

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2013)
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: 14.02.2026

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

BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON
PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

AKTIV



- 02 In einer Fit/Gym-Lektion
- 04 Alle Gruppen Aqua-Fitness,
Internationale Tänze und Round Dance



FITNESS UND GYMNASTIK Das Schöne daran: im Vordergrund steht der Mensch, nicht die Leistung. Wer einmal erlebt hat, dass das moderne Seniorenturnen primär Freude am Bewegen und an unkomplizierter Gemeinschaft bedeutet, wird mit Begeisterung Turnschuhe und Trainerhose einpacken und sich auf den Weg machen.

SICH MIT FIT/GYM BEGEISTERT BEWEGEN

Text// **ANDREA KIPPE** Fotos// **RENATE WERNLI**

Man hört leise Schlager-Musik und dazu das rhythmische Trappeln von zwanzig Paar Turnschuhen. Im grossen Saal des Kirchgemeindehauses Witikon zeigt Fit/Gym-Leiterin Paula Hitz Übung um Übung vor und 19 motivierte Damen zwischen 65 und über 80 Jahren machen konzentriert mit. Auch wenn die Bewegungsabläufe nicht überaus komplex sind, braucht es diese Aufmerksamkeit, denn Paula Hitz stellt für ihre Fit/Gym-Stunden jede Woche ein neues Programm zusammen. Die Teilnehmerinnen danken es mit teilweise jahrzehntelanger Treue und bilden einen regelrechten Fan-Club. Eine der Turnerinnen nutzt seit acht Jahren dreimal pro Woche verschiedene Angebote. «Es ist einfach toll», sagt sie, «die Lektionen sind gut aufgebaut und die Atmosphäre in der Gruppe ist schön.» Auch Ursula Rose, die erst seit einem halben Jahr mitmacht, fühlt sich wohl: «Körper und Geist werden bewegt; mit Fit/Gym habe ich für mich die richtige Sportart gefunden.»

Bye, bye, Leistungsdenken

Das Sportfach Fitness und Gymnastik ist eine Weiterentwicklung des früheren Seniorenturnens. Aufbau und Ziele wurden von Pro Senectute Kanton Zürich in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport nach den modernen Grundsätzen der Erwachsenenbildung und Bewegungsgerontologie entwickelt. So sollen ältere Menschen vor allem ihren aktuellen – möglichst guten – Zustand erhalten. «Im Vordergrund stehen Mobilisation, Atmung, Herz-Kreislauf-Aktivierung, Koordination, Kraft und Beweglichkeit, Gleichgewicht, Reaktionsvermögen sowie Entspannung und Spass», erklärt Paula Hitz. Seit über dreissig Jahren ist die Erwachsenensportleiterin bei Pro Senectute Kanton Zürich aktiv. Sie war unter anderem Fachleiterin für Walking, hat das Walking und Nordic Walking aufgezogen und Weiterbildungskurse und Seminare gegeben. Als Bewegungsmensch hat sich Paula Hitz in unzähligen Bewegungs-



Paula Hitz, seit über 30 Jahren Erwachsenenportleiterin bei Pro Senectute Kanton Zürich, geht einfühlsam auf die Tagesform der Teilnehmenden der Fit/Gym-Gruppe ein.

Fit/Gym im Kanton Zürich

Das gymnastische Training ist geeignet für Frauen und Männer. Sowohl Personen mit sehr guter Fitness wie auch solche mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen sind angesprochen. Der ganze Körper wird bewegt, der Bewegungsradius der Gelenke bleibt erhalten und sonst wenig genutzte Muskeln werden kräftiger. Dadurch wird die Alltagsarbeit erleichtert und die Lebensqualität erhöht.

und Gesundheitsrichtungen ausgebildet, so auch in Akupressur, Massage, Beckenbodentraining, Chi-Ball und als Stretching-Instruktorin. Ihr umfassendes Wissen fliesst in die Fit/Gym-Stunden ein, denn diese bieten den Leitenden durchaus Gestaltungsspielraum. «Im Mittelpunkt steht der Mensch. So kann ich mein Programm der Gruppe anpassen und auch mal flexibel auf die Tagesform der Teilnehmerinnen reagieren», sagt Paula Hitz. «Es geht um das Wohlbefinden und darum, zu spüren, was der eigene Körper noch vermag. Manche der Seniorinnen sind selbst überrascht, was sie noch alles können.» Ein Blick auf die Gruppe, die inzwischen ein moderates Herz-Kreislauf-Training absolviert, bestätigt dies: Die Frauen turnen anmutig, selbstbewusst und machen einen überraschend beweglichen Eindruck.

Gemeinschaft erleben

Für Paula Hitz ist der Seniorensport eine persönliche Bereicherung. «Ich bin dankbar dafür, dass ich in meinen Gruppen so vielen wertvollen Menschen begegnen darf. Sie bringen ihre Lebenserfahrung und Neugier für Neues in die Gymnastikstunden.» Die Teilnehmenden ihrerseits profitieren vom Erfahrungshintergrund ihrer Leiterin. So schliesst Paula Hitz die heutige Stunde mit Feldenkrais-Übungen auf der Bodenmatte ab und gibt der Gruppe einige freiwillige Aufgaben mit auf den Weg. Nützliche Tipps für den Alltag gehören für Paula Hitz ebenso zum Fit/Gym wie das Gesellschaftsleben. So organisiert sie für ihre Gruppen unter anderem jedes Jahr eine kleine Weihnachtsfeier. «Die Päuli, die kann man nicht toppen», flüstert eine gar nicht müde wirkende Teilnehmerin der Journalistin nach der Lektion verschwörerisch zu und verschwindet auf die Toilette.

FIT/GYM WIRD IN VIER ANFORDERUNGSTUFEN ANGEBOTEN.

- > **FitGym sportlich:** dynamisches Training für Personen mit guter Fitness und Bodentraining für alle.
- > **FitGym vital:** vielfältiges gymnastisches Training für Personen mit mittlerer Fitness. Wer kein Bodentraining machen kann, macht die Übungen im Stand oder sitzend auf dem Stuhl.
- > **FitGym leicht:** beschwingtes Bewegungsprogramm ohne Bodenübungen für Personen mit geringer Fitness; mit Unterstützung eines Stuhls bei Bewegungseinschränkungen (kein Bodentraining)
- > **Bewegungsangebote im Heim:** gemeinsam und mit Spass. Bewegung und Spiel mit Unterstützung eines Stuhls für Menschen mit Bewegungseinschränkungen

BEKLEIDUNG

- > Rutschfeste Socken oder Hallenturnschuhe (keine Strassenschuhe)
- > Gymnastik- oder Trainerhose
- > T-Shirt

Der Einstieg in eine der über 320 Gruppen ist jederzeit möglich. Die Sportgruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Gerne dürfen Sie jederzeit unverbindlich eine Schnupperlektion besuchen. Erkundigen Sie sich bitte nach dem grossen Angebot in Ihrer Region bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16) oder über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Fitness und Gymnastik.



