Zeitschrift: Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2014)

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: 11.12.2025

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

BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

AKTIV



o2 Mit dem Mountainbike über Stock und Stein

11 Mit geistiger Fitness unterwegs



MOUNTAINBIKEN_Pro Senectute Kanton Zürich bietet eine Vielzahl von sportlichen Aktivitäten an. Reto Nüesch gehört zum engagierten Team, das Mountainbike-Touren organisiert und leitet.

ZUSAMMEN BIKEN MACHT SPASS

Text//ROBERT BÖSIGER Mitarbeit und Bilder//RETO NÜESCH

Die geführten Touren führen durch wunderschöne Gegenden.

Umschlag:
Die Bikegruppe
Illnau-Effretikon geniesst
unterhalb des
Pfannenstiels
die prächtige
Aussicht auf
den Greifensee.



Reto Nüesch aus Greifensee hat noch nie zu denen gehört, die lieber auf dem Ofenbänkli sitzen und in den Flimmerkasten gucken. Der Mathematiker, der viele Jahre in der Informatik tätig war, geht so oft wie möglich hinaus in die Natur oder in eine Sporthalle. Wandern und Skitouren, Tennis und Badminton – das sind seine Aktivitäten. In den Augen seiner Frau Heidi gehört er zu den «ziemlich Angefressenen». Doch Nüeschs grosse Leidenschaft ist das Biken. Vor über zwanzig Jahren hat er damit begonnen, und der Bikevirus hat ihn nicht mehr losgelassen! So kennt er mittlerweile nicht nur seine nähere Umgebung und die schönsten Bikerouten am Pfannenstiel, Bachtel, Stoffel und im Tösstal. Es zog ihn auch auf längere Touren ins Ausland: Auf seinem Bike durchquerte er die Sinai-Halbinsel und befuhr endlose Eseltrails in Marokko. Und einmal überquerte er in der Cordillera Blanca in Peru zwei Pässe auf fast 5000 Me-

tern Höhe. Noch heute nimmt Nüesch an Bike-Marathons teil; als jeweils einer der ältesten Teilnehmenden ist für ihn dabei das Erlebnis der Teilnahme wichtiger als das Resultat.

Leiter von Biketouren

Biketreffs organisiert und leitet der sportlich ambitionierte Reto Nüesch schon seit vielen Jahren. Als ausgebildeter Radund Mountainbike-Leiter Erwachsenensport Schweiz (esa) gehört er seit mehr als drei Jahren auch zum Leiterteam der Velogruppe Illnau-Effretikon von Pro Senectute Kanton Zürich. Während sich Margrit Obrist (59) hauptsächlich auf die Gesamtorganisation und die Leitung der Velotouren konzentriert, leitet Nüesch die meisten Mountainbike-Touren der Gruppe.

Das Biken, so Nüesch, sei im Grunde ein idealer Sport für aktive und fitte Seniorinnen und Senioren. Dies nicht zuletzt

weil man bei minimaler Belastung der Gelenke seinen Kreislauf, seine Kraft und seinen Gleichgewichtssinn optimal trainieren könne. Damit bleibe man auch im Alter fit und beweglich. In der Regel handle es sich bei den Teilnehmenden um Leute, denen das Biken nicht völlig fremd sei. Eher selten beginne jemand im Seniorenalter mit Biken. Hingegen zeige es sich eindeutig, dass immer mehr Biker, die als junge Erwachsene mit diesem Sport begonnen hätten, nun langsam ins Pensionsalter kämen und auch als Rentner ihrem Hobby frönen möchten. Und genau diesen Leuten möchten die Bikegruppen von Pro Senectute Kanton Zürich eine Plattform bieten.

Mitmachen können Frauen und Männer ab sechzig Jahren, die eine solide Grundkondition mitbringen. Bei den Velotouren, sagt Reto Nüesch, gebe es hin und wieder Neueinsteiger und – in letzter Zeit immer mehr – auch solche, die mit E-Bikes erscheinen. Das sei bei den Biketouren anders. Hier hätten die Teilnehmenden meistens «Bikeerfahrung», da sie dieses Hobby bereits früher ausgeübt hätten und – allenfalls nach einem berufsbedingten Unterbruch – nach der Pensionierung wieder damit anfangen möchten.

Über Berg und Tal

Die Halbtages- beziehungsweise Tagestouren führen über eine Strecke von etwa 25 bis 50 Kilometer mit ungefähr 400 bis 1000 Höhenmetern. Selbstverständlich gehört zur Teilnahme ein verkehrstüchtiges, geländegängiges Mountainbike, idealerweise mit gefederter Vordergabel, und ein Helm.

Von den zwanzig regional verteilten Pro-Senectute-Velogruppen im Kanton Zürich bieten zurzeit vier Gruppen spezifische Mountainbike-Touren an (siehe Randspalte). In der Regel einmal pro Monat geht Reto Nüesch mit der Bikegruppe Illnau-Effretikon auf Tour; daran nehmen jeweils fünf bis zwölf Bikerinnen und Biker teil. Dass bisher nur wenige Frauen mitmachen, hängt nach Erfahrung von Nüesch damit zusammen, dass sich die Männer mehr zutrauen («und dann im Nachhinein zuweilen überrascht sind»), hingegen Frauen skeptischer und vorsichtiger seien. Die Angst der Frauen habe sich bisher immer als unbegründet erwiesen, und gerade Frauen, die regelmässig teilnähmen, machten erstaunliche Fortschritte in Kondition und Technik.

Gemeinschaftserlebnis

In die neue Saison startet Reto Nüesch mit der Bikegruppe üblicherweise mit einem Technikkurs. Auf einem abwechslungsreichen Hindernisparcours können gefahrlos die verschiedensten Geländesituationen geübt werden: Schmale Balken, Wippen, kleinere und höhere Absätze, verschieden hohe Treppenstufen und Wurzeln werden bewältigt. Mit der gewonnenen Sicherheit, so Reto Nüesch, mache das Biken auf den Touren durchs Jahr noch mehr Spass.

Apropos Spass: Dieser spielt bei den monatlichen Ausflügen eine wichtige Rolle. Unter den Teilnehmenden entsteht so etwas wie ein Zugehörigkeits- und Gemeinschaftsgefühl. Ein Kaffeehalt unterwegs und eine Cola oder ein Bier am Ende der Tour gehören immer dazu! Es geht also nicht nur ums Biken, sondern auch darum, miteinander zu lachen. Und das, sagt Reto Nüesch, sei ja ebenso gesund wie die sportliche Betätigung.





Reto Nüesch (66) ist seit mehr als zwanzig Jahren auf dem Mountainbike unterwegs und leitet Touren in der Bikegruppe Illnau-Effretikon.

