

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2014)  
**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**

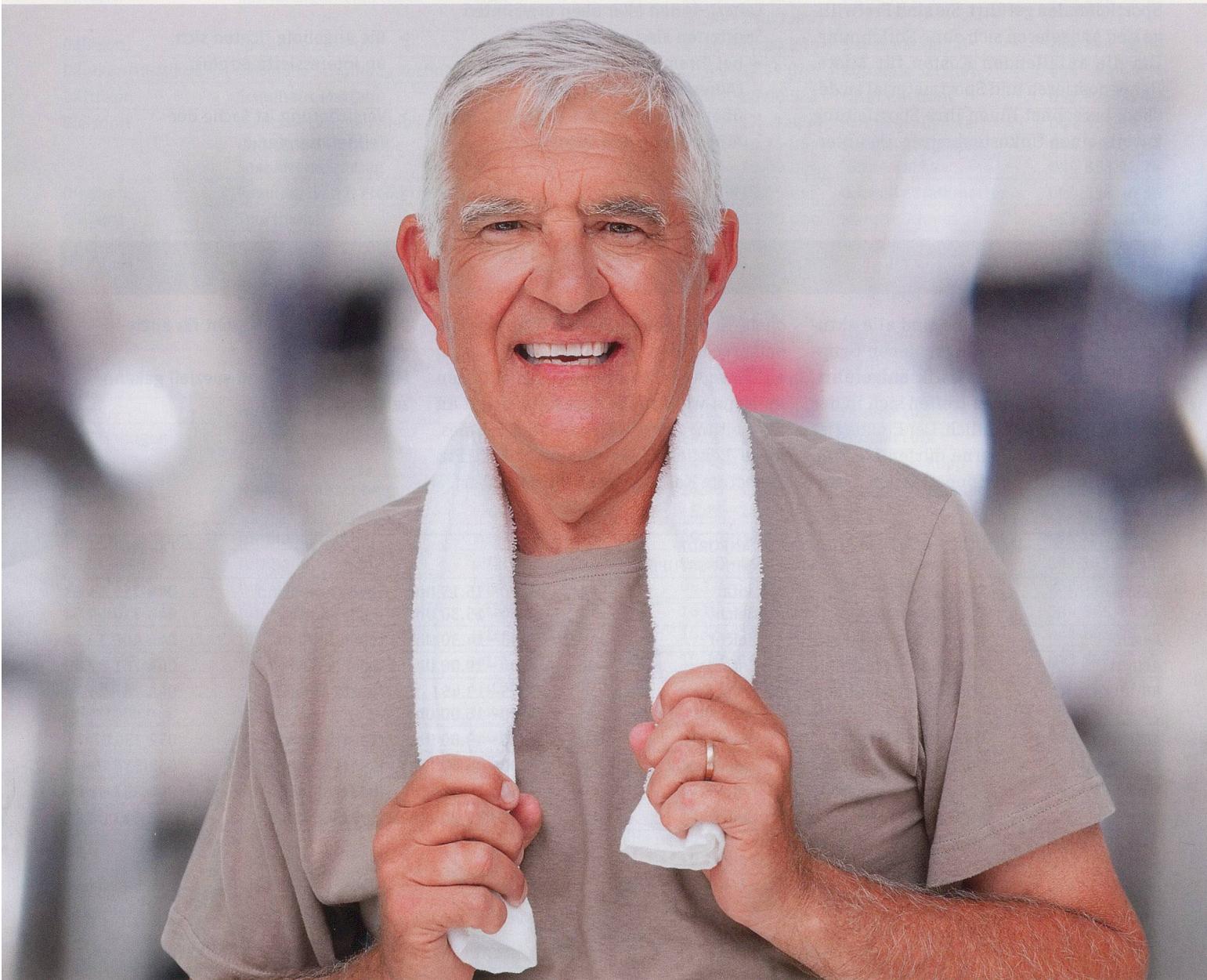
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

**Download PDF:** 26.01.2026

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

BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON  
PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

# AKTIV



- 02** Alle Fitnessgruppen im Kanton Zürich  
**17** Mit Sprachkursen in der Welt unterwegs



## ➤ 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 Dienstleistungscenter (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.

- > Velofahren inklusive Mountainbiking und 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 über 320 Gruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Der Einstieg ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besu-

chen. 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.

Die Abkürzung KGH steht für Kirch-

gemeindehaus.

Männergruppen sind speziell gekennzeichnet.

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSSORT	ANFORDE-RUNGSSTUFE	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
Aeugst	Schulhaus Gallenbühl	vital	Do	18.00–19.00 Uhr	Helen Spörri	044 761 89 80
Affoltern a. A.	Schulhaus Ennetgraben	vital / leicht	Mi	12.45–13.45 / 14.00–15.00 Uhr	Marita 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 Boller	043 843 00 83

### DEFINITION DER ANFORDERUNGSSSTUFEN

#### Fit/Gym sportlich

Dynamisches Training für Personen mit guter Fitness.

#### Fit/Gym vital

Vielfältiges gymnastisches Training für Personen mit mittlerer Fitness.

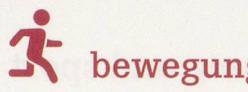
#### Fit/Gym leicht

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
Bauma	Oberstufen-Turnhalle	leicht	Mi	14.00–15.00 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	vital	Mo	17.15–18.15 Uhr	Angela Schmid	052 318 16 73
Bonstetten	Schulhaus im Bruggen	vital	Mi	Sommer: 18.00–19.00 Uhr Winter: 16.45–17.45 Uhr	Gianna Meili	044 700 09 87
Brütten	Gemeindesaal	leicht	Di	14.00–15.00 Uhr	Ursula Müller	052 345 26 51
	Schulhaus Chapf	vital	Mi	16.30–17.30 Uhr	Erika Eichholzer	052 345 17 16
Bubikon	Turnhalle Bergli	leicht	Mi	10.00–11.00 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	sportlich	Mo	16.45–17.45 Uhr	Mengina Füglistler	044 853 39 87
	Oberstufen-Turnhalle	sportlich (Männer)	Mo	18.15–19.15 Uhr	Mengina Füglistler	044 853 39 87
	Saal Alterssiedlung	leicht	Di	14.00–15.00 Uhr	Nicole Buchs	044 853 21 24
Dietikon	Pavillon Evang. Freikirche	vital	Do	14.15–15.15 Uhr	Graziella Pfammatter	044 536 46 56
Dinhard	Sporthalle	vital	Di	08.50–09.50 Uhr	Margrit Schmid	052 223 28 88
Dorf	Mehrzweckgebäude	vital	Di	17.00–18.00 Uhr	Brigitte Müller	052 317 31 13
Dübendorf	Turnhalle Schulhaus Dorf	vital (Männer)	Mo	07.45–08.45 Uhr	Lotti Rufer	044 820 23 24
	KGH Ref. Kirchenzentrum	leicht	Do	08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr	Lotti Rufer	044 820 23 24
	Pfarrsaal Leepünt	vital	Do	09.30–10.30 Uhr	Marianne Schulz	044 821 71 64
Dürnten	Turnhalle Nauen	vital / leicht	Mi	13.30–14.30 / 14.45–15.45 Uhr	Vreni Müller	055 240 73 46
Egg	Turnhalle Bütsi	vital	Mi	14.00–15.00 Uhr	Fiorella Lupi	055 240 53 26
Egg/Esslingen	Turnhalle Vogelsang	leicht	Mi	15.30–16.30 Uhr	Fiorella Lupi	055 240 53 26
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	Irene Rickenbach	052 363 25 11
Embrach	Turnhalle D Hungerbühl	vital	Mi	14.00–15.00 Uhr	Marianne Bearth	044 865 13 15
	Turnhalle D Hungerbühl	vital (Männer)	Mi	15.45–16.45 Uhr	Hansjörg Staub	044 865 09 64
Fahrweid	Schulhaus Fahrweid	vital	Mo	15.30–16.30 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
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	Singsaal	vital	Di	08.50–09.50 / 10.10–11.10 Uhr	Ursula Müller	052 345 26 51
Gundetswil	Turnhalle	vital	Fr	15.45–16.45 Uhr	Barbara Grobet	052 375 17 78
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	Monika Domeisen	044 794 21 02
Hedingen	Schulhaus Güpf	vital	Mi	14.30–15.30 Uhr	Uta Koch	044 761 34 50
		vital	Do	08.00–09.00 Uhr	Jacqueline Weideli	056 634 25 11
Henggart	Turnhalle	vital	Di	16.00–17.00 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	vital	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



ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSSORT	ANFORDE-RUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
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	Mo	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 leicht	Di Mi	19.00–20.00 Uhr 13.30–14.30 Uhr	Maja Dutler Maja Dutler	044 788 16 78 044 788 16 78
Illnau-Effretikon	Turnhalle Altersheim	vital leicht	Mo Mi	08.15–09.15 Uhr 09.00–10.00 / 10.15–11.15 Uhr	Veronika Fehr Veronika Fehr	052 346 18 08 052 346 18 08
Kappel a. A.	Schulhaus Tömlimatten	vital	Mi	14.00–15.00 Uhr	Monika Domeisen	044 794 21 02
Kilchberg	Schulhaus Brunnenmoos	vital	Mi	18.00–19.00 Uhr	Marlies Dorfsmid	044 780 61 12
	Kath. Pfarramt St. Elisabeth	leicht	Do	10.10–11.00 Uhr	Annamaria Roos	044 715 40 82
Kleinandelfingen	Turnhalle Zielacker	vital	Di	15.30–16.30 / 16.30–17.30 Uhr	Lilo Schwarz	052 317 32 58
Kloten	Ref. Kirchgemeindehaus	leicht vital	Di Di	09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr	Iris Aeberhard Susi Frauenfelder	044 813 33 25 044 803 07 54
	Turnhalle Schluefweg	vital	Do	10.00–11.00 / 14.00–15.00 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54
		vital	Fr	08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr	Margrith Hügi	044 814 13 71
		für mollige Frauen		10.30–11.30 Uhr		
Knonau	Turnhalle Stampfi	leicht vital	Mo Do	14.00–15.00 Uhr Sommer: 19.00–20.00 Uhr Winter: 17.30–18.30 Uhr	Monika Descombes Marianne Fülscher	043 734 53 90 044 767 16 32
Kollbrunn	Turnhalle	vital	Mi	13.30–14.30 Uhr	Lorette Schneeberger	052 383 11 20





ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSSORT	ANFORDE-RUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
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
Marthalen	Mehrzweckhalle	sportlich	Fr	08.00–09.00 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55
Maschwanden	Schulhaus am Bach	leicht	Di	15.45–16.45 Uhr	Claudia Gaus	056 631 21 71
Maur	Schulhaus Pünt	vital	Di	20.00–21.00 Uhr	Nina Schett	044 941 31 43
	Turnhalle Looren	vital	Mi	08.45–09.45 Uhr	Bettina Ledesma Keller	043 945 62 44
Meilen	Turnhalle Obermeilen	vital	Mo	15.30–16.30 Uhr	Beate Gisel	044 915 42 07
	Turnhalle Dorf	vital	Mo	16.45–17.45 Uhr	Liselotte Goepel	044 923 52 81
	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 Rietwiss	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	vital (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	Sandra Galli Rüegg	079 932 97 92
		leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Sandra Galli Rüegg	079 932 97 92
Niederhasli	Kirchgemeindehaus	vital	Mo	14.00–15.00 Uhr	Heidi Schmid	044 813 47 18
	Seniorenenzentrum Spitz	leicht	Di	14.00–15.00 Uhr	Sandra Galli Rüegg	079 932 97 92
	Schulhaus Lindenstrasse	sportlich	Di	17.45–18.45 Uhr	Andrea Hammer	044 371 70 89
	Schulhaus Seehalde	sportlich	Mi	10.00–11.00 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41
		sportlich (Männer)	Do	10.10–11.10 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41
Niederweningen	Turnhalle Schmittwis	sportlich	Mi	13.30–14.30 Uhr	Marianne Süss	056 249 30 60
		leicht	Mi	14.30–15.30 Uhr	Silvia Frei	044 856 19 46
Nürensdorf	Schulhaus Ebnet	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 Herten	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	vital (Männer)	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	Marlies Stanger	044 761 46 04
Pfäffikon	Alterszentrum 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	09.05–09.55 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

&gt;&gt;



ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSSORT	ANFORDE-RUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Russikon	Turnhalle Sunneberg	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Marlies Zumsteg	044 950 08 77
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
	KHG Felsberg	vital	Do	09.15–10.15 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
	Breitenhof	leicht	Do	10.30–11.30 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	Sandbühl	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
Schöftisdorf	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	10.00–11.00 Uhr	Rita Mauchle	044 930 06 27
Seuzach	Turnhalle Halden	vital / leicht	Mi	14.00–15.00 / 15.00–16.00 Uhr	Brigitte Stehrenberger	052 212 18 43
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
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	10.15–11.10 Uhr	Ursula Müller	052 345 26 51
Tann	Kath. Kirchgemeindehaus	leicht	Mi	10.15–11.15 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	vital / leicht	Mo	08.45–09.45 Uhr	Marianne Ringger	044 713 41 46
			Mo	10.00–11.00 Uhr	Thea Joos Lubiana	079 395 27 23
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
	Turnhalle Schmidrüti	vital (Männer)	Do	20.00–21.00 Uhr	Priska Stahl	052 385 15 57
Uetikon a.S.	Turnhalle Rossweid	leicht / vital	Mi	13.00–14.00 / 14.00–15.00 Uhr	Monika Sutter	044 929 03 08
	Turnhalle Weissenrain	leicht	Do	14.00–15.00 Uhr	Susanna Schinzel	044 920 56 03
Uhwiesen	Oberstufen-Turnhalle	vital	Mo	09.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55
Uitikon	Üdikerhuus	vital	Do	15.00–16.00 Uhr	Yvonne Sujata	043 542 17 19
Unterengstringen	Schulhaus Büel	leicht	Di	09.00–10.00 Uhr	Yvonne Sujata	043 542 17 19
Uster	Alterssiedlung Rehbühl	leicht	Mo	10.00–11.00 Uhr	Marlies Staub	044 825 18 70
	Ref. KG Kreuz	leicht / vital	Mo	09.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52
		leicht	Di	10.00–11.00 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52
	Kath. Kirchgemeindehaus	leicht	Di	14.00–15.00 / 15.00–16.00 Uhr	Yvonne Imboden	044 940 00 45
	Pflegezentrum Neuwies	leicht	Mi	09.15–10.15 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52
	Sporthalle Buchholz	vital	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	14.00–15.00 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 Manser	044 788 16 78
Wald	Hallenbad Gymnastikhalle	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)	Do	08.00–09.00 / 09.00–10.00 Uhr	Dieter Messerschmidt	044 830 42 10
		leicht (Männer)				
		vital (Männer)	Do	08.00–09.00 / 09.00–10.00 Uhr	Ruedi Fischer	044 830 10 41
Waltalingen/Guntalingen	Turnhalle	vital	Mi	13.45–14.45 Uhr	Gerda Breitenmoser	052 745 25 01
Wangen-Brüttisellen	Scherterhus	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 Singsaal	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
Wila	Turnhalle Schochen	vital	Mi	13.30–14.30 Uhr	Priska Stahl	052 385 15 57
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	Di	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
	KGH Oberwinterthur	vital	Di	08.30–10.00 Uhr	Ruth Wagner	052 363 15 25
Winterthur (Ober-)	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

