

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

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2013)

**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:** 11.01.2026

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

BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON  
PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

# AKTIV



- 02** Alle Fitnessgruppen nach Ortschaften aufgelistet  
**14** Tablet- und Smartphonekurse für Einsteiger

## ➤ SPORTGRUPPEN

Die offenen Sportgruppen für

- > Aqua-Fitness
- > Fitness/Gymnastik
- > Internationale Tänze
- > Nordic Walking und Walking
- > Schneeschuhlaufen
- > Velofahren
- > 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 unter-

schiedlich 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 20);
  - über [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport;

– oder werden jährlich einmal publiziert im AKTIV. In dieser Ausgabe: Fitness/Gymnastik.

- > Schneeschuhlaufen, Velofahren inklusive Mountainbiking, Wandern: Die Detailprogramme der einzelnen Touren sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://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.

## 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 jeder-

zeit 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 Leitung Ihres gewünschten Heimes, diese Lektionen werden nicht von Pro Senectute Kanton Zürich durchgeführt.

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSSORT	ANFORDERUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Adliswil	Schulhaus Werd	vital	Mi	14.00–15.15 Uhr	Theo Camenzind	044 710 13 63
	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
Aegst	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	Martina Küng	044 767 16 36
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	sportlich	Mi	09.00–10.00 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55
Berg am Irchel	Turnhalle	leicht	Mo	17.15–18.15 Uhr	Angela Schmid	052 318 16 73

### 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.

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSSORT	ANFORDE-RUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Bonstetten	Turnhalle im Schachen Schulhaus im Bruggen	sportlich vital	Mi	14.00–15.00 Uhr Sommer: 18.00–19.00 Uhr Winter: 16.45–17.45 Uhr	Trudi Schriber Gianna Meili	044 700 22 60 044 700 09 87
Brütten	Gemeindesaal Schulhaus Chapf	leicht	Di	14.00–15.00 Uhr Mi 16.30–17.30 Uhr	Ruth Hegner Erika Eichholzer	052 385 26 58 052 345 17 16
Bubikon	Turnhalle Spycherwise	leicht	Mo	13.15–14.15 Uhr	Claire Bodmer	044 926 78 70
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 93 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	Elisabeth Bont	052 315 36 49
Dielsdorf	Mehrzweckhalle Früebli Oberstufen-Turnhalle Saal Alterssiedlung	sportlich sportlich (Männer) leicht	Mo Mo Di	16.45–17.45 Uhr 18.15–19.15 Uhr 14.00–15.00 Uhr	Ruth Heuer Ruth Heuer Nicole Buchs	044 853 04 34 044 853 04 34 044 853 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	Turnhalle Schulhaus Dorf KGH Ref. Kirchenzentrum	leicht leicht	Mo Do	07.45–08.45 Uhr 08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr	Lotti Rufer Lotti Rufer	044 820 23 24 044 820 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	Fiorella Lupi	055 240 73 39
Egg/Esslingen	Turnhalle Vogelsang	leicht	Mi	15.30–16.30 Uhr	Fiorella Lupi	055 240 73 39
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 / 15.15–16.05 Uhr	Judith Schaufelberger	052 364 01 22
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
	Turnhalle	leicht	Do	09.00–10.00 Uhr	Vreni Erzinger	052 363 19 61
Embrach	Turnhalle D Hungerbühl Turnhalle D Hungerbühl	vital vital (Männer)	Mi	14.00–15.00 Uhr 15.45–16.45 Uhr	Marianne Bearth Hansjörg Staub	044 865 13 15 044 865 09 64
Fahrweid	Schulhaus Fahrweid	vital	Di	15.15–16.15 Uhr	Yvonne Sujata	043 542 17 19
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

&gt;&gt;





ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSSORT	ANFORDE-RUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Flaach	Alte Turnhalle	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Zivana Gisler	052 318 19 44
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 / Kemptthal	Turnhalle	vital	Di	10.10–11.10 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58
Grüningen	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	16.00–17.30 Uhr	Yvonne Deiss	052 316 21 06
Hinwil	Turnhalle Meiliwiese	vital	Mi	13.45–14.45 Uhr	Tabea Huber	044 937 45 54
	Turnhalle Schulhausstrasse		Mo	17.00–18.00 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
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	13.30–14.30 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 / 10.15–11.15 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 Dorfsmid	044 780 61 12
Kleinandelfingen	Turnhalle Zielacker	vital	Di	15.30–16.30 / 16.30–17.30 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 / 14.00–15.00 Uhr	Silvia Vollenweider	044 814 12 91
		vital	Fr	08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr	Margrith Hügi	044 814 13 71
				10.30–11.30 Uhr		
Knonau	Turnhalle Stampfi	leicht	Mo	14.00–15.00 Uhr	Monika Descombes	043 734 53 90
		vital	Do	Sommer: 19.00–20.00 Uhr Winter: 17.30–18.30 Uhr	Jacqueline Bosshard	044 761 12 86



ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSSORT	ANFORDE-RUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
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	vital	Mi	08.45–09.45 Uhr	Bettina Keller	043 945 62 44
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 Riedwiss	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	Hansruedi Baumberger	044 821 95 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 Schmittwiss	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	vital	Mo	16.45–17.45 Uhr	Nelly Eigenmann	044 836 69 22
Oberembrach	Turnhalle Zweigärten	vital	Mo	19.30–20.30 Uhr	Claudia Stutz	044 865 37 18
		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 Brunewiis	sportlich	Do	10.15–11.15 Uhr	Vera Zverina	044 750 11 87
Oberhasli	Schulhaus Mehrzweckraum	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	09.30–10.30 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
	Europastrasse 11	leicht/ vital	Do	09.00–09.50 / 10.10–11.00 Uhr	Elvira Güntensberger	044 810 36 68
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	09.30–10.30 Uhr	Mirjam Roth	052 384 15 11
Pfungen	Gemeindesaal	vital	Di	09.00–10.00 Uhr	Elisabeth Bont	052 315 36 49
	Turnhalle	vital	Fr	09.05–10.05 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	Do	08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55
Richterswil	Schulhaus Töss	leicht	Mi	16.30–17.30 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



ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSSORT	ANFORDE-RUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Rümlang	Haus am Dorfplatz	leicht	Di	09.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr	Nicole Schneider	044 865 70 70
Rüti	Schulhaus Schanz	vital	Mi	16.00–17.00 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
	Felsberg Rüti	vital	Do	09.15–10.15 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
	Kath. Kirchgemeindehaus	leicht	Do	10.00–11.00 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
Samstagern	Schulhaus Samstagern	vital	Mo	16.15–17.15 Uhr	Claudia Volkart	044 781 12 29
Schlatt	Turnhalle	leicht	Mi	09.00–10.00 Uhr	Judith Schaufelberger	052 364 01 22
Schlieren	Schulhaus Hofacker	vital	Di	17.30–18.30 Uhr	Margrith Stillhart	044 740 50 80
	Schulhaus Zelgli	sportlich	Di	09.00–10.00 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
	Spital Limmattal	vital	Do	08.50–09.50 Uhr	Margrith Stillhart	044 740 50 80
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 Primarschulhaus	vital	Do	10.00–10.45 Uhr	Rita Mauchle	044 630 06 27
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	Corinne Obrist	044 885 29 30
	Singsaal Oberstufe	vital	Mi	09.00–09.55 / 10.00–10.55 Uhr	Corinne Obrist	044 885 29 30
Stäfa	Alterszentrum Lanzeln	leicht	Mo	10.00–11.00 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	vital	Mi	14.45–15.45 / 15.45–16.45 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	08.50–09.50 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58
Tann/Dürnten	Kath. Kirchgemeindehaus	leicht	Mi	10.15–11.15 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
	Turnhalle Nauen	sportlich / leicht	Mi	13.30–14.30 / 14.45–15.45 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
Thalheim a.d.Thur	Turnhalle	leicht	Fr	09.30–10.30 Uhr	Christine Jordi	052 336 17 73
Thalwil	Alterszentrum Serata	leicht	Mo	09.15–10.15 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	14.00–15.00 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	Üdlikerhuus	vital	Do	09.30–10.30 Uhr	Yvonne Sujata	043 542 17 19
Unterengstringen	Schulhaus Buel	leicht	Di	09.00–10.00 Uhr	Yvonne Sujata	043 542 17 19
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
		leicht	Di	10.00–11.00 Uhr		
	Kath. Kirchgemeinde-zentrum	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	Maria Kappeler	044 940 38 21
	Turnhalle Weidli	vital (Männer)	Do	14.00–15.00 Uhr	Rosemarie Widmer	044 932 77 85
Volketswil	Schulhaus Zentral	leicht	Mi	14.30–15.30 Uhr	Marlies Staub	044 825 18 70
	Schulhaus Feldhof	sportlich	Mi	15.30–16.30 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	17.15–18.15 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



ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSSORT	ANFORDE-RUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Wallisellen	Kirchgemeindehaus	leicht / vital	Di	08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr	Käthi Räuftlin	052 384 17 53
	Mehrzweckhalle	sportlich (Männer) leicht (Männer)	Do	08.00–09.00 / 09.00–10.00 Uhr	Dieter Messerschmidt	044 830 42 10
		vital (Männer) 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	Kleiner Gemeindesaal	leicht	Do	09.00–10.00 Uhr	Käthy Daetwyler	044 867 26 17
Weiningen	Oberstufenschulhaus	vital	Mi	09.00–10.00 Uhr	Yvonne Sujata	043 542 17 19
Weisslingen	Kirchgemeindehaus	leicht	Do	14.15–15.15 Uhr	Mirjam Roth	052 384 15 11
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	08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr	Kirsten Bösch	052 746 13 88
	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	16.15–17.30 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32
Winterthur-Stadel	Werkschule Grundhof	leicht	Di	10.10–11.10 Uhr	Margrit Schmid	052 223 28 88

>>





ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSSORT	ANFORDE-RUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
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
Wolfhausen	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 Dorfenschmid	044 780 61 12
			Mi	09.15–10.30 / 10.30–11.30 Uhr	Marlies Dorfenschmid	044 780 61 12
Zollikon	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	Brigitte Schäpper	044 391 96 52
	La Palestrina	vital	Mo	16.30–17.30 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31
Zürich, Kreis 1			Di	10.00–11.00 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 Schäpper	044 391 96 52
	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	09.30–10.30 Uhr	Claudia Gagliardi	044 371 57 59
	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	Jeannette Brunner	044 461 19 57
Zürich, Kreis 4	Ref. KGH Bühl Wiedikon	vital	Do	09.00–10.00 Uhr	Priska Frei	044 401 24 59
	Ref. KGH Hard	vital	Mo	08.30–09.30 / 10.00–11.00 Uhr	Sylvie Berchtold	076 330 60 16
	Ref. KGH Aussersihl	leicht	Di	08.45–09.45 Uhr	Annabeth Juchli-von Euw	044 272 48 94
		vital	Mi	09.30–10.30 Uhr	Edith Stieger	044 491 70 30
Zürich, Kreis 5	KGH Pfarrei St. Felix & Regula	leicht	Do	08.30–09.30 Uhr	Helen Artho	044 241 33 79
	Ref. KGH Industriequartier	vital	Di	09.00–10.00 Uhr	Sabrije Tahiraj	043 288 54 85
	Christl. Zentrum Buchegg	vital	Mo	09.30–10.30 Uhr	Marianne Kägi	044 302 14 60
Zürich, Kreis 6	Ref. KGH Paulus	vital / leicht	Di	08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr	Rita Hunziker	044 362 28 15
			Do	08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr	Judith Meierhofer	044 713 02 86
	KGH Oberstrass	vital / sportlich				
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
			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	Maja Knobel	044 372 23 79
	Turnhalle Schulhaus Triemli	leicht	Do	16.00–17.00 Uhr	Sonja Wiederkehr	044 431 06 86
	GZ Bachwiesen	leicht	Mi	09.00–10.00 Uhr	Monika Descombes	079 503 66 92
Zürich, Kreis 10	Ref. KGH Hönggg	vital	Mo	08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08
	Ref. KGH Hönggg	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

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSSORT	ANFORDE-RUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Zürich, Kreis 10	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
	Schulhaus Schauenberg	sportlich	Mo	20.00–21.15 Uhr	Eveline Kipfer	044 371 38 48
	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
	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
Zürich, Kreis 12	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
	GZ Hirzenbach	vital	Mi	09.30–10.30 Uhr	Irène Bertschi	044 322 60 20
	Alterssiedlung Probstei	vital	Do	09.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr	Christa Hennecke	044 362 57 41
Zwillikon	Schulhaus Langackerstrasse	vital	Mi	13.30–14.30 Uhr	Sigrid Classen	044 761 99 10

## ORIENTIERUNGSWANDERN

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, 02.09., 09.30 Uhr Flims Waldhaus, Caumasee
WANN/ TREFFPUNKT	Montag, 07.10., 13.40 Uhr Bülach, auf dem Lindenhof
LEITUNG/ INFO	Heinrich Sprecher 044 860 07 40 hesprechersa@hotmail.com

## THÉ DANSANT

Mit Bistrobetrieb und Live-Musik.

