

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

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2015)

**Heft:** 2

**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:** 18.02.2026

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

BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON  
PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

# AKTIV



- 02** Mit Drahteseln die Region entdecken  
**14** Durch Sprachen lernen den Horizont erweitern

**UNTERWEGS AUF ZWEI RÄDERN** Seit einigen Jahren leitet Monica Bamert unter anderem die Velogruppe Limmattal von Pro Senectute Kanton Zürich. Dass immer mehr Frauen mit dem Velo oder E-Bike dabei sind, macht ihr speziell Freude. AKTIV hat sich mit der sportbegeisterten Dietikonerin unterhalten.

# HEIMATKUNDE UND SPARGELTOUREN

---

Interview//**ROBERT BÖSIGER**

**Sie, Frau Bamert, sind als Sportleiterin oft per Velo unterwegs. Das deutet darauf hin, dass Sie über eine gute konditionelle Verfassung verfügen...**

Ja, ich liebe es, mich sportlich zu betätigen. Als ich noch befristigt war, fuhr ich regelmässig mit dem Velo zur Arbeit, das gab schon eine gute Grundkondition.

**Die Teilnehmenden sind vermutlich meistens Männer, weil es sich eher um einen Männer sport handelt. Geht das gut, können Sie sich problemlos durchsetzen als Frau?**

Wie heisst es so schön: «Auf jedem Schiff, das dampft und segelt, gibts Einen, der die Sache regelt.» Gleichgültig ob Mann oder Frau. Bei Pro Senectute nehmen ja alles Leute mit Lebenserfahrung teil, die wissen, dass eine Gruppe einen Leiter oder eine Leiterin braucht. Die vorherrschende Meinung ist vielleicht noch so, dass Velofahren ein reiner Männer sport sei. Dem ist aber nicht mehr so. Letzte Saison hatte unsere Gruppe mehr teilnehmende Frauen als Männer. Dies hängt aber auch damit zusammen, dass mittlerweile viele Frauen mit einem E-Bike unterwegs sind, um den «starken» Männern besser folgen zu können.

**Müssen Sie auch Velos reparieren können oder mal einen Platten flicken? Oder sind Sie in solchen Fällen froh um Ihre Männer in der Gruppe?**

Doch ja, hier sind vor allem die Gentlemen am Zug.

**Und wie gut müssen Sie psychologisch-didaktisch geschult sein im Umgang mit den Teilnehmenden?**

Das Leben lehrt einen. Und im Rahmen der Grundkurse haben wir solche Themenbereiche auch besprochen. Übrigens auch, wenn es um gesundheitliche Fragen ging.

**Wie funktioniert eine Gruppe, die aus starken und weniger starken Bikern besteht?**

Unsere Gruppe besteht in der Regel aus zehn bis zwanzig Teilnehmenden und zwei Leitenden. Eine Leiterin oder ein Leiter fährt jeweils an der Spitze oder am Schluss. So kann man die Gruppe gut im Auge behalten. Die Spitze der Gruppe muss halt von Zeit zu Zeit etwas warten. Doch das ist kein Problem, weil wir ja nicht unterwegs sind, um möglichst schnell am Ziel zu sein. Wir geniessen es, uns in der Natur aufzuhalten, gute Gespräche zu führen und Sehenswürdigkeiten zu bestaunen. Wir sind nicht mit dem Rennvelo unterwegs.

**Welche Anforderungen werden an die Teilnehmenden gestellt? Sollte man schon fit sein, um bei Ihnen mitzutun? Oder können alle mitfahren?**

Ja, man sollte einigermassen fit und gesund sein und vor allem sicher Velofahren können. Je nach Tour legen wir zwischen 50 und 85 Kilometer mit 150 bis 700 Höhenmetern zurück. Es gibt Genusstouren, mittlere und anspruchsvollere Touren. Letztere finden meistens gegen Ende der Saison statt, wenn die Kondition auf dem Höhepunkt ist.

**Wenn jemand mit einem E-Bike aufkreuzt, so ist das kein Problem?**

Unsere Teilnehmenden fahren mit City-Bikes, Mountainbikes oder E-Bikes. E-Bikes sind absolut kein Problem. Sie sind in unserer Gruppe voll integriert. Man nimmt auf einander Rücksicht.

**Welche Kurse geben Sie neben dem Velofahren, Frau Bamert?**

Ich leite noch Lauftreffs in Nordic Walking und Schneeschuh-touren.



Auch E-Bikes sind willkommen: Velo-  
gruppe auf einer Radtour.

### Welche Voraussetzungen braucht es grundsätzlich, um bei Pro Senectute Sportkurse leiten zu können?

Zulassungsbedingungen für die Ausbildung als Sportleiterin oder -leiter bei Pro Senectute sind: gute Allgemeinkondition, Einfühlungsvermögen und Freude an der Arbeit mit älteren Menschen, Verantwortungsbewusstsein, Lernbereitschaft und Offenheit für Neues. Ich habe eine Velo-leiter-Ausbildung mit anschliessender Prüfung absolviert und besuche regelmässig Fortbildungskurse.

### Wie kamen Sie eigentlich dazu, für Pro Senectute Sportkurse zu leiten?

Nach meiner Pensionierung habe ich etwas Sportliches in einer Gemeinschaft gesucht. So stiess ich auf die Velogruppe Limmattal von Pro Senectute Kanton Zürich. Da diese Gruppe dringend eine Leiterin suchte, habe ich mich überzeugen lassen, dass das genau das Richtige für mich sei.

### Ihr Partner ist ebenfalls Sportleiter, allerdings lustigerweise eher in einer Sportart, die vor allem bei Frauen beliebt ist - beim Nordic Walking...

Er hat schon vor vielen Jahren mit Nordic Walking begonnen, betreibt aber noch einige andere Sportarten.

### Wie verläuft eine durchschnittliche Tour?

Normalerweise treffen wir uns am Bahnhof Dietikon, von wo wir losfahren. Nach zirka einer Stunde gibt es einen Kaffeehalt. Danach fahren wir nochmals zwei Stunden bis zur Mittagsrast oder zum Essen in einem Restaurant. Nach der Mittagspause gehts weiter zu unserem Ziel und dann bald einmal zurück zum

Treffpunkt. Unterwegs machen wir auch gerne einen kurzen Halt, um etwas Interessantes anzuschauen oder Heimatkunde zu betreiben.