SPORTGRUPPEN

Die offenen Sportgruppen für Aqua-Fitness, Fitness/Gymnastik, Internationale Tänze, Nordic Walking und Walking, Schneeschuhlaufen, Velofahren und Wandern laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen 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. Sie sind in allen Sportgruppen herzlich willkommen.

- > Für eine Teilnahme kontaktieren Sie bitte die Leiterin/den Leiter der Sportgruppe.
- > Die Listen der Sportgruppen und Leiter/-innen aller oben erwähnten Sportarten sind erhältlich
 - bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16)
 - über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport
 - oder werden jährlich einmal publiziert im AKTIV. In dieser Ausgabe: Aqua-Fitness, Internationale Tänze inklusive Round Dance.

- > Schneeschuhlaufen, Velofahren inklusive Mountainbiking, Wandern: Die Detailprogramme der einzelnen Touren sind aufgeschaltet unter www.pszh-sport.ch oder können direkt bei der Leiterin/dem Leiter bezogen werden.
- > Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus.
- > Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

AQUA-FITNESS

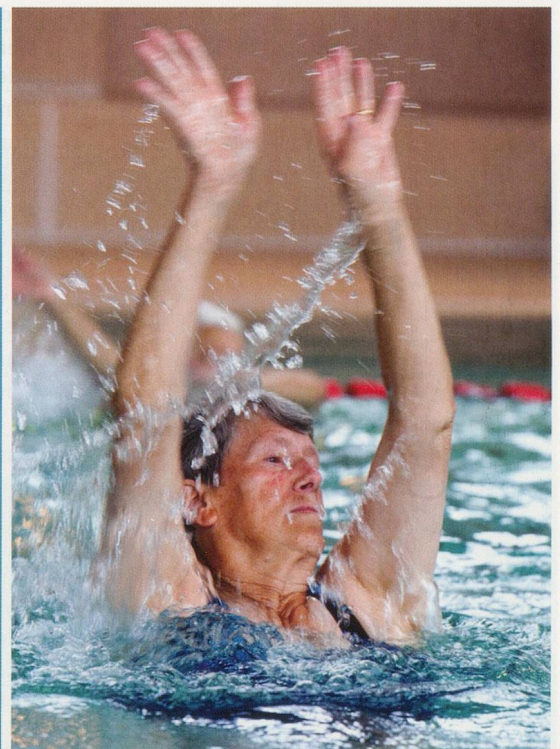
Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Das abwechslungsreiche Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herz-

kreislauf. Dank des Widerstandes und des Auftriebs des Wassers werden die Gelenke gleichzeitig gut entlastet. Unten aufgelistet sind die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen, welche sich in der Regel einmal wöchentlich tref-

fen. 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/-INNEN | KONTAKT |
|------------------------|-------------------------------------|---|--|--------------------------------|--------------------------------|
| Dielsdorf | Lernschwimmbad Fräebli | Dienstag | 19.15 – 20.00 Uhr | Katharina Grisseemann | 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 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 | Heidi Hug | 044 915 14 19 |
| Oberengstringen | Sportanlage Brunnenwiis | Montag Montag Dienstag Dienstag Mittwoch Freitag | 07.25 – 08.10 Uhr 08.15 – 09.05 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 | Madeleine Huwiler | 056 288 09 90 |
| Präffikon | Hallenbad Steinacker | Dienstag | 16.00 – 16.45 Uhr (Oktober – April) | Barbara Leimgruber | 052 386 13 71 |
| Rüti | Schwimmbad Schulhaus Lindenbergr | Mittwoch | 13.45 – 14.45 Uhr | Erna Berthele | 055 212 35 76 |
| Schwerzenbach | Schulschwimmbad | Mittwoch | 18.30 – 19.15 Uhr | Lisa Lenherr | 052 343 19 90 |
| Seegraben | Villa Ra, Sack Seegraben | Mittwoch | 09.00 – 09.40 Uhr 09.45 – 10.40 Uhr | Simona Covini | 044 932 60 39 |

| ORTSCHAFT | ADRESSE | TAG | ZEIT | LEITER/-INNEN | KONTAKT |
|------------------|---------------------------------|------------------------|---|---|---|
| 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 | 052 384 17 56 |
| Wettswil | Schulhaus Wolfetsloh | Freitag | 16.15–17.00 Uhr 17.05–17.50 Uhr 17.55–18.40 Uhr | Barbara Lochner | 079 458 10 34 |
| 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 1 | Hallenbad City | Mittwoch, ab 03.05. | 10.00–12.00 Uhr | Angela Kläusler | 044 431 43 67 |
| Zürich, Kreis 2 | Hallenbad Leimbach | Dienstag | 09.00–09.45 Uhr | Trix Romer | 044 481 58 40 |
| Zürich, Kreis 3 | Schulschwimmanlage Aemtler | Mittwoch | 17.00–18.00 Uhr | Marta Hunziker | 044 341 21 06 |
| 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 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

Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und dann zu einem Ganzen gefügt. 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. 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 | KONTAKT |
|---------------------|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-------------------------|---------------|
| Bauma | Kath. Kirchgemeindesaal | Dienstag | 09.15–10.45 Uhr | Brigitte Geissbühler | 044 482 83 61 |
| Dietikon | Alters- und Gesundheitszentrum | Montag | 14.00–15.30 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 | Dienstag | 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 |
| Küsnacht | Kirchgemeindehaus | Montag | 14.00–15.30 Uhr | Regula Seidel | 044 923 49 79 |
| Meilen | Schulhaus Dorf | Donnerstag | 14.00–16.00 Uhr | Helen Hofmann | 044 948 02 25 |
| Oberrieden | Zürcher Haus | Montag | 14.00–15.30 Uhr | Elisabeth Baier | 044 720 43 16 |
| Ottenbach | Gemeindesaal | Donnerstag | 14.00–15.30 Uhr | Kathrin Noser | 044 761 26 96 |
| Pfäffikon | Kath. Pfarrsaal | Mittwoch | 09.45–11.00 Uhr | Lisbeth Schnorf | 044 954 01 91 |
| Pfungen | Alter Gemeindesaal | Dienstag (alle 14 Tage) | 14.30–16.00 Uhr | Rosmarie Sigrist | 052 315 14 18 |
| Regensdorf | Ref. Kirchgemeindehaus | Montag (1. und 3. des Monats) | 14.30–16.00 Uhr | Traute Baas | 044 853 26 36 |
| Rümlang | Haus am Dorfplatz | Donnerstag | 08.30–10.00 Uhr | Johanna Frauenfelder | 044 817 16 51 |
| Schlieren | Altes Schuelhüsli | 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 |
| Uster | Sportanlage Buchholz | Montag | 14.15–16.00 Uhr | Elisabeth Hediger | 044 940 73 90 |
| Wädenswil | Schulhaus Fuhrstrasse | 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 |