Unter kundiger Leitung

Zurzeit bieten vier Bikegruppen im Kanton Zürich während der Saison Halbtages- oder Tagestouren an. Anfang Saison sind das einfachere Touren. Später können die Anforderungen konditioneller und technischer Art etwas zunehmen. Ein Einstieg zu Beginn der Saison ist deshalb sicher sinnvoll. Alle Touren werden von ausgebildeten Rad- und Mountainbikeleiterinnen und -leitern geführt. Tempo und Schwierigkeit werden jeweils so gewählt, dass sich regelmässig Teilnehmende nicht überfordern müssen.

Auf der Website von Pro Senectute Kanton Zürich (www.pszh-sport.ch > Velofahren) werden während der Saison die aktuellen Touren ausgeschrieben. Bikegruppen und Ansprechpersonen sind:

- > Bülach: Jakob Gehring, Tel. 044 860 97 41 jakgehring@hispeed.ch
- > Illnau-Effretikon: Margrit Obrist, Tel. 052 345 28 92 margritobrist@bluewin.ch
- > Wald/Fischenthal: Fritz Gafner, Tel. 055 246 36 10 fri-gaf@bluewin.ch
- > Zimmerberg: Werner Wäfler, Tel. 044 784 51 89, wernerwaefler@gmail.com

Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen!

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 Entlöhnung. 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 Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16);
 - über www.pszh.ch > Unser AngebotBewegung und Sport;
 - oder werden jährlich einmal publiziert im AKTIV. In dieser Ausgabe:

Aqua-Fitness, Internationale Tänze und 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 60 plus.
- > 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 Herzkreislauf. 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 treffen. Sie sind in allen Gruppen herzlich willkommen, jederzeit auch für eine Schnupperlektion. Die entsprechenden Leiter/-innen geben Ihnen gerne Auskunft.



ORTSCHAFT	ADRESSE	TAG	ZEIT	LEITER/-INNEN	KONTAKT
Dielsdorf	Lernschwimmbad Früebli	Dienstag	19.15-20.00 Uhr	Katharina Grissemann	044 844 65 48
Erlenbach	Schwimmbad Altersheim Gehren	Freitag	15.00-16.00 Uhr 16.00-17.00 Uhr	Cora Kerst	044 929 14 95
Feuerthalen	Schulhaus Feuerthalen	Mittwoch	12.00-12.45 Uhr	Sylvia Marty	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 Brunewiis	Montag Montag Dienstag Dienstag Mittwoch Freitag	07.25 – 08.10 Uhr 08.15 – 09.05 Uhr 16.15 – 17.00 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
Pfäffikon	Hallenbad Steinacker	Dienstag	16.00-16.45 Uhr (Oktober - April)	Barbara Leimgruber	052 386 13 71
Rüti	Schwimmhalle Schulhaus Lindenberg	Mittwoch	13.45-14.45 Uhr	Erna Berthele	055 212 35 76

ORTSCHAFT	ADRESSE	TAG	ZEIT	LEITER/-INNEN	KONTAKT
Schwerzenbach	Schulschwimmbad	Mittwoch	18.30-19.15 Uhr	Lisa Lenherr	052 343 19 90
Seegräben	Villa Ra, Sack Seegräben	Mittwoch	09.00-09.40 Uhr 09.45-10.40 Uhr	Simona Covini	044 932 60 39
Seuzach	Schulhaus Birch	Montag	16.15 – 17.15 Uhr (Oktober – April)	Marianne Baumann	052 316 21 03
Uster	Hallenbad Uster	Mittwoch	ab 10.15 Uhr	Priska Jansen	044 941 42 31
Wald	Hallenbad Wald	Freitag Samstag	14.45-15.45 Uhr 09.30-10.30 Uhr	Willy Schuler	055 246 31 30
Weisslingen	Schulschwimmbad	Montag	08.00-08.45 Uhr	Anita Rufener	052 384 17 56
Wettswil	Schulhaus Wolfetsloh	Montag Freitag	07.15 – 08.00 Uhr 16.15 – 17.00 Uhr 17.05 – 17.50 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	08.30-09.20 Uhr 09.20-10.10 Uhr	Iris Müller	052 222 06 65
Zürich, Kreis 2	Hallenbad Leimbach	Dienstag	10.05-10.30 Uhr 10.35-11.05 Uhr	Trix Romer	044 481 58 40
Zürich, Kreis 3	Schulschwimmanlage Aemtler	Mittwoch	16.45-17.30 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 Heidi Hug	044 750 05 59 044 915 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

FITNESS UND GYMNASTIK

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

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 Knieund 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.

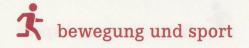


Die Sportgruppenangebote bieten gute Gelegenheiten für gemeinsame Aktivitäten und Kontakte. Erlebnisse werden geteilt, der Körper wird trainiert und die Kameradschaft gepflegt.

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 auch kurzfristig gewählt oder angepasst. Die Touren und die Anforderungen in Laufzeit und Höhenmeterangaben sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben.



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/-INNEN	KONTAKT
Bauma	Kath. Kirchgemeindesaal	Dienstag	09.15-10.45 Uhr	Brigitte Geissbühler	044 482 83 63
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	Johanna Frauenfelder	044 817 16 53
Egg	Kirchgem. Esslingen	Montag	09.00-11.00 Uhr	Helen Hofmann	044 948 02 2
Elsau	Kirchgemeindehaus	Dienstag	14.00-15.30 Uhr	Christine Stingelin	044 833 48 9
Erlenbach	Kirchgemeindehaus	Montag Donnerstag	14.15-15.45 Uhr 14.30-16.30 Uhr	Rosmarie Fehlmann	044 921 17 4
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
Meilen	(Untere) Turnhalle Dorf	Donnerstag	15.00-17.00 Uhr	Helen Hofmann	044 948 02 25
0berrieden	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 93
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
Thalwil	Kath. Pfarreisaal	Dienstag (alle 14 Tage)	09.00-10.30 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53
Uster	Gemeinschaftszentrum Rehbühl	Montag	14.15-16.00 Uhr	Elisabeth Hediger	044 940 73 9
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)	14.00-15.45 Uhr	Johanna Frauenfelder	044 817 16 51
Wetzikon	Alterssiedlung Kempten	Mittwoch	14.00-16.00 Uhr	Heidi Blumer	044 930 31 0
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	Rosmarie Hugentobler	052 316 13 19
Zollikerberg	Ref. Kirchgemeindehaus	Dienstag (alle 14 Tage)	14.30-16.00 Uhr	Helen Rüegg	044 382 22 28
Zürich, Kreis 4	Stöckli Hardau	Montag	14.00-16.00 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53
Zürich, Kreis 6	Gemeinschaftszentrum Buchegg	Dienstag	14.15-16.00 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74
Zürich, Kreis 6	Kirchgemeindehaus Paulus	Donnerstag	14.00-15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47
Zürich, Kreis 7	Altersheim Klus Park	Mittwoch	14.30-16.00 Uhr	Helen Rüegg	044 382 22 28
Zürich, Kreis 9	Evang. Kirchgemeindehaus Altstetten	Freitag	14.30-16.00 Uhr	Helena Stöckling	079 302 28 30
Zürich, Kreis 11	Ref. Kirchgemeindehaus Affoltern	Donnerstag	14.00-16.00 Uhr	Elisabeth Hediger	044 940 73 9