### Das Velofahren ist nicht ganz ungefährlich. Kommt es vor, dass Unfälle passieren?

Wir fahren natürlich keine Rennen und sind verhältnismässig gemütlich unterwegs, was das Unfallrisiko mindert. Zudem schützen wir unsere Köpfe mit Helmen. Aber es ist auch schon vorgekommen, dass es einen harmlosen Sturz mit Schürfwunden gab, die wir desinfizieren und verarzten konnten. Etwas Grösseres ist glücklicherweise noch nie passiert.

### Auf welche Tour freuen Sie sich in diesem Jahr ganz besonders?

Wir haben noch nicht alle Tourenziele geplant. Worauf sich die meisten freuen, ist die «Spargeltour»: Jeweils im Mai fahren wir nach Flaach im Zürcher Weinland. Dort essen wir im Spargelhof zu Mittag – natürlich frisch gepflückte Spargeln. Die «Spargeltour» ist also eine Genusstour.



**Monica Bamert (71)**  
ist Leiterin der Velogruppe Limmattal von Pro Senectute Kanton Zürich, mit Standort Dietikon. Unterwegs ist die Velogruppe in der Saison alle 14 Tage. Die Touren finden im Raum Zürich und in den umliegenden Kantonen statt.

## ► 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 Sportleiterinnen und Sportleiter geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlohnung. Um die anfallenden Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, berechnet Ihnen Ihre Sportleitung jeweils einen Unkostenbeitrag. Da unterschiedlich

hohe Kosten anfallen, können die Beiträge von Gruppe zu Gruppe variieren. Sie sind in allen Sportgruppen herzlich willkommen.

- oder werden jährlich einmal publiziert im AKTIV. In dieser Ausgabe: Nordic Walking und Walking, Wandern und Velofahren.
- > 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.

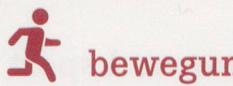
## NORDIC WALKING UND WALKING

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. Unten aufgelistet finden Sie die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen Nordic Walking und Walking, welche sich in der Regel einmal wöchentlich treffen. Sie sind herzlich willkommen! Setzen Sie sich einfach mit der entsprechenden Leiterin oder dem entsprechenden Leiter in Verbindung.



ORTSCHAFT	NORDIC WALKING/ WALKING	TREFFORT	TAG/ZEIT	LEITER/-INNEN	TELEFON/E-MAIL
Dübendorf	Nordic Walking	Kirche Wil beim Brunnen	Freitag 09.00–10.30 Uhr	Isabella Heller	044 946 21 46 <a href="mailto:jsabella.heller@gmail.com">jsabella.heller@gmail.com</a>
Forch (Ebmatingen)	Nordic Walking	Parkplatz Süessblätz	Donnerstag, 09.00–10.30 Uhr	Susanne Marti	044 980 03 58 <a href="mailto:susannemarti@ggaweb.ch">susannemarti@ggaweb.ch</a>
Forch (Zumikon)	Walking	Parkplatz Restaurant Krone	Dienstag 09.00–10.15 Uhr	Susanne Marti	044 980 03 58 <a href="mailto:susannemarti@ggaweb.ch">susannemarti@ggaweb.ch</a>
	Walking	Parkplatz Restaurant Krone	Donnerstag 09.00–10.15 Uhr	Bettina Ledesma Keller	043 495 62 44 <a href="mailto:bettykeller@me.com">bettykeller@me.com</a>

ORTSCHAFT	NORDIC WALKING/ WALKING	TREFFORT	TAG/ZEIT	LEITER/-INNEN	TELEFON/E-MAIL
Geroldswil	Nordic Walking	Sportplatz Werd	Montag 09.00–10.30 Uhr	Monica Bamert	077 468 30 12 monica.bamert@hispeed.ch
Gossau/Grüningen	Nordic Walking	Parkplatz Ober- stufenschulhaus Berg Gossau	Donnerstag 09.00–10.30 Uhr	Erika Hug	044 935 37 25 erihug@alpinenet.ch
Hedingen	Nordic Walking und Walking	Am Weiher	Montag 08.30–09.45 Uhr	Uta Koch	044 761 34 50 hpukoch@sunrise.ch
Hinwil	Nordic Walking und Walking	Parkplatz Sport Trend Shop	Montag 09.00–10.30 Uhr	Toni Schnetzer	044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch
Hittnau	Nordic Walking	Schützenhaus (Nauenstrasse)	Montag 14.00–15.30 Uhr	Brigitte Wüest	044 950 43 64 b.wueest@cablenetswiss.ch
Höri	Nordic Walking	Glatthalle	Donnerstag 09.00–10.00 Uhr	Margrith Wenk	044 858 10 90 maggie.wenk@hispeed.ch
Neerach	Nordic Walking	Pavillon, altes Dorforschulhaus	Freitag 09.00–10.30 Uhr	Corinne Obrist	044 858 29 30 saco.obrist@hispeed.ch
Opfikon	Nordic Walking/Walking	Familiengärten Hauäcker	Montag, 08.00–09.30 Uhr (Juni–August), 09.00–10.00 Uhr (September–Mai)	Karl Mäder	044 810 77 83 kari.maeder@bluewin.ch
Ossingen	Walking	Bahnhof	Montag 09.00–10.00 Uhr	Monika Dünki	052 317 38 91
Rafz	Nordic Walking	Brünneli im Tal (alter Vitaparcours)	Montag 09.00–10.30 Uhr	Walter Isaak	044 869 12 57 iisaak@bluewin.ch
Rüti	Walking	Fussballplatz Rüti	Donnerstag 09.00–10.15 Uhr	Cornelia Blum	044 926 23 41 blumcor@bluewin.ch
	Nordic Walking	Parkplatz Klosterhof	Dienstag 09.00–10.30 Uhr	Toni Schnetzer	044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch
Schlieren	Walking	Parkplatz Trublerhütte	Dienstag, 09.00–10.30 Uhr (April–September), 13.30–15.00 Uhr (Oktober–März)	Elfi Scheurer	044 730 59 77 elfischeurer@bluewin.ch
Schönenberg	Nordic Walking	Parkplatz Sonne	Donnerstag 14.00–15.15 Uhr	Rosmarie Horath	044 788 22 62 paul.horath1@bluewin.ch
Schwerzenbach	Nordic Walking	Tennishaus	Dienstag 09.00–11.00 Uhr	Erika Schaffert	044 825 41 48 erika.schaffert@ggaweb.ch
Stadel	Nordic Walking und Walking	Oberstufen- schulhaus	Donnerstag 18.30–19.30 Uhr	Corinne Obrist	044 858 29 30 saco.obrist@hispeed.ch
Steinmaur	Nordic Walking und Walking	Schützenhaus	Dienstag 16.30–17.45 Uhr (im Sommer) 14.00–15.15 Uhr (im Winter)	Bettina Imfeld	044 853 35 27 bettina.imfeld@bluewin.ch
Thalwil	Nordic Walking	Sportanlage Brand	Dienstag 09.00–10.30 Uhr	Günther Antesberger	079 688 13 75 nordictrainer@europe.com
Uitikon	Walking	Im Spilhöfler	Dienstag 09.00–10.15 Uhr	Kay Sokoll	044 491 46 42 k.sokoll@bluewin.ch
Urdorf	Nordic Walking	Parkplatz Zwischenbächen	Dienstag 16.00 Uhr oder 17.30 Uhr (je nach Jahreszeit)	Sandra Sommer	044 734 32 47 sommer.flyaway@bluewin.ch
Volketswil	Nordic Walking	Quartieranlage Kindhausen	Dienstag 18.00–19.30 Uhr	Jsabella Heller	044 946 21 46 jsabella.heller@gmail.com
Winterthur (Ober-)	Nordic Walking	Bäumli Goldenberg	Dienstag 09.00–10.15 Uhr	Regula Brunner	re.brunner@bluewin.ch
Winterthur (Töss)/Dättnau	Nordic Walking	Bushaltestelle Freizeitanlage	Donnerstag 09.00–10.30 Uhr	Heidi Villiger	052 233 01 16 hehp.villiger@hispeed.ch