| ORTSCHAFT | ADRESSE | TAG | ZEIT | LEITER/-IN | KONTAKT |
|------------------|-------------------------------------|------------|-----------------|--------------------|---------------|
| Zürich, Kreis 6 | Kirchgemeindehaus Paulus | Donnerstag | 14.00–15.00 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 | Evang. Kirchgemeindehaus Altstetten | Freitag | 14.30–16.00 Uhr | Helena Stöckling | 079 302 28 36 |
| Zürich, Kreis 11 | Ref. Kirchgemeindehaus Affoltern | Donnerstag | 14.00–16.00 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 im-

mer nach Schrittmustern 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 | KONTAKT |
|------------------|----------------------------------|--|-----------------|--------------------|---------------|
| 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. Grundkenntnisse von Vorteil | 12.15–13.45 Uhr | Silvia Siegfried | 044 341 83 08 |
| Zürich, Kreis 11 | Dance Academy Oerlikon | Freitag (alle 14 Tage), gute Grundkenntnisse vorausgesetzt | 14.00–16.00 Uhr | Susanna Knobel | 044 833 35 53 |
| Zürich, Kreis 11 | Kath. Kirchgemeindehaus Glaubten | Freitag (alle 14 Tage), für Fortgeschrittene | 09.15–11.30 Uhr | Theresa Martinelli | 044 301 06 74 |



FITNESS UND GYMNASTIK

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagen-training. Es verbessert das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. Der ganze Körper wird bewegt, und der Bewegungsradius der Gelenke bleibt erhalten. Sonst wenig genutzte Muskeln werden kräftiger. Dadurch wird die Alltagsarbeit erleichtert und die Lebensqualität erhöht. Fit/Gym wird in vier Anforderungsstufen angeboten. Der Einstieg in eine der über 320 Gruppen ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen

NORDIC WALKING UND WALKING

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. Dank des Einsatzes der Stöcke wird aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining, bei dem die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv reduziert wird. Gleichzeitig werden die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur gelöst. 38 Gruppen sind im Kanton Zürich regelmässig unterwegs.

SCHNEESCHUHLAUFEN

Während der ganzen Wintersaison finden rund 40 Schneeschuhtouren in verschiedenen Anforderungsstufen statt. Sie sind herzlich willkommen, sporadisch oder regelmässig in den Gruppen Ihrer Wahl teilzunehmen. Das Gelände wird je nach Schneeverhältnissen und Witterung gewählt oder angepasst. Die Touren und die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben.

VELOFAHREN

Die 20 Velogruppen sind im Kanton Zürich verteilt aktiv: auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrovelos, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen. Einzelne Gruppen bieten auch Mehrtages- und Mountainbiketouren an. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben sowie die Fahrzeiten sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben.

WANDERN



Natur, Bewegung und Geselligkeit: 38 Wandergruppen mit motivierten Leitenden laden zu kürzeren und längeren, auch mehrtägigen Touren ein. Die Wanderungen finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben, die Wanderzeiten sowie die Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben.

ORIENTIERUNGSWANDERN

Orientierungswandern ist immer wieder ein Erlebnis und fördert die Ausdauer und die geistige Beweglichkeit. 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.–. Für weitere Informationen beachten Sie bitte die Detailausschreibung.

| | |
|---------------------|--|
| WANN/ TREFFPUNKT | Montag, 08.04., 13.30 Uhr Uster, Parkplätze Sportzentrum |
| WANN/ TREFFPUNKT | Montag, 06.05., 13.05 Uhr Marthalen, Bushaltestelle Marthalen |
| WANN/ TREFFPUNKT | Montag, 03.06., 13.30 Uhr Stäfa, Parkplätze Mühleholzli |
| WANN/ TREFFPUNKT | Montag, 01.07., 13.30 Uhr Affoltern am Albis, Coop Parkplatz |
| LEITUNG/ INFO | Heinrich Sprecher 044 860 07 40 hesprechersa@hotmail.com |

THÉ DANSANT

Mit Bistrobetrieb und der beliebten «Gino Happy Band».

| | |
|----------|---|
| WANN | Dienstag, 19.03., 16.04., 21.05., 18.06. |
| ZEIT | 14.00–17.00 Uhr |
| EINTRITT | CHF 10.– |
| ORT | Dance Academy Klubschule Binzmühlestrasse 81 8050 Zürich, direkt hinter dem Bahnhof Oerlikon |

BEWEGUNG
UND SPORT



Für Gesundheit und Kontakt

Die Sportgruppenangebote bieten gute Gelegenheiten für gemeinsame Aktivitäten und Kontakte. Erlebnisse werden geteilt, der Körper wird trainiert und die Kameradschaft gepflegt.

SPORTKURSE

Nebst den offenen Sportgruppen (siehe Seite 4) finden in ausgewählten Sportarten auch fortlaufende oder abgeschlossene Kurse statt. Sie werden von ausgebildeten Fachpersonen unterrichtet. In fast allen Kursen können Sie auch nach Kursstart einsteigen. Auskunft, Anmeldung und Rechnungstellung erfolgen über das Sekretariat:

Pro Senectute Kanton Zürich
Bewegung und Sport
 Forchstrasse 145, 8032 Zürich
 058 451 51 36
sport@zh.pro-senectute.ch
www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport

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

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 oder unverbindlich eine Schnupperlektion besuchen. Die Kurse werden nach den Frühlingsferien 2013 fortgesetzt.