ROUND DANCE

Unten aufgelistet sind die Gruppen, welche American Rounds tanzen. Figuren aus den Gesellschaftstänzen Englisch-Walzer, Two Step, Cha-Cha-Cha und Rumba werden dabei sorgfältig eingeführt und paarweise – auch Frauen tanzen zusammen – von allen Tänzerinnen und Tänzern gleichzeitig und immer nach Ansage der Tanzleiterin ausgeführt. Zu bekannten, lässigen Tanzmelodien

wird Gelerntes repetiert und auch immer wieder Neues dazugelernt. Sie sind auch ohne Partner/-in willkommen. Sie sind in allen Gruppen herzlich willkommen, jederzeit auch für eine Schnupperlektion. Bitte kontaktieren Sie die aufgeführte Leitung. Neuneinsteigerinnen und Neueinsteiger wenden sich bitte an eine der beiden Leiterinnen Susanna Knobel oder Silvia Siegfried.



ORTSCHAFT	ADRESSE	TAG	ZEIT	LEITER/-INNEN	KONTAKT
Zürich, Kreis 6	Kirchengemeindehaus Unterstrass	Freitag (alle 14 Tage), Grundkenntnisse vorausgesetzt	13.00-15.00 Uhr	Silvia Siegfried Susanna Knobel	044 341 83 08 044 833 35 53
Zürich, Kreis 6	Kirchengemeindehaus Unterstrass	Freitag (alle 14 Tage), für Fortgeschrittene	13.30-15.30 Uhr	Susanna Knobel	044 833 35 53
Zürich, Kreis 10	Kirchgemeindehaus Höngg	Mittwoch (alle 14 Tage), gute Grundkenntnisse	16.30-18.00 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08
Zürich, Kreis 11	Kirchgemeindehaus Glaubten	Freitag (alle 14 Tage), für Fortgeschrittene	09.15-11.30 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74

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/	Montag, 07.04., 13.30 Uhr	
TREFFPUNKT	Uster, Bahnhof	
WANN/	Montag, 05.05., 13.15 Uhr	
TREFFPUNKT	Hüntwangen, Schulhaus	
WANN/	Montag, 02.06., 13.45 Uhr	
TREFFPUNKT	Sihlwald, Bahnhof	
LEITUNG/ INFO	Heinrich Sprecher 044 860 07 40 hesprechersa@hotmail.cor	

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 in den Detailprogrammen beschrieben.



Unsere Sportleitenden sind ausgebildet nach den Richtlinien des Bundesamts für Sport.

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 einbis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben sowie die Fahrzeiten sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben.

THÉ DANSANT

Mit Bistrobetrieb und Live-Musik von Oldies, Walzer, Swing bis Rock'n'Roll.

WANN	Dienstag, 18.03., 15.04., 20.05., 17.06.
ZEIT	14.00-17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 10
ORT	Tanzwerk101, Pfingstweid- strasse 101, 8005 Zürich

AKTIV-SPORTWOCHE

Detailausschreibungen über: www.pszh.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen oder 058 451 51 31.

Adelboden



Adelboden ist ein Ort der Kraft, ist mehr als Ferien- und Freizeitvielfalt. Entdecken Sie das Berner Oberland von seiner ursprünglichsten Seite. Anfang Woche finden Lektionen für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene in der Hauptsportart Nordic Walking statt. Täglich bringen Sie die Leitenden mit Gymnastik in Schwung, und Sie wandern in zwei Stärkeklassen vier bis fünf Stunden in teils anspruchsvollem Gelände.

WANN	So-Fr, 0308. August 2014		
ORT	Hotel Steinmattli **** Adelboden		
KOSTEN	Pauschal ab CHF 785.— (DZ), inkl. reichhaltiger Halbpension, Benutzung von Fitnessraum, Bergbahnen, Ortsbusse und Hallenbad, Unterricht und Betreuung durch ausgebildete Sportleitende		

ANREISE	Individuell
LEITUNG/ AUSKUNFT	Walter Isaak, 044 869 12 57 iisaak@bluewin.ch
AUSKUNFI	Beatrice Frischknecht, 055 243 23 07
ANMELDUNG	Schriftlich an PSZH mit Anmeldetalon gemäss Detailausschreibung bis 30.04.2014

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 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 > Unser Angebot > Bewegung und Sport

- > Die Angebote richten sich an Interessierte 60 plus.
- > 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 2014 fortgesetzt.

Laufende Kurse Februar bis April 2014

KURSDATEN/ -ORTE	Siehe nachstehend		
EINSTIEG	Jederzeit möglich An PSZH		
ANMELDUNG			
KOSTEN JE	CHF 70 (5×50 Minuten)		
NACH KURS-	CHF 84 (6×50 Minuten)		
DAUER	CHF 98 (7×50 Minuten)		
	CHF 112 (8×50 Minuten)		
	CHF 126 (9×50 Minuten)		
	CHF 140 (10×50 Minuten)		
BEKLEIDUNG	Bequeme Kleidung und Schuh		

Affoltern	am Albis
WANN	Montag, 10.00-10.50 Uhr 03.0314.04. (7×)
KURSORT	werk eins (vis-à-vis Jumbo) Werkstrasse 1
LEITUNG	Martina Foster

Birmensd	orf ^{NEU}
WANN	Donnerstag, 13.30-14.20 Uhr 06.0317.04. (6×, ohne 10.04.)
KURSORT	Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstrasse 10
LEITUNG	Jutta Moser









Erhöhtes Risiko?

Ab heute HALIBUT osteo.

Vitamin D dient der Erhaltung von und reguliert



Bonstetten	
WANN	Dienstag, 13.00-13.50 Uhr 04.0315.04. (7×)
KURSORT	Turnhalle S1 Kreuzung Schachenstrasse/Schachenrain
LEITUNG	Martina Foster
WANTA CANA	THE DAMES ASSESSED.
Dübendorf	
WANN	Montag, 14.15-15.05 Uhr 24.0224.03. (5×)
KURSORT	EvRef. Kirchgemeindehaus Bahnhofstrasse 37
LEITUNG	Lotti Rufer
	2019:110 - 194 190 18 14 1 - 224 54
Embrach NE	U
WANN	Montag, 16.30–17.20 Uhr 10.03.–14.04. (6×)
KURSORT	KZU Kompetenzzentrum Pflege und Gesundheit Römerweg 51
LEITUNG	Margrith Nagel
Horgen	
WANN	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 25.02.–15.04. (8×)
KURSORT	Alterssiedlung Tannenbach Speerstrasse 9
LEITUNG	Susana Barranco
Kloten	
WANN	Mittwoch, 17.00-17.50 Uhr 05.0316.04. (7×)
KURSORT	Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126
LEITUNG	Lisa Pfister
	gemäss Einteilung
Meilen	
WANN	Mittwoch, 26.02. – 16.04. (8 × 10.00 – 10.50 Uhr
	11.00-11.50 Uhr, Freitag, 28.0211.04. (7×) 15.00-15.50 Uhr 16.00-16.50 Uhr
KURSORT	Schulhaus Dorf, Turnhalle Schulhausstrasse 17
Labore 1200	
Labore 1200	Schulhausstrasse 17
Labore 1200	Schulhausstrasse 17
KURSORT LEITUNG Pfäffikon WANN	Schulhausstrasse 17