&gt;&gt;





ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSSORT	ANFORDE-RUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Winterthur-Seen	Ref. KGH Seen	vital	Mo	14.00–14.50 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32
	KGH St. Urban	vital / leicht	Di	08.30–09.15 / 09.20–10.05 Uhr	Rita Kobler	052 385 46 57
Winterthur-Sennhof	Turnhalle	vital	Di	16.15–17.30 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32
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
Wolfhausen	Geissbergsaal	leicht	Mo	13.30–14.30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
Zollikerberg	Diakoniewerk Neumünster	vital	Mo	08.20–09.20 / 10.30–11.30 / 13.30–14.30 / 14.45–15.45 Uhr	Marlies Dorfenschmid	044 780 61 12
			Mi	09.30–10.30 / 10.30–11.30 Uhr		
Zollikon	Neue Turnhalle Schulweg / Rüterwiss	vital (Männer)	Mi	18.00–19.00 Uhr	Corinne Wettstein	044 391 42 82
	Ref. KGH Zollikerberg	vital	Fr	09.00–10.00 Uhr	Brigitte Schäpper	044 391 96 52
Zürich, Kreis 1	La Palestrina	vital	Mo	16.30–17.30 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31
			Di	08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31
Zürich, Kreis 2	KGH Rösslirain (Dorf)	leicht	Mi	08.45–09.45 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31
			Mi	09.15–10.15 Uhr	Brigitte Schäpper	044 391 96 52
Zürich, Kreis 3	Eglise française	vital	Di	14.30–15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47
	Ref. KGH Leimbach	vital	Di	08.30–09.30 Uhr	Eveline Jäger	044 481 57 01
Zürich, Kreis 4	Ref. KGH Enge	vital	Mi	09.00–10.00 Uhr	Hannelore Bösch	044 363 80 88
	Ref. KGH Bühl Wiedikon	vital	Di	09.15–10.15 Uhr	Esther Büchi	044 462 57 85
Zürich, Kreis 5	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 6	Ref. KGH Bühl Wiedikon	vital	Do	09.00–10.00 Uhr	Priska Frei	044 401 24 59
	Ref. KGH Hard	vital (Männer) / vital	Mo	08.30–09.30 / 10.00–11.00 Uhr	Sylvie Berchtold	076 330 60 16
Zürich, Kreis 7	Ref. KGH Aussersihl	leicht	Di	08.45–09.45 Uhr	Annabeth Juchli-von Euw	044 272 48 94
	KGH St. Felix und Regula	vital	Mi	09.30–10.30 Uhr	Edith Stieger	044 491 70 30
Zürich, Kreis 8	Ref. KGH Industriequartier	vital	Do	08.30–09.30 Uhr	Helen Artho	044 241 33 79
	Christl. Zentrum Buchegg	vital	Di	09.00–10.00 Uhr	Sabrije Tahiraj	043 288 54 85
Zürich, Kreis 9	Ref. KGH Paulus	vital / leicht	Mo	09.30–10.30 Uhr	Marianne Kägi	044 302 14 60
	KGH Oberstrass	leicht / vital	Di	08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr	Rita Hunziker	044 362 28 15
Zürich, Kreis 10	Altersheim Kluspark	vital	Do	08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr	Judith Meierhofer	044 713 02 86
	Ref. KGH Hottingen	leicht	Di	09.15–10.15 Uhr	Astrid Mores	044 321 45 65
Zürich, Kreis 11	Ref. KGH Witikon	vital / sportlich	Mi	08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 43
	Ref. KGH Balgrist	leicht	Di	10.00–11.00 Uhr	Margrit à Porta	044 381 11 16
Zürich, Kreis 12	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
Zürich, Kreis 13	GZ Bachwiesen	leicht	Mi	09.00–10.00 Uhr	Monika Descombes	079 503 66 92
	Ref. KGH Höngg	vital	Mo	08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08
Zürich, Kreis 14	Turnhaus Letten	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
Zürich, Kreis 15		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
	Ref. KGH Höngg Pfarreizentrum Heilig Geist	leicht (Männer) vital	Fr	08.45–09.45 Uhr 09.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr	Jules Weiss Hani Meili-Schibli	044 301 19 94 044 363 50 47
Zürich, Kreis 11	KGH Wipkingen	leicht	Fr	14.30–15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47
	Ref. KGH Seebach Ref. KGH Glaubten	leicht vital	Mo	09.00–10.00 Uhr 09.30–10.30 Uhr	Susanne Frauenfelder Danila Stoffel	044 803 07 54 044 371 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 Ref. KGH Oerlikon	leicht	Mi	09.00–10.00 Uhr	Susanne Frauenfelder	044 803 07 54
	Pfarrsaal Maria Lourdes	leicht	Mi	08.50–09.50 Uhr	Astrid Mores	044 321 45 65
	Gymnastikraum Halde	vital	Mi	10.00–11.00 Uhr	Astrid Mores	044 321 45 65
	Pfarrsaal Maria Lourdes	vital	Do	08.45–09.30 Uhr	Bruno Moser	044 302 21 80
	Kath. KGH St. Katharina	vital	Do	09.00–10.00 Uhr	Isabella Ladner	044 302 05 51
	Ref. KGH Oerlikon	leicht	Do	09.00–10.00 Uhr	Amida Gämperle	044 371 92 00
	KGH Saatlen	leicht	Do	09.30–10.30 Uhr	Marianne Schraner	044 311 67 11
	Ref. KGH Glaubten	vital	Do	09.30–10.30 Uhr	Silvia Bührer	043 388 81 31
	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche	vital	Fr	10.00–11.00 Uhr	Sonja Virchaux	044 321 14 24
Zürich, Kreis 12	GZ Hirzenbach	vital	Mi	09.30–10.30 Uhr	Irène Bertschi	044 322 60 20
	Alterssiedlung Probstei	vital	Do	09.00–10.00 / 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

## 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. Der Einstieg in eine der über 70 Gruppen ist jederzeit möglich; gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen.