Kurse Februar bis April 2013

| | |
|---------------------------|--|
| KURS DATEN/ ORTE | Siehe nachstehend |
| EINSTIEG | Jederzeit möglich |
| ANMELDUNG | An PSZH |
| KOSTEN JE NACH KURS-DAUER | 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) CHF 140.- (10 × 50 Minuten) |
| BEKLEIDUNG | Bequeme Kleidung und passende Schuhe |

Affoltern am Albis

| | |
|---------|---|
| WANN | Montag, 10.00–10.50 Uhr 04.03.–15.04. (6 ×, ohne 1.04.) |
| KURSORT | werk eins (vis-à-vis Jumbo) Werkstrasse 1 |
| LEITUNG | Martina Foster |

Bassersdorf

| | |
|---------|--|
| WANN | Montag, 09.30–10.20 Uhr 04.03.–15.04. (5 ×, ohne 25.03., 01.04.) |
| KURSORT | Bungertstube (Frauenverein) |
| LEITUNG | Andrea Reutimann |

Dübendorf

| | |
|---------|--|
| WANN | Montag, 14.15–15.05 Uhr 25.02.–15.04. (6 ×, ohne 01.04., 08.04.) |
| KURSORT | Ev. Ref. Kirchengemeindehaus Bahnhofstrasse 37 |
| LEITUNG | Lotti Rufer |

Kloten

| | |
|---------|--|
| WANN | Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 13.03.–17.04. (6 ×) |
| KURSORT | Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126 |
| LEITUNG | Werner Niederhäuser |

Meilen

| | |
|---------|--|
| WANN | Mittwoch, 27.02.–17.04. (8 ×) 10.00–10.50 Uhr 11.00–11.50 Uhr, Freitag, 01.03.–19.04. (7 ×, ohne 29.03.) 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 25.02.–15.04. (7 ×, ohne 01.04.) |
| KURSORT | Studio Allegria Kempttalstrasse 26 |
| LEITUNG | Caroline Gfeller |

Regensdorf

| | |
|------|--|
| WANN | Dienstag, 09.30–10.20 Uhr 12.03.–16.04. (6 ×) |
|------|--|

| | |
|---------|--|
| KURSORT | Ref. Kirchengemeindehaus Watterstrasse 18 |
| LEITUNG | Monika Stirnimann |

Stäfa

| | |
|---------|--|
| WANN | Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 27.02.–17.04. (8 ×) |
| KURSORT | Mehrzweckhalle Beewies Etzelstrasse 35 |
| LEITUNG | Verena Pickart Demont |

Uster

| | |
|---------|--|
| WANN | Montag, 14.00–14.50 Uhr 11.03.–15.04. (5 ×, ohne 01.04.) |
| KURSORT | Zirkuszelt Filacro, beim Zeughaus, Berchtholdstrasse |
| LEITUNG | Marianne Matousek |

Volketswil

| | |
|---------|---|
| WANN | Freitag, 11.10–12.00 Uhr Freitag, 12.10–13.00 Uhr 08.03.–19.04. (6 ×, ohne 29.03.) |
| KURSORT | Gemeinschaftszentrum in der Au, In der Au 1 |
| LEITUNG | Marianne Matousek |

Wädenswil

| | |
|---------|---|
| WANN | Mittwoch, 09.00–09.50 Uhr 13.03.–10.04. (5 ×) |
| KURSORT | Ref. Kirchengemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5 |
| LEITUNG | Bianca Bamert |

Winterthur-Hegi

| | |
|---------|--|
| WANN | Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr 21.02.–18.04. (9 ×) |
| KURSORT | Ortsverein Hegi/Hegifeld Reismühleweg 48 |
| LEITUNG | Petra Erb |

Winterthur (Kongress- und Kirchengemeindehaus Liebestrasse)

| | |
|---------|---|
| WANN | Dienstag, 14.00–14.50 Uhr Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 26.02.–06.04. (8 ×) |
| KURSORT | Kongress- und Kirchengemeindehaus, Liebestrasse 3 |
| LEITUNG | Caroline Gfeller |

Winterthur (Kirchgemeinde Mattenbach)

| | |
|---------|---|
| WANN | Freitag, 09.10–10.00 Uhr Freitag, 10.10–11.00 Uhr 22.02.–12.04. (7 ×, ohne 29.03.) |
| KURSORT | Evangel. Ref. Kirchgemeinde Mattenbach Unterer Deutweg 13 |
| LEITUNG | René Marty |

Zürich-Albisrieden

| | |
|---------|--|
| WANN | Montag, 16.00–16.50 Uhr 25.02.–15.04. (7 ×, ohne 01.04.) |
| KURSORT | Backstage Studio Hardstrasse 81 8004 Zürich |
| LEITUNG | Monika Bühlmann (Ausbildnerin Everdance®) |

Zürich-Altstetten

| | |
|---------|--|
| WANN | Montag, 13.30–14.20 Uhr 25.02.–08.04. (6 ×, ohne 01.04.) |
| KURSORT | Tanzschule Galactic Dance Albulastrasse 47, 8048 Zürich |
| LEITUNG | Isabella Ladner |

Zürich-Hottingen

| | |
|---------|---|
| WANN | Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 25.02.–08.04. (4 ×, ohne 18.03., 01.04., 08.04.) |
| KURSORT | Gemeinschaftszentrum Hottingen Gemeindestrasse 54 8032 Zürich |
| LEITUNG | Helen Rüegg |

Zürich-Oberstrass

| | |
|---------|---|
| WANN | Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 27.02.–17.04. (8 ×) |
| KURSORT | Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2, 8006 Zürich |
| LEITUNG | Monika Stirnimann |

Zürich-Oerlikon

| | |
|---------|--|
| WANN | Montag, 16.25–17.15 Uhr 25.02.–08.04. (6 ×, ohne 01.04.) |
| KURSORT | Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich |
| LEITUNG | Edith Bonomo |

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.

Zürich-Oerlikon

| | |
|-----------|--|
| WANN | Mittwoch, 09.30–10.30 Uhr 27.02.–17.04. (ohne 10.04.) |
| EINSTIEG | Jederzeit möglich |
| KURSORT | Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich |
| LEITUNG | Theresa Martinelli |
| KOSTEN | CHF 112.– (7 × 60 Minuten) |
| ANMELDUNG | An PSZH |

SICHER GEHEN

Sicheres Laufen bedeutet Selbstständigkeit. Was es dazu braucht? Genügend Muskelkraft in den Beinen, das Gleichgewicht halten können und mögliche Sturzursachen kennen. In einem abwechslungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicher.