ORTSCHAFT	NORDIC WALKING/ WALKING	TREFFORT	TAG/ZEIT	LEITER/-INNEN	TELEFON/E-MAIL
Winterthur (Wülflingen)	Walking	Kath. Kirche St. Laurentius	Dienstag 14.00–15.30 Uhr	Brigitte Lyner	052 222 09 63
			Donnerstag 09.00–10.30 Uhr		052 222 17 14
Wolfhausen	Nordic Walking und Walking	Landi Tankstelle	Mittwoch 08.30–10.00 Uhr	Ruth Marty	055 243 29 89
Zürich, Kreis 7	Nordic Walking	Witikon, Bus- Endstation Kienastenwiesweg (Nr. 34) hinter städt. Pflege- zentrum im Garten	Montag 13.00–15.00 Uhr Samstag 10.00–12.00 Uhr	Margrit Ziebold	043 499 94 91 ziebi@bluewin.ch
Zürich, Kreis 11	Walking	Seebach, Bushaltestelle Schönauring (Nr. 75)	Montag und Mittwoch 09.00–10.30 Uhr	Lydia und Ernst Rütti	044 302 49 82 lydia.ruetti@gmx.ch ernst.ruetti@gmx.ch
Zürich, Kreis 11	Nordic Walking	ETH Hönggerberg	Mittwoch 18.45–20.15 Uhr	Eveline Kipfer	079 391 10 17 eveline.kipfer@bluewin.ch
Zürich, Kreis 11	Walking	Affoltern, Parkplatz Sportplatz Fronwald	Donnerstag 09.00–10.15 Uhr	Esther Mohr	044 341 47 17 esther.mohr@bluewin.ch

## VELOFAHREN

Die Velogruppen sind auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektro-velos, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen unterwegs. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten und auf Mehrtagestouren. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhen-

meterangaben sowie die Fahrzeiten sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben. Diese sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei der Koordinatorin oder beim Koordinator bezogen werden.

\* Diese vier Gruppen bieten auch Mountainbiketouren an.



VELOGRUPPE	TOURENTAG UND TOURENTYP	HÄUFIGKEIT	KOORDINATOR/-IN	TELEFON	E-MAIL
Bülach*	Dienstag Halbtages- oder Tagestour, Montag Mountainbiketour	Wöchentlich, MTB 2 × pro Monat April–Oktober	Thedy Vollenweider	044 865 10 48 078 865 86 99	thedy.vollenweider@ hispeed.ch
Dielsdorf	Mittwoch Tagestour	Jeden 2. Mittwoch im Monat, wöchentlich, je April–Oktober	Lisbeth Burren	044 853 02 42 079 742 80 41	hn.burren@bluewin.ch
	Dienstag Trainingstour	2 × pro Monat April–Oktober			
Dübendorf	Freitag Halbtagestour	2 × pro Monat April–Oktober	Herbert Gätzi	044 820 11 64	h_gaetzi@bluewin.ch
Entlisberg	Mittwoch	2 × pro Monat März–Oktober	Günther Antesberger	044 720 50 65 079 688 13 75	nordictrainer@europe.com
Furttal/ Regensdorf	Dienstag Halbtages- oder Tagestour oder Fitnessparcours	Wöchentlich März–Oktober	Peter Nell	044 845 06 16 079 335 48 04	isynell@bluewin.ch
Gossau	Dienstag	1–2 × pro Monat April–Oktober	Silvia Zahnd	044 935 24 16 078 614 93 00	pesilzahnd@bluewin.ch
Hinwil	Mittwoch	Wöchentlich April–Oktober	Urs Kocher	055 243 20 47 079 283 17 42	urskocher@bluewin.ch
Hombrechtikon	Dienstag	2 × pro Monat April–Oktober	Elisabeth Elmer	055 244 20 21	elelmer@bluewin.ch

