

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 3: Was das Leben lehrt

**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:** 12.01.2026

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

Herbst 2016

PRO  
SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

# Aktiv

Beilage zu Visit, dem Magazin  
von Pro Senectute Kanton Zürich  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)



## Sportleiter werden

Pro Senectute Kanton Zürich unterstützt  
Freiwillige, die sich zum Sportleitenden  
ausbilden möchten.

# Sportleiter sein – das wär was!

Ohne das Engagement der Freiwilligen geht bei Pro Senectute (fast) nichts. Dies gilt ganz besonders für die zahlreichen Aktivitäten, die im Bereich Bewegung und Sport angeboten werden.

Doch ist es gar nicht so einfach, immer wieder neue Freiwillige zu finden. Pro Senectute Kanton Zürich unternimmt einiges, damit es auch in Zukunft möglich ist, eine Vielzahl an attraktiven Angeboten im Bereich Sport und Bewegung anzubieten.

Das Engagement im Bereich «Bewegung und Sport» beginnt bei der Ausbildung der Leitenden. Es sind pro Jahr zwischen 20 und 40 Männer und Frauen, die Pro Senectute Kanton Zürich bei der Ausbildung begleitet.

## Warum ist eine Ausbildung nötig? Denn viele bringen ja viel Lebenserfahrung mit.

Die Leiterausbildung bei Pro Senectute Kanton Zürich ist mit der Erwachsenensportausbildung esa des Bundesamts für Sport (BASPO) verknüpft. Auf diese Weise profitiert die gehende Leiterperson von einer einheitlichen

und bewährten Ausbildung. Die Kompetenzen und Erfahrungen der angehenden Sportleitenden werden gemäss BASPO erhalten, genutzt und gefördert. Ein weiterer Vorteil dieser Ausbildung besteht darin, dass Pro Senectute Kanton Zürich von finanziellen Beiträgen an die Leiterbildung profitiert. Entsprechend günstig sind letztlich die Kurskosten.

## Welche Voraussetzungen sind nötig, um eine Sportleiter-Ausbildung absolvieren zu können?

Grundvoraussetzung ist die Freude am Sport bzw. an der bevorzugten Sportart. Daneben sind ein Mindestmass an Fachkompetenz sowie eine körperliche Grundkondition nötig. Im Weiteren gefragt sind Einfühlungsvermögen sowie Motivation zur Arbeit mit älteren Menschen. Um die Ausbildung sinnvoll wahrzunehmen, sind

zudem Lernbereitschaft und die Offenheit für Neues entscheidend. Und: Bevor die Ausbildung beginnen kann, sind ein absolviertes Nothelferkurs sowie mindestens drei Schnupperktionen in einer Senioren-Sportgruppe verlangt.

Pro Senectute Kanton Zürich bietet Leiterausbildungen in verschiedenen Sportarten an: Fitness/Gymnastik (Allround), Aqua-Fitness und die Internationalen Tänze. Aber auch Ausbildungen in Wandern, Radsport, Nordic Walking, Schneesport (Schneeschuhlaufen und Langlauf) und für Bewegungsangebote im Heim. «Für die gesamte Ausbildung müssten etwa acht Tage eingeplant werden», sagt David Kerschbaumer, Bereichsleiter Bewegung und Sport bei Pro Senectute Kanton Zürich: drei Tage für die Kernausbildung, drei bis vier Tage für die Fachausbildung. Hinzu kommt noch



Freude an Bewegung, Einfühlungsvermögen und Fachkompetenz – einige der Voraussetzungen, um Sportangebote zu leiten.

Foto: PSZH

ein Tag, an dem die Leute eine Einführung bei Pro Senectute Kanton Zürich erhalten.

Die Kosten werden beim Einstieg durch die angehenden Sportleitenden selber getragen. Nach abgeschlossener Ausbildung und wenn sich die Leute – wie erhofft – tatsächlich entschliessen, für Pro Senectute Kanton Zürich tätig zu werden, erhalten sie die Ausbildungskosten zurückerstattet. Selbst getragen werden müssen nur die Reise-, Verpflegungs- und Übernachtungskosten.

#### **Welche Erwartungen setzt Pro Senectute Kanton Zürich in die Leitenden?**

Wer sich via Pro Senectute für eine Ausbildung anmeldet, zeigt schon grundsätzlich Interesse an der Institution. Obwohl es sich um Freiwilligenarbeit handelt, ist eine kleine Entschädigung vorgesehen. Durch die Teilnehmerbe-

träge werden die Unkosten gedeckt, und es verbleibt noch eine kleine Entschädigung von bis 40 Franken pro Lektion.

#### **Was bringt die Leiterausbildung und weshalb ist sie sinnvoll?**

«Die Ausbildung», sagt David Kerschbaumer, «ermöglicht es, die neusten Erkenntnisse in der Erwachsenenbildung, der Methodik und der gewählten Sportart kennenzulernen.» Kerschbaumer zählt weitere Vorteile auf: «Mit dem Abschluss zum Erwachsenensportleiter erhält man die Leistungsberechtigung, auch privat Sportangebote anzubieten.»

Ausbildungsinteressierte, die über genügend Erfahrungen als Lehrpersonen, J+S-Leitende, in Militär, Schwimmverbänden und anderswo verfügen, steht eine verkürzte Ausbildung offen. Wer Fragen hat oder zum Schluss ge-

langt, eine solche Leiterausbildung sei etwas für sie oder ihn, wendet sich am besten für eine persönliche Beratung an:

#### **Pro Senectute Kanton Zürich**

Raphael Berweger

Telefon 058 451 51 31

[raphael.berweger@pszh.ch](mailto:raphael.berweger@pszh.ch)

#### **Weitere Informationen zur Sportleiterausbildung bei Pro Senectute Schweiz unter:**

[www.prosenectute.ch/de/engagement/freiwilligenarbeit/sportleiter.html](http://www.prosenectute.ch/de/engagement/freiwilligenarbeit/sportleiter.html)

# INFORMATION

## Für wen

Das Angebot von Pro Senectute Kanton Zürich richtet sich an Menschen ab 60 Jahren. Alle Interessierten heissen wir zu unseren Angeboten herzlich willkommen.

## Versicherung

Versicherung ist Sache der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer.

## Zusatzkosten

Preise für Material und Lehrmittel sind in den angegebenen Kurskosten nicht enthalten.

## Legende Symbole

**50%** Preisreduktion  
EL-Bezügerinnen und EL-Bezüger erhalten eine Reduktion von 50 Prozent auf die ausgeschriebenen Kurskosten. Wer aus finanziellen Gründen einen Kurs nicht besuchen kann, wendet sich bitte an die Sozialberatung eines unserer Dienstleistungscenter.

**Schnupperlektion**  
Der Besuch einer Schnupperlektion ist unverbindlich möglich.

**Einstieg jederzeit möglich**  
Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

**NEU** **Kurse**  
Immer wieder werden neue Kurse angeboten. Lassen Sie sich überraschen.

**GRATIS** **Kostenlose Kurse**  
Nomen est omen: Kursangebote, die nichts kosten.

## Legende Abkürzungen

PSZH	Pro Senectute Kanton Zürich
DC	Dienstleistungscenter von Pro Senectute Kanton Zürich
KGH	Kirchgemeindehaus
MZH	Mehrzweckhalle
GZ	Gemeinschaftszentrum



Foto: PSZH

## Sportgruppen

Die offenen Sportgruppen laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlohnung. Um die Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, verrechnet die Sportleitung einen Unkostenbeitrag. Da unterschiedlich hohe Kosten anfallen, können die Beiträge von Gruppe zu Gruppe variieren. In alle Sportgruppen können Sie jederzeit einsteigen und Sie sind in allen Sportgruppen herzlich willkommen. Für eine Teilnahme kontaktieren Sie bitte die Leiterin oder den Leiter der entsprechenden Sportgruppe. Die Listen sind hier erhältlich:

- > Bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen Seite 24)
- > [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

- > Werden einmal jährlich im AKTIV publiziert.  
In dieser Ausgabe:  
Fitness/Gymnastik (Fit/Gym)  
> [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch)  
> bei der Leiterin oder dem Leiter der entsprechenden Sportgruppe

## 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 bleibt erhalten. Das erleichtert die Alltagsarbeit und erhöht die Lebensqualität. In dieser Ausgabe sind alle zurzeit im Kanton Zürich angebotenen Gruppen Fitness und Gymnastik aufgeführt. Die über 320 Gruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Fit/Gym gibt es in vier Anforderungsstufen. Männergruppen sind speziell gekennzeichnet.