## INTERNATIONALE TÄNZE UND ROUND DANCE

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Sie sind in allen 34 Gruppen herzlich willkommen. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei werden spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion trainiert. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und dann zu einem «Ganzen» gefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Einige Gruppen machen auch American Rounds. 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.

## NORDIC WALKING UND WALKING

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. Dank des Einsatzes der Stöcke wird aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining, bei dem die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv reduziert wird. Gleichzeitig werden die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur gelöst. 32 Gruppen sind im Kanton Zürich regelmäßig unterwegs.



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



## THÉ DANSANT

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

WANN	Dienstag, 16.09., 21.10., 18.11., 16.12.
ZEIT	14.00–17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 10.–
ORT	Tanzwerk101, Pfingstweidstrasse 101, 8005 Zürich

## VELOFAHREN

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

## 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 5131.

### Ski Alpin

WANN So–Fr, 11.–16. Januar 2015

ORT Bivio / Graubünden

WANN So–Fr, 08.–13. März 2015

ORT Grindelwald / Berner Oberland

## WANDERN



Natur, Bewegung und Geselligkeit: 32 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.

## 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 auf Wunsch in die Kunst des Kartenlesens ein. Die Wanderungen mit Anlaufen verschiedener Stationen dauern jeweils ungefähr zwei Stunden und können allein 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, 01.09., 13.15 Uhr Regensberg, Parkplatz Schwimmbad
WANN/ TREFFPUNKT	Montag, 06.10., 13.15 Uhr Meilen, Restaurant Vorderer Pfannenstiel
LEITUNG/ INFO	Heinrich Sprecher 044 860 07 40 hesprechersa@hotmail.com

## SCHNEESCHUH LAUFEN

Ab Dezember 2014 finden die beliebten Schneeschuh Touren wieder statt.

### ► 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 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 5136, jeweils 08.00–12.00 Uhr  
[sport@pszh.ch](mailto:sport@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 allein in der Gruppe tanzen. Sie können jederzeit in einen laufenden Kurs einsteigen oder unverbindlich eine Schnupperlektion besuchen. Die Kurse werden nach den Herbstferien 2014 fortgesetzt.

### Laufende Kurse

**August bis September 2014**

KURSDATEN/ Siehe nachstehend

-ORTE

EINSTIEG Jederzeit möglich

ANMELDUNG An PSZH

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 Schuhe

### Affoltern am Albis

WANN Montag, 10.00–10.50 Uhr  
18.08.–29.09. (7 ×)

KURSORT werk eins (vis-à-vis Jumbo)  
Werkstrasse 1

LEITUNG Martina Foster-Achermann

### Bassersdorf NEU

WANN Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr  
21.08.–02.10.  
(6 ×, ohne 28.08.)

KURSORT Pflegezentrum Bächli  
im Bächli

LEITUNG Margrith Nagel

### Birmensdorf

WANN Donnerstag, 13.30–14.20 Uhr  
21.08.–25.09. (6 ×)

KURSORT Gemeindezentrum Brüelmatt  
Dorfstrasse 10

LEITUNG Jutta Moser

### Bonstetten

WANN Dienstag, 13.00–13.50 Uhr  
19.08.–30.09. (7 ×)

KURSORT Turnhalle S1 Kreuzung  
Schachenstrasse/Schachenrain

LEITUNG Martina Foster-Achermann

### Meilen

WANN Mittwoch, 20.08.–01.10.  
(6 ×, ohne 10.09.)

10.00–10.50 Uhr

11.00–11.50 Uhr,

Freitag, 22.08.–03.10.

(6 ×, ohne 12.09.)

15.00–15.50 Uhr

16.00–16.50 Uhr

KURSORT Schulhaus Dorf, Turnhalle  
Schulhausstrasse 17

LEITUNG Verena Pickart Demont

### Pfäffikon

WANN Montag, 14.00–14.50 Uhr  
08.09.–29.09. (4 ×)

KURSORT Studio Allegria  
Kempttalstrasse 26

LEITUNG Caroline Gfeller

### Regensdorf

WANN Dienstag, 09.30–10.20 Uhr  
19.08.–16.09. (5 ×)

KURSORT Ref. Kirchgemeindehaus  
Watterstrasse 18

LEITUNG Monika Stirnimann

### Richterswil NEU

WANN Freitag, 09.00–09.50 Uhr  
22.08.–03.10. (7 ×)

KURSORT Freizeitzentrum Bürgi  
Gerbestrasse 19

LEITUNG Susana Barranco

### Stäfa

WANN Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr  
20.08.–01.10.  
(6 ×, ohne 10.09.)

KURSORT Mehrzweckhalle Beewies  
Etzelstrasse 35

LEITUNG Verena Pickart Demont

### Thalwil

WANN Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr  
21.08.–02.10. (7 ×)

KURSORT Pfisterschüür  
Alte Landstrasse 104

LEITUNG Susana Barranco

### Horgen

WANN Dienstag, 10.00–10.50 Uhr  
19.08.–30.09. (7 ×)

KURSORT Alterssiedlung Tannenbach  
Speerstrasse 9

LEITUNG Susana Barranco

### Kloten

WANN Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr  
20.08.–24.09. (6 ×)

KURSORT Tanzschule Kloten  
Schaffhauserstrasse 126

LEITUNG Werner Niederhäuser

### Urdorf

WANN	Montag, 11.00–11.50 Uhr 25.08.–29.09. (6x)
Dienstag, 10.30–11.20 Uhr 26.08.–30.09. (7x)	
KURSORT	Rhythmikraum Schulhaus Feld

LEITUNG Monika Descombes

### Uster

WANN	Montag, 18.08.–29.09. (7x) 14.00–14.50 Uhr 16.10–17.00 Uhr
KURSORT	friz Freizeit- und Jugendzentrum, Zürichstrasse 30
LEITUNG	Marianne Schütz

### Volketswil

WANN	Freitag, 12.10.–13.00 Uhr 22.08.–03.10. (7x)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum In der Au 1
LEITUNG	Marianne Schütz

### Wädenswil

WANN	Mittwoch, 09.00–09.50 Uhr 20.08.–01.10. (7x)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5
LEITUNG	Susana Barranco

### Winterthur (Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse)

WANN	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr 19.08.–30.09. (7x)
KURSORT	Kongress- und Kirchgemeindehaus, Liebestrasse 3
LEITUNG	Petra Erb

## Drei Tage Everdance® in Filzbach

Drei Tage mit Everdance® und Geselligkeit erwarten Sie von Sonntag bis Dienstag, 5. bis 7. Oktober 2014 im Seminarhotel Lihn in Filzbach. Informationen unter [www.lihn.ch/aktuell/everdance](http://www.lihn.ch/aktuell/everdance) oder 055 614 64 64 (Hotel Lihn).