VELOGRUPPE	TOURENTAG UND TOURENTYP	HÄUFIGKEIT	KOORDINATOR/-IN	TELEFON	E-MAIL
Illnau-Effretikon*	Dienstag Velotour und Mountainbiketour	April–November	Margrit Obrist	052 345 28 92 079 247 58 55	margritobrist@bluewin.ch
Limmatatal	Donnerstag	2–3 × pro Monat April–Oktober	Monica Bamert	044 740 48 37 077 468 30 12	monica.bamert@hispeed.ch
Mettmenstetten	Donnerstag Tagestour	2 × pro Monat April–Oktober	Jürg Graf	044 768 31 32 079 620 46 00	jugraf@bluewin.ch
Oberamt	Mittwoch Tagestour, Donnerstag Verschiebedatum	1 × pro Monat April–Oktober	Martin Elmiger	044 764 00 02 079 297 22 00	familie.elmiger@gmx.ch
Pfaffenstiel	Donnerstag	1 × pro Monat April–Oktober	Walter Kuster	044 984 18 56	wm@ggaweb.ch
Rechtes Zürichseeufer/ Meilen	Donnerstag	Wöchentlich April–Oktober	Kurt Metzler	044 773 19 90 079 403 21 93	kmetzler@hispeed.ch
Uster / Pfäffikon	Donnerstag	Wöchentlich April–Oktober	Erich Peyer	044 942 36 25 079 716 91 47	erich.peyer@bluewin.ch
Wald / Fischenthal*	Donnerstag, weitere Touren (auch Mountainbike) auf Ansage	2.+4. Woche April–Oktober	Willy Schuler	055 246 31 30 079 545 76 10	w.schuler1@bluewin.ch
Winterthur	Dienstag Halbtages- oder Tagestour, Freitagvormittag leichte Tour	Wöchentlich April–Oktober	Peter Sauter	052 242 65 74 079 460 24 17	p.i.sauter@bluewin.ch
Zimmerberg*	Dienstag und Donnerstag Genuss- und Tagetour, Mountainbike-Ausfahrten auf Ansage	April–Oktober	Werner Wäfler	044 784 51 89 079 437 70 87	wernerwaefler@gmail.com
Zürich Nord	Mittwoch	1–2 × pro Monat März–Oktober	Gerold Stark	044 362 22 69 079 314 40 78	gestark@bluewin.ch

## WANDERN

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Die 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. Diese sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei der Leiterin oder beim Leiter bezogen werden.



WANDERGRUPPE	LEITER/-IN	TELEFON	E-MAIL
Dägerlen	Annemarie Zehnder	052 316 18 33	annemarie.zehnder@gmx.ch
Dällikon	Stefanie Huber	044 844 06 68	stefanie_hubер@bluewin.ch
Dänikon/Hüttikon	Ernst Fiechter	044 844 13 80	ernst.f@bluewin.ch
Dielsdorf	Walter Trottmann	044 853 08 24	walter.trottmann@bluewin.ch
Dürnten	Christine Schüder Ritz	055 240 61 18	schueder.ritz@bluewin.ch



WANDERGRUPPE	LEITER/-IN	TELEFON	E-MAIL
Egg	Werner Kunz	044 984 05 52	wo.kunz@bluewin.ch
Eglisau	Walter Schibli	044 867 06 63	waschi118@bluewin.ch
Fischenthal	Heini Heller	052 386 27 48	heini.heller@bluewin.ch
Gossau	Marianne Anderegg	044 935 30 74	anderegg9@hispeed.ch
Hausen a. A.	Theo Wiget	044 764 04 15	themawiget@bluewin.ch
Hinwil	Hildegard Fricker	044 937 48 77	hilde.fricker@sunrise.ch
Kilchberg	Helmut Strub	044 715 52 16	helmut.strub@bluewin.ch
Marthalen	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch
Maur, inkl. Ebmatingen, Binz, Aesch/Forch, Uessikon	Hanspeter Suter	044 980 25 01	hsuter2@gmail.com
Meilen	Barbara Gamper	044 923 35 66	barbara.gamper@gmx.ch
Mettmenstetten	Hanna Keller	044 767 01 20	hanna.keller@bluewin.ch
Niederhasli	Margret Hörschläger	044 850 45 43	roma.hoerschlaeger@bluewin.ch
Oetwil am See	Werner Rennhard	043 844 91 02	werennhard@sunrise.ch
Otelfingen	Marylise Erni	044 844 30 12	marerni@hispeed.ch
Rüti	Yvonne Blöchliger	055 240 43 09	y.bloechliger@gmail.com
Russikon	Margreth Baer	044 954 07 05	juema.baer@bluewin.ch
Schlieren	Irma Reimann	044 730 67 93	irmareimann@bluewin.ch
Schwerzenbach	Fredi Wicki	044 825 46 21	fredi.wicki@bluewin.ch
Stäfa	Gabi Zimmermann	044 926 20 93	gabi.zimmermann@bluewin.ch
Urdorf	Marion Schlatter	044 734 38 88	marion.schlatter7@bluewin.ch
Uster	Marcel Berthoud	044 940 93 25	marcel.berthoud@bluewin.ch
Wallisellen	Siehe Gruppe Zürich (Nord)		
Weisslingen	Dorli Häberli	052 233 45 65	dorli.haeberli@bluewin.ch
Wetzikon	Werner Jordi	044 940 72 05	jordi-werner@bluewin.ch
Zimmerberg	Walter Krüsi	044 784 24 33	w.kruesi@bluewin.ch
Zollikerberg	Karl Lang	044 391 61 26	kklang@bluewin.ch
Zürich	Rosmarie Meyer	044 253 20 55	meyer.rosmarie@icloud.com
Zürich (Nord)	Elsi Kranz	044 302 46 38	elsikranz@bluewin.ch



erwachsenesport schweiz  
sport des adultes suisse  
sport per gli adulti svizzera

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



BEWEGUNG  
UND SPORT

Für Gesundheit und Kontakt

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

## 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 Tänzern und Tänzerinnen 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 Partnerin oder Partner willkommen.

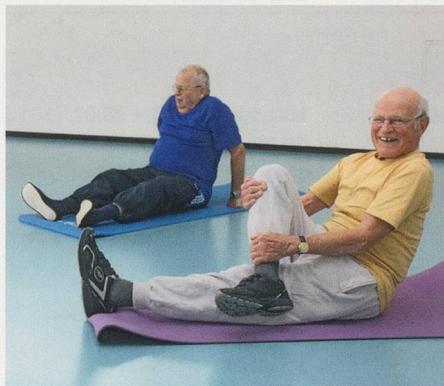
## AQUA-FITNESS

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.



