

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 3

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

### **Nutzungsbedingungen**

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

### **Conditions d'utilisation**

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

### **Terms of use**

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

**Download PDF:** 11.04.2026

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

BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON  
PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

# AKTIV



- 2** Alle Fitnessgruppen nach Ortschaften  
übersichtlich aufgelistet
- 16** Informationsveranstaltungen für die Freiwilligenarbeit

## SPORTGRUPPEN, SPORTTREFFS

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

Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Die Listen der Gruppen aller oben erwähnten Sportarten sind erhältlich bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16), über [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport resp. [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder wurden publiziert in den AKTIV-Ausgaben 1/2012 und 2/2012. (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich.)

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

## FITNESS UND GYMNASTIK

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

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGORT	ANFORDERUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Adliswil	Schulhaus Werd	vital	Mi	14.00–15.15 Uhr	Hugo Zimmermann	044 710 31 88
	Schulhaus Zopf	leicht	Mi	14.30–15.30 Uhr	Heidi Bianchi	044 710 64 92
Aesch	Turnhalle Nassenmatt	leicht	Mo	13.30–14.30 Uhr	Lilian Schlund	044 400 19 84
Aeugst	Schulhaus Gallenbühl	vital	Do	18.00–19.00 Uhr	Helen Spörri	044 761 89 80
Affoltern a. A.	Schulhaus Ennetgraben	vital / leicht	Mi	12.45–13.45 / 14.00–15.00 Uhr	Désirée Waech	044 701 12 93
Altikon	Turnhalle	leicht	Mo	18.00–19.00 Uhr	Christine Jordi	052 336 17 73
Andelfingen	Oberstufen-Turnhalle	sportlich	Mo	09.00–10.00 Uhr	Heidi Frauenfelder	052 317 16 36
Bachs	Mehrzweckgebäude	vital	Mi	13.45–14.45 Uhr	Heidi Lehmann	044 853 02 45
Bäretswil	Mehrzweckhalle	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Christina Bollier	043 843 00 83
Bauma	Oberstufen-Turnhalle	leicht	Mi	14.15–15.15 Uhr	Annelies Buchegger	055 246 62 47
Benken	Turnhalle	vital	Mi	08.00–09.00 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55
Berg am Irchel	Turnhalle	leicht	Mo	17.15–18.15 Uhr	Angela Schmid	052 318 16 73
Bonstetten	Turnhalle im Schachen	sportlich	Mi	14.00–15.00 Uhr	Trudi Schriber	044 700 22 60
	Schulhaus im Bruggen	vital	Mi	Sommer: 18.00–19.00 Uhr Winter: 17.00–18.00 Uhr	Gianna Meili	044 700 09 87
Bonstetten ab 16.11.12	Sporthalle Oberstufe	sportlich	Fr	09.00–10.30 Uhr	Raymond Tavernier	044 700 34 32
Brütten	Gemeindsaal	leicht	Di	14.00–15.00 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58
	Schulhaus Chapf	vital	Mi	16.30–17.30 Uhr	Erika Eichholzer	052 345 17 16

### DEFINITION DER ANFORDERUNGSSTUFEN

#### Fit/Gym sportlich

Dynamisches Training für Personen mit guter Fitness.

#### Fit/Gym vital

Vielfältiges gymnastisches Training für Personen mit mittlerer Fitness.

#### Fit/Gym leicht

Beschwingtes Bewegungsprogramm ohne Bodenübungen für Personen mit geringer Fitness (auch mit Bewegungseinschränkungen).

#### Bewegungsangebote im Heim

Gemeinsam und mit Spass. Bewegung und Spiel auf dem und am Stuhl, für Menschen mit Bewegungseinschränkungen.

Bubikon	Turnhalle Spycherwise	leicht	Mo	13.00–14.00 Uhr	Claire Bodmer	044 926 78 70
	Geissbergsaal Wolfhausen	leicht	Mo	13.30–14.30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
Buch am Irchel	Turnhalle	vital	Mi	13.30–14.30 Uhr	Marlies Roost	052 317 14 02
Buchs	Turnhalle Zihl	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Elsbeth Stämpfli	044 844 38 06
Bülach	Ref. Kirchgemeindehaus	vital	Di	08.30–09.30 / 10.00–11.00 Uhr	Sigrid Bachofner	044 860 83 09
Dällikon	Turnhalle Lee Punt	vital	Di	17.00–18.00 Uhr	Elsbeth Stämpfli	044 844 38 06
Dänikon/Hüttikon	Turnhalle Schulhaus Rotfluh	vital	Mo	16.45–17.45 Uhr	Rosmarie Sacchet	044 844 45 34
Dättlikon	Schulhaus Metteln	vital	Mi	09.00–10.00 Uhr	Doris Licini	052 243 12 72
Dielsdorf	Mehrzweckhalle Früebli	sportlich	Mo	16.45–17.45 Uhr	Ruth Heuer	044 853 04 34
	Oberstufen-Turnhalle	sportlich (Männer)	Mo	18.15–19.15 Uhr	Ruth Heuer	044 853 04 34
	Saal Alterssiedlung	leicht	Di	14.00–15.00 Uhr	Nicole Buchs	044 853 21 24
Dietikon	Pavillon Evang. Freikirche	vital	Do	14.15–15.15 Uhr	Graziella Pfammatter	044 536 46 56
Dinhard	Sporthalle	vital	Di	08.50–09.50 Uhr	Margrit Schmid	052 223 28 88
Dorf	Mehrzweckgebäude	vital	Di	17.00–18.00 Uhr	Brigitte Müller	052 317 31 13
Dübendorf	KGH Ref. Kirchenzentrum	leicht	Do	08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr	Lotti Rufer	044 820 23 24
	Pfarrsaal Leepünt	vital	Do	09.30–10.30 Uhr	Marianne Schulz	044 821 71 64
Egg	Turnhalle Bützi	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Marianne Meier-Tappolet	043 844 03 44
Egg/Esslingen	Turnhalle Vogelsang	leicht	Mi	15.30–16.30 Uhr	Marianne Meier-Tappolet	043 844 03 44
Eglisau	Turnhalle Städtli	vital	Mo	14.30–15.30 Uhr	Jacqueline Rupp	044 867 25 75
Elgg	Turnhalle Ritschberg	leicht / vital	Mi	14.15–15.05 Uhr / 15.15–16.05 Uhr	Miong Kummert	052 364 31 89
Ellikon a.d.Thur	Turnhalle Bürgli	vital	Do	09.10–10.10 Uhr	Regina Lenggenhager	052 721 30 19
Elsau	Turnhalle	vital	Di	08.00–09.00 Uhr	Irene Rickenbach	052 363 25 11
	Singsaal	leicht	Do	09.00–10.00 Uhr	Vreni Erzinger	052 363 19 61
Embrach	Oberstufen-Turnhalle	vital	Mi	14.00–15.00 Uhr	Marianne Bearth	044 865 13 15
	Turnhalle D Hungerbühl	vital	Mi	15.45–16.45 Uhr	Hansjörg Staub	044 865 09 64
Fahrweid	Schulhaus Fahrweid	vital	Di	15.15–16.15 Uhr	Yvonne Sujata	044 741 20 07
Fehraltorf	Mehrzweckhalle Heiget	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Heidi Nüesch	044 940 24 42
Feuerthalen	Turnhalle	leicht	Di	09.00–10.00 Uhr	Silvia Marty	052 659 24 31
Flaach	Alte Turnhalle	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Zivana Gisler	052 318 19 44
Flurlingen	Turnhalle	vital	Mi	13.00–14.00 Uhr	Leitung offen, Info über DC	058 451 54 29
Freienstein	Gemeindesaal	vital	Di	14.30–15.30 Uhr	Käthi Hofmann	044 865 48 19
Gossau	Turnhalle Chapf	sportlich / leicht	Mi	13.30–14.25 / 14.30–15.30 Uhr	Vreni Syfrig	044 832 12 27
Grafstal / Kempththal	Turnhalle	vital	Di	08.50–09.50 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58
Grünigen	Zentralschulhaus	vital	Di	17.30–18.30 Uhr	Ursula Gäumann	044 935 22 32
Hagenbuch	Gemeindehaus	leicht	Do	09.00–10.00 Uhr	Lilli Meyenhofer	052 338 33 88
Hausen a. A.	Turnhalle Albisbrunn	vital	Mo	09.10–10.10 Uhr	Irma Sutz	044 764 04 14
Hedingen	Schulhaus Güpf	vital	Mi	14.30–15.30 Uhr	Uta Koch	044 761 34 50
			Do	08.00–09.00 Uhr	Jacqueline Weideli	056 634 25 11
Henggart	Turnhalle	vital	Di	16.00–17.15 Uhr	Yvonne Deiss	052 316 21 06
Hinwil	Turnhalle Meiliwiese	vital	Mi	13.45–14.45 Uhr	Tabea Huber	044 937 45 54
Hittnau	Turnhalle Hermetsbüel	leicht	Do	14.00–15.00 Uhr	Marlies Zumsteg	044 950 08 77
Hochfelden	Schulhaus Wisacher	vital	Do	16.00–17.00 Uhr	Dora Bickel	044 860 68 81
Hofstetten	Turnhalle	sportlich / leicht	Mo	08.30–09.30 / 09.45–10.45 Uhr	Marianne Roost	052 364 25 03
Horgenberg	Mehrzweckgebäude	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Katharina Anderegg	044 780 83 56
Höri	Glatthalle	vital	Mo	15.30–16.30 Uhr	Margrith Wenk	044 858 05 43
Hüntwangen	Mehrzweckhalle	leicht	Mi	13.30–14.30 Uhr	Ruth Altorfer	044 861 15 49
Hütten	Mehrzweckgebäude	vital	Di	19.00–20.00 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 78
			Do	14.00–15.00 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 78
Illnau-Effretikon	Turnhalle Altersheim	vital	Mo	08.15–09.15 Uhr	Veronika Fehr	052 346 18 08
		leicht	Mi	09.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr	Veronika Fehr	052 346 18 08
Kappel a. A.	Schulhaus Tömlimatten	vital	Mi	14.00–15.00 Uhr	Carla Cochard	044 767 18 27
Kilchberg	Schulhaus Brunnenmoos	vital	Mi	18.00–19.00 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12
Kleinandelfingen	Turnhalle Zielacker	vital	Di	15.30–16.25 Uhr	Lilo Schwarz	052 317 32 58