Drei Tage Everdance® über dem Walensee

Sind Sie bereits begeisterte/-r Teilnehmer/-in in einem Kurs oder möchten Sie Everdance®, siehe Beschreibung auf Seite 8, erstmals erleben? An drei Tagen tanzen Sie in vier Workshops durch eine breite Schritt- und Musikpalette. Sie geniessen die herrliche Panoramalage, die marktfrische Küche und die Gemeinschaft mit anderen Frauen und Männern 60plus.

// WANN Donnerstag-Samstag,
17.—19. April 2014 // WO Seminarhotel Lihn in Filzbach // ANREISE
Individuell // LEITUNG Hotelier
Hannes Hochuli und Everdance®Leiterin Monika Stirnimann
// KOSTEN ab CHF 380.— inkl. Vollpension, Tanzworkshop, Mineralwasser und Früchte // INFORMATION UND ANMELDUNG Seminarhotel Lihn, www.lihn.ch/everdance,
055 614 64 64

friz Freizeit- und Jugend-

KURSORT

KURSORT	Studio Allegria Kempttalstrasse 26
LEITUNG	Caroline Gfeller
Regensdo	rf
WANN	Dienstag, 09.30-10.20 Uhr 11.0308.04. (5×)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18
LEITUNG	Monika Stirnimann
Stäfa	ox peruposis removas as services
WANN	Mittwoch, 16.30-17.20 Uhr 26.0216.04. (8×)
KURSORT	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstrasse 35
LEITUNG	Verena Pickart Demont
Thalwil	nd eib nouthal Euplewak de town note datek
WANN	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 27.02.–17.04. (8×)
KURSORT	Pfisterschüür Alte Landstrasse 104
LEITUNG	Susana Barranco
Urdorf	Archaen Sannaille a Trace der
WANN	Montag, 11.00–11.50 Uhr 24.02.–14.04. (8×) Dienstag, 10.30–11.20 Uhr 25.02.–15.04. (9×)
KURSORT	Rhythmikraum Schulhaus Feld

WANN

KUKSUKI	zentrum, Zürichstrasse 30
LEITUNG	Marianne Schütz
Volketswi	(, sualu enno (x x)
WANN	Freitag, 12.10-13.00 Uhr 07.0311.04. (6×)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum In der Au 1
LEITUNG	Marianne Schütz
Wädensw	il
WANN	Mittwoch, 09.00-09.50 Uhr 26.0216.04. (8×)
	Ref. Kirchgemeindehaus
KURSORT	Rosenmatt, Gessnerweg 5
LEITUNG Winterthu Kirchgeme	
LEITUNG Winterthu Kirchgeme	Rosenmatt, Gessnerweg 5 Susana Barranco Ir (Kongress- und eindehaus Liebestrasse) Dienstag, 18.02. – 08.04.
Winterthu Kirchgeme	Rosenmatt, Gessnerweg 5 Susana Barranco Ir (Kongress- und eindehaus Liebestrasse) Dienstag, 18.0208.04. (7×, ohne 18.03.) 14.00-14.50 Uhr 15.00-15.50 Uhr
Winterthu Kirchgeme WANN	Rosenmatt, Gessnerweg 5 Susana Barranco Ir (Kongress- und eindehaus Liebestrasse) Dienstag, 18.02. – 08.04. (7 ×, ohne 18.03.) 14.00 – 14.50 Uhr 15.00 – 15.50 Uhr Kongress- und Kirchgemeindehaus, Liebestrasse 3
Winterthu Kirchgeme WANN	Rosenmatt, Gessnerweg 5 Susana Barranco Ir (Kongress- und eindehaus Liebestrasse) Dienstag, 18.02. – 08.04. (7 ×, ohne 18.03.) 14.00 – 14.50 Uhr 15.00 – 15.50 Uhr Kongress- und Kirchgemeinde
Winterthu Kirchgeme WANN KURSORT LEITUNG	Rosenmatt, Gessnerweg 5 Susana Barranco Ir (Kongress- und eindehaus Liebestrasse) Dienstag, 18.02. – 08.04. (7×, ohne 18.03.) 14.00 – 14.50 Uhr 15.00 – 15.50 Uhr Kongress- und Kirchgemeindehaus, Liebestrasse 3 Petra Erb
Winterthu Kirchgeme WANN KURSORT LEITUNG	Rosenmatt, Gessnerweg 5 Susana Barranco Ir (Kongress- und eindehaus Liebestrasse) Dienstag, 18.02. – 08.04. (7 ×, ohne 18.03.) 14.00 – 14.50 Uhr 15.00 – 15.50 Uhr Kongress- und Kirchgemeindehaus, Liebestrasse 3 Petra Erb
Kirchgeme WANN KURSORT LEITUNG	Rosenmatt, Gessnerweg 5 Susana Barranco Ir (Kongress- und eindehaus Liebestrasse) Dienstag, 18.02. – 08.04. (7×, ohne 18.03.) 14.00 – 14.50 Uhr 15.00 – 15.50 Uhr Kongress- und Kirchgemeindehaus, Liebestrasse 3 Petra Erb Ir einde Mattenbach) Freitag, 09.10 – 10.00 Uhr

Montag, 24.02.-14.04. (8×)

14.00-14.50 Uhr 16.10-17.00 Uhr

WANN	Montag, 16.00–16.50 Uhr 24.02.–14.04. (8×)
KURSORT	Backstage Studio Hardstrasse 81, 8004 Zürich
LEITUNG	Monika Bühlmann (Ausbildnerin Everdance®)

Zürich-Alt	stetten
WANN	Montag, 24.0214.04. (8×) 13.30-14.20 Uhr 14.30-15.20 Uhr
KURSORT	Tanzschule Galactic Dance Albulastrasse 47, 8048 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

WANN	Montag, 24.0214.04.
	$(7 \times$, ohne 07.04.)
	14.00-14.50 Uhr
	15.00-15.50 Uhr
	16.00-16.50 Uhr
KURSORT	Gemeinschaftszentrum
	Hottingen
	Gemeindestrasse 54
	8032 Zürich
LEITUNG	Helen Rüegg