Sicher Gehen in Hinwil

| | |
|-----------|---|
| WANN | Montag, 14.00–15.30 Uhr 27.05.–15.07. |
| KURSORT | Alters- und Pflegeheim, Dürntnerstrasse 12 |
| LEITUNG | Maja Stebler |
| KOSTEN | CHF 180.– (8 × 90 Minuten) |
| ANMELDUNG | An PSZH |

Sicher Gehen in Zürich-Affoltern

| | |
|-----------|---|
| WANN | Mittwoch, 14.30–16.00 Uhr 23.10.–11.12. |
| KURSORT | Schulhaus Schauenberg Lerchenhalde 40, 8046 Zürich |
| LEITUNG | Eveline Kipfer |
| KOSTEN | CHF 180.– (8 × 90 Minuten) |
| ANMELDUNG | An PSZH |

TANGOSANO PRACTICA

Diese Tango Practica besteht aus einem angeleiteten Tango-Argentino-Übungs- teil mit Schwerpunktthema und einem anschliessenden Teil mit individueller Beratung für alle Niveaus. Tango Argentin- o wird im Paar getanzt. Einzeltänzer/- innen sind willkommen und werden in die Partnerwechsel integriert.

Zürich

| | |
|-----------|---|
| WANN | Dienstag, 10.30–12.30 Uhr 26.02.–16.04. |
| EINSTIEG | Jederzeit möglich |
| KURSORT | Quartiertreff Hirslanden Forchstrasse 248, 8032 Zürich |
| LEITUNG | Verena Vaucher und Alexander Dreher |
| KOSTEN | CHF 216.– (8 × 120 Minuten) |
| ANMELDUNG | An PSZH |

TAIJI/QI GONG NEU

Mit seinen schönen und langsamen Bewegungen erhält Taiji (auch Tai Chi geschrieben) Ihre Koordination und Trittsicherheit. Die vorbereitenden Übungen «Öffnen der sechs Meridianpaare» und «Stehende Säule» (Übungen Qi Gong) vermehren Ihre Lebensenergie. Die kurze 19er-Form Taiji bereitet dann Freude und Wohlbefinden.

Zürich-Altstetten

| | |
|-----------|---|
| WANN | Donnerstag, 10.30–11.20 Uhr 28.02.–18.04. |
| EINSTIEG | Jederzeit möglich |
| KURSORT | Galactic Dance Albulastrasse 47, 8048 Zürich |
| LEITUNG | Alfons Lötscher |
| KOSTEN | CHF 152.– (8 × 50 Minuten) |
| ANMELDUNG | An PSZH |

Zürich-Hottingen

| | |
|----------|--|
| WANN | Montag, 13.30–14.20 Uhr 18.02., 25.02., 04.03., 11.03., 25.03., 15.04., 22.04. |
| EINSTIEG | Jederzeit möglich |
| KURSORT | Gemeinschaftszentrum Hottingen, Gemeindestrasse 54, 8032 Zürich |



| | |
|-----------|----------------------------|
| LEITUNG | Alfons Lötscher |
| KOSTEN | CHF 133.- (7 × 50 Minuten) |
| ANMELDUNG | An PSZH |

Zürich-Oerlikon

| | |
|-----------|--|
| WANN | Mittwoch, 14.00–14.50 Uhr 27.02.–17.04. |
| EINSTIEG | Jederzeit möglich |
| KURSORT | Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich |
| LEITUNG | Alfons Lötscher |
| KOSTEN | CHF 152.- (8 × 50 Minuten) |
| ANMELDUNG | An PSZH |

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 22.04. |
| 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 |

Aktiv-Sportwoche in Valbella-Lenzerheide



Die einzigartige Ferienregion Valbella-Lenzerheide (1500 Meter über Meer) bietet ideale Voraussetzungen für Bewegung und Sport. Anfang Woche finden Lektionen für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene in der Hauptsportart Nordic Walking statt. Tägliche Morgengymnastik bringt Sie in Schwung und

Sie wandern in zwei Stärkekassen vier bis fünf Stunden in teils anspruchsvollem Gelände. Die Wellness-Oase lädt zum Entspannen ein. Zudem besteht die Möglichkeit, verschiedene Sportarten wie Tennis, Biken, Boccia usw. auszuprobieren.

WANN So–Fr, 11.–16.08.2013
ORT Valbella-Lenzerheide,
Hotel Valbella Inn KOSTEN Pauschal
ab CHF 715.- ANREISE individuell
LEITUNG/AUSKUNFT Walter Isaak,
044 869 12 57, iisaak@bluewin.ch,
Beatrice Frischknecht, 055 243 23 07
AUSSCHREIBUNG über PSZH
ANMELDUNG an PSZH bis 10.06.

| | |
|--------------------|---|
| 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 | 08.00–09.00 Uhr 09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr 11.00–12.00 Uhr Laufende Kursperiode: 11.01.–19.04. (ohne Sportferien) Nächste Kursperiode: 10.05.–30.08. (ohne Sommerferien) |
| EINSTIEG | Laufende Kurse, Einstieg jederzeit möglich |
| KURSORT | Tennishalle Dürnten Bubikonstrasse 43a 8635 Dürnten |
| KOSTEN | Sommer- und Winterperioden: CHF 264.- pro Person (12 × 60 Min., inkl. Platzmiete) |
| INFO/ ANMELDUNG | Toni Schnetzer, 044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch oder Hans Guldemann 044 937 25 38 |

BILDUNG UND KULTUR

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

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

Fitness für Ihr Gedächtnis in Bülach

Mit regelmässigem Training kann die Gedächtnisleistung unterstützt und verbessert werden. Aktivieren Sie Ihre individuellen Fähigkeiten in einer geselligen Runde!

| | |
|--------------------|--|
| WANN | Montag, 09.30–11.00 Uhr 18.03., 25.03., 08.04., 15.04., 22.04. |
| KURSORT | Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach |
| LEITUNG | Susanne Fritsch, Gedächtnistrainerin SVGT |
| KOSTEN | CHF 150.- (5 × 90 Min.) |
| INFO/ ANMELDUNG | PSZH, DC Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch |



Geistige Fitness (Grundkurs) in Zürich

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

| | |
|--------------------|--|
| WANN | Kurs 3: Dienstag, 09.30–11.45 Uhr 16.04.–04.06. |
| LEITUNG | Annette Zanoni, Gedächtnistrainerin SVGT |
| KOSTEN | CHF 220.– (8×120 Min.+Pause) |
| KURSORT | PSZH, DC Stadt Zürich |
| INFO/ ANMELDUNG | Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro- senectute.ch |