## Definition der Anforderungsstufen

### Fit / Gym sportlich

Dynamisches Training für Personen mit guter Fitness.

### Fit / Gym vital

Vielfältiges gymnastisches Training für Personen mit mittlerer Fitness.

### Fit / Gym leicht

Beschwingtes Bewegungsprogramm ohne Bodenübungen für Personen mit geringer Fitness (auch mit Bewegungseinschränkungen).

### Bewegungsangebote im Heim

Gemeinsam und mit Spass. Bewegung und Spiel auf dem und am Stuhl für Menschen mit Bewegungseinschränkungen.

Ort	Treffpunkt	Anforderungsstufe	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Adliswil	Schulhaus Werd	Vital	Mittwoch 14:00-15:15 Uhr	Theo Camenzind	044 710 13 63	theocamenzind@yahoo.de
	Schulhaus Zopf	Leicht Frauen	Mittwoch 14:30-15:30 Uhr	Heidi Bianchi	044 710 64 92	marino.bianchi@bluewin.ch
Aesch	Turnhalle Nassenmatt	Leicht Frauen	Montag 9:00-9:50 Uhr	Lilian Schlund	044 400 19 84	l.schlund@gmx.ch
Äugst	Schulhaus Gallenbühl	Vital	Donnerstag 18-19 Uhr	Helen Spörrli	044 761 89 80	helen.spoerri@sunrise.ch
Affoltern a.A.	Schulhaus Ennetgraben	Vital	Mittwoch 12:45-13:45 Uhr	Marita Küng	044 767 16 36	marita.kueng@hispeed.ch
	Schulhaus Ennetgraben	Leicht	Mittwoch 14-15 Uhr	Marita Küng	044 767 16 36	marita.kueng@hispeed.ch
Altikon	Turnhalle	Leicht Frauen	Montag 18-19 Uhr	Christine Jordi	052 336 17 73	jordi.thalheim@bluewin.ch
Andelfingen	Oberstufen-Turnhalle	Sportlich Frauen	Montag 9-10 Uhr	Heidi Frauenfelder	052 317 16 36	heidi.frauenfelder@gmx.ch
Bachenbülach	MZH Im Baumgarten	Vital	Montag 14-15 Uhr	Christine Jäger	044 860 57 18	christine.jaeger@bluewin.ch
Bachs	Mehrzweckgebäude	Vital	Mittwoch 13:45-14:45 Uhr	Heidi Lehmann	044 853 02 45	heidi.l@bluemail.ch
Bäretswil	Mehrzweckhalle	Leicht Frauen	Mittwoch 14-15 Uhr	Christina Bollier	043 843 00 83	christina.bollier@bluewin.ch
Bauma	Oberstufen-Turnhalle	Leicht Frauen	Mittwoch 14-15 Uhr	Silvia Bigler	044 950 59 07	bigler.silvia@gmail.com
Benken	Turnhalle	Sportlich Frauen	Mittwoch 9-10 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch
Berg am Irchel	Turnhalle	Leicht Frauen	Montag 17:15-18:15 Uhr	Angela Schmid	052 318 16 73	schmid_angela@bluewin.ch
Bonstetten	Schulhaus im Bruggen	Vital Frauen	Mittwoch Sommer: 18-19 Uhr Winter: 17-18 Uhr	Gianna Meili	044 700 09 87	andre.meili@hispeed.ch
Brütten	Gemeindesaal	Leicht	Dienstag 14-15 Uhr	Ursula Müller	052 345 26 51	ursula.mueller-gerber@bluewin.ch
	Schulhaus Chapf	Vital Frauen	Mittwoch 16-17 Uhr	Erika Eichholzer	052 345 17 16	eeichholzer@bluemail.ch
Bubikon	Turnhalle Bergli	Leicht Frauen	Mittwoch 9-10 Uhr	Claire Bodmer	044 926 78 70	bodys@bluewin.ch
Buch am Irchel	Turnhalle	Vital Frauen	Mittwoch 13:30-14:30 Uhr	Brigitte Lüber	052 315 50 25	brigitte.lueber@hispeed.ch
Buchs	Turnhalle Zihl	Leicht Frauen	Mittwoch 14-15 Uhr	Elsbeth Stämpfli	044 844 38 06	elsbeth.staempfli@gmx.ch
Bülach	Ref. KGH	Vital	Dienstag 8:30-9:30	Sigrid Bachofner	044 860 93 09	sigrid.bachofner@hispeed.ch
			Dienstag 10-11 Uhr	Sigrid Bachofner	044 860 93 09	sigrid.bachofner@hispeed.ch
Dällikon	Turnhalle Leepünt	Vital Frauen	Dienstag 17-18 Uhr	Elsbeth Stämpfli	044 844 38 06	elsbeth.staempfli@gmx.ch
Dänikon/Hüttikon	Turnhalle Schulhaus Rotfluh	Vital Frauen	Montag 16:45-17:45 Uhr	Rosmarie Sacchet	044 844 45 34	rosmarie.sacchet@bluewin.ch
Dättlikon	Schulhaus Mettlen	Vital	Mittwoch 9:30-10:30 Uhr	Elisabeth Bont	052 315 36 49	lisibont@gmx.ch
Dielsdorf	Mehrzweckhalle Früebli	Sportlich Frauen	Montag 16:45-17:45 Uhr	Mengina Füglister	044 853 39 87	mengina.fueglister@bluewin.ch
	Oberstufen-Turnhalle	Sportlich Männer	Montag 18:15-19:15 Uhr	Mengina Füglister	044 853 39 87	mengina.fueglister@bluewin.ch
	Saal Alterssiedlung	Leicht Frauen	Dienstag 14-15 Uhr	Nicole Buchs	044 853 21 24	nicole.buchs@swissonline.ch
Dietikon	Pavillon Evang. Freikirche	Vital Frauen	Donnerstag 14:15-15:15 Uhr	Graziella Pfammatter	044 536 46 56	bodywell.pfammatter@hispeed.ch
Dinhard	Sporthalle	Vital Frauen	Dienstag 9-10 Uhr	Margrit Schmid	052 223 28 88	Keine E-Mail-Adresse
Dorf	Mehrzweckgebäude	Vital	Dienstag 17-18 Uhr	Brigitte Müller	052 317 31 13	bpmueller@gmx.ch
Dübendorf	Turnhalle Schulhaus Dorf	Vital Männer	Montag 7:45-8:45 Uhr	Hans-Rudolf Baumberger	044 821 95 66	h.r.baumberg@glattnet.ch
	Turnhalle Schulhaus Birchlen	Vital	Mittwoch 19-20 Uhr	jsabella Heller	044 946 21 46	jsabella.heller@gmail.com
	KGH Ref. Kirchenzentrum	Vital	Donnerstag 8:45-9:45 Uhr und 10-11 Uhr	Lotti Rufer	044 820 23 24	l.rufer@glattnet.ch
	Pfarrsaal Leepünt	Vital	Donnerstag 9:30-10:30 Uhr	Marianne Schulz	044 821 71 64	Keine E-Mail-Adresse
Dürnten	Turnhalle Nauen	Vital Frauen	Mittwoch 13:30-14:30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
		Leicht Frauen	Mittwoch 14:45-15:45 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
Egg	Turnhalle Bützi	Vital Frauen	Mittwoch 14-15 Uhr	Fiorella Lupi	055 240 53 26	fiorellalupi@bluewin.ch
Egg/Esslingen	Turnhalle Vogelsang	Leicht	Mittwoch 15:30-16:30 Uhr	Fiorella Lupi	055 240 53 26	fiorellalupi@bluewin.ch
Eglisau	Turnhalle Städtli	Vital Frauen	Mittwoch 15-16 Uhr	Isabelle Haeberlin	044 867 28 07	isabelle.haeberlin@bluewin.ch
Elgg	Turnhalle Ritschberg	Leicht Frauen	Mittwoch 14:15-15:05	Judith Schafelberger	052 364 01 22	judith.schafelberger@tschumandi.ch
		Vital	Mittwoch 15:15-16:05	Judith Schafelberger	052 364 01 22	judith.schafelberger@tschumandi.ch
Ellikon a.d.Thur	Turnhalle Bürgli	Vital Frauen	Donnerstag 9-10 Uhr	Nicole Blöchliger	076 427 15 60	nicole.bloechlinger@icloud.com
Elsau	Turnhalle	Vital Frauen	Dienstag 8-9 Uhr	Irene Rickenbach	052 363 25 11	Keine E-Mail-Adresse
		Leicht	Donnerstag 9-10 Uhr	Irene Rickenbach	052 363 25 11	Keine E-Mail-Adresse