Zürich-Ob	erstrass
WANN	Mittwoch, 10.00-10.50 Uhr 26.0216.04. (8×)
KURSORT	Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2, 8006 Zürich
LEITUNG	Monika Stirnimann

WANN	Montag, 16.25–17.15 Uhr 24.02.–14.04. (8×)
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

WANN	Mittwoch, 10.00-10.50 Uhr
	26.0216.04.
	(7×, ohne 09.04.)
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren
	Neubühl, Erligatterweg 85
	8038 Zürich
LEITUNG	Brigitte Mühlestein

LINE DANCE

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

WANN	Mittwoch, 26.0216.04.
	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 112.— (7×60 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

TAIJI/QI GONG

Die 9er-Form (Taiji) steht im Zentrum dieses Kurses. Schon nach wenigen Lektionen können Sie für sich eine vollständige Taiji-Form üben. Die 5 vorbereitenden Oi-Gong-Übungen lösen Blockaden und mehren Ihre Lebensenergie. Und ganz von alleine verbessern Sie Ihre Koordination, stärken den Kreislauf, festigen die Knochen und fühlen sich wohl.

WANN	Mittwoch, 14.00-14.50 Uhr 26.0216.04.
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 Ba	achenbülach
WANN	Montagmorgen zwischen 08.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung Laufende Kursperiode Neue Kurse ab 14. April 2014
KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	Sommerperioden: CHF 170.— pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 215.— pro Person bei 3er-Gruppe, inkl. Platzmiete (8×60 Minuten)
LEITUNG	Lilo Gubelmann und Ursula Schrepfer
INFO/ ANMELDUNG	Lilo Gubelmann, 044 860 08 48 www.tennisambiance.ch

Tennis in Buchs ZH



Donnerstag (und evtl. Mittwochmorgen) zwischen 08.00 und 11.00 Uhr gemäss Einteilung Laufende Kursperiode ab 20. Februar 2014 (und evtl. 19. Februar)
Jederzeit möglich
Tenniscenter Furtbach Furtbachstr. 22, 8107 Buchs www.tennis-buchs.ch
Sommerperioden: CHF 170.— pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 215.— pro Person bei 3er-Gruppe, inkl. Platzmiete (8×60 Minuten)
Fredi Schnorf und Peter Nell



INFO/	Fredi Schnorf
ANMELDUNG	044 844 22 32 / 079 245 86 52
	f.schnorf@bluewin.ch
	www.tennis-buchs.ch

Tennis in D	ürnten
WANN sing	Freitagmorgen 08.00-09.00 Uhr 09.00-10.00 Uhr 10.00-11.00 Uhr 11.00-12.00 Uhr Laufende Kursperiode: 10.0111.04. (ohne Sportferien) Nächste Kursperiode: 09.0529.08.
	(ohne Sommerferien)
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Dürnten Bubikonerstr. 43a, 8635 Dürnten
KOSTEN	Sommer- und Winterperioden: CHF 264.— pro Person, inkl. Platzmiete (12×60 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Toni Schnetzer, 044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch oder Hans Guldimann

BILDUNG UND KULTUR

044 937 25 38

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

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

WETZIKON - ZÜRCHER OBERLAND

Selbst- und bewusst zu neuer Lebenslust – für Frauen

Selbstbewusstsein kann im Laufe des Lebens ins Wanken geraten. Ziel ist es, mit diesen Erkenntnissen mehr Zufriedenheit und Selbstvertrauen zu gewinnen.

WANN	Samstag, 10.00-13.00 /	
	14.00-17.00 Uhr	
	12.04. und 26.04.	

Karin Eschmann, Silvia Müller Kursleiterinnen FSB/SVEB 1 CHF 420.—
CHF 420
Frohbergstr. 43, 8620 Wetzikon
frauen-art
043 244 55 05 / 044 836 58 46
kurse@frauen-art.ch
www.frauen-art.ch

Trauerprozesse – Umgang mit Trauer und Abschied – offen auch für Männer

Trauerprozesse sind Lernprozesse und oft Schwerstarbeit für die Seele. Je besser es gelingt, die verschiedenen Trauerphasen zu bewältigen, umso grösser ist die Chance, gestärkt neuen Lebensmut zu fassen.

WANN	Donnerstag und Freitag,
	10.00-13.00 /
	14.00-17.00 Uhr
	01.05. und 02.05.
LEITUNG	Karin Eschmann, Silvia Müller Kursleiterinnen FSB/SVEB 1
KOSTEN	CHF 420
KURSORT	Frohbergstr. 43, 8620 Wetzikon
INFO	frauen-art
	043 244 55 05 / 044 836 58 46
	kurse@frauen-art.ch
1911 FOLLOWING	www.frauen-art.ch

STADT WINTERTHUR

Gedächtnis-Club

Wollen Sie Neues kennenlernen, suchen Sie Orientierung für geistige Fitness? Hier erhalten Sie neue Anregungen für die alltägliche Fitness Ihres Gedächtnisses. Vorkenntnisse sind gewünscht.

WANN	Mittwoch, 09.30—11.30 Uhr 05.02./05.03./02.04./ 07.05.
EINSTIEG	Voraussetzung: besuchtes Gedächtnistraining
LEITUNG	Maria Holenstein und Susanne Fritschi, Gedächtnis- trainer SVGT
KOSTEN	CHF 20 pro Morgen (Abo für 5 oder 10 Termine)
KURSORT	Königshof Neumarkt 4, 8400 Winterthur
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro- senectute.ch

STADT ZÜRICH

Geistige Fitness (Grundkurs)

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

WANN	Kurs 02:
	Dienstag, 09.30-11.45 Uhr
	15.0403.06.
LEITUNG	Annette Zanoni,
	Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 220
	(8×120 Min. + Pause)
KURSORT/	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/	Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich
ANMELDUNG	058 451 50 00
	dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch

Geistige Fitness (Aufbaukurs)

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

Kurs 03:
Dienstag, 14.00-16.15 Uhr
29.0403.06.
Annette Zanoni,
Gedächtnistrainerin SVGT
CHF 175
(6×120 Min. + Pause)
PSZH, DC Stadt Zürich
Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich
058 451 50 00
dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch

Gedächtnis-Träff

Viel beschäftigt, fast keine Zeit! Und doch wollen Sie Ihr Gedächtnis fit halten. Im monatlichen «Träff» haben Sie hierzu Gelegenheit.

WANN	Montag, 14.00-15.45 Uhr
	19.05./16.06./18.08./
	15.09./20.10./17.11.
LEITUNG	Carla Wagner,
	Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 160 (6×90 Min.+ Pause)
KURSORT/	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/	Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich
ANMELDUNG	058 451 50 00
	dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch

MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL

Computeria

Wer beim Computer oder im Internet nicht weiter weiss, findet in den «Computerias» Hilfe und praktische Tipps. Sie bieten die Möglichkeit, sich in geselligem Rahmen über Erfahrungen und Probleme mit dem Computer auszutauschen. Wo die nächste Computeria in ihrer Umgebung ist und was sie anbietet, finden Sie unter www.zh.pro-senectute.ch > Unsere Angebote > Bildung und Kultur.