Geistige Fitness (Aufbaukurs) in Zürich

Gedächtnis-Training haben Sie bereits kennengelernt. Im Aufbaukurs werden Sie durch neue Übungen geistig gefordert. Trainiert werden insbesondere Merkfähigkeit, Wortfindung, Sinneswahrnehmung und logisches Denken.

| | |
|--------------------|--|
| WANN | Kurs 4: Dienstag, 14.00–16.15 Uhr 16.04.–04.06. |
| LEITUNG | Annette Zanoni, Gedächtnistrainerin SVGT |
| KOSTEN | CHF 220.– (8×120 Min.+Pause) |
| KURSORT | PSZH, DC Stadt Zürich |
| INFO/ ANMELDUNG | Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro- senectute.ch |

Gedächtnis-Träff in Zürich

Viel beschäftigt, fast keine Zeit! Und doch wollen Sie Ihr Gedächtnis fit halten. Im monatlichen «Träff» haben Sie hierzu Gelegenheit. Im April startet die nächste Serie mit 6 Monatstreffen.

| | |
|---------|---|
| WANN | Montag, 14.00–15.45 Uhr 29.04., 27.05., 17.06., 19.08., 16.09. und 21.10. |
| LEITUNG | Carla Wagner, Gedächtnistrainerin SVGT |
| KOSTEN | CHF 160.– (6×90 Min.+Pause) |
| KURSORT | PSZH, DC Stadt Zürich |

| | |
|--------------------|--|
| INFO/ ANMELDUNG | Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro- senectute.ch |
|--------------------|--|

Gedächtnis-Club in Winterthur

| | |
|--------------------|--|
| WANN | Mittwoch, 09.30–11.30 Uhr 13.03., 17.04., 15.05. |
| 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/ ANMELDUNG | PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch |

MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL



COMPUTERKURSE IN BÜLACH

| | |
|--------------------|--|
| KURSORT | Berufsschule Bülach Schwerzgruebstrasse 28 8180 Bülach |
| LEITUNG | Lehrpersonen der Berufsschule Bülach |
| INFO/ ANMELDUNG | PSZH, DC Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh. pro-senectute.ch |
| HINWEIS | Schulung mit Windows 7 und Office 2010 |

PC-Grundlagen (Einstieg)

Ein Einsteigerkurs für SeniorInnen, die sich mit der Arbeit am Computer erstmals und von Grund auf vertraut machen wollen.

| | |
|--------|--|
| WANN | Dienstag, 09.30–11.20 Uhr, 15.05.–03.07. Kurs: pc-g60-e2 |
| KOSTEN | CHF 310.– (8×110 Min.) |

PC-Grundlagen (Vertiefung)

Sie haben bereits einen Einsteigerkurs besucht und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen. Im Kurs erstellen Sie eine sinnvolle Ordnerstruktur (Explorer) und lernen Word kennen.

| | |
|--------|--|
| WANN | Dienstag, 15.50 – 17.40 Uhr, 14.05.–02.07. Kurs: pc-g60-v2 |
| KOSTEN | CHF 310.– (8×110 Min.) |

Internet- und E-Mail-Grundlagen

Lernen Sie die Möglichkeiten des Internets kennen. Im Kurs richten Sie sich E-Mail-Konten, Ordner und Ihr persönliches Adressbuch ein.

| | |
|--------|---|
| WANN | Mittwoch, 13.50–15.40 Uhr, 15.05.–12.06. Kurs: pc-g60-i |
| KOSTEN | CHF 280.– (5×110 Minuten) |

COMPUTERKURSE IN ZÜRICH

| | |
|--------------------|--|
| KURSORT | Pro Senectute Kanton Zürich Forchstrasse 145, 8032 Zürich |
| LEITUNG | Mitarbeitende der Computerschule 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

Lernen Sie die wesentlichen Einsatzmöglichkeiten des Computers kennen: Texte mit Word schreiben, Dateien verwalten, Informationen im Internet suchen und E-Mails schreiben.

| | |
|--------|---|
| WANN | Kurs 3: Dienstag, 09.00–12.00 Uhr 09.04.–14.05. Kurs 4: Freitag, 09.00–12.00 Uhr 07.06.–12.07. |
| KOSTEN | CHF 690.– inkl. Kursbuch (6×180 Min.) |



Internet und E-Mail

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

| | |
|--------|--|
| WANN | Kurs 2: Freitag, 09.00–12.00 Uhr 08.03.–22.03. |
| 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 02: Freitag, 13.30–16.30 Uhr 08.03.–22.03. |
| KOSTEN | CHF 370.– inkl. Kopfhörer (3 × 180 Minuten) |

Tablet-Grundkurse (iPad)

Tablet-Computer sind leicht zu bedienen und handlich. Sie lernen, im Internet zu surfen und E-Mails zu verschicken. Ausserdem laden Sie interessante Programme («Apps») auf Ihr Tablet. Keine Vorkenntnisse notwendig.

| | |
|--------|--|
| WANN | Kurs 01a: Dienstag, 09.00–12.00 Uhr 04.06.–02.07. Kurs 01b: Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 04.06.–02.07. |
| KOSTEN | CHF 575.– (5 × 180 Min.), für EL-BezügerInnen: CHF 275.– |

Tablet-Grundkurse (Android)

Vielleicht haben Sie sich für ein Tablet mit dem Betriebssystem Android entschieden. Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Lerninhalte: siehe Tablet-Grundkurse (iPad).

| | |
|--------|---|
| WANN | Kurs 02: Freitag, 13.30–16.30 Uhr 12.04.–17.05. |
| KOSTEN | CHF 575.– (5 × 180 Min.), für EL-BezügerInnen: CHF 275.– |



Fotos: Fotolia

Computeria Meilen

Die Computeria hat ein breites Angebot an Computer- (Windows und Mac) und Smartphone-Kursen. Erfahrene Mitarbeitende der Computerschule Meilen (vorwiegend im Seniorenalter) leiten die Kurse. Ausserdem findet jeden 2. Monat ein «Compi-Treff» statt, bei dem sich Interessierte über Fachthemen austauschen und Vorträge halten.