## **BEWEGUNG UND SPORT**

Ort	Treffpunkt	Anforderungsstufe	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Embrach	Turnhalle D Hungerbühl	Vital	Mittwoch 14-15 Uhr	Marianne Bearth	044 865 13 15	Keine E-Mail-Adresse
		Vital Männer	Mittwoch 15:45-16:45 Uhr	Käthi Hofmann	044 865 48 19	huhof57@bluewin.ch
Fahrweid	Schulhaus Fahrweid	Vital	Montag 15:30-16:30 Uhr	Yvonne Sujata	043 542 17 19	yvonne.sujata@gmail.com
Fehrlitorf	Mehrzweckhalle Heiget	Leicht Frauen	Mittwoch 14-15 Uhr	Heidi Nüesch	044 940 24 42	heidi@nuesch.info
Feuerthalen	Turnhalle	Leicht Frauen	Dienstag 9:15-10:00 Uhr	Silvia Marty	052 659 24 31	smarty@swissworld.com
Flaach	Alte Turnhalle	Leicht Frauen	Mittwoch 14-15 Uhr	Zivana Gisler	052 318 19 44	bz_gisler@hispeed.ch
Freienstein	Gemeindesaal	Vital	Dienstag 14:30-15:30 Uhr	Käthi Hofmann	044 865 48 19	huhof57@bluewin.ch
Gossau	Turnhalle Chapf	Vital	Mittwoch 13:30-14:30 Uhr	Vreni Syfrig	044 832 12 27	fam.syfrig@hispeed.ch
		Leicht	Mittwoch 14:30-15:30 Uhr	Vreni Syfrig	044 832 12 27	fam.syfrig@hispeed.ch
Grafstal/Kemptthal	Singsaal	Vital	Dienstag 8:50-9:50 Uhr	Ursula Müller	052 345 26 51	ursula.mueller-gerber@bluewin.ch
Grüningen	Zentralschulhaus	Vital Frauen	Donnerstag 9:00-9:50 Uhr	Ursula Gäumann	044 935 22 32	Keine E-Mail-Adresse
Gundetswil	Turnhalle	Vital	Freitag 14-15 Uhr	Barbara Grobet	052 375 17 78	barbara.grobet@bluewin.ch
Hagenbuch	Gemeindehaus	Leicht	Donnerstag 9-10 Uhr	Lilli Meyenhofer	052 338 33 88	lillimeyenhofer@hotmail.com
Hausen a. A.	Turnhalle Albisbrunn	Vital	Montag 10-11 Uhr	Monika Domeisen	044 794 21 02	monidom@bluewin.ch
Hedingen	Schulhaus Güpf	Vital Frauen	Mittwoch 14:30-15:30 Uhr	Uta Koch	044 761 34 50	hpukoch@sunrise.ch
			Donnerstag 8-9 Uhr	Jacqueline Weideli	056 634 25 11	slowfox@bluewin.ch
Henggart	Turnhalle	Vital	Dienstag 16-17 Uhr	Yvonne Deiss	052 316 21 06	yvonne.deiss@gmx.ch
Hinwil	Turnhalle Meiliwiese	Leicht Frauen	Mittwoch 13:45-14:45 Uhr	Tabea Huber	044 937 45 54	hubertabea@bluewin.ch
		Vital Frauen	Montag 17-18 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
Hittnau	Turnhalle Hermetsbüel	Leicht	Donnerstag 14:30-15:30 Uhr	Marlies Zumsteg	044 950 08 77	zumsteg.hittnau@vtxmail.ch
Hochfelden	Schulhaus Wisacher	Vital Frauen	Donnerstag 16-17 Uhr	Dora Bickel	044 860 68 81	u-d.bickel@bluewin.ch
Hofstetten	Turnhalle	Sportlich	Montag 9:10-10:00 Uhr	Marianne Roost	052 364 25 03	roost.marianne@bluewin.ch
		Leicht	Montag 10:10-11:00 Uhr	Marianne Roost	052 364 25 03	roost.marianne@bluewin.ch
Höri	Glatthalle	Vital Frauen	Montag 15:30-16:30 Uhr	Margrith Wenk	044 858 05 43	maggie.wenk@hispeed.ch
Hüntwangen	Mehrzweckhalle	Leicht Frauen	Mittwoch 13:30-14:30 Uhr	Ruth Altörfer	044 861 15 49	ruth.altorfer@gmx.ch
					044 860 03 21	
Hütten	Mehrzweckgebäude	Vital Männer	Dienstag 19-20 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 78	majadu@gmx.ch
		Leicht	Mittwoch 13:30-14:30 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 78	majadu@gmx.ch
Illnau-Effretikon	Turnhalle Altersheim	Vital Frauen	Montag 8:15-9:15 Uhr	Veronika Fehr	052 346 18 08	vfehr@swissonline.ch
		Leicht Frauen	Mittwoch 10:15-11:15 Uhr	Veronika Fehr	052 346 18 08	vfehr@swissonline.ch
Kappel a. A.	Schulhaus Tömlimatten	Vital Frauen	Mittwoch 14-15 Uhr	Monika Domeisen	044 764 21 02	monidom@bluewin.ch
Kilchberg	Schulhaus Brunnemoos	Vital	Mittwoch 18-19 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
		Kath. Pfarramt St. Elisabeth	Leicht	Donnerstag 10:10-11:00 Uhr	Annamaria Roos	044 715 40 82
Kleinandelfingen	Turnhalle Zielacker	Vital	Dienstag 16:20-17:15 Uhr	Lilo Schwarz	052 317 32 58	karl-schwarz@bluewin.ch
			Dienstag 17:20-18:15 Uhr	Lilo Schwarz	052 317 32 58	karl-schwarz@bluewin.ch
Kloten	Ref. KGH	Leicht Frauen	Dienstag 9-10 Uhr und 10-11 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54	s.frauenfelder@bluewin.ch
		Eingang Schluefweg	Waldgymnastik Leicht	Donnerstag 9-10 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54
Knonau	Turnhalle Schluefweg	Vital Frauen	Donnerstag 14-15 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54	s.frauenfelder@bluewin.ch
		Vital Männer	Freitag 9-10 Uhr	Margrit Hügi	044 814 13 71	ruedi.huigi@hispeed.ch
		Vital (mollige Frauen)	Freitag 10-11 Uhr	Margrit Hügi	044 814 13 71	ruedi.huigi@hispeed.ch
Kollbrunn	GZ Stampfi	Leicht	Montag 14-15 Uhr	Monika Descombes	079 503 66 62	monika.descombes@bluewin.ch
		Vital Frauen	Donnerstag Sommer 19-20 Uhr Winter 17:30-18:30 Uhr	Marianne Fülscher	044 767 16 32	marianne.fuelscher@bluewin.ch
Kollbrunn	Turnhalle	Vital Frauen	Mittwoch 13:30-14:30 Uhr	Lorette Schneeberger	052 383 11 20	l-sch@gmx.ch