## 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.



## ORIENTIERUNGSWANDERN

Orientierungswandern ist immer wieder ein Erlebnis und fördert die Ausdauer und die geistige Beweglichkeit. Beim Treffpunkt wird den Teilnehmern und Teilnehmerinnen eine Karte mit eingezeichneter Route abgegeben. Mehrere erfahrene Leiter führen die Teilnehmenden auf Wunsch in die Kunst des Kartentesens 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, 01.06., 13.50 Uhr
TREFFPUNKT	Kindhausen AG, Bushaltestelle
WANN/	Montag, 07.09., 13.20 Uhr
TREFFPUNKT	Winterthur, Parkplatz Technorama
WANN/	Montag, 05.10., 13.45 Uhr
TREFFPUNKT	Buch am Irchel, Bushaltestelle Oberbuch
LEITUNG/	Peter Riek
INFO	044 860 57 89 peter.rieck@hispeed.ch

## SCHNEESCHUH LAUFEN

Ab Dezember 2015 finden die beliebten Schneeschuhtouren wieder statt.

## 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](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot >  
Bewegung und Sport  
> Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus.  
> Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich.

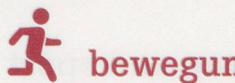
## EVERDANCE®

Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partnerin oder Partner 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 Sommerferien 2015 fortgesetzt.

### Laufende Kurse April bis Juli 2015

KURSDATEN/ -ORTE	Siehe nachstehend
EINSTIEG	Jederzeit möglich
ANMELDUNG	An PSZH
KOSTEN JE	CHF 84.– (6 × 50 Minuten)
NACH KURS- 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, 04.05.–29.06. (8x, ohne 25.05.) 10.10–11.00 Uhr 11.10–12.00 Uhr
KURSORT	werk eins (vis-à-vis Jumbo) Werkstrasse 1
LEITUNG	Martina Foster-Achermann

**Bassersdorf**

WANN	Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr 07.05.–26.06. (6x, ohne 14.05. und 18.06.)
KURSORT	Pflegezentrum Bächli im Bächli 1
LEITUNG	Margrith Nagel

**Birmensdorf**

WANN	Dienstag, 13.30–14.20 Uhr 05.05.–07.07. (9x, ohne 02.06.)
KURSORT	Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstrasse 10
LEITUNG	Claudia Kindschi Meuli

**Bonstetten**

WANN	Dienstag, 13.00–13.50 Uhr 05.05.–07.07. (8x, ohne 26.05.)
KURSORT	Turnhalle S1 Kreuzung Schachenstrasse/Schachenrain
LEITUNG	Martina Foster-Achermann

**Dietikon**

WANN	Dienstag, 15.30–16.20 Uhr 05.05.–07.07. (10x)
KURSORT	Alters- und Gesundheitszentrum, Oberdorfstrasse 15
LEITUNG	Claudia Kindschi Meuli

**Dübendorf**

WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr 04.05.–06.07. (9x, ohne 25.05.)
KURSORT	Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus Bahnhofstrasse 37
LEITUNG	Thera Hildebrand-Feierabend

**Horgen**

WANN	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 05.05.–07.07. (10x)
------	--

KURSORT	Alterssiedlung Tannenbach Speerstrasse 9
LEITUNG	Susana Barranco

**Kloten**

WANN	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 06.05.–01.07. (9x)
KURSORT	Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126
LEITUNG	Werner Niederhäuser



**Lindau NEU**

WANN	Montag, 15.15–16.35 Uhr 18.05.–06.07. (5x, ohne 15.06. und 22.06.)
KURSORT	Mehrzweckraum im Kindergarten, Fischeracherstrasse 80
LEITUNG	Ursula Müller

**Meilen**

WANN	Mittwoch, 06.05.–08.07. (10x) 10.00–10.50 Uhr 11.00–11.50 Uhr, Freitag, 08.05.–10.07. (9x, ohne 15.05.) 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 04.05.–06.07. (9x, ohne 25.05.)
KURSORT	Studio Allegria Kempttalstrasse 26
LEITUNG	Petra Erb

**Regensdorf**

WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr 05.05.–07.07. (9x, ohne 16.06.)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18
LEITUNG	Monika Stirnimann

**Richterswil**

WANN	Freitag, 09.00–09.50 Uhr 08.05.–10.07. (10x)
KURSORT	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestrasse 19
LEITUNG	Susana Barranco

**Stäfa**

WANN	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 06.05.–08.07. (10x)
KURSORT	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstrasse 35
LEITUNG	Verena Pickart Demont

**Thalwil**

WANN	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 07.05.–09.07. (9x, ohne 14.05.)
KURSORT	Pfisterschüür Alte Landstrasse 104
LEITUNG	Susana Barranco

**Urdorf**

WANN	Montag, 04.05.–06.07. (8x, ohne 25.05. und 15.06.) 11.00–11.50 Uhr 12.00–12.50 Uhr
KURSORT	Rhythmkraum Schulhaus Feld 1
LEITUNG	Monika Stirnimann

**Uster**

WANN	Montag, 04.05.–06.07. (9x, ohne 25.05.) 14.10–15.00 Uhr 16.00–16.50 Uhr
KURSORT	friz Freizeit- und Jugendzentrum, Zürichstrasse 30
LEITUNG	Marianne Schütz

**Volketswil**

WANN	Freitag, 12.00–12.50 Uhr 08.05.–10.07. (9x, ohne 15.05.)
------	--

>>



KURSORT	Gemeinschaftszentrum In der Au 1
LEITUNG	Marianne Schütz

### Wädenswil

WANN	Mittwoch, 09.00–09.50 Uhr 06.05.–08.07. (10×)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5
LEITUNG	Susana Barranco

### Winterthur (Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse)

WANN	Dienstag, 05.05.–07.07. (10×) 14.00–14.50 Uhr 15.00–15.50 Uhr
KURSORT	Kongress- und Kirchgemeindehaus, Liebestrasse 3
LEITUNG	Petra Erb

### Winterthur (Gate 27)

WANN	Freitag, 09.10–10.00 Uhr 08.05.–10.07. (9×, ohne 12.06.)
KURSORT	Gate 27, Theaterstrasse 27
LEITUNG	Petra Erb

### Zürich-Albisrieden

WANN	Montag, 04.05.–29.06. (8×, ohne 25.05.) 15.00–15.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
KURSORT	Backstage Studio Hardstrasse 81, 8004 Zürich
LEITUNG	Monika Bühlman, Ausbildnerin Everdance®

### Zürich-Altstetten

WANN	Montag, 04.05.–06.07. (9×, ohne 25.05.) 13.30–14.20 Uhr 14.30–15.20 Uhr
KURSORT	Tanzschule Galactic Dance Albulastrasse 47, 8048 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

