interest in connection with a country. Grammar revision according to the participants needs. Gute Englischkenntnisse werden vorausgesetzt.

WANN	Montag, 10.00–11.30 Uhr 14-täglich
KURSORT	PSZH, Fachstelle Uster, Amtsstrasse 3, 8610 Uster
LEITUNG	Wolfgang Langner
KOSTEN	CHF 50.– (6 × 90 Minuten)

INFO/ ANMELDUNG	Senioren Netz Uster 044 940 24 77, seniorennetz-uster@bluewin.ch www.seniorennetz-uster.ch
--------------------	--

### Englisch-Einsteigerkurs in Zürich

Im Herbst 2011 hat dieser Einsteiger-sprachkurs begonnen. Mit dem speziell für ältere Menschen entwickelten Lehrbuch «Sterling Silver 1» wird Ihnen die Sprache langsam vertraut. Im Fortsetzungskurs ab Januar 2012 werden die Kapitel 14 bis 25 des Lehrbuchs erarbeitet. Voraussetzung für Neueinsteiger/-innen in den Kurs sind erste Kenntnisse der englischen Sprache.

WANN	Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr 11.04.–11.07. (ohne 25.04. und 02.05.)
LEITUNG	Gabriela Meier
KOSTEN	CHF 315.– (12 × 90 Minuten, exkl. Lehrmittel CHF 36.–)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94 a 8008 Zürich, 058 451 50 00 Anmelden bis 23.03.

### Erlebnis-Englisch-Grundkurs in Zürich (Stufe A2)

Auf lebendige Art und Weise werden Sie in diesem Sprachkurs gefordert. Erlebnis-Englisch heisst, dass Sie interessante Orte in Zürich besichtigen. Die jeweilige Führung erfolgt in verständlichem Englisch. Voraussetzung für den Kursbesuch ist, dass Ihnen alltägliche Ausdrücke bekannt sind und Sie in einfacher Weise über Ihre Familie, Hobbys und bevorzugte Reiseziele berichten können.

WANN	Freitag, 09.30–11.30 Uhr 27.04.–06.07. (ohne 18.05.)
LEITUNG	Barbara Ambühl
KOSTEN	CHF 275.– (10 × 120 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94 a 8008 Zürich, 058 451 50 00 Anmelden bis 13.04.

### Englisch-Konversationskurse (Stufe A2 / Stufe B1) in Zürich

In einer kleinen Gruppe (max. 9 Teilnehmende) und entspanntem Lernumfeld

wenden Sie Ihr Englisch aktiv an. Kursstufe A2: Sie können sich in einfachen Alltagsgesprächen verständigen. Kursstufe B1: Wenn klare Standardsprache verwendet wird, verstehen Sie zentrale Punkte. Über vertraute Themen können Sie sich zusammenhängend äussern.

WANN	Kurs Stufe A2: Donnerstag, 09.00–10.30 Uhr 12.04.–19.07. (ohne 26.04., 03.05., 17.05.) Kurs Stufe A2: Montag, 10.00–11.30 Uhr 16.04.–23.07. (ohne 23.04., 30.04., 28.05.) Kurs Stufe B1: Donnerstag, 11.00–12.30 Uhr 12.04.–19.07. (ohne 26.04., 03.05., 17.05.) Kurs Stufe B1: Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr 12.04.–19.07. (ohne 26.04., 03.05., 17.05.)
LEITUNG	Gabriela Meier
KOSTEN	CHF 330.– (12 × 90 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94 a 8008 Zürich, 058 451 50 00 Anmelden bis 23.03.

### AUSDRUCK UND KREATIVITÄT

#### Erzählcafé in Bülach

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 24.02., 30.03., 27.04., 18.05., 29.06.
LEITUNG	Veronika Eggenberger
KOSTEN	Keine
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch

#### Erzählcafé in Winterthur

Philosophieren über Alltägliches.

WANN	Mittwoch, 14.00–16.00 Uhr 25.04., 30.05., 27.06.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Astrid Schöni
KOSTEN	Keine
INFO	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

#### Aus dem Leben...

«Erinnern und aufschreiben»: Sie verbinden die Gegenwart und die Zukunft. Wunderbare Geschichten entstehen, die Sie auf Papier bringen. Geschichten, die das Leben schrieb. Erlebtes festhalten heißt, Erinnerungen zu verschenken und weiterzugeben.

WANN	Fr–So, 20.–22.04., Freitag, 14.00–16.00 Uhr Samstag, 14.00–16.00 Uhr Sonntag, 10.00–16.00 Uhr mit gemeinsamem Mittagessen
LEITUNG	Brigitta Gerig-Wildermuth
KOSTEN	CHF 220.–, exkl. Mittagessen
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch

#### Märchen – Mütter und Töchter im Märchen

WANN	Dienstag, 09.30–11.30 Uhr 13.03.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Astrid Schöni
KOSTEN	CHF 20.–
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch Anmeldung bis 10.02.

## Bücherstammtisch



Sie lesen gerne und möchten sich mit anderen darüber unterhalten.

WANN	Montag, 09.30–11.30 Uhr 02.04.
KURSORT	Könighof, 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»

WANN	Dienstag, 13.30–14.30 Uhr 21.02., 27.03., 17.04.
KURSORT	Könighof, 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

KOSTEN	Keine
ORT/	PSZH, Forchstrasse 145
INFO/	8032 Zürich, 058 451 51 31
ANMELDUNG	sport@zh.pro-senectute.ch

## 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 mehrjährige Ausbildung von Pro Senectute und dem Bundesamt für Sport absolvierten. Interessiert Sie diese Tätigkeit? An unverbindlichen Infoveranstaltungen wird über die Erwachsenensportleiterausbildung und die Einsatzmöglichkeiten orientiert.

WANN                   Donnerstag, 15.03.,  
                          18.00–19.30 Uhr  
                          Freitag, 23.03., 15.00–16.30 Uhr

## TREUHANDDIENST

### Grundschulung Treuhanddienst Stadt Zürich und Zimmerberg

Dieser Einführungskurs ist Voraussetzung für die freiwillige Mitarbeit im Treuhanddienst (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	Mittwochnachmittag, 02.05. und Donnerstagmorgen, 03.05.
ORT	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
ANMELDUNG	Laufend

IMPRESSUM Beilage zu VISIT 1/2012 HERAUSGEBERIN Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, Postfach 1381, 8032 Zürich,  
Telefon 058 451 51 00, Spendenkonto: PK 87-709119-2

## WIR SIND IN IHRER NÄHE

### Dienstleistungscentren

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

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

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

PFANNENSTIEL  
Dorfstrasse 78, 8706 Meilen  
Telefon 058 451 53 20

OBERLAND  
Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon  
Telefon 058 451 53 40

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

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

### Geschäftsstelle

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