Ort	Treffpunkt	Anforderungsstufe	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Langnau a. A.	Turnhalle Schulhaus Widmer	Leicht	Mittwoch 14–15 Uhr	Annemarie Schürer	044 713 02 76	anne-marie.schuerer@hispeed.ch
		Leicht Männer	Mittwoch 15–16 Uhr	Annemarie Schürer	044 713 02 76	anne-marie.schuerer@hispeed.ch
Männedorf	Neue Turnhalle Blatten	Vital	Dienstag 8–9 Uhr	Regula Peter	044 920 48 08	er.peter-trueb@bluewin.ch
	Turnhalle Hasenacker	Leicht	Dienstag 11–12 Uhr	Regula Peter	044 920 48 08	er.peter-trueb@bluewin.ch
	Alterssiedlung	Leicht	Mittwoch 9–10 Uhr	Regula Peter	044 920 48 08	er.peter-trueb@bluewin.ch
Marthalen	Mehrzweckhalle	Sportlich Frauen	Freitag 8–9 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch
Maschwanden	Schulhaus am Bach	Leicht Frauen	Dienstag 15:45–16:45 Uhr	Claudia Gaus	056 631 21 71	claudia.gaus@bluewin.ch
Maur	Schulhaus Pünt	Vital	Dienstag 19–20 Uhr	Nina Schett	044 941 31 43	schettspiration@hispeed.ch
Meilen	Turnhalle Obermeilen	Vital	Montag 15:30–16:30 Uhr	Beate Gisel	044 915 42 07	beate.gisel@gmail.com
	Turnhalle Dorf	Vital	Montag 16:45–17:45 Uhr	Beate Gisel	044 915 42 07	beate.gisel@gmail.com
	Untere Turnhalle Dorf	Vital	Dienstag 15:40–16:40 Uhr	Liselotte Goepel	044 923 52 81	u.goepel@bluewin.ch
Mettmenstetten	Turnhalle Wygarten	Leicht Frauen	Mittwoch 14–15 Uhr	Heidi Schoch	044 767 11 31	heidi.schoch@gmx.ch
Mönchaltorf	Turnhalle Rietwis	Vital Frauen	Mittwoch 10–11 Uhr	Nelly Brodbeck	044 940 06 49	nelly.brodbeck@bluewin.ch
		Vital Männer	Mittwoch 16–17 Uhr	Yvonne Imboden	044 940 00 45	yvonne@pnp.ch
	Mönchhofsaal	Leicht Frauen	Mittwoch 14–15 Uhr	Ursula Hotz	044 948 12 94	Keine E-Mail-Adresse
Neerach	Mehrzweckanlage	Leicht Frauen	Mittwoch 14–15 Uhr	Beatrice Jakober	044 875 06 33	beatrice.jakober@gmail.com
Niederglatt	Singsaal Eichli	Sportlich Frauen	Montag 8:30–9:30 Uhr	Sandra Galli-Rüegg	079 932 97 92	the4buchser@yahoo.de
		Vital Frauen	Montag 9:45–10:45 Uhr	Sandra Galli-Rüegg	079 932 97 92	the4buchser@yahoo.de
		Leicht	Mittwoch 14–15 Uhr	Sandra Galli-Rüegg	079 932 97 92	the4buchser@yahoo.de
Niederhasli	KGH	Vital Frauen	Montag 14–15 Uhr	Priska Trivellin	044 810 49 58	priska.trivellin@trivellin.net
	Seniorencentrum Spitz	Leicht	Dienstag 14–15 Uhr	Sandra Galli-Rüegg	079 932 97 92	the4buchser@yahoo.de
	Schulhaus Lindenstrasse	Sportlich	Dienstag 17:45–18:45 Uhr	Andrea Hammer	044 371 70 89	ahammer@nova5.ch
	Schulhaus Seehalde Pavillon	Sportlich Frauen	Mittwoch 10–11 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41	gaby.lardon@bluewin.ch
		Sportlich Männer	Donnerstag 10:10–11:10 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41	gaby.lardon@bluewin.ch
Niederweningen	Turnhalle Schmittwiss	Sportlich	Mittwoch 13:30–14:30 Uhr	Marianne Süss	056 249 30 60	marianne.suess@bluewin.ch
		Leicht	Mittwoch 14:30–15:30 Uhr	Silvia Frei	044 856 19 46	wsfrei@bluewin.ch
Nürensdorf	Schulhaus Ebnet	Vital	Montag 16:45–17:45 Uhr	Nelly Eigenmann	044 836 69 22	nelly.eigenmann@bluewin.ch
Oberembrach	Turnhalle Zweigärten	Vital Frauen	Montag 19:30–20:30 Uhr	Claudia Stutz	044 865 37 18	claudia.stutz@hispeed.ch
			Mittwoch 18:30–19:30 Uhr	Marianne Herter	044 865 37 18	marianne.herter@sunrise.ch
Oberengstringen	Sportanlage Brunewiis	Sportlich Frauen	Donnerstag 10:15–11:15 Uhr	Vera Zverina	044 750 11 87	vera.zverina@gmail.com
Oberhasli	Schulhaus Mehrzweckraum	Vital	Donnerstag 14–15 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41	gaby.lardon@bluewin.ch
Ober-Ohringen	Turnhalle	Leicht	Mittwoch 14–15 Uhr	Esther Liebi	052 335 53 11	e.liebi@hispeed.ch
Oberrieden	GAWO	Bewegung im Heim	Dienstag 9:30–10:30 Uhr	Annemarie Wehrli	044 721 14 78	Keine E-Mail-Adresse
Obfelden	Alte Turnhalle Chilefeld	Vital Frauen	Mittwoch 13:45–14:45 Uhr	Jacqueline Bossard	044 761 12 86	v.bosshard78@bluewin.ch
		Vital Frauen und Männer	Mittwoch 14:45–15:45 Uhr	Jacqueline Bossard	044 761 12 86	v.bosshard78@bluewin.ch
Oetwil a. d. L.	Schulhaus Letten	Vital	Montag 9:05–10:05 Uhr	Ursula Leuzinger	044 750 59 00	uleu@gmx.ch
Oetwil a. S.	Turnhalle Dörfli	Vital Männer	Montag 13–14 Uhr	Sebastian Bühler	044 929 22 41	s.h.buehler@bluewin.ch
		Vital	Mittwoch 14–15 Uhr	Brigitte Schäpper	044 391 96 52	bodys@bluewin.ch
Opfikon-Glattbrugg	Ref. KGH	Vital	Dienstag 9–10 Uhr	Theres Kümin	044 830 71 23	wkuemin@bluewin.ch
		Leicht	Mittwoch 9–10 Uhr	Theres Kümin	044 830 71 23	wkuemin@bluewin.ch
Ossingen	Turnhalle Orenberg	Vital Frauen	Dienstag 12:15–13:15 Uhr	Heidi Gasser	052 317 00 48	heidigasser@gao.ch
Ottenbach	Turnhalle Chappelisteig	Vital	Mittwoch 16–17 Uhr	Marlies Stanger	044 761 46 04	mstanger@bluewin.ch
Pfäffikon	Alterszentrum Neuhof	Leicht Frauen	Montag 9:30–10:30 Uhr	Silvia Bigler	044 950 59 07	bigler.silvia@gmail.com
	Kath. Kirche St. Benignus	Leicht	Dienstag 9:30–10:30 Uhr	Mirjam Roth	052 384 15 11	mirjam.roth@rothco.ch
Pfungen	Turnhalle	Vital	Donnerstag 10:00–10:45 Uhr	Elisabeth Bont	052 315 36 49	lisibont@gmx.ch