### Winterthur (Gate 27)

WANN	Freitag, 09.10.–10.00 Uhr 22.08.–03.10. (7x)
KURSORT	Gate 27, Theaterstrasse 27
LEITUNG	Petra Erb

### Zürich-Hottingen

WANN	Montag, 25.08.–29.09. (5x, ohne 15.09.)
14.00–14.50 Uhr	
15.00–15.50 Uhr	
16.00–16.50 Uhr	

KURSORT	Gemeinschaftszentrum Hottingen Gemeindestr. 54, 8032 Zürich
LEITUNG	Helen Rüegg

### Zürich-Oberstrass

WANN	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 20.08.–17.09. (5x)
KURSORT	Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2, 8006 Zürich
LEITUNG	Monika Stirnimann

### Zürich-Oerlikon

WANN	Montag, 16.25–17.15 Uhr 18.08.–29.09. (6x, ohne 15.09.)
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

### Zürich-Höngg

WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr 19.08.–23.09. (6x)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Höngg, Lila Villa, Limmatstrasse 214, 8049 Zürich
LEITUNG	Claudia Kindschi Meuli

### Zürich-Wollishofen

WANN	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 20.08.–01.10. (7x)
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Neubühl, Erligatterweg 85 8038 Zürich
LEITUNG	Stéphanie Beglinger Messerli

## 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, 03.09.–01.10. 09.15–10.15 Uhr für Fortgeschrittene, 10.45–11.45 Uhr für Einsteiger/-innen
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Theresa Martinelli
KOSTEN	CHF 80.– (5 × 60 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

## SICHER GEHEN

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

### Sicher Gehen in Zürich-Affoltern

WANN	Mittwoch, 14.30–16.00 Uhr 22.10.–10.12.
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 25.09.–27.11. (ohne 09.10. und 16.10.)
KURSORT	Kirchgemeindehaus St. Felix und Regula Hardstrasse 76, 8004 Zürich
LEITUNG	Helene Artho

KOSTEN	CHF 180.– (8 × 90 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 Qi-Gong-Übungen lösen Blockaden und mehren Ihre Lebensenergie. Und ganz von allein verbessern Sie Ihre Koordination, stärken den Kreislauf, festigen die Knochen und fühlen sich wohl.

### Zürich-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 14.00–14.50 Uhr 20.08.–01.10.
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 Nächste Kursperiode: 15.09.–10.11. Übernächste Kursperiode: ab Januar 2015
EINSTIEG	Jederzeit möglich

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/ ANMELDUNG	Lilo Gubelmann 044 860 0848

### Tennis in Buchs ZH

WANN	Donnerstag (und evtl. Mittwochmorgen) zwischen 08.00 und 11.00 Uhr gemäß Einteilung Neue Kurse ab 02.10.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tenniscenter Furtbach Furtbachstr. 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/ ANMELDUNG	Fredi Schnorf 044 844 22 32 / 079 245 86 52 <a href="mailto:f.schnorf@bluewin.ch">f.schnorf@bluewin.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 Nächste Kursperiode: 05.09.–05.12. (ohne Herbstferien)
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	Urs Senn 055 240 96 60 / 079 209 51 00 <a href="mailto:urs.senn@swissgmx.ch">urs.senn@swissgmx.ch</a>
--------------------	---

>>

>>



## BILDUNG UND KULTUR

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich, DC für Dienstleistungszentrum 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	Freitag, 10.00–13.00 / 14.00–17.00 Uhr 05.09. und 12.09.
KOSTEN	CHF 420.– (inkl. Kursunterlagen)
LEITUNG	Karin Eschmann, Silvia Müller, Kursleiterinnen FSB/SVEB 1
KURSORT	Frohbergstr. 43, 8620 Wetzikon
INFO	frauen-art 043 244 55 05 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	Samstag und Sonntag, 10.00–13.00 / 14.00–17.00 Uhr 28.09. und 29.09.
KOSTEN	CHF 420.– (inkl. Kursunterlagen)
LEITUNG	Karin Eschmann, Silvia Müller, Kursleiterinnen FSB/SVEB 1

&gt;&gt;

KURSORT	Frohbergstr. 43, 8620 Wetzikon
INFO	frauen-art 043 244 55 05 kurse@frauen-art.ch www.frauen-art.ch

### WINTERTHUR UND UMGEBUNG

#### Gedächtnisclub in Winterthur

Der Gedächtnisclub ist ein Bildungsangebot für Menschen, die motiviert sind, Neues zu lernen und Orientierung für geistige Fitness suchen. Hier erhalten sie neue Anregungen zum alltäglichen Fitnesstraining für ihr Gedächtnis.

WANN	Mittwoch, 9.30–11.30 / 14.00–17.00 Uhr 03.09. / 01.10. / 05.11. / 03.12.
KURSORT	Königshof Neumarkt 4, 8400 Winterthur
LEITUNG	Maria Holenstein, Susanne Fritschi, Gedächtnistrainerinnen SVGT
KOSTEN	CHF 100.– (Abo für 5 ×) CHF 180.– (Abo für 10 ×)
ANMELDUNG	Ist jederzeit möglich
INFO	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch

#### Gedächtnistraining in Winterthur

Erinnern und Vergessen – möchten Sie mehr darüber wissen? In diesem Kurs erhalten Sie Informationen darüber, wie unser Gehirn funktioniert. Mit einfachen Übungen und Spielen trainieren Sie die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns und bauen die Angst vor der Vergesslichkeit ab.

WANN	Montag, 9.30–11.00 Uhr 27.10. / 03.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11. / 01.12.
KURSORT	Königshof Neumarkt 4, 8400 Winterthur
LEITUNG	Maria Holenstein, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 160.– für 12 Lektionen inkl. Material
ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch bis 06.10.

### STADT ZÜRICH

#### Geistige Fitness (Grundkurs)

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

WANN	Kurs 05: Dienstag, 09.30–10.45 Uhr 07.10. – 25.11.
LEITUNG	Annette Zanoni, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 220.– (8 × 120 Min. + Pause)
KURSORT	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/ANMELDUNG	Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

#### Geistige Fitness (Aufbaukurs)

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

WANN	Kurs 06: Dienstag, 14.00–16.15 Uhr 21.10. – 25.11.
LEITUNG	Annette Zanoni, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 175.– (6 × 120 Min. + Pause)
KURSORT	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/ANMELDUNG	Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.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.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > unsere Angebote > Bildung und Kultur.

&gt;&gt;



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

## BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

### Computerkurse

KURSORT	Berufsschule Bülach Schwerzgruebstrasse 28 oder Lindenhofstrasse 10 8180 Bülach
LEITUNG	Lehrpersonen der Berufs- schule Bülach
INFO /	PSZH, DC Bülach
ANMELDUNG	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch
HINWEIS	Schulung mit Windows 8.1 und Office 2013

### PC-Grundlagen (Einstieg)

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

WANN	Dienstag, 15.50–17.40 Uhr 02.09.2014–04.11.2014 (Kurs: pc-g60-e1)
	Mittwoch, 09.30–11.20 Uhr 19.11.2014–21.01.2015 (Kurs: pc-g60-e2)
KOSTEN	CHF 325.– (8 × 110 Minuten)

### PC-Grundlagen (Vertiefung)

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

WANN	Mittwoch, 09.30–11.20 Uhr 03.09.2014–05.11.2014 (Kurs: pc-g60-v1)
	Dienstag, 15.50–17.40 Uhr 18.11.2014–20.01.2015 (Kurs: pc-g60-v2)
KOSTEN	CHF 325.– (8 × 110 Minuten)

### Einladungen gestalten

VORAUS- SETZUNGEN	Besuchte PC-Kurse Einstieg und Vertiefung
WANN	Montag, 15.50–17.40 Uhr 22.09.–03.11. (Kurs: pc-60-ein)
KOSTEN	CHF 250.– (5 × 110 Minuten)

### Bildbearbeitung mit Google Picasa

Nach diesem Kurs beherrschen Sie den Umgang mit Picasa, können Bilder darin verwalten und kennen die Bearbeitungsmöglichkeiten.