WANN	Dienstag, 24.09., 22.10., 19.11.
ZEIT	14.00–17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 10.–
ORT	Neu: Tanzwerk101, Pfingstweidstrasse 101, 8005 Zürich



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

## VORSCHAU WINTERWOCHE

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung ab Ende September über:

[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen oder 058 451 51 31.

### Schneeschuhlaufen

WANN	So–Fr, 19.–24. Januar 2014
ORT	Alt St. Johann / Toggenburg

### Ski Alpin

WANN	So–Fr, 08.–12. Dezember 2013
ORT	Hochgurgl / Österreich

WANN	So–Fr, 12.–17. Januar 2014
ORT	Bivio / Graubünden

WANN	So–Fr, 09.–14. März 2014
ORT	Grindelwald / Berner Oberland

## SPORTKURSE

Nebst den offenen Sportgruppen (siehe Seite 2) 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, jeweils 08.00–12.00 Uhr  
sport@pszh.ch  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.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 Herbstferien 2013 fortgesetzt.

### Laufende Kurse August bis Oktober 2013

KURSDATEN/ -ORTE	Siehe nachstehend
EINSTIEG	Jederzeit möglich
ANMELDUNG	An PSZH
KOSTEN JE 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 Schuhe

### Affoltern am Albis

WANN	Montag, 10.00–10.50 Uhr 19.08.–30.09. (7 ×)
KURSORT	werk eins (vis-à-vis Jumbo) Werkstrasse 1
LEITUNG	Martina Foster

### Pfäffikon

WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr 19.08.–30.09. (7 ×)
KURSORT	Studio Allegria Kempttalstrasse 26
LEITUNG	Lisa Pfister

### Bonstetten

WANN	Dienstag, 13.00–13.50 Uhr 20.08.–01.10. (7 ×)
KURSORT	Turnhalle S1 Kreuzung Schachenstrasse/Schachenrain
LEITUNG	Martina Foster

### Regensdorf

WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr 20.08.–01.10. (5 ×, ohne 03.09 und 10.09.)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18
LEITUNG	Monika Stirnimann

### Dübendorf

WANN	Montag, 14.15–15.05 Uhr 19.08.–30.09. (6 ×, ohne 02.09.)
KURSORT	Ev.-Ref. Kirchengemeindehaus Bahnhofstrasse 37
LEITUNG	Lotti Rufer

### Richterswil NEU

WANN	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 20.08.–01.10. (7 ×)
KURSORT	Alterszentrum Im Wisli 20–22
LEITUNG	Susana Barranco

### Horgen NEU

WANN	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 20.08.–01.10. (7 ×)
KURSORT	Alterssiedlung Tannenbach Speerstrasse 9
LEITUNG	Margrit Flumini

### Stäfa

WANN	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 21.08.–02.10. (6 ×, ohne 28.08.)
KURSORT	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstrasse 35
LEITUNG	Verena Pickart Demont

### Kloten

WANN	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 21.08.–25.09. (6 ×)
KURSORT	Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126
LEITUNG	Werner Niederhäuser

### Urdorf NEU

WANN	Dienstag, 10.30–11.20 Uhr 20.08.–01.10. (7 ×)
KURSORT	Rhythmkraum Schulhaus Feld
LEITUNG	Monika Descombes

### Meilen

WANN	Mittwoch, 21.08.–02.10. (6 ×, ohne 28.08.) 10.00–10.50 Uhr 11.00–11.50 Uhr, Freitag, 23.08.–04.10. (6 ×, ohne 30.08.) 15.00–15.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
KURSORT	Schulhaus Dorf, Turnhalle Schulhausstrasse 17
LEITUNG	Verena Pickart Demont

### Uster

WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr 19.08.–30.09. (7 ×)
KURSORT	Zirkuszelt Filacro, beim Zeughaus, Berchtoldstrasse
LEITUNG	Marianne Schütz

### Volketswil

WANN	Freitag, 11.10–12.00 Uhr 23.08.–04.10. (7 ×)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum In der Au 1
LEITUNG	Marianne Schütz



### Wädenswil

WANN	Mittwoch, 09.00–09.50 Uhr 21.08.–02.10. (7 ×)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5
LEITUNG	Susana Barranco

### Winterthur (Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse)

WANN	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 20.08.–01.10. (7 ×)
KURSORT	Kongress- und Kirchgemeindehaus, Liebestrasse 3
LEITUNG	Petra Erb

### Winterthur (Kirchgemeinde Mattenbach)

WANN	Freitag, 09.10.–10.00 Uhr Freitag, 10.10.–11.00 Uhr 23.08.–04.10. (7 ×)
KURSORT	Evang.-Ref. Kirchgemeinde Mattenbach Unterer Deutweg 13
LEITUNG	Petra Erb

### Zürich-Albisrieden

WANN	Montag, 16.00–16.50 Uhr 02.09.–30.09. (5 ×)
KURSORT	Backstage Studio Hardstrasse 81 8004 Zürich
LEITUNG	Monika Bühlmann (Ausbildnerin Everdance®)

### Zürich-Altstetten

WANN	Montag, 19.08.–30.09. (6 ×, ohne 09.09.) 13.30–14.20 Uhr 14.30–15.20 Uhr
KURSORT	Tanzschule Galactic Dance Albulastrasse 47, 8048 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

### Zürich-Hottingen

WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 19.08.–16.09. (5 ×)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Hottingen Gemeindestrasse 54 8032 Zürich
LEITUNG	Helen Rüegg

### Zürich-Höngg NEU

WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr 20.08.–01.10. (7 ×)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Höngg Limmattalstrasse 214 8049 Zürich
LEITUNG	Claudia Kindschi

### Zürich-Oberstrass

WANN	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 21.08.–02.10. (5 ×, ohne 04.09. und 11.09.)
KURSORT	Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2, 8006 Zürich
LEITUNG	Monika Stirnimann

### Zürich-Oerlikon

WANN	Montag, 16.25–17.15 Uhr 02.09.–30.09. (5 ×)
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, 04.09.–02.10. 09.15–10.15 Uhr für Leute mit Tanzerfahrung, 10.45–11.45 Uhr für Tanz-Unerfahrene
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Theresa Martinelli
KOSTEN	CHF 80.– (5 × 60 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

### Zweite Sonntagswanderung 2013



Die Wanderung findet am 29. September 2013 (verschoben vom 15. September) auf dem Ruinenweg Kradolf-Schönenberg statt. Auskunft erteilt die Wanderleiterin Hilde Fricker, 044 937 48 77, 079 812 14 39, hilde.fricker@sunrise.ch.