| | |
|--------------------|--|
| WANN | Neue Kurse beginnen in der Woche ab 2. April. Tag der offenen Tür: 12.04., 09.00–12.00 u. 13.30–16.00 Uhr (ohne Anmeldung) Computeria-Treff: 05.03 und 07.05, 09.15–11.15 Uhr |
| KURSORT | Alterszentrum Platten Plattenstrasse 62, 8706 Meilen |
| INFO/ ANMELDUNG | Senioren-Info-Zentrale 058 451 53 30 senioren.infozentrale@gmx.ch www.computeriameilen.ch |

Computeria Schlieren

Einführungskurse: Erste Schritte mit dem Computer (Windows 7); Texte mit Word; Excel-Tabellen mit Zahlen; Internet + E-Mail und Fotos am Computer. Vertiefungskurs: Texte mit Word

| | |
|--------------------|--|
| WANN | Kursdaten auf Anfrage und auf Website (s. unten) Kurszeiten: vormittags, 09.30–11.45 Uhr und nachmittags, 14.00–16.15 Uhr |
| KURSORT | Restaurant Mühleacker Mühleackerstrasse 15 8952 Schlieren |
| LEITUNG | Fr. Edelmann, Fr. Fröhlich, Fr. Porath, Hr. Wenzl |
| KOSTEN | CHF 250.–/Kurs (inkl. Pausengetränk) + CHF 25.– für Kursunterlagen (4 Doppelkationen) |
| INFO/ ANMELDUNG | Computeria Schlieren 058 451 52 00 DC.Limmattal-Knonaueramt@zh.pro-senectute.ch www.computeria-schlieren.ch |

Computeria 60+ Winterthur

| | |
|------|--|
| WANN | Samstag, 08.30–11.10 Uhr 23.02., 02.03., 16.03.2013 (ohne Anmeldung) 09.03., 23.03., 13.04. und 25.05. Spezialanlässe (Anmeldung erforderlich) |
|------|--|

| | |
|--------------------|---|
| KURSORT | Berufsfachschule (BFS), Lagerhausstr. 5, Winterthur |
| LEITUNG | Informatiker der BFS und freiwillige SeniorInnen |
| KOSTEN | CHF 20.– (pro Morgen zuzügl. Material CHF 5.–) |
| INFO/ ANMELDUNG | PSZH, OV Oberwinterthur Hugo Rütli, 052 242 67 63 h.ruetti@vtxmail.ch |

Computeria Zürich

Eine Gruppe von computerinteressierten SeniorInnen trifft sich regelmässig, tauscht sich über PC-Probleme aus und präsentiert anderen Fachvorträge.

| | |
|-----------|---|
| WANN | Jeden 1. und 2. Mittwoch im Monat, ab 14.00 Uhr |
| KURSORT | 1. Mittwoch: Personalrestaurant Migros, Limmatplatz (im 4. Stock), Zürich 2. Mittwoch: Pfarreizentrum Heilig Geist, Limmattalstrasse 146, Zürich |
| KOSTEN | keine (Kaffeetreffs und Workshops), CHF 10.– (Fachvorträge inkl. Pausengetränk) |
| LEITUNG | Freiwillige |
| INFO | Werner Züst, 044 362 28 09 info@computeria-zuerich.ch www.computeria-zuerich.ch |
| ANMELDUNG | Nicht erforderlich |

Handy-Kurse in Zürich

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.

| | |
|--------------------------------|---|
| WANN | Kurs 1 (Nokia): Dienstag, 09.00–10.30 Uhr 05.03. und 19.03. Kurs 2 (alle Modelle ausser Nokia): Dienstag, 11.00–12.30 Uhr, 05.03. und 19.03. |
| LEITUNG | Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior |
| KOSTEN | CHF 110.– inkl. Kursmaterial (2 × 90 Minuten) |
| KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG | PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch |



Handy-Kurse Doro PhoneEasy in Zürich

Sie erwerben das Seniorenhandy Doro PhoneEasy 612 und lernen, damit zu telefonieren (inkl. Notruf) und Kurznachrichten zu versenden.

| | |
|--------------------------------|--|
| WANN | Kurs 1: Dienstag, 13.30–15.00 Uhr 05.03. und 19.03. Kurs 2: Dienstag, 15.30–17.00 Uhr 05.03. und 19.03. |
| LEITUNG | Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior |
| KOSTEN | CHF 270.– (inkl. Handy) (2 × 90 Minuten); für EL-BezügerInnen: CHF 70.– (inkl. Handy) |
| KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG | PSZH, DC Stadt Zürich 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, genaue Zeiten auf Anfrage Sprachkurse mit untersch. Niveaustufen. Schnuppern ist jederzeit möglich |
| KOSTEN | CHF 255.– (17 × 60 Minuten) |
| KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG | PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@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 06 (A2): Montag, 10.00–11.30 Uhr 15.04.–15.07. (ausser 22.04. und 20.05.) Kurs 08 (A2): Donnerstag, 08.30–10.00 Uhr 11.04.–11.07. (ausser 25.04. und 09.05.) Kurs 09 (B1): Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr 11.04.–11.07. (ausser 25.04. und 09.05.) Kurs 10 (B1): Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr 11.04.–11.07. (ausser 25.04. und 09.05.) |
| LEITUNG | Gabriela Meier |
| KOSTEN | CHF 330.– (12 × 90 Min.) |
| KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG | PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@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 | Kurs 03 (A2): Freitag, 09.30–11.30 Uhr 26.04.–05.07. (ausser 10.05.) Kurs 04 (B1-B2): Freitag, 13.30–15.30 Uhr 26.04.–05.07. (ausser 10.05.) |
| LEITUNG | Barbara Ambühl |
| KOSTEN | CHF 275.– (10 × 120 Min.) |
| KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG | PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch |

AUSDRUCK UND KREATIVITÄT

Kulturgruppe – Erlebtes mit Gleichgesinnten teilen

In der Kulturgruppe besuchen kulturinteressierte SeniorInnen Veranstaltungen, Museen und Ausstellungen, werfen Blicke hinter die Kulissen von Konzert- oder Theaterbühnen, knüpfen neue Kontakte, tauschen Gedanken aus und wirken aktiv an der Programmgestaltung mit.

| | |
|--------------------|--|
| WANN | 2. und 4. Dienstag des Monats |
| ORT | Besammlung meistens am HB Zürich, Fahrten in die Umgebung. |
| LEITUNG | Alex Villiger |
| KOSTEN | Jahresbeitrag Fr. 65.–/Pers., Fr. 120.–/Paar |
| INFO/ ANMELDUNG | Alex Villiger 044 422 45 28 |