WANN	Montag, 09.20–11.10 Uhr 17.11.–08.12. (Kurs: pc-pic60+)
KOSTEN	CHF 165.– (4 × 110 Minuten)

### Tablet-Einstigerkurs

Besitzen Sie ein Tablet, oder planen Sie, eines anzuschaffen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie das iPad an Ihre Bedürfnisse anpassen und sinnvoll verwenden.

WANN	Montag, 09.00–12.00 Uhr 08.09. und 15.09.
LEITUNG	Kevin Rechsteiner
KOSTEN	CHF 220.– (2 × 180 Minuten)

### Smartphone-Einstigerkurs

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

WANN	Montag, 09.00–12.00 Uhr 22.09. und 29.09.
LEITUNG	Kevin Rechsteiner
KOSTEN	CHF 220.– (2 × 180 Minuten)

### Kurs Apple iPhone

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

WANN	Freitag, 14.15–16.15 Uhr 14.11. und 21.11.
LEITUNG	Albino Pallotta
KOSTEN	CHF 150.– (4 × 120 Minuten)

### iPad-Einstigerkurs

Besitzen Sie ein iPad, oder planen Sie, eines anzuschaffen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie das iPad an Ihre Bedürfnisse anpassen und sinnvoll verwenden.

WANN	Montag, 09.00–12.00 Uhr 10.11. und 17.11.
LEITUNG	Albino Pallotta
KOSTEN	CHF 220.– (2 × 180 Minuten)



SCHLIEREN – LIMMATTAL / KNONAUERAMT

**Kurse für Computer, iPhones und Tablets**

START	fortlaufend Einzel- und Gruppenunterricht
KURSORT	8952 Schlieren
LEITUNG	Kompetente Fachleute der Computeria Schlieren
INFO / ANMELDUNG	058 451 52 00 dc.limmattal@pszh.ch <a href="http://www.computeria-schlieren.ch">www.computeria-schlieren.ch</a>

USTER – ZÜRCHER OBERLAND

**Computerkurse**

MS-Office-Programme, Internet, digitale Fotografie mit Adobe, Einführungs- und Aufbaukurse, Workshops und Comptreff.

WANN	laufende Kurse auf Anfrage
KOSTEN	je Angebot zwischen CHF 30.– und CHF 270.– (inkl. Kursunterlagen)
KURSORT	Pflegezentrum Grund Wagerenstr. 20, 8610 Uster
LEITUNG	Hermann Weiss und Erwin Mütschard
INFO	Computeria Uster 044 940 80 64 / 044 940 06 37 <a href="mailto:info@computeria.uster.ch">info@computeria.uster.ch</a> <a href="http://www.computeria-uster.ch">www.computeria-uster.ch</a>

WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

**Verstehen Sie Ihre Digitalkamera?**

Funktionen, Tipps und Tricks. Sie lernen die Symbole und vor allem persönlich sinnvolle Einstellungen kennen. Bitte eigene Kamera mitnehmen.

WANN	Dienstag, 9.00–11.30 Uhr 02.09. / 09.09.
KOSTEN	CHF 105.–
KURSORT	Fotocenter Zürcherstrasse 25, Wetzikon
LEITUNG	Daniel Widler
INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland 044 930 08 10 <a href="mailto:info@senioren-forum-zo.ch">info@senioren-forum-zo.ch</a> <a href="http://www.senioren-forum-zo.ch">www.senioren-forum-zo.ch</a>

**Fotos am Computer – wie weiter?**

Grundkurs mit praktischen Ratschlägen und Übungen zu Foto-Transfer, Archiv und erste Einführung in die Bildbearbeitung.

WANN	Mittwoch, 9.00–11.30 Uhr 10.09. / 17.09. / 24.09. / 01.10.
KOSTEN	CHF 260.–
KURSORT	Fotocenter Zürcherstrasse 25, Wetzikon
LEITUNG	Daniel Widler
INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland 044 930 08 10 <a href="mailto:info@senioren-forum-zo.ch">info@senioren-forum-zo.ch</a> <a href="http://www.senioren-forum-zo.ch">www.senioren-forum-zo.ch</a>

**WINTERTHUR UND UMGEBUNG**

**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 Kanton Zürich geleitet und betreut.

KURSORT	Berufsfachschule Winterthur (BFS) Lagerhausstrasse 5 8400 Winterthur
LEITUNG	Informatiker der BFS und freiwillige SeniorInnen
KOSTEN	CHF 20.– pro Besuch
INFO / ANMELDUNG	PSZH, OV Oberwinterthur H. Rütti, 052 242 67 63 <a href="mailto:h.ruetti@vtxmail.ch">h.ruetti@vtxmail.ch</a> <a href="http://www.computeria-winterthur.ch">www.computeria-winterthur.ch</a>

**STADT ZÜRICH**

**Computerkurse**

KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Forchstrasse 145, 8032 Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior
INFO / ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 <a href="mailto:dc.zuerich@pszh.ch">dc.zuerich@pszh.ch</a> <a href="http://www.pszh.ch">www.pszh.ch</a>
HINWEIS	Schulung mit Windows 8

**Computer-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 04: Freitag, 13.30–16.30 Uhr 05.09.–10.10. Kurs 05: Dienstag, 09.00–12.00 Uhr 28.10.–02.12. Kurs 06: Freitag, 09.00–12.00 Uhr 31.10.–05.12.
KOSTEN	CHF 690.– inkl. Kursbuch (6 × 180 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion

**Internet und E-Mail**

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

WANN	Kurs 03: Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 28.10.–11.11. Kurs 04: Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 18.11.–02.12.
KOSTEN	CHF 350.– (3 × 180 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion

**Tablet (iPad) Grund- und Aufbaukurse**

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 05 (Grundkurs): Dienstag, 09.00–12.00 Uhr 02.09.–30.09. Kurs 06 (Grundkurs): Freitag, 09.00–12.00 Uhr 05.09.–03.10. Kurs 07 (Grundkurs): Freitag, 13.30–16.30 Uhr 31.10.–28.11. Kurs 02 (Aufbaukurs): Freitag, 13.30–16.30 Uhr 05.12.–19.12.
------	--

>>



KOSTEN	<b>Grundkurs:</b> CHF 580.– (5 × 180 Minuten) <b>Aufbaukurs:</b> CHF 350.– (3 × 180 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion
--------	--

KOSTEN	<b>Kurs 02 (Aufbaukurs):</b> Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 07.10.+14.10.
KOSTEN	CHF 220.– (2 × 180 Minuten)

### Tablet (Samsung Galaxy) Grundkurs

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

WANN	<b>Kurs 03:</b> Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 02.09.–30.09.
KOSTEN	CHF 580.– (5 × 180 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion

### Smartphone (iPhone) Grund- und Aufbaukurse

Smartphones (z.B. iPhone von Apple) sind leicht zu bedienende Mobiltelefone, die aufgrund der Zugangsmöglichkeit ins Internet über viele Zusatzfunktionen verfügen.