### SICHER GEHEN

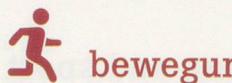
Sicheres Laufen bedeutet Selbstständigkeit. Was es dazu braucht? Genügend Muskelkraft in den Beinen, das Gleichgewicht halten können und mögliche Sturzursachen kennen. In einem abwechslungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicher.

### Sicher Gehen in 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

### Sicher Gehen in Zürich-Aussersihl-Hard

WANN	Donnerstag, 09.45–11.15 Uhr 19.09.–21.11. (ohne 10.10. und 17.10.)
KURSORT	Kirchgemeindehaus St. Felix und Regula Hardstrasse 76, 8004 Zürich
LEITUNG	Helene Artho
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 Argentino wird im Paar getanzt. Einzeltänzer/-innen sind willkommen und werden in die Partnerwechsel integriert.

### Zürich

WANN	Dienstag, 10.30–12.30 Uhr Neue Kurse ab Herbst 2013
KURSORT	Quartiertreff Hirslanden Forchstrasse 248, 8032 Zürich
LEITUNG	Verena Vaucher und Alexander Dreher

## TAIJI/QI GONG



Die 9er-Form (Taiji) steht im Zentrum dieses Kurses. Schon nach wenigen Lektio- nen können Sie für sich eine vollständige Taiji-Form üben. Die 5 vorbereitenden Gi- Gong-Übungen lösen Blockaden und meh- ren Ihre Lebensenergie. Und ganz von al- leine verbessern Sie Ihre Koordination, stärken den Kreislauf, festigen die Kno- chen und fühlen sich wohl.

## Zürich-Hottingen

WANN	Montag, 13.30–14.20 Uhr 19.08.–30.09.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Vini Yoga Schule Olivengasse 8 8032 Zürich
LEITUNG	Alfons Lütscher
KOSTEN	CHF 133.– (7 × 50 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

## Zürich-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 14.00–14.50 Uhr 21.08.–02.10.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Alfons Lütscher
KOSTEN	CHF 133.– (7 × 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	Montagmorgen zwischen 08.00 und 12.00 Uhr gemäß Einteilung Wintersaison ab 23.09.
KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	Winterperioden: CHF 210.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 264.– pro Person bei 3er-Gruppe, inkl. Platzmiete (8 × 60 Minuten)
LEITUNG	Lilo Gubelmann und Ursula Schrepfer
INFO/	Lilo Gubelmann, 044 860 08 48
ANMELDUNG	<a href="http://www.tennisambiance.ch">www.tennisambiance.ch</a>

## Tennis in Buchs ZH

WANN	Donnerstag (und evtl. Mittwochmorgen), zwischen 08.00 und 11.00 Uhr gemäß Einteilung
EINSTIEG	Neue Kurse auf Anfrage
KURSORT	Tenniscenter Furtbach Furtbachstrasse 22 8107 Buchs <a href="http://www.tennis-buchs.ch">www.tennis-buchs.ch</a>
KOSTEN	Winterperioden: CHF 210.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 264.– pro Person bei 3er-Gruppe, inkl. Platzmiete (8 × 60 Minuten)
LEITUNG	Fredi Schnorf und Peter Nell
INFO/	Fredi Schnorf
ANMELDUNG	044 844 22 32/079 245 86 52 <a href="mailto:f.schnorf@bluewin.ch">f.schnorf@bluewin.ch</a> <a href="http://www.tennis-buchs.ch">www.tennis-buchs.ch</a>

## Tennis in Dürnten

WANN	Freitagmorgen 08.00–09.00 Uhr 09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr 11.00–12.00 Uhr Laufende Kursperiode: 06.09.–06.12. (ohne Herbstferien)
EINSTIEG	Laufende Kurse, Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Dürnten Bubikonerstrasse 43a 8635 Dürnten
KOSTEN	Sommer- und Winterperioden: CHF 264.– pro Person, inkl. Platzmiete (12 × 60 Minuten)
INFO/	Toni Schnetzer, 044 937 11 42
ANMELDUNG	<a href="mailto:a.schnetzer@hispeed.ch">a.schnetzer@hispeed.ch</a> oder Hans Guldmann 044 937 25 38

BILDUNG UND KULTUR

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

## GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

## SinnVolles GehirnTraining in Affoltern a. A.

DATEN	Winterhalbjahr 2013/2014 14-tägig, 09.00 – 11.00 Uhr Mittwochgruppe 1: 16.10.13 – 05.03.14 Donnerstaggruppe: 17.10.13 – 06.03.14 Mittwochgruppe 2: 23.10.13 – 12.03.14
KURSORT	Ref. Kirchgemeinde Zürichstrasse 94, Affoltern a. A.
LEITUNG	Ruth Schärer-Wicki, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 250.– (10 × 100 Minuten)
INFO/	Ruth Schärer-Wicki, 044 784 98 92
ANMELDUNG	ruth.schaerer1@bluewin.ch oder PSZH DC Schlieren, 058 451 52 00 Anmeldeschluss: 07.10.

Gedächtnis-Club in Winterthur

WANN	Mittwoch, 09.30 – 11.30 Uhr 18.09., 16.10., 13.11., 11.12.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
VORAUS-SETZUNG	Besuchter Gedächtnistrainingskurs
KURSORT	Königshof, 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.schoepi@pszh.ch

Gedächtnistraining in Winterthur

WANN	Freitag, 09.30 – 11.00 Uhr 25.10. – 29.11.2013
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4, WT
LEITUNG	Maria Holenstein, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 150.– (6 × 90 Minuten)
INFO	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch
INFOANLASS	04.10., 9.30 Uhr Königshof Winterthur
ANMELDUNG	bis 09.10.