# BEWEGUNG UND SPORT

Ort	Treffpunkt	Anforderungsstufe	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Rafz	Turnhalle Schulhaus Götzen	Sportlich Frauen	Montag 7:15-8:05 Uhr	Sylvia Sigrist	044 869 06 01	sylvia.sigrist@gmx.ch
Rheinau	Mehrzweckgebäude	Sportlich	Donnerstag 8:30-9:30 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch
			Donnerstag 9:30-10:30 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch
Richterswil	Schulhaus Töss	Leicht	Mittwoch 16:30-17:30 Uhr	Myrta Güner	044 784 24 30	guener.m@gmail.com
Rifferswil	Turnhalle	Vital Frauen	Mittwoch 14-15 Uhr	Judith Meienhofer	044 713 02 86	juanmei@gmx.ch
Rikon	Turnhalle	Vital Frauen	Mittwoch 15-16 Uhr	Lorette Schneeberger	052 383 11 20	l-sch@gmx.ch
Russikon	Turnhalle Sunneberg	Leicht	Mittwoch 14-15 Uhr	Nina Schett	044 941 31 43	schettspiration@hispeed.ch
Rümlang	Haus am Dorfplatz	Leicht	Dienstag 9-10 Uhr	Nicole Schneider	044 865 70 70	Keine E-Mail-Adresse
	Foyer Worbiger	Sportlich	Montag 10:00-10:55 Uhr	Diana Turrin	079 205 03 01	turrin.d@bluewin.ch
Rüti	Schulhaus Schanz	Vital Frauen	Mittwoch 16-17 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
	KGH Felsberg	Vital Frauen	Donnerstag 9:15-10:15 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
	Eichlinde	Leicht Frauen	Donnerstag 10:30-11:30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
Samstagern	Schulhaus Samstagern	Vital Frauen	Montag 16:30-17:20 Uhr	Claudia Volkart	044 781 12 29	claudiavolkart@hotmail.com
Schlatt	Turnhalle	Leicht Frauen	Mittwoch 9:00-9:50 Uhr	Judith Schaufelberger	052 364 01 22	judith.schaufelberger@tschumandi.ch
Schlieren	Sandbühl	Vital Frauen	Donnerstag 9-10 Uhr	Margrith Stillhart	044 740 50 80	Keine E-Mail-Adresse
	Schulhaus Zelgli	Sportlich	Dienstag 8-9 Uhr	Waltraud Hofstetter	044 730 03 07	Keine E-Mail-Adresse
	Gemeinschaftsraum Post	Vital Frauen	Mittwoch 8-9 Uhr	Waltraud Hofstetter	044 730 03 07	Keine E-Mail-Adresse
Schmidrüti (Turbenthal)	Turnhalle	Vital Männer	Donnerstag 20-21 Uhr	Priska Stahl	052 385 15 57	e.stahl@gmx.ch
Schöfflisdorf	Turnhalle Rietli	Leicht	Donnerstag 18-19 Uhr	Susanne Binder	056 243 18 34	su.binder@bluewin.ch
Schönenberg	Kath. Kirchensaal	Vital Frauen	Donnerstag 9-10 Uhr	Rosmarie Horath	044 788 22 62	paul.horath1@bluewin.ch
Schwerzenbach	Chimlisaal	Leicht Frauen	Mittwoch 9-10 Uhr	Brigitte Bürgin	044 830 52 48	brigitte.buergin@bluewin.ch
		Vital	Mittwoch 10:15-11:15 Uhr	Brigitte Bürgin	044 830 52 48	brigitte.buergin@bluewin.ch
Seegräben	Turnhalle Primarschulhaus	Vital	Donnerstag 10-11 Uhr	Rita Mauchle	044 930 06 27	rita.mauchle@bluewin.ch
Seuzach	Turnhalle Halden	Vital Frauen	Mittwoch 14-15 Uhr	Brigitte Stehrenberger	052 212 18 43	brigitte.stehrenberger@sunrise.ch
		Leicht Frauen	Mittwoch 15-16 Uhr	Brigitte Stehrenberger	052 212 18 43	brigitte.stehrenberger@sunrise.ch
Stadel	Altes Gemeindehaus	Leicht Frauen	Montag 14-15 Uhr	Corinne Obrist	044 885 29 30	saco.obrist@hispeed.ch
	Singsaal Oberstufe	Vital	Mittwoch 9:00-9:55 Uhr	Corinne Obrist	044 885 29 30	saco.obrist@hispeed.ch
			Mittwoch 10:00-10:55 Uhr	Margrit Wenk	044 858 05 43	maggie.wenk@hispeed.ch
Stäfa	Alterszentrum Lanzeln	Leicht Frauen	Montag 16-17 Uhr	Claire Bodmer	044 926 78 70	bodys@bluewin.ch
Stammheim	Oberstufen-Turnhalle	Vital	Mittwoch 14:45-15:45 Uhr	Monica Helbling	052 745 28 48	Keine E-Mail-Adresse
			Mittwoch 15:45-16:45 Uhr	Monica Helbling	052 745 28 48	Keine E-Mail-Adresse
Steinmaur	Turnhalle	Leicht Frauen	Mittwoch 15:45-16:45 Uhr	Heidi Lehmann	044 853 02 45	heidi.l@bluemail.ch
		Sportlich	Mittwoch 16:45-17:45 Uhr	Heidi Lehmann	044 853 02 45	heidi.l@bluemail.ch
Tagelswangen	Gemeindesaal	Vital Frauen	Dienstag 10:15-11:05 Uhr	Ursula Müller	052 345 26 51	ursula.mueller-gerber@bluewin.ch
Tann	Kath. KGH	Leicht Frauen	Mittwoch 10:15-11:05 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
Thalheim a.d.Thur	Turnhalle	Leicht	Freitag 9:30-10:30 Uhr	Christine Jordi	052 336 17 73	jordi.thalheim@bluewin.ch
Thalwil	Alterszentrum Serata	Leicht Frauen	Montag 8:45-9:45 Uhr	Marianne Ringger	044 713 41 46	marianne.ringger@swissonline.ch
			Montag 10-11 Uhr	Marianne Ringger	044 713 41 46	marianne.ringger@swissonline.ch
Trüllikon	Mehrzweckhalle	Vital Frauen	Mittwoch 9-10 Uhr	Yvonne Deiss	052 316 21 06	yvonne.deiss@gmx.ch
Truttikon	Turnhalle	Vital	Dienstag 18:30-19:30 Uhr	Ruth Frei	052 317 13 25	rfrei333@gmail.com
Turbenthal	Turnhalle Risi	Vital Frauen	Mittwoch 14-15 Uhr	Rita Kobler	052 385 46 57	rita.kobler@bluewin.ch
	Turnhalle Schmidrüti	Vital Männer	Donnerstag 20-21 Uhr	Priska Stahl	052 385 15 57	e.stahl@gmx.ch
Uetikon am See	Turnhalle Rossweid	Leicht Frauen	Mittwoch 13-14 Uhr	Monika Sutter	044 929 03 08	monika.sutter62@gmail.com
		Vital Frauen	Mittwoch 14-15 Uhr	Monika Sutter	044 929 03 08	monika.sutter62@gmail.com
	Turnhalle Weissenrain	Leicht Frauen	Donnerstag 14-15 Uhr	Susanna Schinzel	044 920 56 03	susanna@schinzel.ch
Uhwiesen	Oberstufen-Turnhalle	Vital	Montag 10-11 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch
Uitikon	Üdiker-Huus	Vital Frauen	Donnerstag 9-10 Uhr	Yvonne Sujata	043 542 17 19	yvonne.sujata@gmail.com