WANN	<b>Kurs 06 (Grundkurs):</b> Dienstag, 09.00–12.00 Uhr 07.10.+14.10.
	<b>Kurs 07 (Grundkurs):</b> Freitag, 13.30–16.30 Uhr 17.10.+24.10.

>>

### Smartphone (Samsung Galaxy) Aufbaukurs

Smartphones von Samsung Galaxy sind leicht zu bedienende Mobiltelefone, die aufgrund der Zugangsmöglichkeit ins Internet über viele Zusatzfunktionen verfügen.

WANN	<b>Kurs 02:</b> Freitag, 09.00–12.00 Uhr 10.10.+17.10.
KOSTEN	CHF 220.– (2 × 180 Minuten)

## 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.

**Kursstufe B2:** Sie können sich zu verschiedenen Themen klar und detailliert ausdrücken.

**Kursstufe C1:** Sie können sich spontan und flüssig ausdrücken und verstehen es relativ mühelos.

**Kursstufe C2:** Sie verstehen praktisch alles, was Sie hören und lesen. Sie können sich spontan sehr flüssig genau ausdrücken.

## BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

### Sprachkurse (Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Russisch)

ANGEBOT	Englisch, Anfänger (A1) Englisch, Grundstufe (A1/A2) Englisch, Mittelstufe (B1/B2) Englisch, Oberstufe (C1)
---------	--

Italienisch, Anfänger (A1)  
Italienisch, Grundstufe (A1/A2)  
Italienisch, Oberstufe (C1)

Spanisch, Anfänger (A1)  
Spanisch, Grundstufe (A1/A2)  
Spanisch, Mittelstufe (B1)  
Spanisch, Oberstufe (C1)

Französisch, Oberstufe (B1)

**Neu:** Russisch, Anfänger (A1)

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

### Kurse für Englisch und Italienisch

WANN	Englisch für Anfänger: Dienstag, 08.30–10.00 Uhr Englisch für Fortgeschrittene: Dienstag, 10.15–11.45 Uhr Italienisch für Anfänger: Dienstag, 14.00–15.30 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen: Mittwoch 10.00–11.30 Uhr Italienisch, Corso a livello medio: Mittwoch, 08.20–09.50 Uhr Italienisch, Corso di conversazione: Dienstag, 15.40–17.10 Uhr
KOSTEN	CHF 300.– pro Semester

KURSORT	Englisch: TERTIANUM, Residenz Brunnenhof, Industriestrasse 10, Uster Italienisch: frjz, Jugend- und Freizeithaus, Zürichstrasse 30, Uster
LEITUNG	Englisch: Frau A. Strommer Italienisch: Herr A. Beolchi

>>





INFO	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 seniorennetz-uster@bluewin.ch <a href="http://www.seniorennetz-uster.ch">www.seniorennetz-uster.ch</a>
SCHNUPPERN	möglich bei freien Plätzen

## WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

### Brush up your English

WANN	Beginners: Montag, 8.30–10.00 und 10.30–12.00 Uhr Advanced: Donnerstag, 8.30–10.00 und 10.15–11.45 Uhr
EINSTIEG	jederzeit möglich
KOSTEN	CHF 20.– pro Lektion (90 Minuten)
KURSORT	Montag: PSZH, DC Oberland, Bahnhofstrasse 182, Wetzikon Donnerstag: CEVI Schüür, Kindergartenstrasse 22, Wetzikon
LEITUNG	Montag: Judith Bertschi Donnerstag: Christine Better
INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland 044 930 08 10 <a href="mailto:info@senioren-forum-zo.ch">info@senioren-forum-zo.ch</a> <a href="http://www.senioren-forum-zo.ch">www.senioren-forum-zo.ch</a>

## STADT ZÜRICH

### Englisch-Konversation "Are you ready for conversation?"

In diesem Kurs werden Sie vorhandene Englischkenntnisse ohne Druck und mit viel Spass auffrischen. Auf Englisch werden wir uns mit Themen aus den Bereichen Kunst, Gesellschaft, Politik, Sport, Literatur und Freizeit beschäftigen.

WANN	Kurs 03: Freitag, 14.00–16.00 Uhr 03.10.–05.12.
LEITUNG	Dominik J. Schaller, Historiker
KOSTEN	CHF 310.– (10 × 90 Min.) inkl. Kaffeepause für EL-BezügerInnen: CHF 155.–
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 <a href="mailto:dc.zuerich@pszh.ch">dc.zuerich@pszh.ch</a>

### Englisch Einsteiger – Fortsetzung III (A1/A2)

Bitte beachten Sie, dass es sich bei diesem Kurs um einen Fortsetzungskurs handelt. NeueinsteigerInnen besitzen bereits erste Kenntnisse der englischen Sprache. In diesem Kurs eignen Sie sich einen Alltagswortschatz an, den Sie auf Reisen, in privaten Kontakten und alltäglichen Situationen anwenden können.

WANN	Kurs 05: Freitag, 09.00–10.30 Uhr 19.09.–05.12. (ausser 07.11.)
LEITUNG	Yvonne Rimle
KOSTEN	CHF 315.– (11 × 90 Min.) für EL-BezügerInnen: CHF 155.–
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 <a href="mailto:dc.zuerich@pszh.ch">dc.zuerich@pszh.ch</a>

## AUSDRUCK UND KREATIVITÄT

### USTER – ZÜRCHER OBERLAND

#### Biografiekurs

Freude am Erzählen und Mut für den Blick in die Vergangenheit sind die einzigen Voraussetzungen. Das Schreiben ist kein Muss, birgt jedoch Überraschungen für die eigene Rückschau. >>



WANN	Freitag, 14.00–16.30 Uhr 17.10. / 31.10. / 07.11. / 14.11. / 21.11.
KURSORT	PSZH, Fachstelle Uster Amtsstrasse 3, Uster
LEITUNG	Susanna Mauer, Familientherapeutin und Sozialarbeiterin
KOSTEN	CHF 100.–

## WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

### Einstein in der Turnhalle

Faszinierend: Die Zeit läuft nicht immer gleich schnell. Aber was ist mit der Relativitätstheorie von Einstein gemeint? Mit dem Bau eines Modells aus einer Schuhsschachtel, den entsprechenden Erklärungen und Geduld nähern wir uns «Aha-Momenten».

WANN	Samstag, 09.00–11.00 Uhr 01.11. / 08.11.
KOSTEN	CHF 25.–
KURSORT	PSZH, DC Oberland Bahnhofstrasse 182, Wetzikon
LEITUNG	Hans Peter Schmid, ehem. Physiker

INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland 044 930 08 10 <a href="mailto:info@senioren-forum-zo.ch">info@senioren-forum-zo.ch</a> <a href="http://www.senioren-forum-zo.ch">www.senioren-forum-zo.ch</a>
------	---

### Malkurs

Sie lernen, mit Acryl-Farben, Spachtel und Pinsel umzugehen und experimentieren mit weiteren Materialien.