## Augentraining in Winterthur

Sie erlernen eine Methode, um ihre Augen zu entspannen und ihre Sehkraft zu stärken.

WANN	Donnerstag, 09.30–11.30 Uhr 31.10.–14.11.
KURSORT	Könighof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Rosmarie Rüegg, Sehtrainerin SBS
KOSTEN	CHF 120.– (3 × 120 Minuten)
INFO	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch
ANMELDUNG	bis 14.10.

Geistige Fitness (Grundkurs) in Zürich



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

WANN Dienstag, 09.30–11.45 Uhr  
08.10.–03.12. (ausser 26.11.)

LEITUNG Annette Zanoni,  
Gedächtnistrainerin SVGT

KOSTEN	CHF 220.– (8 × 120 Min. + Pause)
KURSORT/	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/	Seefeldstrasse 94a, Zürich
ANMELDUNG	058 451 50 00 dc.zuerich@pszch.ch

## Geistige Fitness (Aufbaukurs) in Zürich



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

WANN	Dienstag, 14.00–16.15 Uhr 08.10.–03.12. (ausser 26.11.)
LEITUNG	Annette Zanoni, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 220.– (8 x 120 Min. + Pause)
KURSORT/	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/	Seefeldstrasse 94a, Zürich
ANMELDUNG	058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.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 November startet die nächste Serie mit 6 Monatstreffen.

WANN	Montag, 14.00–15.45 Uhr 2013: 18.11., 16.12. 2014: 20.01., 17.02., 17.03., 14.04.
LEITUNG	Carla Wagner, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 160.– (6 × 90 Min. + Pause)
KURSORT/	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/	Seefeldstrasse 94a, Zürich
ANMELDUNG	058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch



## MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL

### COMPUTER- UND HANDYKURSE IN BÜLACH

KURSORT	Berufsschule Bülach Schwerzgruebstrasse 28 8180 Bülach
LEITUNG	Lehrpersonen der Berufsschule Bülach
INFO/ANMELDUNG	PSZH, DC Unterland u. Furttal Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

HINWEIS Schulung mit Windows 7 und Office 2010

### PC-Grundlagen (Einstieg)

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

WANN	Dienstag, 15.50–17.40 Uhr, 03.09.–05.11. Kurs: pc-g60-e1
	Mittwoch, 09.30–11.20 Uhr, 20.11.13–22.01.14 Kurs: pc-g60-e2
KOSTEN	CHF 310.– (8 × 110 Minuten)

### 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	Mittwoch, 15.50–17.40 Uhr, 04.09.–06.11. Kurs: pc-g60-v1
	Dienstag, 15.50–17.40 Uhr, 19.11.13–21.01.14 Kurs: pc-g60-v2
KOSTEN	CHF 310.– (8 × 110 Minuten)

### Bildbearbeitung mit Google Picasa

Lernen Sie den Einstieg in die Bildbearbeitung mit dem kostenlosen Programm Picasa von Google.

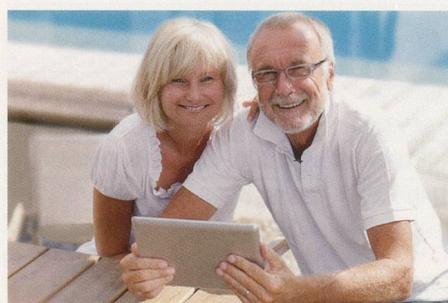
WANN	Montag, 09.30–11.10 Uhr, 21.10.–11.11. Kurs: pc-pic60+
KOSTEN	CHF 150.– (4 × 100 Minuten)

### Einladungen gestalten

Erstellen und Bearbeiten von Einladungen. Voraussetzung: Besuch PC-Vertiefungskurs.

WANN	Montag, 15.50–17.40 Uhr, 23.09.–04.11. Kurs: pc-60-ein
KOSTEN	CHF 280.– (4 × 100 Minuten)

### Tablet-Grundkurse (iPad)



Sie lernen Ihr iPad und dessen Möglichkeiten kennen. Einstellungen können Sie anpassen und verwenden, Sie lernen, Apps (kleine Programme) zu laden und E-Mails auch unterwegs zu lesen und zu schreiben. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

WANN	Freitag, 14.00–17.30 Uhr, 22.11.
LEITUNG	Albino Pallotta
KOSTEN	CHF 110.–

### Kurs iPhone

Ein iPhone ist mehr als nur ein Handy. Richtig eingesetzt und konfiguriert, können Sie damit neben Telefonieren und Fotografieren auch E-Mails lesen, im Internet surfen und Ihren Kalender verwalten.

WANN	Freitag, 14.00–17.00 Uhr, 06.09.
LEITUNG	Albino Pallotta
KOSTEN	CHF 110.–

### Handy-Kurs

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	Montag, 21.10., 28.10., 09.00–11.00 Uhr
LEITUNG	Kevin Rechsteiner
KOSTEN	CHF 105.–

### COMPUTER- UND HANDYKURSE 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@pszh.ch
HINWEIS	Schulung mit Windows 8 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 5: Freitag, 13.30–16.30 Uhr 04.10.–08.11.
LEITUNG	Kurs 6: Freitag, 09.00–12.00 Uhr 08.11.–13.12.
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	Freitag, 13.30–16.30 Uhr 13.09.–27.09.
KOSTEN	CHF 350.– (3 × 180 Minuten)

### Gemeinschaft im Netz

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

WANN	Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 03.12.–17.12.
KOSTEN	CHF 370.– inkl. Kopfhörer (3 × 180 Minuten)

### Tablet-Grundkurse (iPad + Samsung Galaxy Tab)

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 4 (iPad): Dienstag, 09.00–12.00 Uhr 10.09.–08.10.
	Kurs 5 (Samsung Galaxy Tab): Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 10.09.–08.10.
	Kurs 6 (iPad): Freitag, 09.00–12.00 Uhr 04.10.–01.11.
KOSTEN	CHF 575.– (5 × 180 Minuten) für El-BezügerInnen: CHF 275.–

### Tablet-Aufbaukurse (iPad + Samsung Galaxy Tab)

Die Bedienung Ihres Tablets ist Ihnen bereits vertraut. Neu testen Sie Multimedia-Anwendungen: Radio hören, TV und Filme (youtube) schauen und Bücher lesen. Sie entdecken Apps und Internetseiten (z.B. Spiele, Gesundheit und Ernährung).