Kloten	Ref. Kirchgemeindehaus	leicht	Di	09.00–10.00 Uhr	Iris Aeberhard	044 813 33 25
		vital	Di	10.00–11.00 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54
	Turnhalle Schluefweg	vital	Do	10.00–11.00 Uhr 14.00–15.00 Uhr	Silvia Vollenweider	044 814 12 91
		vital	Fr	08.30–09.30 Uhr 09.30–10.30 Uhr	Margrith Hügi	044 814 13 71
Knonau	Turnhalle Stampfi	leicht	Mo	14.00–15.00 Uhr	Ruth Germann	044 767 04 07
		vital	Do	Sommer: 19.00–20.00 Uhr Winter: 17.30–18.30 Uhr	Ruth Germann	044 767 04 07
Kollbrunn	Turnhalle	vital	Mi	13.30–14.30 Uhr	Lorette Schneeberger	052 383 11 20
Langnau a. A.	Turnhalle Schulhaus Widmer	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Annemarie Schürer	044 713 02 76
Männedorf	Neue Turnhalle Blatten	vital	Di	08.00–09.00 Uhr	Regula Peter	044 920 48 08
	Turnhalle Hasenacker	leicht	Di	10.00–11.00 Uhr	Regula Peter	044 920 48 08
	Alterssiedlung Männedorf	leicht	Mi	09.00–10.00 Uhr	Regula Peter	044 920 48 08
Maschwanden	Schulhaus am Bach	leicht	Di	15.45–16.45 Uhr	Liselotte Simon	044 767 04 69
Maur	Schulhaus Pünt	vital	Di	20.00–21.00 Uhr	Heidi Schmid	044 813 47 18
	Turnhalle Looren	leicht	Mi	08.45–09.45 Uhr	Vreni Graf	044 980 30 62
Meilen	Turnhalle Obermeilen	sportlich	Mo	15.30–16.30 Uhr	Brigitte Kipfer	044 923 04 22
	Turnhalle Dorf	sportlich	Mo	16.45–17.45 Uhr	Brigitte Kipfer	044 923 04 22
	Neue Turnhalle Feldmeilen	vital	Di	15.40–16.40 Uhr	Liselotte Goepel	044 923 52 81
Mettmenstetten	Turnhalle Wygarten	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Heidi Schoch	044 767 11 31
Mönchaltorf	Turnhalle Riedwis	vital	Mi	10.00–11.00 Uhr	Nelly Brodbeck	044 940 06 49
	Mönchhofsaal	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Ursula Hotz	044 948 12 94
	Turnhalle Hagacher	sportlich (Männer)	Mi	15.00–16.00 Uhr	Albert Irmiger	044 948 16 61
Neerach	Mehrzweckanlage	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Beatrice Jakober	044 875 06 33
Niederglatt	Singsaal Eichi	sportlich / vital	Mo	08.30–09.30 / 09.45–10.45 Uhr	Ursula Gassmann	044 850 36 22
		leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Ursula Gassmann	044 850 36 22
Niederhasli	Kirchgemeindehaus	vital	Mo	14.00–15.00 Uhr	Heidi Schmid	044 813 47 18
	Seniorenzentrum Spitz	leicht	Di	14.00–15.00 Uhr	Sandra Galli-Rüegg	044 845 09 82
	Schulhaus Lindenstrasse	sportlich	Di	17.45–18.45 Uhr	Ursula Gassmann	044 850 36 22
	Schulhaus Seehalde	sportlich	Mi	10.00–11.00 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41
		sportlich (Männer)	Do	10.10–11.10 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41
Niederweningen	Turnhalle Schmittwis	sportlich	Mi	13.30–14.30 Uhr	Marianne Süss	056 249 30 60
		leicht	Mi	14.30–15.30 Uhr	Silvia Frei	044 856 19 46
Nürensdorf	Schulhaus Ebnet	sportlich	Mo	16.45–17.45 Uhr	Nelly Eigenmann	044 836 69 22
Oberembrach	Turnhalle Zweigärten	vital	Mi	18.30–19.30 Uhr	Marianne Herter	044 865 57 42
Oberengstringen	Ref. Kirchgemeindehaus	leicht	Di	09.45–10.45 Uhr	Clotilde Wydler	044 750 46 15
	Sportanlage Brunnenwiis	sportlich	Do	10.20–11.15 Uhr	Vera Zverina	044 750 11 87
Oberhasli	Primarschulhaus	vital	Do	14.00–15.00 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41
Ober-Ohringen	Turnhalle	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Esther Liebi	052 335 53 11
Oberrieden	GAWO	Bewegung im Heim	Di	09.00–10.00 Uhr	Annemarie Wehrli	044 721 14 78
Obfelden	Alte Turnhalle Chilefeld	vital (Frauen) / vital (Männer)	Mi	13.45–14.45 / 14.45–15.45 Uhr	Jacqueline Bossard	044 761 12 86
Oetwil a. d. L.	Schulhaus Letten	vital	Mo	09.05–10.05 Uhr	Ursula Leuzinger	044 750 59 00
Oetwil a. S.	Turnhalle Dörfli	sportlich	Mo	13.30–14.30 Uhr	Sebastian Bühler	044 929 22 41
		vital	Mi	14.00–15.00 Uhr	Cora Kerst	044 929 14 95
Opfikon-Glattbrugg	Ref. Kirchgemeindehaus	vital	Di	09.00–10.00 Uhr	Theres Kümin	044 830 71 23
		leicht	Mi	09.00–10.00 Uhr	Theres Kümin	044 830 71 23
Ossingen	Turnhalle Orenberg	vital	Di	12.15–13.15 Uhr	Heidi Gasser	052 317 00 48
		sportlich	Mi	19.00–20.00 Uhr	Esther Günthardt	052 317 32 31
Otelfingen	Gemeindehaus	vital	Do	14.00–15.00 Uhr	Silvia Epprecht	044 844 35 10
Ottenbach	Turnhalle Chappelisteig	vital	Mi	16.00–17.00 Uhr	Kathrin Noser	044 761 26 96
Pfäffikon	Neuhof	leicht	Mo	09.30–10.30 Uhr	Silvia Bigler	044 950 59 07
	Kath. Kirche St. Benignus	leicht	Di	14.00–15.00 Uhr	Mirjam Roth	052 384 15 11
Pfunggen	Gemeindesaal	leicht	Mo	14.30–15.30 Uhr	Elisabeth Bont	052 315 36 49
		vital	Di	09.00–10.00 Uhr	Elisabeth Bont	052 315 36 49
	Turnhalle	vital	Do	09.00–10.00 Uhr	Elisabeth Bont	052 315 36 49
Rafz	Turnhalle Schulhaus Götzen	sportlich	Mo	07.15–08.05 Uhr	Sylvia Sigrist	044 869 06 01
		leicht	Mi	13.45–14.45 Uhr	Hilde Baur	044 869 99 93