### Zürich-Höngg

WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr 05.05.–07.07. (10×)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Höngg, Lila Villa, Limmattal- strasse 214, 8049 Zürich
LEITUNG	Claudia Kindschi Meuli

### Zürich-Hottingen

WANN	Montag, 04.05.–06.07. (8×, ohne 25.05. und 01.06.) 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 06.05.–08.07. (9×, ohne 17.06.)
------	---

KURSORT	Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2, 8006 Zürich
LEITUNG	Monika Stirnimann

### Zürich-Oerlikon

WANN	Montag, 16.30–17.20 Uhr 04.05.–06.07. (9×, ohne 25.05.)
------	---

KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

### Zürich-Wollishofen

WANN	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 06.05.–08.07. (10×)
------	--

KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Neubühl, Erlgatterweg 85 8038 Zürich
LEITUNG	Brigitte Mühlstein

### 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-Unterstrass

WANN	Dienstag, 12.05.–07.07. 12.30–13.30 Uhr für Anfänger/-innen ohne Tanz erfahrung
EINSTIEG	Jederzeit möglich

>>

### KURSORT

KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Bucheggstrasse 93, 8057 Zürich
LEITUNG	Theresa Martinelli
KOSTEN	CHF 144.– (9× 60 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

### Zürich-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 13.05.–08.07. 09.15–10.15 Uhr für Fortgeschrittene mit Tanz erfahrung von einem bis zwei Jahren, 10.45–11.45 Uhr für leicht Fortgeschrittene mit Tanz erfahrung bis einem Jahr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Theresa Martinelli
KOSTEN	CHF 160.– (9× 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 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, 06.05.–08.07. 14.30–15.20 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
KOSTEN	CHF 190.– (10× 50 Minuten)
LEITUNG	Alfons Lötscher
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 Laufende Kursperiode Sommer: bis 15.06. Nächste Kursperiode Winter: ab 14.09.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	Sommer-/Winterperioden: CHF 170.–/210.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 215.–/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 09.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung Neue Kursperioden auf Anfrage
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tenniscenter Furtbach Furtbachstr. 22, 8107 Buchs <a href="http://www.tennis-buchs.ch">www.tennis-buchs.ch</a>
KOSTEN	Sommer-/Winterperioden: CHF 170.–/210.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 215.–/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> Peter Nell, 079 335 48 04 <a href="mailto:isynell@bluewin.ch">isynell@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 Laufende Kursperiode: 08.05.–28.08. (ohne Sommerferien) 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**
**BÜLACH**
**Gedächtnis-Training (Grundkurs)**

Das Gedächtnis steuert die Fähigkeiten, Informationen zu speichern, zu ordnen und wieder abzurufen. Geistige Fitness ist keine Frage des Alters, vielmehr eine Frage der Aktivität.

WANN	Freitag, 14.00–15.30 Uhr 07.08./14.08./21.08./28.08./ 04.09.2015
KOSTEN	CHF 160.– (5×90 Minuten)
LEITUNG	Susanne Fritschi, Gedächtnistrainerin SVGT

KURSORT/	PSZH, DC Bülach
INFO/	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
ANMELDUNG	058 451 53 00 <a href="mailto:veronika.eggenberger@pszh.ch">veronika.eggenberger@pszh.ch</a>

**WINTERTHUR UND UMGEBUNG**
**Gedächtnisclub**

Ist für Menschen die motiviert sind, Neues zu lernen, Entfaltungsspielräume auszuprobiieren, sich neuen Aufgaben zu stellen und Orientierung für geistige Fitness suchen.

WANN	Mittwoch, 09.30–11.30 Uhr 03.06./02.09./07.10./04.11./ 02.12.2015
KOSTEN	CHF 20.– pro Kursmorgen (1×2 Lektionen à 55 Minuten inkl. Material) CHF 80.– für 2. Semester (4×2 Lektionen à 55 Minuten inkl. Material)
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4, 8400 Winterthur
LEITUNG	Maria Holenstein und Susanne Fritschi, Gedächtnistrainerinnen SVGT
ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 <a href="mailto:astrid.schoeni@pszh.ch">astrid.schoeni@pszh.ch</a>

**STADT ZÜRICH**
**Geistige Fitness (Grundkurs)**

In diesem Kurs schulen Sie die Sinneswahrnehmung, Konzentration und Merkfähigkeit, Wortabruf und Sprache sowie logisches Denken.

WANN	Kurs 04: Dienstag, 09.30–11.30 Uhr 01.09.–27.10. (ausser 13.10.)
KOSTEN	CHF 220.– (8×120 Min. + Pause)
LEITUNG	Annette Zanoni, Gedächtnistrainerin SVGT
KURSORT/	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/	Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich
ANMELDUNG	058 451 50 00 <a href="mailto:dc.zuerich@pszh.ch">dc.zuerich@pszh.ch</a>

**Geistige Fitness (Aufbaukurs)**

Im Aufbaukurs werden insbesondere Sinneswahrnehmung, Konzentrations- und Merkfähigkeit, Wortabruf und Sprache sowie logisches Denken trainiert.

WANN	Kurs 05: Dienstag, 14.00–16.00 Uhr 01.09.–27.10. (ausser 13.10.)
	>>



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

### Gedächtnis-Träff

Der «Gedächtnis-Träff» ist eine Möglichkeit, geistig «am Ball zu bleiben». Mit Freude und Spass trainieren Sie Ihre Konzentration, Merkfähigkeit und vieles mehr.

WANN	Kurs 01: Montag 14.00–16.00 Uhr 18.05.–23.11.
KOSTEN	CHF 165.– (6×120 Min.+ Pause)
LEITUNG	Carla Wagner, Gedächtnistrainerin SVGT
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

## MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL



### BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

#### Computerkurse

KURSORT	Berufsschule Bülach/ Schwarzgruebstrasse 28 oder Lindenhofstrasse 10 8180 Bülach
LEITUNG	Lehrpersonen der Berufs- schule Bülach

>>

INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach 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 Einsteigerkurs für SeniorInnen, die sich mit dem Computer erstmals und von Grund auf vertraut machen wollen.