Ort	Treffpunkt	Anforderungsstufe	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Unterengstringen	Schulhaus Büel	Leicht Frauen	Dienstag 9–10 Uhr	Yvonne Sujata	043 542 17 19	yvonne.sujata@gmail.com
Uster	Alterssiedlung Rehbühl	Leicht	Montag 10–11 Uhr	Marlies Staub	044 825 18 70	Keine E-Mail-Adresse
	Ref. KG Kreuz	Leicht Frauen	Montag 9–10 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52	maurerfamilie@bluewin.ch
			Montag 10–11 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52	maurerfamilie@bluewin.ch
			Dienstag 10–11 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52	maurerfamilie@bluewin.ch
	Kath. KGH	Leicht Frauen	Dienstag 14–15 Uhr	Yvonne Imboden	044 940 00 45	yvonne@pnp.ch
			Dienstag 15–16 Uhr	Yvonne Imboden	044 940 00 45	yvonne@pnp.ch
	Pflegezentrum Neuwies	Leicht	Mittwoch 9:15–10:15 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52	maurerfamilie@bluewin.ch
	Sporthalle Buchholz	Vital	Donnerstag 14–15 Uhr	Maria Kappeler	044 940 38 21	maria.kappeler@hispeed.ch
	Turnhalle Weidli	Vital Männer	Montag 14–15 Uhr	Rosemarie Widmer	044 932 77 85	widmerroma@bluewin.ch
Volketswil	Schulhaus Zentral Singsaal	Leicht	Mittwoch 14:30–15:30 Uhr	Marlies Staub	044 825 18 70	Keine E-Mail-Adresse
	Schulhaus Feldhof	Leicht Frauen	Mittwoch 15:30–16:30 Uhr	Margrit Singh	055 244 11 20	margrit.singh@gmx.ch
Wädenswil	Turnhalle Glärnisch	Vital Frauen	Dienstag 17:15–18:15 Uhr	Annemarie Müller	044 725 79 92	Keine E-Mail-Adresse
	Alterssiedlung Bin Räabe	Leicht	Mittwoch 9–10 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 78	majadu@gmx.ch
Wald	Hallenbad Gymnastikhalle	Sportlich	Dienstag 10:15–11:15 Uhr	Rosemarie Zanet	055 246 20 16	Keine E-Mail-Adresse
		Vital	Donnerstag 9:30–10:30 Uhr	Rosemarie Zanet	055 246 20 16	Keine E-Mail-Adresse
Wallisellen	KGH	Leicht Frauen	Dienstag 8:30–9:30 Uhr	Käthi Räuftlin	052 384 17 53	raeuftlin@sunrise.ch
		Vital Frauen	Dienstag 9:30–10:30 Uhr	Käthi Räuftlin	052 384 17 53	raeuftlin@sunrise.ch
	Mehrzweckhalle	Sportlich Männer	Donnerstag 8–9 Uhr	Josef Schreiber	044 830 61 36	jogasch@bluewin.ch
		Vital Männer	Donnerstag 8–9 Uhr	Josef Schreiber	044 830 61 36	jogasch@bluewin.ch
		Vital Männer	Donnerstag 9–10 Uhr	Josef Schreiber	044 830 61 36	jogasch@bluewin.ch
		Leicht Männer	Donnerstag 9–10 Uhr	Josef Schreiber	044 830 61 36	jogasch@bluewin.ch
Weizach	Kleiner Gemeindesaal	Leicht Frauen	Donnerstag 9–10 Uhr	Käthy Daetwyler	044 867 26 17	kd.daetwyler@bluewin.ch
Weiningen	Oberstufenschulhaus Singsaal	Vital Frauen	Mittwoch 8:45–9:45 Uhr	Yvonne Sujata	043 542 17 19	yvonne.sujata@gmail.com
Weisslingen	KGH	Leicht Frauen	Donnerstag 14:15–15:15 Uhr	Mirjam Roth	052 384 15 11	mirjam.roth@rothco.ch
Wetzikon	Turnhalle Feld	Vital	Mittwoch 13:45–14:45 Uhr	Rosemarie Widmer	044 932 77 85	widmerroma@bluewin.ch
	Turnhalle Bühl	Leicht Frauen	Mittwoch 14–15 Uhr	Irene Kupper	044 930 02 40	i_kupper@hotmail.com
Wiesendangen	Sporthalle Sagj	Leicht Frauen	Dienstag 8:45–9:45 Uhr	Vreni Villiger	052 337 31 11	hvilliger@bluewin.ch
		Vital Frauen	Dienstag 10–11 Uhr	Vreni Villiger	052 337 31 11	hvilliger@bluewin.ch
Wil	Turnhalle Landbühl	Leicht Frauen	Mittwoch 13:45–14:45 Uhr	Agnes Meier	044 869 06 41	agnes.meier@bluewin.ch
Wila	Turnhalle Schochen	Vital	Mittwoch 13:30–14:30 Uhr	Priska Stahl	052 385 15 57	e.stahl@gmx.ch
Wildberg	Turnhalle	Leicht	Mittwoch 14–15 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58	ruth.hegner@bluewin.ch
		Sportlich Männer	Mittwoch 15:30–16:30 Uhr	Rita Kobler	052 385 46 57	rita.kobler@bluewin.ch
		Sportlich Frauen	Dienstag 8:30–9:30 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58	ruth.hegner@bluewin.ch
Winkel	Saal Sigristenstiftung	Leicht Frauen	Montag 9:30–10:30 Uhr	Ruth Gut	044 860 30 39	ruth.gut@hispeed.ch
	Turnhalle Grossacher	Vital Frauen	Dienstag 9–10 Uhr	Ruth Gut	044 860 30 39	ruth.gut@hispeed.ch
Winterthur	KGH Zwinglikirche	Vital	Dienstag 8:45–9:45 Uhr	Kirsten Bösch	052 746 13 88	Keine E-Mail-Adresse
	KGH Liebestrasse	Leicht	Dienstag 9–10 Uhr	Elisabeth Harlacher	052 203 38 82	Keine E-Mail-Adresse
Winterthur (Ober-)	KGH Oberwinterthur	Vital	Dienstag 8:30–9:00 Uhr	Ruth Wagner	052 363 15 25	ruthwagner@bluewin.ch
			Dienstag 9–10 Uhr	Ruth Wagner	052 363 15 25	ruthwagner@bluewin.ch
	Zentrum am Buck	Leicht	Mittwoch 9–10 Uhr	Erika Stahl	052 242 10 84	erika.schwyter@bluewin.ch
	KGH Oberwinterthur	Vital	Donnerstag 8:45–9:45 Uhr	Gerda Breitenmoser	052 745 25 01	gerda.breitenmoser@gmail.com
	KGH Oberwinterthur	Vital	Donnerstag 9:45–10:45 Uhr	Gerda Breitenmoser	052 745 25 01	gerda.breitenmoser@gmail.com
Winterthur-Seen	Ref. KGH Seen	Vital Frauen	Montag 14–15 Uhr	Monika Stamm	052 266 21 62	monista@gmx.ch
	KGH St. Urban	Vital	Dienstag 8:30–9:15 Uhr	Rita Kobler	052 385 46 57	rita.kobler@bluewin.ch
Winterthur-Sennhof	Turnhalle	Vital	Dienstag 16:15–17:30 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32	hduemel@bluewin.ch

# BEWEGUNG UND SPORT

Ort	Treffpunkt	Anforderungsstufe	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Winterthur-Veltheim	KGH Veltheim	Vital Frauen	Donnerstag 8:45–9:45 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32	hduemel@bluewin.ch
	KGH Feldstrasse	Vital Männer	Freitag 8:30–9:30 Uhr	Brigitte Stehrenberger	052 212 18 43	brigitte.stehrenberger@sunrise.ch
Winterthur-Wülflingen	KGH Wülflingen	Vital Frauen	Mittwoch 8:30–9:30 Uhr	Brigitte Lüber	052 315 50 25	brigitte.lueber@hispeed.ch
			Mittwoch 10–11 Uhr	Brigitte Lüber	052 315 50 25	brigitte.lueber@hispeed.ch
Wolfhausen	Geissbergsaal	Leicht Frauen	Montag 13:30–14:30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
Zollikerberg	Diakoniewerk Neumünster	Vital	Montag 8:20–9:20 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
			Montag 10:30–11:30 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
			Montag 13:30–14:30 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
			Montag 14:45–15:45 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
			Mittwoch 9:15–10:15 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
			Mittwoch 10:30–11:30 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
	Neue Turnhalle Schulweg, Rüterwies	Vital Männer	Mittwoch 18–19 Uhr	Corinne Wettstein	044 391 42 82	co.wettstein@bluewin.ch
	Ref. KGH	Vital Frauen	Freitag 9–10 Uhr	Brigitte Schäpper	044 391 96 52	brigitte.schaepper@bluewin.ch
Zollikon	La Palestrina	Vital	Dienstag 8:45–9:45 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31	lottiweber.arter@swissonline.ch
			Dienstag 10:10–11:10 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31	lottiweber.arter@swissonline.ch
		Sportlich	Mittwoch 9–10 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31	lottiweber.arter@swissonline.ch
	KGH Röss�rain (Dorf)	Vital	Mittwoch 9:15–10:15 Uhr	Brigitte Schäpper	044 391 96 52	brigitte.schaepper@bluewin.ch
Zürich Kreis 1	Eglise française	Vital	Dienstag 14:30–15:30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Keine E-Mail-Adresse
Zürich Kreis 2	Ref. KGH Leimbach	Vital Frauen	Dienstag 8:30–9:30 Uhr	Eveline Jäger	044 481 57 01	philipp.jaeger@bluewin.ch
			Mittwoch 9–10 Uhr	Hannelore Bösch	044 363 80 88	hannelore.boesch@sunrise.ch
Zürich Kreis 3	Ref. KGH Bühl Wiedikon	Vital Männer	Dienstag 9:15–10:15 Uhr	Esther Büchi	044 462 57 85	esther.bu@bluewin.ch
			Dienstag 14–15 Uhr	Susanne Rasper	044 462 25 06	aqua-gym-fit@bluewin.ch
	Herz-Jesu-Kirche	Leicht Männer	Mittwoch 10–11 Uhr	Elisabeth Graf	044 461 18 89	graf12001@yahoo.de
	Ref. KGH Bühl Wiedikon	Vital Frauen	Donnerstag 9–10 Uhr	Ursula Ruhstaller	043 534 75 91	ursi8903@gmail.com
	Sporthalle Sihlhölzli	Sportlich Frauen	Donnerstag 9:50–10:50 Uhr	Erika Isler Rütschi	079 470 61 49	islerrue@bluewin.ch
			Donnerstag 11:00–11:50 Uhr	Erika Isler Rütschi	079 470 61 49	islerrue@bluewin.ch
Zürich Kreis 4	Ref. KGH Hard	Vital Männer	Montag 8:30–9:30 Uhr	Sylvie Berchtold	076 330 60 16	sylvie.berchtold@hispeed.ch
	Bullingerkirche	Vital Frauen	Montag 9:30–10:30 Uhr	Sylvie Berchtold	076 330 60 16	sylvie.berchtold@hispeed.ch
	Bullingerkirche	Leicht Frauen	Dienstag 8:45–9:45 Uhr	Annabell Juchli-von Euw	044 272 48 94	juchliannabell@bluewin.ch
	Ref. KGH Aussersihl	Vital Frauen	Mittwoch 9:30–10:30 Uhr	Edith Stieger	044 491 70 30	edith.stieger@astrodata.ch
	KGH Pfarrei St. Felix und Regula Hard	Vital	Donnerstag 8:30–9:30 Uhr	Helen Artho	044 241 33 79	hc.artho@bluewin.ch
Zürich Kreis 5	Ref. KGH Industriequartier	Vital	Dienstag 9–10 Uhr	Sabrije Tahiraj	043 288 54 85	tahiraj_s@hotmail.com
Zürich Kreis 6	Christl. Zentrum Buchegg	Vital	Montag 9:30–10:30 Uhr	Marianne Kägi	044 302 14 60	hansueli_kaegi@swissonline.ch
	Ref. KGH Paulus	Vital	Dienstag 8:45–9:45 Uhr	Annick Breton	044 364 03 37	ann.breton@bluewin.ch
		Leicht Frauen	Dienstag 10–11 Uhr	Annick Breton	044 364 03 37	ann.breton@bluewin.ch
	KGH Oberstrass	Leicht	Donnerstag 8:45–9:45 Uhr	Judith Meienhofer	044 713 02 86	juanmei@gmx.ch
		Vital	Donnerstag 10–11 Uhr	Judith Meienhofer	044 713 02 86	juanmei@gmx.ch
Zürich Kreis 7	Alterszentrum Kluspark	Vital Frauen	Montag 9–10 Uhr	Doris Jaeggi	044 381 17 14	info@fit-gymnastik.ch
			Montag 10–11 Uhr	Doris Jaeggi	044 381 17 14	info@fit-gymnastik.ch
			Dienstag 9:15–10:15 Uhr	Astrid Mores	044 321 45 65	amores@sunrise.ch
			Mittwoch 8:45–9:45 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 43	p_s_hitz@bluewin.ch
			Sportlich Frauen	Paula Hitz	044 381 93 43	p_s_hitz@bluewin.ch
	Alterszentrum Kluspark	Leicht	Mittwoch 18:15–19:30 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 43	p_s_hitz@bluewin.ch