Rheinau	Mehrzweckgebäude	sportlich	Di	13.00–14.00 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55
			Mi	08.30–09.30 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55
Richterswil	Schulhaus Töss	leicht	Mi	15.30–16.30 Uhr	Myrta Güner	044 784 24 30
Rifferswil	Turnhalle	vital	Mi	14.00–15.00 Uhr	Gertrud Roos-Vogt	044 764 20 09
Rikon	Turnhalle	vital	Mi	15.20–16.20 Uhr	Lorette Schneeberger	052 383 11 20
Russikon	Turnhalle Sunneberg	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Ursula Bosshard	044 954 05 26
Rümlang	Haus am Dorfplatz	leicht	Di	10.00–11.00 Uhr	Nicole Schneider	044 865 70 70
Rüti	Schulhaus Schanz	vital	Mi	17.00–18.00 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
	Felsberg Rüti	vital	Do	09.15–10.15 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
	Alterssiedlung Breitenhof	leicht	Do	10.30–11.30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
Samstagern	Turnhalle Schulhaus	vital	Mo	16.15–17.15 Uhr	Claudia Volkart	044 781 12 29
Schlatt	Turnhalle	leicht	Mi	09.00–09.55 Uhr	Gail Steinemann	052 364 32 50
Schlieren	Schulhaus Hofacker	vital	Mo	17.30–18.30 Uhr	Margrith Stillhart	044 740 50 80
	Spital Limmattal	vital	Do	08.50–09.50 Uhr	Margrith Stillhart	044 740 50 80
	Schulhaus Zelgli	sportlich	Di	08.00–09.00 Uhr	Waltraud Hofstetter	044 730 03 07
	Gemeinschaftsraum Post	vital	Mi	08.00–09.00 Uhr	Waltraud Hofstetter	044 730 03 07
	Sandbühl	leicht	Mi	09.00–10.00 Uhr	Monica Oertli	044 740 50 25
Schöfflisdorf	Turnhalle Rietli	leicht	Do	18.00–19.00 Uhr	Susanne Binder	056 243 18 34
Schönenberg	Kath. Kirchensaal	vital	Do	09.00–10.00 Uhr	Rosmarie Horath	044 788 22 62
Schwerzenbach	Chimlisaal	vital	Mi	09.15–10.15 Uhr	Brigitte Bürgin	044 830 52 48
Seegräben	Turnhalle Seegräben	leicht / sportlich	Do	09.00–09.45 / 10.00–10.45 Uhr	Cathrine Messikommer	044 932 10 32
Seuzach	Turnhalle Halden	vital / leicht	Mi	14.00–15.00 / 15.00–16.00 Uhr	Heidi Villiger	052 233 01 16
Stadel	Altes Gemeindehaus	leicht	Mo	14.00–15.00 Uhr	Susanne Fasnacht	044 858 18 94
	Singsaal Oberstufe	vital	Mi	09.00–09.55 / 10.00–10.55 Uhr	Susanne Fasnacht	044 858 18 94
Stäfa	Alterszentrum Lanzeln	leicht	Mo	16.00–17.00 Uhr	Claire Bodmer	044 926 78 70
Stallikon	Turnhalle Loomatt	sportlich	Mo	17.30–18.30 Uhr	Trudi Schriber	044 700 22 60
Stammheim	Oberstufen-Turnhalle	leicht / vital	Mi	14.30–15.30 / 15.30–16.30 Uhr	Monica Helbling	052 745 28 48
Steinmaur	Turnhalle	leicht / sportlich	Mi	15.45–16.45 / 16.45–17.45 Uhr	Heidi Lehmann	044 853 02 45
Tagelswangen	Gemeindesaal	vital	Di	09.50–10.50 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58
Tann/Dürnten	Kath. Pfarreiheim	leicht	Di	10.00–11.00 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
	Turnhalle Nauen	vital / leicht	Mi	13.30–14.30 / 14.45–15.45 Uhr	Vreni Müller	055 240 73 46
	Schulhaus Bogenacker	vital	Mi	14.00–15.00 Uhr	Walter Denzler	055 240 71 82
Thalheim a.d.Thur	Turnhalle	leicht	Fr	09.30–10.30 Uhr	Christine Jordi	052 336 17 73
Thalwil	Alterszentrum Serata	leicht	Mo	08.30–09.30 / 09.45–10.45 Uhr	Monique Meyer-Fausch	044 720 62 13
Trüllikon	Mehrzweckhalle	vital	Mi	09.00–10.00 Uhr	Yvonne Deiss	052 316 21 06
Truttikon	Turnhalle	vital	Di	18.30–19.30 Uhr	Ruth Frei	052 317 13 25
Turbenthal	Turnhalle Risi	vital	Mi	14.00–15.00 Uhr	Rita Kobler	052 385 46 57
Uetikon a.S.	Turnhalle Rossweid	leicht / vital	Mi	13.00–14.00 / 14.00–15.00 Uhr	Paula Hunkeler	044 920 10 42
	Turnhalle Weissenrain	leicht	Do	13.30–14.25 Uhr	Elbjörg Schinzel	044 920 00 97
Uhwiesen	Oberstufen-Turnhalle	vital	Mo	09.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55
Uitikon	Kath. Kirche Üdlikerhuus	vital	Do	09.30–10.30 Uhr	Yvonne Sujata	044 741 20 07
Unterenstringen	Schulhaus Büel	leicht	Di	09.00–10.00 Uhr	Susi Flückiger	044 869 23 09
Uster	Alterssiedlung Rehbühl	vital	Mo	09.00–10.00 Uhr	Marlies Staub	044 825 18 70
	Ref. KG Kreuz	leicht	Mo	09.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52
	Kath. Kirchgemeindezentrum	leicht	Di	14.00–15.00 / 15.00–16.00 Uhr	Heidi Huber-Gächter	044 935 32 93
	Pflegeheim Neuwies	leicht	Mi	09.15–10.15 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52
	Sporthalle Buchholz	sportlich	Do	14.00–15.00 Uhr	Annie Rothenbach	044 940 35 46
Volketswil	Turnhalle Weidli	vital (Männer)	Do	14.00–15.00 Uhr	Rosemarie Widmer	044 932 77 85
	Schulhaus Zentral	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Marlies Staub	044 825 18 70
	Schulhaus Feldhof	sportlich	Mi	15.00–16.00 Uhr	Margrit Singh	055 244 11 20

Wädenswil	Altersheim Fuhr	leicht	Mo	14.00–15.00 Uhr	Trudi Rusca	044 770 26 40
	Turnhalle Glärnisch	vital	Di	16.25–17.25 / 17.30–18.30 Uhr	Annemarie Müller	044 725 79 92
	Alterssiedlung Bin Rääbe	leicht	Mi	09.00–10.00 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 78
Wald	Hallenbad Wald/Gym.	sportlich	Di	10.15–11.15 Uhr	Rosmarie Zanet	055 246 20 16
		vital	Do	10.15–11.15 Uhr	Rosmarie Zanet	055 246 20 16
Wallisellen	Kirchgemeindehaus	leicht / vital	Di	08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr	Käthi Räuftlin	052 384 17 53
	Mehrzweckhalle	sportlich / leicht	Do	08.00–09.00 / 09.00–10.00 Uhr	Dieter Messerschmidt	044 830 42 10
		vital / vital	Do	08.00–09.00 / 09.00–10.00 Uhr	Annemarie Koradi	044 833 36 35
Waltalingen/Guntalingen	Turnhalle	vital	Mi	13.45–14.45 Uhr	Gerda Breitenmoser	052 745 25 01
Wangen-Brüttisellen	Schurterhus	leicht	Di	14.00–15.00 Uhr	Klara Sonderegger	044 833 34 83
Weiach	Schulhaus Mehrzweckraum	leicht	Do	09.00–10.00 Uhr	Käthy Daetwyler	044 867 26 17
Weiningen	Schlössli	vital	Mi	09.00–10.00 Uhr	Yvonne Sujata	044 741 20 07
Weisslingen	Kirchgemeindehaus	leicht	Do	14.15–15.15 Uhr	Andrea Egli	052 384 00 70
Wetzikon	Turnhalle Feld	vital	Mi	13.45–14.45 Uhr	Rosmarie Widmer	044 932 77 85
	Turnhalle Bühl	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Irene Kupper	044 930 02 40
Wiesendangen	Sporthalle Sagi	leicht / vital	Di	08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr	Vreni Villiger	052 337 31 11
Wil	Turnhalle Landbühl	leicht	Mi	15.00–16.00 Uhr	Agnes Meier	044 869 06 41
Wildberg	Turnhalle	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58
		sportlich	Mi	15.30–16.30 Uhr	Rita Kobler	052 385 46 57
		sportlich	Do	08.30–09.30 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58
Winkel	Saal Sigristenstiftung	leicht	Mo	09.00–10.00 Uhr	Ruth Gut	044 860 30 39
	Schulhaus Grossacher	vital	Di	09.00–10.00 Uhr	Ruth Gut	044 860 30 39
Winterthur	KGH Zwinglikirche	vital	Di	08.30–09.30 / 10.00–11.00 Uhr	Elsbeth Stucki	052 232 01 11
	KGH Liebestrasse	leicht	Mi	09.00–10.00 Uhr	Elisabeth Harlacher	052 203 38 82
	Turnhalle Neuwiesen	vital	Mi	16.30–17.30 Uhr	Ruth Weber	052 223 12 08
Winterthur (Ober-)	KGH Oberwinterthur	vital	Di	09.00–10.00 Uhr	Ruth Wagner	052 363 15 25
	Zentrum am Buck	leicht	Mi	08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr	Erika Stahl	052 242 10 84
	KGH Oberwinterthur	vital	Do	08.45–09.45 / 09.45–10.45 Uhr	Gerda Breitenmoser	052 745 25 01
Winterthur-Seen	Ref. KGH Seen	vital	Mo	14.00–14.50 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32
	KGH St. Urban	vital / leicht	Di	08.00–08.50 / 09.10–10.00 Uhr	Carmen Strupler	052 746 13 79
Winterthur-Sennhof	Turnhalle	vital	Di	16.30–17.30 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32
Winterthur-Stadel	Werkschule Grundhof	leicht	Di	10.10–11.10 Uhr	Margrit Schmid	052 223 28 88
Winterthur-Veltheim	KGH Veltheim	vital / leicht	Do	08.45–09.45 / 09.50–10.50 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32
	KGH Feldstrasse	vital	Fr	08.30–09.30 Uhr	Brigitte Stehrenberger	052 212 18 43
Winterthur-Wülflingen	KGH Wülflingen	vital	Mi	08.30–09.30 / 09.45–10.45 Uhr	Marlis Jegi	079 380 88 09
		leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32
	Geissbergsaal Wolfhausen	leicht	Mo	13.30–14.30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
Zollikerberg	Diakoniewerk Neumünster	vital	Mo	08.25–09.30 / 10.30–11.30 / 13.30–14.30 / 14.45–15.45 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12
			Mi	09.15–10.30 / 10.30–11.30 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12
	Neue Turnhalle Schulweg	vital	Mi	18.00–19.00 / 19.15–20.45 Uhr	Corinne Wettstein	044 391 42 82
	Ref. KGH	vital	Fr	09.00–10.00 Uhr	Margrit Ziebold	043 499 94 92
Zollikon	La Palestrina	vital	Mo	16.30–17.30 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31
			Di	08.45–09.45 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31
			Mi	09.00–10.00 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31
	KGH Rösslirain	leicht	Mi	09.15–10.15 Uhr	Brigitte Schöpfer	044 391 96 52
Zürich, Kreis 1	Eglise française	vital	Di	14.30–15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47
Zürich, Kreis 2	Ref. KGH Leimbach	vital	Di	08.30–09.30 Uhr	Eveline Jäger	044 481 57 01
	Ref. KGH Enge	vital	Mi	09.00–10.00 Uhr	Hannelore Bösch	044 363 80 88