WANN	Kurs 01 (iPad): Freitag, 09.00–12.00 Uhr 13.09.–27.09.
	Kurs 02 (Samsung Galaxy Tab): Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 15.11.–29.11.

KOSTEN	CHF 350.– (3 × 180 Minuten) für El-BezügerInnen: CHF 175.–
--------	--

### 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.

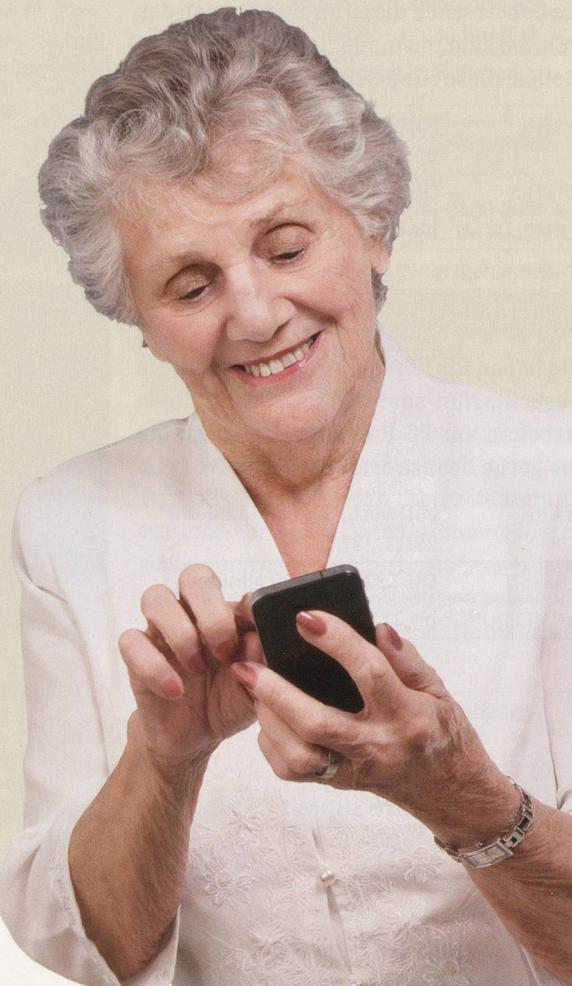
WANN	Kurs 3 (alle Modelle): Mittwoch, 09.00–10.30 Uhr 30.10. und 06.11.
	Kurs 4 (alle Modelle): Dienstag, 09.00–10.30 Uhr 19.11. und 26.11.
KOSTEN	CHF 110.– inkl. Kursmaterial (2 × 90 Minuten)

### Smartphone-Grundkurse

Sie wollen wissen, wie ein iPhone oder andere Smartphones tatsächlich funktionieren. Erlernen Sie im Kurs die Bedienung mit den Fingern (Touchscreen), Anrufe zu tätigen, Ihr Adressbuch anzulegen und Kurznachrichten (SMS) zu versenden.

WANN	Kurs 1 (iPhone): Mittwoch, 13.30–15.00 Uhr 30.10. und 06.11.
	Kurs 2 (Android): Mittwoch, 15.30–17.00 Uhr 30.10. und 06.11.
	Kurs 3 (iPhone): Dienstag, 13.30–15.00 Uhr 19.11. und 26.11.
	Kurs 4 (Android): Dienstag, 15.30–17.00 Uhr 19.11. und 26.11.
KOSTEN	CHF 110.– inkl. Kursmaterial (2 × 90 Minuten)

Gestern Tasten, heute «Touchscreen»:  
Wischen auch Sie!





## COMPUTER- UND HANDYKURSE IN WINTERTHUR

KURSORT	Berufsfachschule Winterthur Lehrateliers, Lagerhausstr. 5
LEITUNG	Informatiker der Berufsfachschule
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch
HINWEIS	Bitte verlangen Sie unsere ausführliche Kursausschreibung. Die drei PC-Kurse vermitteln Ihnen solide PC-Anwenderkenntnisse. Kursunterlagen für alle drei Kurse CHF 22.-

## Einführungskurs

Sie lernen den Computer als Arbeitswerkzeug kennen.

WANN	Mittwoch, 13.30–15.00 Uhr 23.10., 30.10.
KOSTEN	CHF 132.– (2 × 90 Minuten)
ANMELDUNG	bis 23.09.

## Aufbaukurs

Sie beherrschen die Grundfunktionen des PCs. Sie sind imstande, Textdateien zu erstellen, diese zu speichern und abzulegen.

WANN	Mittwoch, 13.30–15.00 Uhr 06.11., 13.11.
KOSTEN	CHF 132.– (2 × 90 Minuten)
ANMELDUNG	bis 07.10.

## Vertiefungskurs

Sie haben Einführungs- und Aufbaukurs besucht. Nun sind beim selbstständigen Arbeiten am PC Fragen aufgetreten, die Sie gerne beantwortet hätten.

WANN	Mittwoch, 13.30–15.00 Uhr 20.11., 27.11.
KOSTEN	CHF 132.– (2 × 90 Minuten)
ANMELDUNG	bis 21.10.

## Smartphone – erfolgreich bedienen



Sie möchten demnächst ein Smartphone kaufen oder besitzen seit Kurzem ein solches Gerät.

WANN	Mittwoch, 13.30–15.00 Uhr 25.09., 02.10.
KOSTEN	CHF 132.– inkl. Unterlagen (2 × 90 Minuten)
ANMELDUNG	bis 07.09.

## Smartphone – vielfältige Möglichkeiten

Sie besitzen ein Smartphone und möchten seine vielseitigen Einsatzmöglichkeiten kennenlernen.

WANN	Mittwoch, 13.30–16.00 Uhr 22.01.2014
KOSTEN	CHF 99.– inkl. Unterlagen (1 × 150 Minuten)
ANMELDUNG	bis 23.12.2013

## Tablet – erfolgreich einsteigen

Sie besitzen seit Kurzem einen Tablet-PC oder möchten einen anschaffen.

WANN	Mittwoch, 15.30–17.00 Uhr 25.09., 02.10.
KOSTEN	CHF 132.– inkl. Unterlagen (2 × 90 Minuten)
ANMELDUNG	bis 07.09.

Mit dem PC bin ich stets im Kontakt mit meinen Liebsten!