WANN	Freitag, 09.30–11.30 Uhr 10.10. / 24.10. / 07.11. / 21.11.
KOSTEN	CHF 220.–
KURSORT	Atelier Mülestr. 27, Wetzikon
LEITUNG	Sonja Schmid

INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland 044 930 08 10 <a href="mailto:info@senioren-forum-zo.ch">info@senioren-forum-zo.ch</a> <a href="http://www.senioren-forum-zo.ch">www.senioren-forum-zo.ch</a>
------	---



## Kunst-Kurs. Nie jetzt. Zeitgenössische Schweizer KünstlerInnen

Wir begegnen heutigen KünstlerInnen, erfahren Spannendes über ihre Techniken und diskutieren Inhalte ihrer Werke. Dazu gehören ein Besuch der Ausstellung im Helmhaus und das Gespräch mit einer Künstlerin.

WANN	Montag, 09.00–11.00 Uhr 17.11. / 24.11. / 01.12. / 08.12.
KOSTEN	CHF 130.–
KURSORT	PSZH, DC Oberland Bahnhofstrasse 182, Wetzikon
LEITUNG	Susanne König, <a href="http://www.koenig-buero-fuer-kunst.ch">www.koenig-buero-fuer-kunst.ch</a>
INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland 044 930 08 10 <a href="mailto:info@senioren-forum-zo.ch">info@senioren-forum-zo.ch</a> <a href="http://www.senioren-forum-zo.ch">www.senioren-forum-zo.ch</a>

## WINTERTHUR UND UMGEBUNG

### 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 24.09. / 29.10. / 26.11.
LEITUNG	Astrid Schöni
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4, 8400 Winterthur
KOSTEN	Keine
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

### Märchen – Zahlen im Märchen

Die Märchenerzählerin Iris Kellerhals erzählt ein Märchen, geht mit Ihnen der Geschichte auf den Grund und sucht nach der Verbindung zu unserer heutigen Zeit. Das Thema dieses Semesters ist die Veränderung, die Wandlung.

WANN	Dienstag, 09.30–11.30 Uhr 21.10. / 02.12.
LEITUNG	Iris Kellerhals, Erwachsenenbildnerin
KURSORT	Königshof Neumarkt 4, 8400 Winterthur
KOSTEN	CHF 25.– pro Morgen inkl. Unterlagen

&gt;&gt;

ANMELDUNG	058 451 54 29 <a href="mailto:astrid.schoeni@pszh.ch">astrid.schoeni@pszh.ch</a> bis 10.10.
-----------	---

### Stubete «Zäme singe»

Einmal pro Monat treffen sich gesangsfreudige Seniorinnen und Senioren, um unter kundiger Leitung zu singen. Das Repertoire erstreckt sich vom altbekannten Volkslied bis zum volkstümlichen Schlager.

WANN	Dienstag, 13.30–14.30 Uhr 26.08. / 30.09. / 28.10. / 25.11.
LEITUNG	Brigitte Schneider
KURSORT	Königshof Neumarkt 4, 8400 Winterthur
KOSTEN	Keine
ANMELDUNG	Nicht erforderlich
INFO	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 <a href="mailto:astrid.schoeni@pszh.ch">astrid.schoeni@pszh.ch</a>

### 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 15.10. / 22.10. / 29.10. / 12.11. 19.11. / 26.11.
LEITUNG	Vreni Blaser
KURSORT	Königshof Neumarkt 4, 8400 Winterthur
KOSTEN	CHF 180.– ohne Material
ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 <a href="mailto:astrid.schoeni@pszh.ch">astrid.schoeni@pszh.ch</a> bis 01.10.

## STADT ZÜRICH

### Geschichte – für einmal lebendig

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

WANN	Kurs 02: Montag, 14.00–16.00 Uhr 13.10.–08.12. (ausser 17.11.)
LEITUNG	Dominique J. Schaller, Historiker

KOSTEN	CHF 285.– (8 × 120 Min.) inkl. Kaffeepause
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 <a href="mailto:dc.zuerich@pszh.ch">dc.zuerich@pszh.ch</a>

### Diskussionsrunde 60+ – zeitgenössische Texte aus Hörbüchern

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

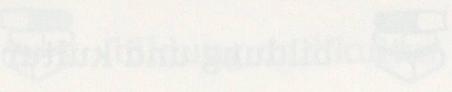
WANN	Jeden 2. Donnerstag, 09.30–11.30 Uhr 12.06. / 26.06. / 10.07. / 24.07. / 07.08. / 21.08. usw.
KURSORT	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich
LEITUNG	Vera Nicolay
KOSTEN	Keine
INFO	Vera Nicolay, 044 342 43 75 <a href="mailto:vera4@gmx.ch">vera4@gmx.ch</a>
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

## 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	11.–12.09. Filzbach 18.–19.09. Winterthur 23.–24.10. Zürich (Singles) 23.–24.10. Uetliberg (Kader)*
KOSTEN	Einzelpersonen: CHF 700.– Paare: CHF 1350.– * Kader: CHF 1100.– / 2100.–
INFO/ ANMELDUNG	AvantAge Fachstelle Alter und Arbeit Pro Senectute ZH und BE 058 451 51 57 <a href="http://www.avantage.ch">www.avantage.ch</a>



## > 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 Abklärungsgepräch zur gegenseitigen Vorstellung und Eignung durchgeführt. Wir bitten Sie deshalb um frühzeitige Kontaktaufnahme.

WANN	Schulung Stadt Zürich und Zimmerberg: 17.11., 13.30–17.00 Uhr und 18.11., 09.00–12.00 Uhr
ORT	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich
KONTAKT	Susanne Keller oder Stefan Müller, 058 451 50 00 <a href="mailto:treuhanddienst@pszh.ch">treuhanddienst@pszh.ch</a>
WANN	Schulung für übrigen Kanton Zürich: 5.11. und 6.11., jeweils 13.30–17.30 Uhr
ORT	PSZH, DC Winterthur Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur

&gt;&gt;

KONTAKT  
 Eva Derendinger (Winterthur):  
058 451 54 48  
 Brigitte Täschler (Unterland/  
Furttal): 058 451 53 06  
 Ruth Hunn (Oberland):  
058 451 53 84  
 Tanja Zimmermann  
(Limmattal/Knonaueramt):  
058 451 52 00

### INFO ERWACHSENEN-SPORTLEITER/-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	Freitag, 31.10. 15.00–16.30 Uhr, Donnerstag, 06.11. 16.45–18.15 Uhr
KOSTEN	Keine
KURSORT/	PSZH, Forchstrasse 145
INFO/	8032 Zürich, 058 451 51 31
ANMELDUNG	<a href="mailto:sport@pszh.ch">sport@pszh.ch</a>



### Einfach und sicher spenden

Pro Senectute Kanton Zürich bietet zum Spenden sichere Wege an. So können Sie auch via SMS spenden. Wir garantieren, dass keine Telefonnummern gespeichert und weiterverwendet werden.

Schreiben Sie eine SMS mit dem Wort SPENDEN und senden Sie es an die Nummer 488 – Sie lösen damit eine Spende von 9 Franken aus. Dieser Betrag wird Ihrer nächsten Telefonrechnung unter der Bezeichnung «FairGive.org» belastet. FairGive leitet dieses Geld vom Telefonanbieter (Swisscom, Sunrise, Orange) an uns weiter.

IMPRESSUM Beilage zu VISIT 3/2014 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/FURTTLA  
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 52 00

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)