Zürich, Kreis 3	KGH Friesenberg	vital / sportlich	Di	09.30–10.30 / 10.30–11.30 Uhr	Trudi Schriber	044 700 22 60
	Ref. KGH im Gut	vital	Di	09.00–10.00 Uhr	Maria Regula Hegner	044 381 16 79
	Ref. KGH Bühl Wiedikon	vital	Di	09.15–10.15 Uhr	Esther Büchi	044 462 57 85
	Ref. KG-Saal Friesenberg	leicht	Di	14.00–15.00 Uhr	Susanne Rasper	044 462 25 06
	Pfarreisaal Zwinglihaus	leicht	Mi	10.00–11.00 Uhr	Kathrin Däster Afifi	044 342 40 31
	Ref. KGH Bühl Wiedikon	vital	Do	09.00–10.00 Uhr	Priska Frei	044 401 24 59
Zürich, Kreis 4	Ref. KGH Hard	vital	Mo	08.30–09.30 / 10.00–11.00 Uhr	Priska Frei	044 401 24 59
	Ref. KGH Aussersihl	leicht	Di	08.45–09.45 Uhr	Annabeth Juchli-von Euw	044 272 48 94
	KGH Pfarrei St. Felix & Regula	vital	Mi	09.30–10.30 Uhr	Edith Stieger	044 491 70 30
		leicht	Do	08.00–09.00 / 09.00–10.00 Uhr	Helen Artho	044 241 33 79
Zürich, Kreis 5	Ref. KGH Industriequartier	vital	Di	09.00–10.00 Uhr	Sabrije Tahiraj	043 288 54 85
Zürich, Kreis 6	Christl. Zentrum Buchegg	vital	Mo	09.30–10.30 Uhr	Marianne Kägi	044 302 14 60
	Ref. KGH Paulus	vital / leicht	Di	08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr	Rita Hunziker	044 362 28 15
	KGH Oberstrass	vital / sportlich	Do	08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 43
Zürich, Kreis 7	Altersheim Kluspark	vital	Mo	09.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr	Doris Jaeggi	044 381 17 14
	Ref. KGH Hottingen	leicht	Di	09.15–10.15 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 43
	Kath. KGH Witikon	sportlich / vital / leicht	Mi	08.30–09.15 / 09.30–10.15 / 10.15–11.00 Uhr	Gertrud Weibel	044 381 60 39
	Ref. KGH Witikon	vital / sportlich	Mi	08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 43
Zürich, Kreis 8	Ref. KGH Balgrist	leicht	Di	10.00–11.00 Uhr	Margrit à Porta	044 381 11 16
Zürich, Kreis 9	Kirchgemeinde St. Konrad	leicht	Di	08.00–09.00 / 09.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr	Priska Frei	044 401 24 59
	Turnhalle Schulhaus Triemli	vital	Do	10.00–11.00 Uhr	Sonja Wiederkehr	044 431 06 86
	GZ Bachwiesen	leicht	Mi	09.00–10.00 Uhr	Doris Dähler	043 311 67 40
	KGH Heilig Kreuz	leicht	Fr	09.00–10.00 Uhr	Heidi Graf	044 431 59 15
Zürich, Kreis 10	Ref. KGH Höngg	vital	Mo	08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08
	Schulhaus Schauenberg	sportlich	Mo	20.00–21.15 Uhr	Eveline Kipfer	044 371 38 48
	Ref. KGH Höngg	leicht	Di	10.30–11.30 Uhr	Annabeth Juchli-von Euw	044 272 48 94
		vital	Mi	10.00–11.00 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08
	Turnhaus Letten	vital	Do	16.30–17.30 / 17.45–18.45 Uhr	Doris Dähler	043 311 67 40
	Ref. KGH Höngg	leicht (Männer)	Fr	08.45–09.45 Uhr	Jules Weiss	044 301 19 94
	Pfarreizentrum Heilig Geist	leicht	Fr	09.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47
	KGH Wipkingen	leicht	Fr	14.30–15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47
Zürich, Kreis 11	Ref. KGH Seebach	leicht	Mo	09.00–10.00 Uhr	Susanne Frauenfelder	044 803 07 54
	Ref. KGH Glaubten	vital	Mo	09.30–10.30 Uhr	Danila Stoffel	044 371 79 23
	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche	vital (Männer) / vital	Di	08.30–09.30 Uhr / 09.30–10.30 Uhr	Sonja Virchaux	044 321 14 24
	Ref. KGH Glaubten	vital	Di	08.30–09.25 / 09.35–10.30 Uhr	Marianne Schraner	044 311 67 11
	Ref. KGH Saatlen	vital	Di	09.00–10.00 Uhr	Ludwig Caplazi	044 431 03 93
	GZ Seebach	vital	Mi	09.00–10.00 Uhr	Susanne Frauenfelder	044 803 07 54
	Ref. KGH Oerlikon	leicht	Mi	09.00–10.00 Uhr	Amida Gämperle	044 371 92 00
	Pfarrsaal Maria Lourdes	vital	Do	08.45–09.45 Uhr	Bruno Moser	044 302 21 80
	Kath. KGH St. Katharina	vital	Do	09.00–10.00 Uhr	Isabella Ladner	044 302 05 51
	Ref. KGH Oerlikon	leicht	Do	09.00–10.00 Uhr	Amida Gämperle	044 371 92 00
	KGH Saatlen	leicht	Do	09.30–10.30 Uhr	Marianne Schraner	044 311 67 11
	Ref. KGH Glaubten	vital	Do	09.30–10.30 Uhr	Ruedi Bauert	044 341 09 52
Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche	vital	Fr	09.30–10.30 Uhr	Sonja Virchaux	044 321 14 24	
Zürich, Kreis 12	GZ Hirzenbach	vital	Mi	09.30–10.30 Uhr	Irène Bertschi	044 322 60 20
	Alterssiedlung Probstei	vital	Do	09.00–09.55 / 10.05–11.00 Uhr	Christa Hennecke	044 362 57 41
Zwillikon	Schulhaus Langackerstrasse	vital	Mi	13.30–14.30 Uhr	Sigrid Classen	044 761 99 10

## ORIENTIERUNGSWANDERN

Die Wanderungen mit Anlaufen verschiedener Stationen dauern jeweils ungefähr zwei Stunden und können alleine oder in Gruppen, langsam oder rascher ausgeführt werden. Die Wanderungen finden nur bei Gewitter oder Sturm nicht statt.

WANN/ TREFFPUNKT	Montag, 03.09., 13.30 Uhr Ref. Kirche Schöfflisdorf
WANN/ TREFFPUNKT	Montag, 01.10., 13.30 Uhr Tramstation Milchbuck Zürich
LEITUNG/ INFO	Heinrich Sprecher 044 860 07 40 hesprechersa@hotmail.com
KOSTEN	CHF 10.–
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

## THÉ DANSANT

Mit Bistrobetrieb und der beliebten «Gino Happy Band».

WANN	Dienstag, 18.09., 16.10., 20.11.
ZEIT	14.00–17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 10.–
ORT	Dance Academy Klubschule Binzmühlestrasse 81 8050 Zürich, direkt hinter dem Bahnhof Oerlikon

## SPORTKURSE

In ausgewählten Sportarten finden fortlaufende oder abgeschlossene Kurse statt. Sie werden von ausgebildeten Fachpersonen unterrichtet. Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Auskunft, Anmeldung und Rechnungstellung erfolgen über das Sekretariat Bewegung und Sport von Pro Senectute Kanton Zürich unter: [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport resp. [www.pszh-sport.ch](mailto:sport@zh.pro-senectute.ch) [sport@zh.pro-senectute.ch](mailto:sport@zh.pro-senectute.ch) 058 451 51 31

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich.