Erzähl-Café in Bülach

Wir tauschen uns über Alltagsfreuden, Lustiges und Amüsantes aus und erinnern uns: Das waren noch Zeiten!

| | |
|--------------------------------|--|
| WANN | Freitag, 14.00–16.00 Uhr 22.03., 26.04., 28.06., 26.07. |
| 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

Sich Zeit nehmen, einander erzählen, zuhören, schweigen... Gedanken in Worte fassen, philosophieren und sich erinnern.

| | |
|-----------|--|
| WANN | Mittwoch, 14.00–16.00 Uhr 27.02. und 27.03. |
| 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 7.03., 21.03., 4.04., 18.04., 2.05., 16.05., 30.05. |
| 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 |

Bücherstammtisch in Winterthur

Sie lesen gerne und möchten sich mit anderen darüber unterhalten.

| | |
|-----------|--|
| WANN | Montag, 09.30–11.30 Uhr 04.03. und 06.05. |
| 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 |

Märchen – von edlen und anderen Steinen

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 19.03. und 23.04. |
| KURSORT | Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur |
| LEITUNG | Iris Kellerhals, Märchenerzählerin, Erwachsenenbildnerin |
| KOSTEN | CHF 20.– pro Morgen |
| INFO | PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch |
| ANMELDUNG | 058 451 54 29 |

Stubete «zäme singe» in Winterthur

| | |
|-----------|--|
| WANN | Dienstag, 13.30–14.30 Uhr 19.03., 23.04. und 18.06. |
| 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 |

Senioren-Orchester Zürich: Musiker gesucht!

Das 25-köpfige Orchester musiziert in Salon-Orchester-Besetzung. Über das Jahr finden 20 Proben und 20 Auftritte in Senioreneinrichtungen statt. Gesucht werden insbesondere Violine/Bratsche, Cello, Klarinette, Oboe, Posaune, Saxofon, Querflöte und Perkussion.

| | |
|----------------|--|
| WANN | Mittwoch, 14.00–15.30 Uhr (Proben) |
| ORT | Kirchgemeindehaus Felix + Regula, Hirzelstr. 22, 8004 Zürich |
| LEITUNG | Hansjörg Veltin und William Gurtner |
| KOSTEN | Keine |
| INFO/ANMELDUNG | Ralph Brem 044 821 08 24 |

Plastisches, figürliches Gestalten mit Einblick in die Kunstgeschichte

In Gruppen von 6 Personen gestalten Sie eigene Kunstwerke nach Ihren Vorstellungen und Ihrer Fantasie!

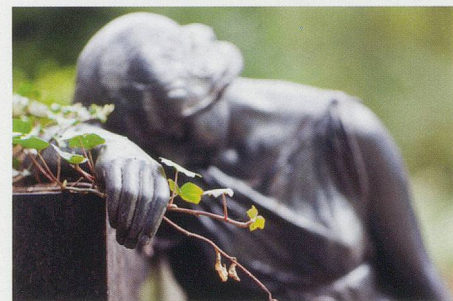
| | |
|----------------|---|
| WANN | Freitag, 14.00–20.00 Uhr 24.05.2013 Samstag u. Sonntag, 10.00–16.00 Uhr 25.05. und 26.05. |
| KURSORT | Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach |
| LEITUNG | Frau Eva Ehrismann, Bildhauerin |
| KOSTEN | CHF 360.– (18 Std.) |
| INFO/ANMELDUNG | PSZH, DC Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch |

Selbst und bewusst zu neuer Lebenslust

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

| | |
|----------------|---|
| WANN | Samstag, 10.00–13.00 Uhr, 14.00–17.00 Uhr 20.04. und 27.04. |
| KURSORT | Frohbergstrasse 43 8620 Wetzikon |
| LEITUNG | Karin Eschmann, Kursleiterin FSB/SVEB Silvia Müller-Lässer, Ausbilderin mit eidg. Fachausweis |
| KOSTEN | CHF 420.– |
| INFO/ANMELDUNG | frauen-art 043 244 55 05 kurse@frauen-art.ch www.frauen-art.ch |

Trauerprozesse – Umgang mit Trauer und Abschied



Verluste, Trennungen oder Todesfälle sind oft Schwerstarbeit für die Seele. Je besser es uns gelingt, die verschiedenen Trauerphasen zu bewältigen, umso besser sind die Aussichten, gestärkt und mit neuem Lebensmut aus der Krise hervorzugehen.

| | |
|----------------|---|
| WANN | Dienstag u. Mittwoch, 10.00–13.00 u. 14.00–17.00 Uhr 30.04. und 01.05. |
| KURSORT | Frohbergstrasse 43 8620 Wetzikon |
| LEITUNG | Karin Eschmann, Kursleiterin FSB/SVEB 1 Silvia Müller-Lässer, Trauer- und Sterbebegleiterin |
| KOSTEN | CHF 420.– |
| INFO/ANMELDUNG | frauen-art 043 244 55 05 kurse@frauen-art.ch www.frauen-art.ch |

AVANTAGE: VORBEREITUNG AUF DIE PENSIONIERUNG

«Späte Freiheit – gut vorbereitet in 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 | 28.02.–01.03. Winterthur 14.03.–15.03. Zürich 21.03.–22.03. Winterthur (Singles) 04.04.–05.04. Wetzikon 16.05.–17.05. Kappel a. Albis |
| KOSTEN | CHF 700.– (Einzelperson) / CHF 1350.– (Paar) |
| INFO/ ANMELDUNG | AvantAge Fachstelle Alter und Arbeit Pro Senectute ZH und BE 058 451 51 57 www.avantage.ch |

FREIWILLIGENARBEIT

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 | Montagnachmittag, 25.03. und Dienstagmorgen, 26.03. |
| ORT | PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 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 |

BEWEGUNG UND SPORT

Informationsveranstaltung Erwachsenensportleiter/-in

Aqua-Fitness, Fitness/Gymnastik, Internationale Tänze, Nordic Walking, Schneeschuhlaufen, Velofahren 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, 28.02., 18.00–19.30 Uhr Freitag, 22.03., 15.00–16.30 Uhr |
| KOSTEN | Keine |
| ORT/ INFO/ ANMELDUNG | PSZH, Forchstrasse 145 8032 Zürich, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch |

IMPRESSUM Beilage zu VISIT 1/2013 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

Dienstleistungszentren

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

LIMMATTAL/KNONAUEAMT
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