Ort	Treffpunkt	Anforderungsstufe	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Zürich Kreis 9	Kirchgemeinde St. Konrad	Leicht Frauen	Dienstag 8-9 Uhr	Maja Knobel	044 372 23 79	pum.knobel@bluewin.ch
			Dienstag 9-10 Uhr	Maja Knobel	044 372 23 79	pum.knobel@bluewin.ch
	Turnhalle Schulhaus Triemli	Leicht Männer	Dienstag 10-11 Uhr	Maja Knobel	044 372 23 79	pum.knobel@bluewin.ch
		Leicht	Donnerstag 16-17 Uhr	Barbara Oesch	044 700 23 81	barbara.oesch@bluewin.ch
Zürich Kreis 10	GZ Bachwiesen	Leicht	Mittwoch 9-10 Uhr	Monika Descombes	079 503 66 62	monika.descombes@bluewin.ch
		Vital Frauen	Montag 8:45-9:45 Uhr	Gaby Hasler	044 341 35 16	gaby.hasler@leunet.ch
	Ref. KGH Höngg		Montag 10-11 Uhr	Gaby Hasler	044 341 35 16	gaby.hasler@leunet.ch
		Leicht Frauen	Dienstag 10:30-11:30 Uhr	Annabeth Juchli-von Euw	044 272 48 94	juchliannabeth@bluewin.ch
Zürich Kreis 11	Turnhaus Letten	Vital Frauen	Donnerstag 16:30-17:30 Uhr	Maja Stebler	044 821 10 41	stebler@glattnet.ch
			Donnerstag 17:45-18:45 Uhr	Maja Stebler	044 821 10 41	stebler@glattnet.ch
	Ref. KGH Höngg	Vital Männer	Freitag 8:45-9:45 Uhr	Jules Weiss	044 301 19 94	fam.weiss@bluewin.ch
		Leicht Frauen	Freitag 9-10 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Keine E-Mail-Adresse
Zürich Kreis 12	KGH Wipkingen		Freitag 10-11 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Keine E-Mail-Adresse
		Leicht Frauen	Freitag 14:30-15:30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Keine E-Mail-Adresse
	Markuskirche, Höhenweg	Leicht Frauen	Montag 9:00-9:55 Uhr	Susanne Frauenfelder	044 803 07 54	s.frauenfelder@bluewin.ch
		Vital Frauen	Montag 9:30-10:30 Uhr	Danila Stoffel	044 371 79 23	danila.stoffel@gmx.ch
Zwillikon	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche	Vital Männer	Dienstag 8:30-9:25 Uhr	Marianne Schraner	044 311 67 11	m_schraner@bluewin.ch
			Dienstag 9:35-10:30 Uhr	Marianne Schraner	044 311 67 11	m_schraner@bluewin.ch
	GZ Seebach	Leicht Frauen	Mittwoch 9-10 Uhr	Susanne Frauenfelder	044 803 07 54	s.frauenfelder@bluewin.ch
			Mittwoch 9-10 Uhr	Armida Gämperle	044 371 92 00	hans.gaemperle@bluewin.ch
Zürich Kreis 12	Pfarrsaal Maria Lourdes	Leicht	Mittwoch 9-10 Uhr	Ingeborg Kuhn	044 301 30 91	inge@kuhn.ch
		Vital Frauen	Mittwoch 10-11 Uhr	Astrid Mores	044 321 45 65	amores@sunrise.ch
	Pfarrsaal Maria Lourdes	Vital Männer	Donnerstag 8:45-9:45 Uhr	Bruno Moser	044 302 21 80	bmoser1@bluewin.ch
			Donnerstag 9-10 Uhr	Isabella Ladner	044 302 05 51	isabella.ladner@bluewin.ch
Zwillikon	Kath. KGH St. Katharina	Vital Frauen	Donnerstag 9-10 Uhr	Armida Gämperle	044 371 92 00	hans.gaemperle@bluewin.ch
			Donnerstag 9:30-10:30 Uhr	Marianne Schraner	044 311 67 11	m_schraner@bluewin.ch
	Ref. KGH Oerlikon	Leicht Frauen	Donnerstag 9:30-10:30 Uhr	Silvia Bührer	043 388 81 31	bührer@hotmail.com
			Freitag 9:30-10:30 Uhr	Sonja Virchaux	044 321 14 24	sonjavir@bluewin.ch
Zürich Kreis 12	KGH Saatlen	Leicht Frauen	Donnerstag 9-10 Uhr	Christa Hennecke	044 362 57 41	ch.hennecke@bluewin.ch
			Donnerstag 10-11 Uhr	Christa Hennecke	044 362 57 41	ch.hennecke@bluewin.ch
	Ref. KGH Glaubten	Vital Männer	Donnerstag 9:30-10:30 Uhr	Sigrid Classen	044 761 99 10	Keine E-Mail-Adresse
			Freitag 9:30-10:30 Uhr			
Zwillikon	Schulhaus Langackerstrasse	Vital Frauen	Mittwoch 13:30-14:30 Uhr			



Foto: PSZH

## Aqua-Fitness

Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Das Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers sowie Herz und Kreislauf. Der Widerstand und der Auftrieb des Wassers entlasten die Gelenke.

## Internationale Tänze und Round Dance

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei trainieren Sie spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und zu einem «Ganzen» zusammengefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Einige Gruppen machen auch American Rounds. Figuren aus den Gesellschaftstänzen Englischer Walzer, Twostepp, Cha-Cha-Cha und Rumba werden dabei sorgfältig eingeführt und paarweise – auch Frauen tanzen zusammen – von allen Tänzerinnen und Tänzern gleichzeitig und nach Ansage der Tanzleiterin ausgeführt. Zu bekannten Melodien wird Gelerntes repetiert und Neues dazugelernt. Sie sind auch ohne Partnerin oder Partner willkommen.

## Nordic Walking und Walking

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. Der Einsatz der Stöcke macht aus dem klassischen Walking ein wirksames

Ganzkörpertraining, das die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv reduziert. Die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich wird gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur werden gelöst.

## Velofahren

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 im Winter. Die Anforderungen und die Fahrzeiten finden Sie in den Detailprogrammen.

## 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 einmal bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch im Winter. Die Anforderungen, Wanderzeiten sowie Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen finden Sie in den Detailprogrammen.

## Schneeschuhlaufen

Während der gesamten Wintersaison finden praktisch wöchentlich Schneeschuh Touren in verschiedenen Anforderungsstufen statt. Sie können sporadisch oder regelmässig in den Gruppen Ihrer Wahl teilnehmen. Das Gelände

wird je nach Schneeverhältnissen und Witterung kurzfristig gewählt oder angepasst. Die Touren und Anforderungen finden Sie in den Detailprogrammen.

## Vorschau Winterwochen

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung ab Anfang September unter: [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) oder unter Telefon 058 451 51 31.