## EVERDANCE®

Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partner/-in tanzen! Einfache Tanzschritte werden zu kleinen Choreografien verbunden, die Sie alleine in der Gruppe tanzen. Sie können jederzeit in einen laufenden Kurs einsteigen. Die Kurse werden nach den Herbstferien fortgesetzt.

### Kurse August bis Oktober

KURSDATEN/ -ORTE	Siehe unten
KURSDAUER	Eine Kursperiode dauert in der Regel fünf bis zehn Wochen mit einer wöchentlichen Lektion à 50 Minuten.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
ANMELDUNG	An PSZH
KOSTEN	CHF 56.– (4 × 50 Minuten) CHF 70.– (5 × 50 Minuten) CHF 84.– (6 × 50 Minuten) CHF 98.– (7 × 50 Minuten)
BEKLEIDUNG	Bequeme Kleidung und passende Schuhe

### Neu // Affoltern am Albis

WANN	Montag, 10.00–10.50 Uhr 20.08.–01.10. (7 ×)
KURSORT	werk eins (beim Jumbo/Manor) Werkstrasse 1
LEITUNG	Martina Foster

### Neu // Bassersdorf

WANN	Montag, 09.30–10.20 Uhr 20.08.–01.10. (6 ×, ohne 24.09.)
KURSORT	Bungertstube (Frauenverein)
LEITUNG	Andrea Reutimann

### Bülach

WANN	Donnerstag, 09.00–09.50 Uhr Donnerstag, 10.00–10.50 Uhr Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr 23.08.–04.10. (7 ×)
KURSORT	Kath. Pfarreizentrum Scheuchzerstrasse 1
LEITUNG	Doris und René Marty

### Dübendorf

WANN	Montag, 14.15–15.05 Uhr 27.08.–01.10. (5 ×, ohne 03.09)
------	---

KURSORT	Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus Bahnhofstrasse 37
LEITUNG	Lotti Rufer

### Horgen

WANN	Dienstag, 10.15–11.05 Uhr 21.08.–18.09. (5 ×)
KURSORT	Baumgärtlihof Baumgärtlistrasse 12
LEITUNG	Bianca Bamert

### Kloten

WANN	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 29.08.–03.10. (6 ×)
KURSORT	Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126
LEITUNG	Werner Niederhäuser

### Meilen

WANN	Mittwoch, 09.05.–04.07. (6 ×) 10.00–10.50 Uhr 11.00–11.50 Uhr, Freitag, 11.05.–06.07. (6 ×) 15.00–15.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
KURSORT	Schulhaus Dorf, Turnhalle Schulhausstrasse 17
LEITUNG	Verena Pickart Demont

### Pfäffikon

WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr 20.08.–01.10. (7 ×)
KURSORT	Studio Allegria Kempttalstrasse 26
LEITUNG	Caroline Gfeller

### Regensdorf

WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr Dienstag, 10.30–11.20 Uhr 21.08.–02.10. (7 ×)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18
LEITUNG	René Marty

### Neu // Stäfa

WANN	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 22.08., 05.09., 12.09., 19.09., 26.09., 03.10. (6 ×)
KURSORT	MZH Beewies Etzelstrasse 35, 8712 Stäfa
LEITUNG	Verena Pickart Demont

<b>Uster</b>	
WANN	Montag, 09.00–09.50 Uhr Montag, 14.00–14.50 Uhr 20.08.–01.10. (7×)
KURSORT	Zirkuszelt Filacro, beim Zeughaus, Berchtholdstrasse
LEITUNG	Marianne Matousek

<b>Volketswil</b>	
WANN	Freitag, 11.10–12.00 Uhr 17.08.–05.10. (7×, ohne 21.09.)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum in der Au, In der Au 1
LEITUNG	Marianne Matousek

<b>Wädenswil</b>	
WANN	Mittwoch, 09.00–09.50 Uhr 22.08.–19.09. (5×)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5
LEITUNG	Bianca Bamert

<b>Neu // Winterthur- Hegi</b>	
WANN	Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr 23.08.–04.10. (7×)
KURSORT	Ortsverein Hegi/Hegifeld Reismühleweg 48
LEITUNG	Petra Erb

<b>Winterthur (Kongress- und Kirch- gemeindehaus Liebestrasse)</b>	
WANN	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 21.08.–02.10. (7×)
KURSORT	Kongress- und Kirchgemein- dehaus, Liebestrasse 3
LEITUNG	Caroline Gfeller

<b>Winterthur (Kirchgemeinde Mattenbach)</b>	
WANN	Freitag, 08.45–09.35 Uhr Freitag, 09.40–10.30 Uhr Freitag, 10.30–11.20 Uhr 24.08.–05.10 (7×)
KURSORT	Evang. Ref. Kirchgemeinde Mattenbach am Bach 40
LEITUNG	René Marty

<b>Zürich-Albisrieden</b>	
WANN	Montag, 16.00–16.50 Uhr 03.09.–01.10. (5×)

KURSORT	Backstage Studio Hardstrasse 81 8004 Zürich
LEITUNG	Monika Bühlmann (Ausbildnerin Everdance)

<b>Zürich-Altstetten</b>	
WANN	Montag, 13.30–14.20 Uhr 20.08.–01.10. (6×, ohne 10.09.)
KURSORT	Tanzschule Galactic Dance Albulastrasse 47, 8048 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

<b>Zürich-Hottingen</b>	
WANN	Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 27.08.–01.10. (4×, ohne 10.09. und 17.09.)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Hottingen, Gemeindestrasse 54 8032 Zürich
LEITUNG	Helen Rüegg

<b>Neu // Zürich-Oberstrass</b>	
WANN	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 22.08.–03.10. (6×, ohne 26.09.)
KURSORT	Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2, 8006 Zürich
LEITUNG	Monika Stirnimann

<b>Zürich-Oerlikon</b>	
WANN	Montag, 16.25–17.15 Uhr 03.09.–01.10. (4×, ohne 10.09.)
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Edith Bonomo

**NEU // LINE DANCE**

Getanzt wird zu Country und Popmusik in Linien neben- und hintereinander. Jeder tanzt «solo», aber gleichzeitig synchron mit den anderen. Willkommen sind alle, die Spass am Tanzen haben, Herausforderungen lieben und gerne Countrymusik hören.

WANN	ab Mittwoch, 24.10.2012 vormittags
LEITUNG	Theresa Martinelli

**NORDIC WALKING**

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

WANN	Freitag, 09.00–10.30 Uhr 12.10.–10.11.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Sportzentrum Schachen Heumattstrasse 8906 Bonstetten
KOSTEN	CHF 90.– (5×90 Minuten, inkl. Stockmiete)
LEITUNG/ INFO	Raymond Tavernier 044 700 34 32 raymond.tavernier@ bluewin.ch
ANMELDUNG	Bis 05.10. an PSZH

**SICHER GEHEN**

<b>Dübendorf</b>	
WANN	Mittwoch, 14.30–16.00 Uhr 05.09.–24.10.
TREFFPUNKT	Kulturzentrum Obere Mühle Oberdorfstrasse 15 8600 Dübendorf
KOSTEN	CHF 180.– (8×90 Minuten)
LEITUNG/ INFO	Maja Stebler, 044 821 10 41 stebler@glattnet.ch
ANMELDUNG	Bis 22.08. an PSZH

<b>Zürich-Affoltern</b>	
WANN	Mittwoch, 14.30–16.00 Uhr 24.10.–12.12.
TREFFPUNKT	Schulhaus Schauenberg Lerchenhalde 40, 8046 Zürich
KOSTEN	CHF 180.– (8×90 Minuten)
LEITUNG/ INFO	Eveline Kipfer 044 371 38 48 eveline.kipfer@bluewin.ch
ANMELDUNG	Bis 10.10. an PSZH

<b>Zürich-Aussersihl-Hard</b>	
WANN	Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr 20.09.–22.11. (ohne 11.10. und 18.10.)

TREFFPUNKT	Kirchgemeindehaus St. Felix und Regula Hirzelstrasse 22, 8004 Zürich
KOSTEN	CHF 180.– (8 × 90 Minuten)
LEITUNG/ INFO	Helen Artho, 044 241 33 79 hc.artho@bluewin.ch
ANMELDUNG	Bis 06.09. an PSZH

## TANGOSANO PRACTICA



Diese Tango Practica besteht aus einem angeleiteten Tango Argentino 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.