### Tablet – vielseitig nutzen

Sie besitzen ein Tablet und möchten neue Einsatzmöglichkeiten kennenlernen.

WANN	Mittwoch, 13.30–16.00 Uhr 15.01.2014
KOSTEN	CHF 99.– inkl. Unterlagen (1×150 Minuten)
ANMELDUNG	bis 16.12.

### Rund um die Digitalkamera

Sie besitzen eine Digitalkamera und möchten Ihre farbigen Bilder wirkungsvoll präsentieren: im digitalen Fotoalbum oder Fotokalender.

WANN	Mittwoch, 15.30–17.00 Uhr 23.10., 30.10.
KOSTEN	CHF 132.– inkl. Unterlagen (2×90 Minuten)
ANMELDUNG	bis 23.09.

### Fotobuch erstellen

Sie gestalten Ihr individuelles Fotobuch.

WANN	Mittwoch, 27.11., 15.30–17.00 Uhr und 04.12., 13.30–16.00 Uhr
KOSTEN	CHF 165.– inkl. Unterlagen (1×90 Min.+1×150 Min.)
ANMELDUNG	bis 28.10.

### Computeria Schlieren

Die Computeria bietet eine Vielfalt an Computer-, Tablet- und Smartphonekursen an. Ausserdem werden Workshops für Erfahrungsaustausch organisiert. Bitte beachten Sie das Angebot auf der Website.

KURSORT	Restaurant Mühleacker Mühleackerstrasse 15 Schlieren
LEITUNG	Kursleitende Computeria Schlieren
INFO/ ANMELDUNG	Computeria Schlieren 058 451 52 00 DC.Limmattal-Knonaueramt@ pszh.ch www.computeria-schlieren.ch

### Computeria 60+ Winterthur

In der Computeria 60+ treffen sich SeniorInnen, die den Computer nutzen und Erfahrungen austauschen wollen. Die Computeria 60+ wird von Informatik-Lehrkräften der Berufsfachschule und von erfahrenen Anwendern von Pro Senectute geleitet und betreut.

KURSORT	Berufsfachschule (BFS) Lagerhausstr. 5, Winterthur
LEITUNG	Informatiker der BFS und freiwillige SeniorInnen
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, OV Oberwinterthur Hugo Rütti, 052 242 67 63 h.ruetti@vtxmail www.bfs-winterthur.ch/com- puteria/

### Computeria Zürich

Die Computeria ist eine Gruppe von Seniorinnen und Senioren, die grosses Interesse am Computer haben. Zuhören, Dabeisein, Mitmachen, andern etwas Präsentieren – immer bist du gerne willkommen. Das gemütliche Zusammensein und die freiwillige Mitarbeit stehen im Vordergrund.

LEITUNG	Freiwillige
INFO	Werner Züst, 044 362 28 09, info@computeria-zuerich.ch www.computeria-zuerich.ch
ANMELDUNG	nicht erforderlich

## SPRACHKURSE



### Sprachkurse (E, It, Sp, Fr) in Bülach

WANN	Englisch, Grundstufe (A1/A2) Mo 15.30–16.30 Uhr (A1) Di 08.30–09.30 Uhr (A1) Di 09.45–10.45 Uhr (A2) Mi 17.30–18.30 Uhr, (A2) Do 09.45–10.45 Uhr (A2) Do 13.30–14.30 Uhr (A2)
------	---

Do 16.00–17.00 Uhr, (A1)  
Fr 09.00–10.00 Uhr (A1-A2)

### Englisch, Mittelstufe (B1/B2)

Mo 18.00–19.00 Uhr (B1)  
Di 11.00–12.00 Uhr (B2)  
Mi 08.35–09.35 Uhr (B1)  
Mi 09.45–10.45 Uhr (B1)  
Mi 13.15–14.15 Uhr (B1)  
Fr 10.15–11.15 Uhr (A2-B1)

### Englisch, Oberstufe (C1)

Di 18.15–20.15 Uhr (C1+)  
Do 14.45–15.45 Uhr (C1)

### Italienisch, Grundstufe (A1/A2)

Di 14.30–15.30 Uhr (A1)  
Di 15.45–16.45 Uhr (A1-A2)

### Italienisch, Oberstufe (C1)

Di 17.00–18.00 Uhr (C1)

### Spanisch, Grundstufe (A1/A2)

Mi 11.00–12.00 Uhr (A1)  
Fr 11.30–12.30 Uhr (A1-A2)

### Spanisch, Mittelstufe (B1)

Mi 14.35–15.35 Uhr (B1)

### Spanisch, Oberstufe (C1)

Mi 15.45–17.15 Uhr (C1)

### Französisch, Oberstufe (C1)

Do 08.30–09.30 Uhr (C1)

HINWEIS Schnuppern ist jederzeit möglich

KOSTEN CHF 255.– (17×60 Minuten)

KURSORT/ PSZH, DC Bülach  
INFO/ Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach  
ANMELDUNG 058 451 53 00  
veronika.eggenberger@pszh.ch

### Englisch-Konversationskurs (Stufe B1) in Zürich

In einer kleinen Gruppe (max. 9 Personen) wenden Sie Ihr Englisch aktiv an.

**Kursstufe B1:** Wenn klare Standardsprache verwendet wird, können Sie sich über vertraute Themen zusammenhängend äussern. Die Kursgruppe setzt sich aus neuen und bisherigen Teilnehmenden zusammen.

WANN Kurs 15 (B1): Donnerstag,  
14.00–15.30 Uhr  
19.09.–12.12. (ausser 17.10.)

LEITUNG Gabriela Meier

>>



KOSTEN	CHF 330.– (12 × 90 Minuten)
KURSORT/	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/	Seefeldstrasse 94a, Zürich
ANMELDUNG	058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch pro-senectute.ch

## Englisch für Anfänger in Zürich NEU

Sie haben keine oder nur minimale Englischkenntnisse, wollen jedoch diese Weltsprache erlernen – und zwar ganz von Anfang an, Schritt für Schritt. In diesem Kurs tasten Sie sich mit dem speziell für Erwachsene entwickelten Lehrmittel «Network Starter» langsam an die fremde Sprache heran. Der Kurs wird 2014 fortgesetzt, so dass Sie mit der Zeit Basissprachkenntnisse für den Alltag erwerben.