WANN	Kurs pc-60-e2: Mittwoch, 13.05.–01.07., 09.30–11.20 Uhr
KOSTEN	CHF 325.– (8×110 Minuten)

#### PC-Grundlagen (Vertiefung)

Sie haben bereits den Einsteigerkurs besucht. Im Kurs erstellen Sie eine sinnvolle Ordnerstruktur (Explorer) und lernen Word kennen.

WANN	Kurs pc-g60-v2: Dienstag, 12.05.–30.06.2015., 15.50–17.40 Uhr
KOSTEN	CHF 325.– (8×110 Minuten)

#### Bildbearbeitung mit Google Picasa

Sie erlernen mit dem kostenlosen Programm Picasa von Google viele Grundbearbeitungsschritte, sodass ein schneller Einstieg möglich ist.

WANN	Kurs pc-g60+ Montag, 11.05.–08.06.2015., 9.20–11.10 Uhr
KOSTEN	CHF 165.– (4×110 Minuten)

#### Smartphone Einsteigerkurs

Richtig eingesetzt und konfiguriert, können Sie mit einem Smartphone auch Fotografieren, E-Mails lesen, im Internet surfen und Ihren Kalender verwalten.

WANN	auf Anfrage
KOSTEN	CHF 220.– (2×180 Minuten)
LEITUNG	Kevin Rechsteiner
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

#### Tablet Einsteigerkurs

Richtig eingesetzt und konfiguriert, können Sie mit einem Smartphone auch Fotografieren, E-Mails lesen, im Internet surfen und Ihren Kalender verwalten.

WANN	Freitag, 05. und 12. Juni 2015 14.00–17.00 Uhr
KOSTEN	CHF 220.– (2×180 Minuten)
LEITUNG	Kevin Rechsteiner
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

#### Kurs Apple iPhone

Richtig eingesetzt und konfiguriert, können Sie mit dem iPhone auch Fotografieren, E-Mails lesen, im Internet surfen und Ihren Kalender verwalten.

WANN	Freitag, 17.07. und 24.07.2015, 14.15–16.15 Uhr
KOSTEN	CHF 190.– (2×120 Minuten)
LEITUNG	Albino Pallotta
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

#### iPad Einsteigerkurs

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	Freitag, 03.07. und 10.07.2015 14.15–17.15 Uhr
KOSTEN	CHF 250.– (2×180 Minuten)
LEITUNG	Albino Pallotta
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

## SCHLIEREN – LIMMATTAL / KNONAUERAMT

#### Kurse für Computer, iPhones und Tablets

KURSORT	8952 Schlieren
START	fortlaufend 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, Internet und Digitale Fotografie mit Adobe, Einführungs- und Aufbaukurse, Workshops, und Compitreff.

WANN	laufende Kurse auf Anfrage
KOSTEN	je Angebot zwischen CHF 30.– und CHF 270.– (inkl. Kursunterlagen)
KURSORT	Pflegezentrum Grund, Wagerenstr. 20, 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

### 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, 09.00–11.30 Uhr 18./25.06.
KOSTEN	CHF 105.–
KURSORT	Fotocenter Zürcherstrasse 25, Wetzikon
LEITUNG	Daniel Widler
INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch

## WINTERTHUR UND UMGEBUNG

### Computeria 60+ Winterthur

Die Computeria 60+ wird von Informatik-Lehrkräften der Berufsfachschule und von erfahrenen Anwendern von Pro Senectute Kanton Zürich geleitet und betreut.

&gt;&gt;

KURSORT	Berufsfachschule Winterthur Lagerhausstrasse 5 8400 Winterthur
KOSTEN	CHF 20.– pro Besuch
LEITUNG	Informatiker der BFS und freiwillige SeniorInnen
INFO/ANMELDUNG	PSZH, OV Oberwinterthur H. Rütti, 052 242 67 63 h.ruetti@vtxmail.ch www.computeria-winterthur.ch

## 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@pszh.ch www.pszh.ch
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 03: Dienstag, 09.00–12.00 Uhr 08.09.–13.10.
KOSTEN	CHF 690.– inkl. Kursbuch (6 × 180 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion

### Internet und E-Mail

Sie lernen die gezielte Suche im Internet mit Abspeichern Ihrer Lieblingsseiten, Einkaufen im Netz, Abspielen von Videos, und senden von E-Mails. Ausserdem informieren wir Sie über Sicherheit im Netz.

WANN	Kurs 02: Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 13.10.–27.10.
KOSTEN	CHF 350.– (3 × 180 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion

### Tablet Grundkurs (iPad)

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

WANN	Kurs 02 (Grundkurs): Freitag, 13.30–16.30 Uhr 11.09.–09.10.
KOSTEN	CHF 580.– (5 × 180 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion

## 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.

## BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

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

ANGEBOT	Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Russisch und Chinesisch
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 und Einstieg jederzeit möglich

**Privat-Lektionen**

ANGEBOT	Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Russisch und Chinesisch
WANN	auf Anfrage
KOSTEN	CHF 88.– pro Person (1×60 Minuten)
KURSORT/	PSZH, DC Bülach
INFO/	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
ANMELDUNG	058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch
HINWEIS	Einstieg jederzeit möglich

**Englisch am Samstagmorgen**

ANGEBOT	Englisch C1
WANN	Samstags, 1× im Monat, 9.30–11.00 Uhr
KOSTEN	CHF 180.– für (16×90 Minuten)
KURSORT/	PSZH, DC Bülach
INFO/	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
ANMELDUNG	058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch
HINWEIS	Einstieg jederzeit möglich

**USTER – ZÜRCHER OBERLAND****Kurse für Englisch und Italienisch (Kursbeginn Herbstsemester: 17. August 2015)**

WANN	Englisch für Anfänger I: Montag, 10.15–11.45 Uhr Englisch für Anfänger II: Dienstag, 08.30–10.00 Uhr Englisch f. Fortgeschrittene III: Montag, 08.30–10.00 Uhr Englisch f. Fortgeschrittene IV: Dienstag, 10.15–11.45 Uhr Englisch f. Fortgeschrittene V: Dienstag, 13.45–15.00 Uhr  Italienisch für Anfänger I: Dienstag, 15.15–16.45 Uhr Italienisch für Fortgeschrittene II: Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr Italienisch für Fortgeschrittene III: Mittwoch, 08.20–9.50 Uhr
------	--

KOSTEN	CHF 330.– pro Semester (für Mitglieder CHF 300.–)
KURSORT	Englisch: TERTIANUM, Residenz Brunnenhof, Industriestrasse 10, Uster Italienisch: Katholisches Pfarramt, Neuwiesenstrasse 17, Uster
LEITUNG	Englisch: Andrea Strommer und Kathrin Kohler Italienisch: Augusto Beolchi
INFO	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 seniorennetz-uster@bluewin.ch www.seniorennetz-uster.ch

**Konversationsgruppen in Englisch und Französisch (Kursbeginn Herbstsemester: 17. August 2015)**

In Gruppen von 6 bis 8 Personen werden aktuelle Themen oder ein Buch in Englisch oder Französisch besprochen. Dabei geht es um die Erhaltung der Fremdsprachenkenntnisse sowie das Besprechen bei Tee und Gebäck. Es werden 6 Semester in Fremdsprache oder ein einjähriger Sprachaufenthalt im Land vorausgesetzt.