WANN	Dienstag, 10.30–12.30 Uhr 23.10.–11.12. (8 ×)
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Quartiertreff Hirslanden Forchstrasse 248, 8032 Zürich
LEITUNG	Verena Vaucher und Alexander Dreher
KOSTEN	CHF 216.– (8 ×)

## TENNIS

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

### Tennis in Bachenbülach

WANN	Montagsmorgen zwischen 08.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung, neue Kursperiode ab 17.09.
------	---

KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	Winterperioden: CHF 210.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 264.– pro Person bei 3er-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. Mitt- wochmorgen), 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	Winterperioden: CHF 210.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 264.– pro Person bei 3er-Gruppe (8 × 60 Min., inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Fredi Schnorf und Peter Nell
INFO/ ANMELDUNG	Fredi Schnorf 044 844 22 32/079 245 86 52 f.schnorf@bluewin.ch www.tennis-buchs.ch

### Tennis in Dürnten

WANN	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	Sommer- und Winterperioden: CHF 250.– pro Person, ab Oktober CHF 264.– (12 × 60 Minuten, inkl. Platzmiete)
INFO/ ANMELDUNG	Toni Schnetzer, 044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch oder Hans Guldimann 044 937 25 38

## VORSCHAU WINTERWOCHEN

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung ab Ende September unter [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen oder unter 058 451 51 31

## SCHNEESCHUHLAUFEN

WANN	So–Fr, 20.–25. Januar 2013
ORT	Alt St. Johann/Toggenburg

## SKI ALPIN

WANN	So–Fr, 13.–18. Januar 2013
ORT	Bivio / Graubünden

## BILDUNG UND KULTUR

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

## GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

### SinnVolles GehirnTraining in Affoltern a. A.

KURSDATEN	Halbjahr 2012/2013 14-tägig, 09.00–11.00 Uhr 1. Mittwochgruppe: 10.10.12 bis 06.03.13 2. Mittwochgruppe: 17.10.12 bis 13.03.13 1. Donnerstaggruppe: 11.10.12 bis 07.03.13 2. Donnerstaggruppe (neu: Einführungskurs): 01.11.12 bis 28.03.13
KURSORT	Ref. Kirchgemeinde Zürichstrasse 94 8910 Affoltern a. A.
LEITUNG	Ruth Schärer-Wicki Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 250.– (10 × 120 Minuten)

INFO/ Ruth Schärer-Wicki  
ANMELDUNG 044 784 98 92  
ruth.schaerer1@bluewin.ch

### Gedächtnis-Grundkurs in Bülach

Aktivieren Sie Ihre geistigen Fähigkeiten in einer geselligen Runde.

WANN Montag, 09.30–11.00 Uhr  
03.09., 10.09., 17.09., 08.10., 15.10.  
LEITUNG Susanne Fritschi  
Gedächtnistrainerin SVGT  
KOSTEN CHF 150.– (5 × 90 Minuten)  
KURSORT/ PSZH, DC Bülach  
INFO/ Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach  
ANMELDUNG 058 451 53 00  
veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch

### Geistige Fitness für Männer in Winterthur

Lernen Sie, wie Ihr Gehirn funktioniert und wie Sie es auf Touren halten können.

WANN Donnerstag, 09.00–11.00 Uhr  
04.10.–08.11.  
KURSORT Königshof, Neumarkt 4  
8400 Winterthur  
LEITUNG Ruedi Egli  
Gedächtnistrainer SVGT  
KOSTEN CHF 150.– (6 × 120 Minuten)  
INFO/ PSZH, DC Winterthur  
ANMELDUNG 058 451 54 29  
astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch  
Informationsmorgen:  
Do, 20.09., 09.00–11.00 Uhr  
im Königshof (s. o.)

### Gedächtnistraining in Winterthur

Mit einfachen und spielerischen Übungen trainieren Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit.

WANN Freitag, 09.30–11.00 Uhr  
26.10.–30.11.  
KURSORT Königshof, Neumarkt 4  
8400 Winterthur  
LEITUNG Maria Holenstein  
Gedächtnistrainerin SVGT  
KOSTEN CHF 150.– (6 × 90 Minuten)

INFO/ PSZH, DC Winterthur  
ANMELDUNG 058 451 54 29  
astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch  
Informationsmorgen:  
Mi, 03.10., 09.30–11.00 Uhr  
im Königshof (s. o.)

### Grundkurs Geistige Fitness in Zürich

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

WANN Kurs 05: Dienstag,  
09.30–11.45 Uhr  
18.09.–13.11. (ausser 06.11.)  
LEITUNG Ines Moser-Will  
Gedächtnistrainerin SVGT  
KOSTEN CHF 220.– (8 × 120 Minuten)  
KURSORT PSZH, DC Stadt Zürich  
INFO/ Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich  
ANMELDUNG 058 451 50 00  
dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch

### Gedächtnis-Club in Winterthur

WANN Mittwoch, 09.30–11.30 Uhr  
19.09., 17.10., 14.11., 12.12.  
EINSTIEG Jederzeit möglich  
KURSORT Königshof, Neumarkt 4  
8400 Winterthur  
LEITUNG Maria Holenstein und Ruedi Egli, Gedächtnistrainer SVGT  
KOSTEN CHF 20.– pro Morgen  
(Abo für 5 oder 10 Termine)  
INFO/ PSZH, DC Winterthur  
ANMELDUNG Astrid Schöni Graf  
058 451 54 29

### Gedächtnis-Träff in Zürich

Viel beschäftigt, fast keine Zeit! Und doch wollen Sie Ihr Gedächtnis fit halten.

WANN Montag, 14.00–15.45 Uhr  
15.10., 19.11., 17.12.2012  
21.01., 18.02., 18.03.2013  
LEITUNG Carla Wagner  
Gedächtnistrainerin SVGT  
KOSTEN CHF 160.– (6 × 120 Minuten)  
KURSORT/ PSZH, DC Stadt Zürich  
INFO/ Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich  
ANMELDUNG 058 451 50 00  
dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch

### Sehtraining in Bülach

Erlernen Sie einfache und wirkungsvolle Übungen zur Entspannung der Augen.

WANN Freitag, 14.15–16.15 Uhr  
19.10., 02.11., 09.11.  
LEITUNG Heidi Hauser  
Kinesiologie und ganzheitliches Sehtraining  
KOSTEN CHF 200.– (3 × 120 Minuten)  
KURSORT/ PSZH, DC Bülach  
INFO/ Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach  
ANMELDUNG 058 451 53 00  
veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch

### Augentraining in Winterthur

Sie erlernen die Methode «Ganzheitliches Augentraining» zur Entspannung Ihrer Augen und zur Unterstützung der Sehkraft.

WANN Montag, 09.30–11.30 Uhr  
22.10., 29.10., 12.11.  
KURSORT Königshof, Neumarkt 4  
8400 Winterthur  
LEITUNG Rosmarie Rüegg  
Sehlehrerin SBS  
KOSTEN CHF 120.– (3 × 120 Minuten)  
INFO/ PSZH DC Winterthur  
ANMELDUNG 058 451 54 29  
astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch

### Optimale Ernährung trotz Diabetes

Lernen Sie die Grundlagen der Diabetes-Ernährung und deren Umsetzung kennen.

WANN Montag, 09.00–11.15 Uhr  
29.10., 05.11.  
LEITUNG Sonja Brutschin  
Dipl. Ernährungs-Psychologische Beraterin IKP  
KOSTEN CHF 85.–  
(2 × 90 Minuten plus Pause)  
KURSORT/ PSZH, DC Bülach  
INFO/ Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach  
ANMELDUNG 058 451 53 00  
veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch

## Im Alltag sicher unterwegs in Winterthur

Sichere Mobilität ausser Haus: Als Fussgänger/-in oder als Nutzer/-in des ÖV.

WANN Mittwoch, 05.09. oder  
Dienstag, 11.09.  
jeweils 09.00–12.00 Uhr

KURSORT Königshof, Neumarkt 4  
8400 Winterthur

LEITUNG Fussverkehr Schweiz

KOSTEN keine

INFO/  
ANMELDUNG PSZH, DC Winterthur  
058 451 54 29  
astrid.schoeni@zh.pro-  
senectute.ch

## Vortrag: Selber bestimmen und vorsorgen

Themen: Vorsorgeregulierung, Testament, Patientenverfügung, Vollmachten und neues Erwachsenenschutzrecht.

WANN Dienstag, 14.00–16.00 Uhr  
25.09.

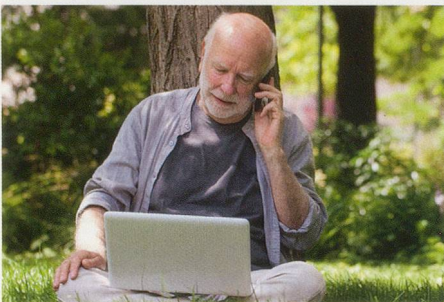
KURSORT Kirch- und Kongresszentrum  
Liebestrasse 3  
8400 Winterthur

LEITUNG Werner Theiler,  
Teamleiter Erbschaft ZKB  
Dr. iur. Karin Fischer,  
Leiterin Vormundschaftsamt  
Winterthur

KOSTEN keine

INFO/  
ANMELDUNG PSZH, DC Winterthur  
058 451 54 29  
astrid.schoeni@zh.pro-  
senectute.ch

## MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL



## Computerkurse in Bülach

KURSORT Berufsschule Bülach  
Schwergzruebstrasse 28  
8180 Bülach

LEITUNG Lehrpersonen der Berufsschule  
Bülach

INFO/  
ANMELDUNG PSZH, DC Bülach  
058 451 53 00  
veronika.eggenberger@  
zh.pro-senectute.ch

HINWEIS Schulung mit Windows 7  
und Office 2010

## PC-Grundlagen (Einstieg)

Ein Einsteigerkurs für Senior/-in, die sich erstmals an den Computer trauen.