LEITUNG	Freiwillige
INFO	Werner Züst, 044 362 28 09, info@computeria-zuerich.ch, www.computeria-zuerich.ch
ANMELDEN	Nicht nötig

BÜLACH - ZÜRCHER UNTERLAND

KURSORT	Berufsschule Bülach/Schwerz-
	gruebstr. 28 oder Lindenhof-
	strasse 10, 8180 Bülach
LEITUNG	Lehrpersonen der Berufsschule
	Bülach
INFO/	PSZH, DC Unterland/Furttal
ANMELDUNG	Veronika Eggenberger
	058 451 53 00
	veronika.eggenberger@pszh.ch
HINWEIS	Schulung mit Windows 8
	und Office 2013

PC-Grundlagen (Einstieg)

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

WANN	Mittwoch, 09.30-11.20 Uhr,
	14.0502.07.
	Kurs: pc-g60-e2
KOSTEN	CHF 325 (8×110 Minuten)

PC-Grundlagen (Vertiefung)

Sie möchten Ihre Kenntnisse vertiefen. Im Kurs erstellen Sie eine sinnvolle Ordnerstruktur (Explorer) und lernen Word kennen.

WANN	Dienstag, 15.50-17.40 Uhr,
	13.0501.07.
	Kurs: pc-g60-v2
KOSTEN	CHF 325 (8×110 Minuten)

Bildbearbeitung mit Google Picasa 60+

Nach diesem Kurs beherrschen Sie den Umgang mit Picasa, können Bilder verwalten und diese bearbeiten.

Montag, 09.30-11.10 Uhr,
12.0502.06.
Kurs: pc-pic60+
CHF 145 (4×100 Minuten)

Einladungen gestalten

VORAUS- SETZUNGEN	Besuchte PC-Kurse Einstieg und Vertiefung
WANN	Montag, 15.50–17.40 Uhr 10.03.–07.04. 12.05.–02.06. Kurs: pc-60-ein
KOSTEN	CHF 250 (5×110 Minuten)

Kurs Apple iPhone

Richtig eingesetzt und konfiguriert, können Sie mit dem iPhone auch fotografieren, E-Mails lesen und im Internet surfen

WANN	Freitag, 14.15 – 16.15 Uhr,
	07.03. und 14.03.
LEITUNG	Albino Pallotta
KOSTEN	CHF 130 (4×120 Minuten)
KURSORT/	Lern- und Begegnungszentrum
INFO/	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
ANMELDUNG	058 453 51 00
	veronika.eggenberger@pszh.ch
HINWEIS	Keine Vorkenntnisse nötig

Kurs iPad

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie das iPad an Ihre Bedürfnisse anpassen und sinnvoll verwenden.

Montag, 08.30-12.00 Uhr 03.03. und 10.03.
Albino Pallotta
CHF 220 (2×180 Minuten)
Lern- und Begegnungszentrum Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 453 51 00 veronika.eggenberger@pszh.ch
Keine Vorkenntnisse nötig

SCHLIEREN - LIMMATTAL / KNONAUERAMT

Kurse für Computer, Phones und Tablets	
KURSORT	8952 Schlieren
START	ab Mitte März Einzel- und Gruppenunterricht
LEITUNG	Kompetente Fachleute der Computeria Schlieren
INFO/ ANMELDUNG	058 451 52 00 dc.limmattal@pszh.ch www.computeria-schlieren.ch

USTER - ZÜRCHER OBERLAND

Computerkurse

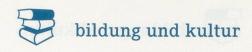


MS-Office Programme und PhotoShop, Einführungs- und Aufbaukurse, Workshops und Compitreff.

WANN	laufende Kurse auf Anfrage
KOSTEN	je Angebot zwischen CHF 30 und CHF 270 (inkl. Kurs- unterlagen)
KURSORT	Pflegezentrum Grund Wagerenstr. 20, 8610 Uster
LEITUNG	Hermann Weiss und Erwin Mütschard
INFO	Computeria Uster 044 940 80 64 / 044 940 06 37 info@computeria.uster.ch www.computeria-uster.ch

WETZIKON - ZÜRCHER OBERLAND

KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich
	Bahnhofstrasse 182
	8620 Wetzikon
LEITUNG	Mitarbeitende der Computer-
	schule SurfingSenior, Zürich
INFO/	Senioren-Forum Zürcher
ANMELDUNG	Oberland
	044 930 08 10
	info@senioren-forum-zo.ch
	www.senioren-forum-zo.ch



Basis- und Aufbaukurse Smartphone

Smartphones – leicht zu bedienende Mobiltelefone mit vielen Zusatzfunktionen.

INHALTE	Basis: Bedienung der Ober- fläche, Telefonieren und SMS Aufbau: Apps (Anwendungen) einrichten, E-Mail, Internet, Bilder aufnehmen und ver- schicken
HINWEIS	Bitte nehmen Sie Ihr eigenes Gerät mit
KOSTEN	Einzelner Kurs: CHF 110 Basis und Aufbau zusammen: CHF 200

Basiskurse Smartphone

WANN	iPhone:
	Samstag, 08.30-10.00 Uhr
	01.03.
	Samsung:
	Samstag, 10.30-12.00 Uhr
	08.03.

Aufbaukurse Smartphone

WANN	iPhone:
	Samstag, 08.30-10.00 Uhr
	05.04.
	Samsung:
	Samstag, 10.30-12.00 Uhr
	12.04.

STADT WINTERTHUR

Computerkurse – Einführungskurs, Internet und E-Mail

Sie lernen im Internet surfen, finden gezielt Informationen, wissen, worauf bei der Internetsicherheit zu achten ist und lernen den Umgang mit E-Mails.

KURSORT	Berufsfachschule Winterthur, Schulhaus Mühletal
	Tösstalstr. 26, 8400 Winterthur
LEITUNG	Informatiker der Berufs- fachschule
KOSTEN	CHF 396 (12×45 Minuten)
INFO	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro- senectute.ch
ANMELDUNG	Bis 24.02.

STADT ZÜRICH

Computerkurse	
KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Forchstrasse 145, 8032 Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Computer- schule SurfingSenior
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch
HINWEIS	Schulung mit Windows 8

Einsteigerkurse

Lernen Sie die wesentlichen Einsatzmöglichkeiten des Computers kennen: Texte/ Mails schreiben, Dateien verwalten, Informationen im Internet finden.

Kurs 01:
Dienstag, 09.00-12.00 Uhr
04.0308.04.
Kurs 02:
Dienstag, 09.00-12.00 Uhr
29.0403.06.
Kurs 03:
Dienstag, 09.00-12.00 Uhr
10.0615.07.
CHF 690 inkl. Kursbuch
(6×180 Minuten)
für EL-BezügerInnen
50% Preisreduktion

Smartphone (iPhone) Grund- und Aufbaukurse

Smartphones sind leicht zu bedienende Mobiltelefone, die über viele Zusatzfunktionen verfügen.