WANN	je nach Kursleitung (nachmittags)
KOSTEN	CHF 8.– pro Nachmittag (zahlbar pro Semester im Voraus)
KURSORT	je nach Kursleitung
LEITUNG	je nach Gruppe Kursleitungen mit ausgezeichneten Sprachkenntnissen
INFO	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 seniorennetz-uster@bluewin.ch www.seniorennetz-uster.ch

**WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND****Brush up your English**

Englisch, ein Schlüssel zur Verständigung auf Reisen! Einstieg nach Absprache.

WANN	Beginners: Montag, 08.30–10.00 und 10.30–12.00 Uhr Advanced: Donnerstag, 08.30–10.00 und 10.15–11.45 Uhr
KOSTEN	CHF 250.– (10 Lektionen à 90 Minuten)

KURSORT	Montag: PSZH DC Oberland, Bahnhofstrasse 182, Wetzikon Donnerstag: CEVI Schüür, Kindergartenstrasse 22, Wetzikon
LEITUNG	Montag: Judith Bertschi Donnerstag: Nelly Jäger
INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch

**Konversationsgruppe "Ready for conversation?"**

Sich in einer gemütlichen Gruppe in Englisch unterhalten und auch, falls nötig, korrigiert werden. Einen Text lesen und darüber diskutieren, Erlebtes erzählen usw. Einstieg nach Absprache.

WANN	Mittwoch, 14.00–15.30 Uhr
KOSTEN	CHF 250.– (10 Lektionen à 90 Minuten)
KURSORT	PSZH DC Oberland, Bahnhofstrasse 182, Wetzikon
LEITUNG	Lissa Pfenninger
INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch

**STADT ZÜRICH****Spanischkurse (Stufe A1, A2 oder B1) NEU**

In diesen Kursen werden Sie «lebendig Lernen» und einen Alltagswortschatz erwerben, um während einer Reise oder im privaten Kontakt spanisch zu sprechen.

WANN	Kurs 03 (A1/A2): Mittwoch, 14.00–16.00 Uhr 02.09.–04.11. Kurs 04 (A2/B1): Mittwoch, 16.15–18.15 Uhr 02.09.–04.11.
KOSTEN	CHF 310.– (10×90 Minuten) für El-BezügerInnen Preisreduktion
LEITUNG	María Gárate
KURSORT/	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/	Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich
ANMELDUNG	058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

## AUSDRUCK UND KREATIVITÄT

### BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

#### Erzählcafé

Wir treffen uns zum gemütlichen Zusammensein und erzählen von früher, berichten von unseren Erfahrungen und tauschen uns aus über Alltagsfreuden.

WANN Freitag, 14.00–16.00 Uhr  
26.06./31.07./28.08./  
25.09.2015

KOSTEN Keine  
KURSORT PSZH, Lindenhofstrasse 1,  
8180 Bülach  
LEITUNG Veronika Eggenberger  
ANMELDUNG Nicht erforderlich

### WINTERTHUR UND UMGEBUNG

#### Stubete «Zäme singe»

Hier treffen sich gesangsfreudige Seniorinnen und Senioren unter kundiger Leitung. Das Repertoire erstreckt sich vom Volkslied bis zum Schlager. >>

WANN	Dienstag, 13.30–14.30 Uhr: 26.05./23.06.2015 30.06.2015, 14.00–16.00 Uhr: Stubete mit Sommerfest
KOSTEN	Keine
KURSORT	Königshof Neumarkt 4, 8400 Winterthur
LEITUNG	Brigitte Schneider
ANMELDUNG	Nicht erforderlich
INFO	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch

#### Mobil sein & bleiben

Der Halbtageskurs vermittelt Grundlagen, damit Sie selbstsicher und gut informiert mit dem öffentlichen Verkehr und zu Fuss unterwegs sein können.

WANN	Mittwoch, 09.00–12.00 Uhr 23.09.2015
KOSTEN	Keine
KURSORT	Königshof Neumarkt 4, 8400 Winterthur
ANMELDUNG	bis 16.09.2015

INFO Fussverkehr Schweiz  
Klosbachstrasse 48  
8032 Zürich  
043 488 40 38  
mobilsein@fussverkehr.ch

## VORBEREITUNG AUF DIE PENSIONIERUNG

#### AvantAge: Späte Freiheit – gut vorbereitet in die Pensionierung

Behandelt werden folgende Themen: Pensionierung heute, Gesundheit und Wohlbefinden, materielle Sicherheit (AHV, PK, 3. Säule), Herausforderungen in Beziehungen und Partnerschaft, Lebensgestaltung morgen. Besuchen Sie das Seminar idealerweise auch als Paar.

DAUER	Zwei Tage, 08.30–17.00 Uhr
WANN/ORT	Kappel a. Albis: 11.–12.06. Zürich: 25.–26.06. Winterthur (Singles): 01.–02.07. Zürich: 26.–27.08. Wetzikon: 03.–04.09. Winterthur: 24.–25.09.
KOSTEN	Einzelpersonen: CHF 700.– Paare: CHF 1350.–
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>

IMPRESSUM Beilage zu VISIT 2/2015 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

### Dienstleistungscenter

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

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

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

PFANNENSTIEL  
Dorfstrasse 78, 8706 Meilen  
Telefon 058 451 53 20

OBERLAND  
Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon  
Telefon 058 451 53 40

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

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

### Geschäftsstelle

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