WANN Dienstag, 15.50–17.40 Uhr  
04.09.–06.11.,  
Kurs pc-g60-e1  
Mittwoch, 09.30 – 11.20 Uhr  
21.11.2012 – 23.01.2013,  
Kurs pc-g60-e2

KOSTEN CHF 310.– (8 × 110 Minuten)

## PC-Grundlagen (Vertiefung)

Nach dem Besuch eines Einstiegsurses erstellen Sie eine sinnvolle Ordnerstruktur und nutzen Word.

WANN Mittwoch, 09.30–11.20 Uhr  
05.09.–07.11.,  
Kurs pc-g60-v1  
Dienstag, 09.30–11.20 Uhr,  
20.11.2012–22.01.2013,  
Kurs pc-g60-v2

KOSTEN CHF 310.– (8 × 110 Minuten)

## Einladungen gestalten

Sie erstellen und bearbeiten Einladungen zu Geburtstagen, Weihnachten usw.

WANN Montag, 15.50–17.40 Uhr,  
03.09.–01.10., Kurs pc-60-ein

KOSTEN CHF 200.– (5 × 110 Minuten)

## Internet / E-Mail Grundlagen

Im Kurs richten Sie sich E-Mail-Konten, Ordner und Ihr Adressbuch ein.

WANN Mittwoch, 13.50–15.40 Uhr,  
05.09.–07.11., Kurs pc-g60-i

KOSTEN CHF 310.– (8 × 110 Minuten)

## Computerkurse in Zürich

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  
dc.zuerich@zh.pro-  
senectute.ch

HINWEIS Schulung mit Windows 7 und  
Microsoft Office 2010

## Einsteigerkurse

Texte mit Word schreiben, Dateien verwalten, Informationen im Internet suchen und E-Mails schreiben.

WANN Kurs 7: Freitag,  
09.00–12.00 Uhr  
Kurs 8: Freitag,  
13.30–16.30 Uhr  
09.11.–14.12.

KOSTEN CHF 690.– inkl. Kursbuch  
(6 × 180 Minuten)

## Internet- und E-Mail

Gezielte Suche im Internet, Senden von E-Mails und Sicherheit im Netz.

WANN Kurs 4: Freitag,  
09.00–12.00 Uhr  
19.10., 26.10., 02.11.  
Kurs 5: Dienstag,  
09.00–12.00 Uhr  
27.11., 04.12., 11.12.

KOSTEN CHF 350.– (3 × 180 Minuten)

## Gemeinschaft im Netz

Foren und soziale Netzwerke (Facebook, Seniorweb usw.) kennenlernen, telefonieren mit Skype und Youtube entdecken.

WANN Kurs 3: Freitag,  
13.30–16.30 Uhr  
19.10., 26.10., 02.11.  
Kurs 4: Dienstag,  
13.30–16.30 Uhr  
27.11., 04.12., 11.12.

KOSTEN CHF 370.– inkl. Kopfhörer  
(3 × 180 Minuten)

**Computerkurse für Frauen 55+ in Wetzikon**

PC-Kurse für Einsteigerinnen: Windows 7 und XP kennen lernen und erste Schritte mit Word.

WANN	Freitag, 08.45–11.15 Uhr 28.10.–02.12.
KURSORT	Frohbergstrasse 43 8620 Wetzikon
LEITUNG	Karin Eschmann und Silvia Müller-Lässer Kursleiterin FSB/SVEB und Ausbildnerin mit eidgen. Fachausweis
KOSTEN	CHF 520.– (6 × 150 Minuten exkl. Lehrmittel)
INFO/ ANMELDUNG	frauen-art 043 244 55 05 kurse@frauen-art.ch www.frauen-art.ch

**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 16.11.2012
LEITUNG	René Langenegger
KOSTEN	CHF 95.– (1 × 120 Minuten plus Pause)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch

**Handy-Kurse in Zürich**

WANN	Kurs 4: Dienstag, 09.00–10.30 Uhr 06.11. und 20.11. (alle Modelle ausser Nokia) Kurs 5: Dienstag, 11.00–12.30 Uhr 06.11. und 20.11. (Nokia)
LEITUNG	Mitarbeitende der Computer- schule SurfingSenior

KOSTEN	CHF 80.– inkl. Kursmaterial (2 × 90 Minuten)
KURSORT	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich
INFO/ ANMELDUNG	058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro- senectute.ch

**Handykurs Doro PhoneEasy in Zürich**

Sie erwerben das Seniorenhandy Doro PhoneEasy 610 und lernen, damit zu telefonieren (inkl. Notruf) und Kurznachrichten zu versenden.

WANN	Kurs 4: Dienstag, 14.00–15.30 Uhr 06.11. und 20.11.
LEITUNG	Mitarbeitende der Computer- schule SurfingSenior
KOSTEN	CHF 250.– inkl. Handy (2 × 90 Minuten), für EL-Bezü- gerInnen: CHF 50.– inkl. Handy
KURSORT	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/ ANMELDUNG	Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro- senectute.ch

**SPRACHKURSE**

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

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

**Erlebnis-Englisch (Stufe A2 oder B1–B2) in Zürich**

Sie besichtigen interessante Orte in Zürich. Die jeweilige Führung erfolgt in verständlichem Englisch.

WANN	Stufe A2: Freitag, 09.30–11.30 Uhr Stufe B1–B2: Freitag, 13.30–15.30 Uhr 12.10.–14.12.
------	--

LEITUNG	Barbara Ambühl
KOSTEN	CHF 275.– (10 × 120 Minuten)
KURSORT	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/ ANMELDUNG	Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro- senectute.ch

**Englisch–Einsteigerkurs (Sterling Silver 2) in Zürich**

Mit dem speziell für ältere Menschen entwickelten Lehrbuch «Sterling Silver» wird Ihnen die Sprache mehr und mehr vertraut. Neueinsteiger/in besitzen bereits Grundkenntnisse der englischen Sprache (Sterling Silver 1 wird vorausgesetzt).

WANN	Kurs 3: Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr 12.09–05.12. (ausser 17.10.)
LEITUNG	Gabriela Meier
KOSTEN	CHF 315.– (12 × 90 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro- senectute.ch

**Englisch–Konversationskurse (Stufe A2 oder B1) in Zürich**

In einer kleinen Gruppe (max. 9 Personen) wenden Sie Ihr Englisch aktiv an. Kursstufe A2: Sie können sich in einfachen Alltagsgesprächen verständigen. Kursstufe B1: Wenn klare Standardsprache verwendet wird, können Sie sich über vertraute Themen zusammenhängend äussern.

WANN	Kurs 10 (A2): Donnerstag, 08.30–10.00 Uhr 13.09.–06.12. (ausser 18.10.) Kurs 12 (B1): Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr 13.09.–06.12. (ausser 18.10.)
LEITUNG	Gabriela Meier
KOSTEN	CHF 330.– (12 × 90 Minuten)
KURSORT	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/ ANMELDUNG	Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro- senectute.ch



## AUSDRUCK UND KREATIVITÄT

### Mein Lebensbuch

In diesem Jahreskurs gestalten Sie Ihr persönliches Lebensbuch. Sie sammeln Materialien, Fotos und Dokumente und schreiben kurze Texte. Sie wählen aus und finden Leitlinien in Ihrem Leben. Am Ende sammeln sie das Erarbeitete in Form eines Buches ein.

WANN	Montag, 13.30–18.00 Uhr 01.10., 29.10., 26.11.2012 07.01., 04.02., 04.03., 08.04., 06.05., 03.06.2013
LEITUNG	Renate Rubin, Poesie- und Bibliotherapeutin
KOSTEN	CHF 750.–, EL-BezügerInnen: CHF 375.– (9×270 Minuten)
KURSORT	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/ ANMELDUNG	Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro- senectute.ch

### 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 Erzählcafé.

WANN	Freitag, 14.00–16.00 Uhr 28.09., 26.10., 30.11., 14.12.
LEITUNG	Veronika Eggenberger
KOSTEN	Keine
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch

### Erzählcafé in Winterthur

Siehe Ausschreibung «Erzählcafé in Bülach».

WANN	Mittwoch, 14.00–16.00 Uhr 26.09., 24.10., 28.11.
LEITUNG	Astrid Schöni
KOSTEN	Keine
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur

INFO	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

### Diskussionsrunde 60+ – Zeitgenössische Texte aus Hörbüchern in Zürich

Zuhören – diskutieren – Meinungen austauschen. Diese Gruppe eignet sich auch für Personen mit eingeschränktem Sehvermögen.

WANN	jeden 2. Donnerstag, 09.30–11.30 Uhr 06.09., 20.09., 04.10., 18.10., 01.11., 15.11., 29.11.
KURSORT	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich
LEITUNG	Vera Nicolay
KOSTEN	keine
INFO	Vera Nicolay 044 342 43 75 vera4@gmx.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

### Buchbesprechung von Judith Giovannelli-Blocher: «Der rote Faden»

Die spannende Biographie eines lebenslangen Engagements und eine Ermutigung, Überzeugungen gegen alle Widerstände zu leben.