WANN	Kurs 01: Freitag, 09.00–10.30 Uhr 04.10.–20.12. (ausser 08.11.)
Kurs 02: Freitag, 10.45–12.15 Uhr 04.10.–20.12. (ausser 08.11.)	
LEITUNG	Yvonne Rimle
KOSTEN	CHF 310.– exkl. Lehrmittel (11 × 90 Minuten)
KURSORT/	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/	Seefeldstrasse 94a, Zürich
ANMELDUNG	058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

## AUSDRUCK UND KREATIVITÄT

### 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 27.09., 25.10., 29.11., 13.12.
KOSTEN	Keine
KURSORT/	PSZH, DC Bülach
INFO/	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
ANMELDUNG	058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.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 25.09., 30.10., 27.11.
LEITUNG	Astrid Schöni
KOSTEN	Keine
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
INFO	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.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 05.09., 19.09., 03.10. usw.
KURSORT	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich
KOSTEN	Keine
LEITUNG	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 02.09., 04.11.
LEITUNG	Ursula Schwickert
KOSTEN	Keine

KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
INFO	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.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 22.10. und 19.11.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Iris Kellerhals, Märchenerzählerin, Erwachsenenbildnerin
KOSTEN	CHF 20.– pro Morgen
INFO/	PSZH, DC Winterthur
ANMELDUNG	058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch bis 15.10.

### Schreibseminar – Mein Lebensbuch

Gestalten Sie Ihr Lebensbuch. Es legt Botschaft von Ihnen ab und hilft anderen, Ihren Lebensweg zu verstehen – im Gestern, Heute und im Morgen.

WANN	Montag, 13.30–18.00 Uhr 2013: 04.11., 16.12. 2014: 20.01., 24.02., 24.03., 14.04., 12.05., 16.06., 07.07.
LEITUNG	Renate Rubin, Erwachsenenbildnerin
KOSTEN	CHF 750.– (EL-BezügerInnen CHF 375.–)
KURSORT/	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/	Seefeldstrasse 94a, Zürich
ANMELDUNG	058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

**Geschichte – für einmal lebendig!**

Mit diesem Kurs wird Geschichte lebendig vermittelt. Wir greifen aktuelle Ereignisse auf und betrachten ihre geschichtlichen Ursachen.

WANN	Montag, 14.00–16.00 Uhr 07.10.–09.12. (ausser 21.10. und 18.11.)
LEITUNG	Dominik Schaller Wissenschaftler und Dozent
KOSTEN	CHF 285.– (8 × 120 Minuten inkl. Pause)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a, Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

**Grosse europäische Komponisten**

Sie lernen die Biografien und die Musik der Komponisten Frédéric Chopin, Peter Tschaikowsky, Camille Saint-Saëns und Friedrich Smetana kennen.

WANN	Dienstag, 09.30–11.30 Uhr 19.09.–08.10.2013
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Wolfgang Langer
KOSTEN	CHF 100.– (4 × 120 Minuten)

INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch bis 09.09.2013
--------------------	--

**Stubete «zäme singe» in Winterthur**

WANN	Dienstag, 13.30–14.30 Uhr 24.09., 22.10., 19.11., 10.12.2013 (im Dez. mit Adventsfeier)
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Brigitte Schneider
KOSTEN	Keine
INFO	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

**Aquarell malen in Winterthur**

Fantasie und ein wenig Mut sind erforderlich, um unter kundiger Anleitung ein eigenes Bild zu kreieren.

WANN	Mittwoch, 09.00–11.30 Uhr 11.09., 25.09., 09.10., 23.10., 06.11., 20.11.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Vreni Blaser
KOSTEN	CHF 180.– ohne Material (6 × 150 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch bis 01.09.

Im Komponistenkurs ist  
Musik für Sie drin!



## 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	19.–20.09. Schaffhausen 26.–27.09. Wetzikon 23.–24.10. Zürich (Singles) 07.–08.11. Wetzikon 21.–22.11. Winterthur 11.–12.12. Zürich
------------	--

KOSTEN **CHF 700.– (Einzelperson) / CHF 1350.– (Paar)**

INFO / **AvantAge**  
ANMELDUNG Fachstelle Alter und Arbeit  
Pro Senectute ZH und BE  
058 451 51 57  
[www.avantage.ch](http://www.avantage.ch)

## FREIWILLIGENARBEIT

## TREUHANDDIENST

### Grundschulung Treuhanddienst

Dieser kostenlose 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 **Schulung Stadt Zürich und Zimmerberg:  
09.10., 13.30–17.00 Uhr und  
10.10., 09.00–12.00 Uhr**

ORT **PSZH, DC Stadt Zürich  
Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich**

KONTAKT **Susanne Keller oder Hans Bachmann, 058 451 50 00  
[treuhanddienst@pszh.ch](mailto:treuhanddienst@pszh.ch)**

WANN **Schulung für übrigen Kanton Zürich: 23.10./24.10., jeweils 13.30–17.30 Uhr**

ORT **PSZH, DC Winterthur  
Brühlgartenstrasse 1  
8400 Winterthur**

## KONTAKT

**Eva Derendinger (Winterthur):  
058 451 54 48  
Brigitte Täschler (Unterland/  
Furttal): 058 451 53 06  
Ruth Hunn (Oberland):  
058 451 53 75  
Tanja Zimmermann (Limmattal/  
Knonaueramt): 058 451 52 00**

## INFOVERANSTALTUNG ERWACHSENENSPORELTER/-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 Erwachsenensportleiterausbildung und die Einsatzmöglichkeiten orientiert.

## Zürich

WANN **Donnerstag, 31.10.  
18.00–19.30 Uhr  
Freitag, 08.11.  
15.00–16.30 Uhr**

KOSTEN **Keine**

KURSORT/ **PSZH, Forchstrasse 145  
8032 Zürich, 058 451 51 31**

INFO/ **[sport@pszh.ch](mailto:sport@pszh.ch)**

IMPRESSUM Beilage zu VISIT 3/2013 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

### Dienstleistungscentren

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

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

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

PFANNENSTIEL  
Dorfstrasse 78, 8706 Meilen  
Telefon 058 451 53 20

OBERLAND  
Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon  
Telefon 058 451 53 40

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

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

### Geschäftsstelle

Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich  
Telefon 058 451 51 00  
[info@pszh.ch](mailto:info@pszh.ch)  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

 **PRO  
SENECTUTE**  
KANTON ZÜRICH