WANN	Kurs 05 (Grundkurs):
	Freitag, 09.00-12.00 Uhr
	11.0425.04.
	Kurs 01 (Aufbaukurs):
	Dienstag, 13.30-16.30 Uhr
	08.0415.04.
LEITUNG	Mitarbeitende der Computer- schule SurfingSenior
KOSTEN	CHF 220 (2×180 Minuten)
The second of the second of	

Smartphone (Samsung Galaxy) Grundkurse

Smartphones von Samsung sind leicht zu bedienende Mobiltelefone, die über viele Zusatzfunktionen verfügen.

WANN	Kurs 03:
	Freitag, 13.30-16.30 Uhr
	11.04 25.04.

>>

LEITUNG	Mitarbeitende der Computer- schule SurfingSenior
KOSTEN	CHF 220 (2×180 Minuten)

Tablet (iPad) Grund- und Aufbaukurse

Tablet-PC sind leicht zu bedienen und handlich. Sie lernen, im Internet zu surfen und E-Mails zu verschicken. Keine Vorkenntnisse notwendig.

WANN	Kurs 03 (Grundkurs):
	Freitag, 09.00-12.00 Uhr
	09.0513.06.
	(ausser 30.05.)
	Kurs 04 (Grundkurs):
	Freitag, 13.30-16.30 Uhr
	06.0604.07.
	Kurs 01 (Aufbaukurs):
	Freitag, 13.30-16.30 Uhr
	09.0523.05.
KOSTEN	Grundkurs:
	CHF 580 (5×180 Minuten)
	Aufbaukurs:
	CHF 350 (3×180 Minuten)
	für EL-BezügerInnen
	50% Preisreduktion

Tablet (Samsung Galaxy) Grund- und Aufbaukurse

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

WANN	Kurs 02 (Grundkurs):
	Dienstag, 13.30–16.30 Uhr
	10.0608.07.
	Kurs 01 (Aufbaukurs):
	Freitag, 13.30-16.30 Uhr
	20.0604.07.
KOSTEN	Grundkurs:
	CHF 580 (5×180 Minuten)
	Aufbaukurs:
	CHF 350 (3×180 Minuten)
	für EL-BezügerInnen
	50% Preisreduktion

Skypen, Facebook, YouTube

Sie lernen die Möglichkeiten und Funktionsweise eines sozialen Netzwerks kennen, lernen telefonieren im Internet und entdecken auf spielerische Weise die Videoplattform YouTube.

WANN	Kurs 02:
	Dienstag, 13.30-16.30 Uhr
	20.0503.06.



KOSTEN CHF 370.- (3×180 Minuten) für EL-BezügerInnen CHF 175.-

SPRACHKURSE

Kursstufe A1: Sie verstehen alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze. Sie können sich verständigen, wenn Ihr Gegenüber langsam und deutlich spricht.

Kursstufe A2: Sie können sich in einfachen Alltagsgesprächen verständigen.

Kursstufe B1: Wenn klare Standardsprache verwendet wird, können Sie sich über vertraute Themen gut äussern.

BÜLACH - ZÜRCHER UNTERLAND

Sprachkurse (Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch)

italienisti,	spaniscii)
ANGEBOT	Englisch, Grundstufe (A1/A2) Englisch, Mittelstufe (B1/B2) Englisch, Oberstufe (C1)
	Italienisch, Grundstufe (A1/A2) Italienisch, Oberstufe (C1)
	Spanisch, Grundstufe (A1/A2) Spanisch, Mittelstufe (B1) Spanisch, Oberstufe (C1)
	Französisch, Oberstufe (C1)
WANN	Kursdaten auf Anfrage
KOSTEN	CHF 255 bei 7 TN (17×60 Minuten)
KURSORT/	PSZH, DC Bülach
INFO/	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
ANMELDUNG	058 451 53 00
	veronika.eggenberger@pszh.ch
HINWEIS	Schnuppern jederzeit möglich

USTER - ZÜRCHER OBERLAND

Englisch und Italienisch	
WANN	Montag, Mittwoch, Freitag; genaue Zeiten auf Anfrage Kurse mit verschiedenen Niveaus
KOSTEN	CHF 20 (90 Minuten)
LEITUNG	je nach Kurs
KURSORT	je nach Kurs
INFO	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 (Di + Fr 9.00-11.00 Uhr) seniorennetz-uster@bluewin.ch www.seniorennetz-uster.ch
HINWEIS	Schnuppern jederzeit möglich

Konversationsgruppe

Tea Time Chat (Englisch) und Causerie (Französisch).

WANN	monatlich auf Anfrage
KOSTEN	CHF 8.– pro Nachmittag (120 Minuten inkl. Kaffee)
LEITUNG	je nach Gruppe
KURSORT	je nach Gruppe
INFO	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 (Di + Fr 9.00 – 11.00 Uhr) seniorennetz-uster@bluewin.ch www.seniorennetz-uster.ch

WETZIKON - ZÜRCHER OBERLAND

Englisch-Konversationskurs jeden Dienstagmorgen

WANN	Montag, Dienstag, Donnerstag; Unterschiedliche Niveaustufen
LEITUNG	je nach Gruppe
KOSTEN	CHF 20.– pro Lektion (90 Minuten)
KURSORT	DC Oberland, Bahnhofstr. 182, 8620 Wetzikon
INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland 044 930 08 10 info@senioren-forum-zo.ch www.senioren-forum-zo.ch
HINWEIS	Einstieg jederzeit möglich

STADT ZÜRICH

Englisch-Konversationskurse (Stufe A1, A2 oder B1)

In Kleingruppen (max. 9 Personen) wenden Sie Ihr Englisch aktiv an.

WANN	Kurs 06 (A2):
	Montag, 10.00-11.30 Uhr
	07.04 07.07.
	(ausser 21.04./09.06.)
	Kurs 07 (A1):
	Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr
	09.0409.07.
	(ausser 23.04./04.06.)
	Kurs 08 (A2):
	Donnerstag, 08.30-10.00 Uhr
	10.0410.07.
	(ausser 24.04./01.05./29.05.)
	Kurs 09 (B1):
	Donnerstag, 10.30-12.00 Uhr
	10.0410.07.
	(ausser 24.04./01.05./29.05.)
-	

	Kurs 10 (B1):
	Donnerstag, 14.00-15.30 Uhr
	10.0410.07.
	(ausser 24.04./01.05./29.05.)
LEITUNG	Gabriela Meier
KOSTEN	Kurs 06/07:
	CHF 330 (12×90 Min.)
	Kurs 08/09/10:
	CHF 300 (11×90 Min.)
	für EL-BezügerInnen
	50% Preisreduktion
KURSORT/	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/	Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich
ANMELDUNG	058 451 50 00
	dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch

Englisch-Konversationskurs "Are you ready for conversation?"