WANN	Donnerstag, 30. August, 14.30–15.30 Uhr anschl. Kaffee und Kuchen
ORT	GZ, In der Au 1 8604 Volketswil
INFO	PSZH Fachstelle Alter Volketswil 044 945 65 59 ohne Voranmeldung

### Bücherstammtisch in Winterthur

Sie lesen gerne und möchten sich mit anderen darüber unterhalten.

WANN	Montag, 09.30–11.30 Uhr 03.09., 05.11.
LEITUNG	Ursula Schwickert
KOSTEN	Keine
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur

INFO	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

### Geschichte – für einmal lebendig

Mit diesem Geschichtskurs wird Geschichte lebendig! Wir wollen nachvollziehen, welche Entwicklungen und Zusammenhänge zur Entstehung aktueller Ereignisse beigetragen haben.

WANN	Kurs 2: Montag, 14.00–16.00 Uhr (inkl. Kaffeepause) 01.10.–03.12. (ausser 15.10. und 19.11.)
LEITUNG	Dominik J. Schaller, Historiker
KOSTEN	CHF 285.– (8×120 Minuten)
KURSORT	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/ ANMELDUNG	Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro- senectute.ch

### Märchen – Männer in Märchen und Legenden

Sie hören ein Märchen, gehen der Geschichte auf den Grund und stellen eine Verbindung zur heutigen Zeit her.

WANN	Dienstag, 09.30–11.30 Uhr 30.10./04.12.2012
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Iris Kellerhals, Märchenerzäh- lerin, Erwachsenenbildnerin
KOSTEN	CHF 20.– pro Morgen inkl. Kaffee
INFO/ ANMELDUNG	PSZH DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro- senectute.ch

### Spiellust – ein Theaterseminar

Sich inspirieren lassen von Traum und Wirklichkeit, um dann gemeinsam mit anderen Theaterszenen zu spielen. Texte aus der Literatur, eigene Erfahrungen und frei Erfundenes liefern uns das Material für unser Spiel.

WANN	Montag, 09.00–12.00 Uhr 26.11., 10.12., 17.12.2012 07.01, 14.01., 21.01.2013 (mit Werkschau) Samstag, 09.00–12.00 Uhr, 19.01.2013
LEITUNG	Franziska von Fischer dipl. Schauspielerin
KOSTEN	CHF 370.– (7 × 180 Minuten)
KURSORT/ INFO/	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich
ANMELDUNG	058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro- senectute.ch

### Selbst und bewusst zu neuer Lebenslust

Schluss mit Unsicherheit und Selbstzweifel. Im Kurs wird mit praktischen Beispielen aus dem Alltag aufgezeigt, wie das angeborene Selbstbewusstsein im Laufe des Lebens ins Wanken geraten kann.

WANN	Freitag, 09.45–12.30 und 14.00–16.15 Uhr 09.11., 23.11.
KURSORT	Frohbergstrasse 43 8620 Wetzikon
LEITUNG	Karin Eschmann und Silvia Müller-Lässer Kursleiterin FSB/SVEB
KOSTEN	CHF 320.– (inkl. Kursunterlagen)
INFO/ ANMELDUNG	frauen-art 043 244 55 05, 044 836 58 46 kurse@frauen-art.ch

### Stubete «zäme singe» in Winterthur

WANN	Dienstag, 13.30–14.30 Uhr 28.08., 25.09., 23.10., 20.11., 04.12. (Adventsnachmittag)
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Brigitte Schneider
KOSTEN	Keine
INFO	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

### Grosse europäische Komponisten

Sie lernen die Biografien und Musik von vier bedeutenden Komponisten (Händel, Haydn, Schubert und Schumann) in deren damaligen Zeit kennen.

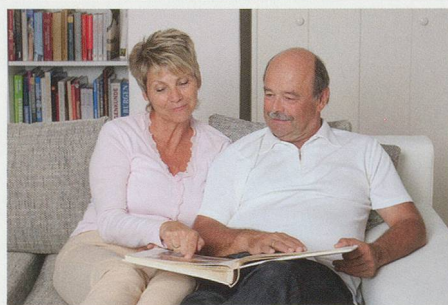
WANN	Dienstag, 09.30–11.30 Uhr 18.09.–09.10.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Wolfgang Langer
KOSTEN	CHF 100.– (4 × 120 Minuten) inkl. Material
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro- senectute.ch

### Digitale Fotografie in Zürich

Im Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre digitalen Fotos am Computer qualitativ verbessern können: z.B. Helligkeit und Kontrast ändern, rote Augen korrigieren, Bilder neu ausrichten und Texte in die Fotos einfügen.

WANN	Dienstag, 09.00–12.00 Uhr 09.10.–30.10.
KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Forchstrasse 145, 8032 Zürich
LEITUNG	MitarbeiterInnen der Compu- terschule SurfingSenior
KOSTEN	CHF 460.– inkl. Kursbuch (4 × 180 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro- senectute.ch

### Fotobuch gestalten in Zürich



Entwerfen Sie im Handumdrehen Ihr eigenes Album. Sie erfahren Tricks und Tipps, wie Sie Ihre Fotos im Buch wirkungsvoll anordnen. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, Ihr Fotobuch zu Hause selbstständig abzuschliessen.

WANN	Mittwoch, 09.30–12.00 Uhr Kurs 05: 24.10. Kurs 06: 07.11. Kurs 07: 21.11. Kurs 08: 05.12. Kurs 09: 12.12.
KURSORT	Gallery Lumobox
LEITUNG	Mitarbeitende der Gallery Lumobox
KOSTEN	CHF 150.– inkl. Fujifilm Fotobuch (1 × 150 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro- senectute.ch

### Aquarell malen in Winterthur

Mit etwas Fantasie und ein wenig Mut lernen Sie, Ihre persönlichen Bilder zu gestalten.

WANN	Mittwoch, 09.00–11.30 Uhr 12.09., 26.09., 10.10., 21.11., 28.11., 05.12.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Vreni Blaser
KOSTEN	CHF 180.– für 18 Lektionen inkl. Material
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro- senectute.ch

### Plastisches Gestalten mit Einblick in die Kunstgeschichte im Atelier Orangerie

Möchten Sie mit Tonerde plastisch arbeiten? Ferner einiges über die Kunstgeschichte im Atelier Orangerie (Schloss Teufen) erfahren? Die Lust am Gestalten ist wichtig. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

WANN	Freitag–Sonntag, 09.30–12.30 und 13.30–16.30 Uhr 28.–30.09.
KURSORT	Atelier Orangerie Schloss Teufen/ZH
LEITUNG	Eva Ehrismann, Bildhauerin
KOSTEN	CHF 360.– (3 × 360 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh. pro-senectute.ch

## AVANTAGE

### SEMINARE: VORBEREITUNG AUF DIE PENSIONIERUNG

#### «Späte Freiheit – Gut vorbereitet auf die Pensionierung»

Langjährig bewährt sind die Seminare zur Vorbereitung auf die Pensionierung. Behandelt werden folgende Themen: Pensionierung heute, Gesundheit und Wohlbefinden, Materielle Sicherheit (AHV, PK, 3. Säule), Herausforderungen in Beziehungen und Partnerschaft, Lebensgestaltung morgen. Leben Sie in einer Partnerschaft, besuchen Sie das Seminar idealerweise als Paar.

DAUER	Zwei Tage, 08.30–17.00 Uhr
WANN / ORT	06.–07.09. Winterthur 27.–28.09. Wetzikon 08.–09.11. Zürich (Singles) 15.–16.11. Wetzikon 29.–30.11. Winterthur 05.–06.12. Zürich
INFO / ANMELDUNG	AvantAge, Fachstelle Alter und Arbeit Pro Senectute ZH und BE 058 451 51 57 www.avantage.ch

## FREIWILLIGENARBEIT

### BEWEGUNG UND SPORT

#### Informationsveranstaltung Erwachsenensportleiter/-in

Aqua-Fitness, Fitness und Gymnastik, Internationale Tänze, Nordic Walking, Schneeschuhlaufen, Velo fahren und Wandern: Über 540 Gruppen sind regelmässig aktiv im Kanton Zürich. Geleitet werden diese von über 600 jüngeren und älteren Sportleitenden. Interessiert Sie diese Tätigkeit? An unverbindlichen Infoveranstaltungen wird über die Erwachsenenensportleiterausbildung und die Einsatzmöglichkeiten orientiert.

WANN	Donnerstag, 15.11., 18.00–19.30 Uhr Freitag, 23.11., 15.00–16.30 Uhr
KOSTEN	Keine
ORT / INFO / ANMELDUNG	PSZH, Forchstrasse 145 8032 Zürich, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch

## 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 unverbindliches Abklärungsgespräch zur gegenseitigen Vorstellung und Eignung durchgeführt. Wir bitten Sie deshalb um frühzeitige Kontaktaufnahme.

WANN	Donnerstagnachmittag, 08.11. und Freitagmorgen, 09.11.
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 3/2012 HERAUSGEBERIN Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, Postfach 1381, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 00, Spendenkonto: PK 87-70919-2

## WIR SIND IN IHRER NÄHE

### Dienstleistungszentren

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

LIMMATTAL/KNONAUBERAMT  
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