Vorhandene Englischkenntnisse werden ohne Druck und mit viel Spass aufgefrischt. Wir werden uns auf Englisch mit Themen aus den Bereichen Kunst, Gesellschaft usw. beschäftigen.

WANN	Kurs 02: Freitag, 14.00-16.00 Uhr 02.0511.07.
LEITUNG	Dominik J. Schaller, Historiker
KOSTEN	CHF 310 (10×90 Min.) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch

Englisch-Einsteigerkurse Fortsetzung II

Englisch in entspannter Atmosphäre lernen. Sie werden einen Alltagswortschatz erwerben, den Sie auf Reisen, im privaten Kontakt und in alltäglichen Situationen anwenden können. Sie verfügen bereits über Basiskenntnisse der englischen Sprache.

WANN	Kurs 03:
	Freitag, 09.00-10.30 Uhr
	25.0411.07.
	(ausser 30.05.)
	Kurs 04:
	Freitag, 10.45-12.15 Uhr
	25.0411.07.
	(ausser 30.05.)
LEITUNG	Yvonne Rimle
KOSTEN	CHF 315 (11×90 Min.)
	für EL-BezügerInnen
	50% Preisreduktion



KURSORT/ PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/ Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich
ANMELDUNG 058 451 50 00
dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch

AUSDRUCK UND KREATIVITÄT

BÜLACH - ZÜRCHER UNTERLAND

Erzähl-Café in Bülach

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

WANN	Freitag, 14.00–16.00 Uhr 28.02./28.03./25.04./ 27.06. (ohne Mai)
KOSTEN	Keine
KURSORT/ INFO	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

Plastisches, figürliches Gestalten



Dieser Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, sich manuell zu betätigen, sich figürlich auszudrücken und sich mit dem uralten Material Tonerde befassen möchten. Mit Einblick in die Kunstgeschichte.

Freitag bis Sonntag
23.05., 14.00-20.00 Uhr
24.05., 10.00-16.00 Uhr
25.05., 10.00-16.00 Uhr
CHF 360 (3 Tage)
Frau Eva Ehrismann, Bild-
hauerin und international
bekannte Künstlerin
PSZH, DC Bülach
Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
058 451 53 00
veronika.eggenberger@pszh.ch

USTER - ZÜRCHER OBERLAND

Vom Kart	enlegen bis zum Jasstreff
WANN	Dienstag, 14.00–16.00 Uhr, 11. März bis Anfang Juli 2014 (alle 14 Tage) Einsteigen jederzeit möglich (Spezialkurse auf Anfrage)
KOSTEN	CHF 2.– pro Nachmittag (Spezialkurse auf Anfrage)
KURSORT	Altersiedlung Kreuz, Eingang Apothekerstrasse 15, Uster
LEITUNG	Elisabeth Tardy/Ruedi Pfaff- hauser/Yvonne Wüthrich
INFO	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 (Di + Fr 9.00 – 11.00 Uhr) seniorennetz-uster@bluewin.ch www.seniorennetz-uster.ch

STADT WINTERTHUR

Erzähl-Café

Sich Zeit nehmen, erzählen, zuhören, Gedanken in Worte fassen, philosophieren, sich erinnern. Kaffee und gemütliche Atmosphäre. Dies alles ist Erzähl-Café – aber auch alles, was Sie daraus machen.

WANN	Mittwoch, 14.00-16.00 Uhr 26.02./26.03./30.04.
LEITUNG	Astrid Schöni
KOSTEN	keine
KURSORT/ INFO	PSZH, DC Winterthur Brühlgartenstrasse 1 8400 Winterthur
ANMELDUNG	Astrid Schöni, 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch

Grosse europäische Komponisten

Sie lernen die Biografien und Musik der Komponisten Jacques Offenbach, Antonin Dvorak, Modest Mussorgsky und Edvard Grieg kennen.

WANN	Dienstag, 09.30-11.30 Uhr 04.0325.03.
LEITUNG	Wolfgang Langer
KOSTEN	CHF 100 (4×120 Min.)
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4, 8400 Winterthur
INFO	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro- senectute.ch
ANMELDUNG	Bis 25.02.

Märchen, Wege - Lebenswege

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

WANN	Dienstag, 09.30—11.30 Uhr 01.04./06.05.
LEITUNG	Iris Kellerhals, Märchenerzäh- lerin, Erwachsenenbildnerin
KOSTEN	CHF 20 pro Morgen
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4, 8400 Winterthur
INFO	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro- senectute.ch
ANMELDUNG	Bis 15.03.

Stubete «zäme singe»

WANN	Dienstag, 13.30—14.30 Uhr 18.02./25.03./15.04./27.5./ 24.06.
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

STADT ZÜRICH

Diskussionsrunde 60+ - zeitgenössische Texte aus Hörbüchern

Zuhören – diskutieren – Meinungen austauschen. Auch geeignet für Personen mit eingeschränktem Sehvermögen.

WANN	Jeden 2. Donnerstag,
	09.30-11.30 Uhr
	6.3./20.3./3.4./17.4./15.5./
	12.6./26.6. usw.
KURSORT	PSZH, DC Stadt Zürich
	Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich
LEITUNG	Vera Nicolay
KOSTEN	Keine
INFO	Vera Nicolay, 044 342 43 75
	vera4@gmx.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

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	1011.04.	Winterthur
	0809.05.	Wetzikon
	2122.05.	Zürich
	0506.06.	Kappel a. Albis
	1920.06.	Wetzikon
	2627.06.	Zürich
	0304.07.	Winterthur
KOSTEN	Einzelpersonen: CHF 700	
	Paare: CHF 1350	
INFO/	AvantAge	
ANMELDUNG	Fachstelle Alter und Arbeit	
	Pro Senectute ZH und BE	
	058 451 51 57	
	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:	
	26.05., 13.30-17.00 Uhr	
	und 27.05., 09.00-12.00 Uhr	
ORT	PSZH, DC Stadt Zürich	
	Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich	
KONTAKT	Susanne Keller oder Stefan	
	Müller, 058 451 50 00	
	treuhanddienst@pszh.ch	
WANN	Schulung für übrigen Kanton	
	Zürich:	
	26. und 27.02., 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

Hanna Urech (Oberland):

058 451 53 84

Tanja Zimmermann
(Limmattal/Knonaueramt):

058 451 52 00

INFO ERWACHSENENSPORT-LEITER/-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.

Donnerstag, 27.02. 16.45–18.15 Uhr, Freitag, 28.03. 15.00–16.30 Uhr	
Keine	
PSZH, Forchstrasse 145 8032 Zürich, 058 451 51 31 sport@pszh.ch	

IMPRESSUM Beilage zu VISIT 1/2014 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 www.pszh.ch