## Ski alpin

Wann	So-Fr, 15.-20.1.2017
Ort	Bivio (Graubünden)
Wann	So-Fr, 12.-17.3.2017
Ort	Grindelwald (Berner Oberland)

## Sportkurse

Zusätzlich zu den offenen Sportgruppen (siehe Seite 4) finden auch fortlaufende oder abschliessende Kurse statt. Diese führen ausgebildete Fachpersonen. In alle Sportkurse können Sie jederzeit einsteigen, und Sie sind in allen Sportkursen herzlich willkommen. Auskunft, Anmeldung und Rechnungsstellung erfolgen, wenn nichts anderes angegeben, über:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Bewegung und Sport  
Forchstr. 145, 8032 Zürich  
058 451 51 36 (Mo bis Do 8-12 Uhr)  
[sport@pszh.ch](mailto:sport@pszh.ch)  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

**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.



Laufende Kurse	August bis Oktober
Daten/Kursorte	Siehe bei den Ortschaften
Einstieg	Jederzeit möglich
Kosten	CHF 60.- (4 × 50 Min.) CHF 70.- (5 × 50 Min.) CHF 84.- (6 × 50 Min.) CHF 98.- (7 × 50 Min.) CHF 112.- (8 × 50 Min.) CHF 126.- (9 × 50 Min.) CHF 140.- (10 × 50 Min.)
Bekleidung	Bequeme Kleidung, passende Schuhe

**Adliswil**

Wann	Freitag, 14:00–14:50 Uhr 26.8.–7.10., 7 × 50 Min.
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Stiftung für Altersbauten (SABA), Badstr. 6

**Affoltern am Albis**

Wann	Montag, 10:10–11:00 Uhr Montag, 11:10–12:00 Uhr 22.8.–3.10., 7 × 50 Min.
Leitung	Martina Foster-Achermann
Kursort	werk eins, Werkstr. 1

**Bassersdorf**

Wann	Donnerstag, 11:00–11:50 Uhr 25.8.–6.10. (ohne 22.9., 29.9.) 5 × 50 Min.
Leitung	Margrith Nagel
Kursort	Pflegezentrum Bächli Im Bächli 1

**Birmensdorf**

Wann	Dienstag, 13:30–14:20 Uhr 23.8.–4.10., 7 × 50 Min.
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstr. 10

**Bonstetten**

Wann	Dienstag, 13:00–13:50 Uhr 23.8.–27.9. (ohne 6.9., 13.9.) 4 × 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Turnhalle S1 Kreuzung Schachenstr./ Schachenrain

**Bülach**

Wann	Mittwoch, 11:00–11:50 24.8.–28.9., 6 × 50 Min.
Leitung	Renata Biagini
Kursort	Ref. KGH, Grampenweg 5

**Dietikon**

Wann	Dienstag, 15:30–16:20 Uhr 23.8.–4.10., 7 × 50 Min.
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Alters- und Gesundheitszentrum, Gymnastikraum Oberdorfstr. 15

**Dübendorf**

Wann	Montag, 14:00–14:50 Uhr 5.9.–3.10. (ohne 12.9.) 4 × 50 Min.
Leitung	Thera Hildebrand-Feierabend
Kursort	Ev. Ref. Kirchengemeinde Glockensaal, Bahnhofstr. 37

**Horgen**

Wann	Dienstag, 10:00–10:50 Uhr 23.8.–4.10., 7 × 50 Min.
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Begegnungszentrum Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12

**Kloten**

Wann	Mittwoch, 17:00–17:50 Uhr 24.8.–5.10., 7 × 50 Min.
Leitung	Werner Niederhäuser und Lisa Pfister
Kursort	Tanzschule Kloten Schaffhauserstr. 126

**Lindau**

Wann	Montag, 15:00–15:50 Uhr 12.9.–3.10., 4 × 50 Min.
Leitung	Ursula Müller
Kursort	Kindergarten Mehrzweckraum Fischeracherstr. 80

**Meilen**

Wann	Mittwoch, 10:00–10:50 Uhr Mittwoch, 11:00–11:50 Uhr 31.8.–5.10. (ohne 7.9.) 5 × 50 Min.
Kursort	Kirchenzentrum Leue Restaurant Löwen, Kirchgasse 2
Wann	Donnerstag, 9:55–10:45 Uhr 1.9.–6.10. (ohne 8.9.) 5 × 50 Min.
Kursort	KiBa FiTa Meilen, Tanz- und Pilateschule, Alte Landstr. 153
Leitung	Verena Pickart-Demont

**Regensdorf**

Wann	Dienstag, 9:30–10:20 Uhr 6.9.–4.10., 5 × 50 Min.
Leitung	Monika Stirnimann
Kursort	Ref. KGH, Watterstr. 18

**Richterswil**

Wann	Freitag, 9:00–9:50 Uhr 26.8.–7.10., 7 × 50 Min.
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestr. 19

**Rüti**

Wann	Montag, 16:00–16:50 Uhr 22.8.–3.10. (ohne 19.9., 26.9.) 5 × 50 Min.
Leitung	Margrith Nagel
Kursort	Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4

**Stäfa**

Wann	Mittwoch, 16:30–17:20 Uhr 31.8.–5.10. (ohne 7.9.) 5 × 50 Min.
Leitung	Verena Pickart-Demont
Kursort	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstr. 35

**Thalwil**

Wann	Donnerstag, 15:00–15:50 Uhr 25.8.–6.10., 7 × 50 Min.
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Pfisterschüür Alte Landstr. 104

**Urdorf**

Wann	Montag, 11:00–11:50 Uhr 22.8.–3.10., 7 × 50 Min. Dienstag, 10:30–11:20 Uhr 23.8.–4.10., 7 × 50 Min.
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Schulhaus Feld 1, Rhythmkraum

**Uster**

Wann	Montag, 14:00–14:50 Uhr 22.8.–3.10., 7 × 50 Min.
Leitung	Susana Barranco
Kursort	fritz Freizeit- und Jugendzentrum, Zürichstr. 30

**Volketswil**

Wann	Mittwoch, 12:10–13:00 Uhr 24.8.–5.10. (ohne 31.8.) 6 × 50 Min.
Leitung	Ursula Müller und Thera Hildebrand-Feierabend
Kursort	GZ, In der Au 1

### Wädenswil

Wann	Mittwoch, 9:00–9:50 Uhr 24.8.–5.10, 7 × 50 Min.
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Ref. KGH Rosenmatt Gessnerweg 5

### Winterthur

Wann	Dienstag, 14:00–14:50 Uhr Dienstag, 15:00–15:50 Uhr 23.8.–4.10. (ohne 20.9., 27.9.) 5 × 50 Min.
Kursort	Kongress- und Kirchgemeindehaus, Liebestr. 3
Wann	Freitag, 9:10–10:00 Uhr 26.8.–7.10. (ohne 23.9., 30.9.) 5 × 50 Min.
Leitung	Petra Erb
Kursort	Gate 27, Theaterstr. 27

### Zürich-Aussersihl

Wann	Montag, 15:00–15:50 Uhr Montag, 16:00–16:50 Uhr 5.9.–3.10., 5 × 50 Min.
Leitung	Monika Bühlmann
Kursort	Backstage Studio, Hardstr. 81

### Zürich-Altstetten

Wann	Montag, 13:30–14:20 Uhr Montag, 14:30–15:20 Uhr 22.8.–3.10. (ohne 12.9.) 6 × 50 Min.
Leitung	Isabella Ladner
Kursort	Tanzschule Galactic Dance Albulastr. 47

### Zürich-Höngg

Wann	Dienstag, 9:30–10:20 Uhr 23.8.–27.9. (ohne 6.9., 13.9.) 4 × 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	GZ Höngg, Limmattalstr. 214

## 7. Ausbildungslehrgang Everdance® in Zürich

Everdance® -Paartanz alleine:  
Möchten Sie zukünftig diese beliebte Tanzform zu bekannten Musikhits unterrichten? Von Januar bis Juni 2017 findet der 7. Ausbildungslehrgang mit zehn Präsenztagen freitags in Zürich statt. Detailinformationen finden Sie auf unserer Website unter Sport und Everdance.

### Zürich-Hottingen

Wann	Montag, 14:00–14:50 Uhr Montag, 15:00–15:50 Uhr Montag, 16:00–16:50 Uhr 5.9.–3.10. (ohne 12.9.) 4 × 50 Min.
Leitung	Helen Rüegg
Kursort	GZ Hottingen, Gemeindestr. 54

### Zürich-Oberstrass

Wann	Mittwoch, 10:00–10:50 Uhr Mittwoch, 16:00–16:50 Uhr 7.9.–5.10., 5 × 50 Min.
Leitung	Monika Stirnimann
Kursort	Tanzschule Dance it Stäblistr. 2

### Zürich-Oerlikon

Wann	Montag, 16:30–17:20 Uhr 22.8.–3.10. (ohne 12.9.) 6 × 50 Min.
Leitung	Isabella Ladner
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

### Zürich-Wollishofen

Wann	Mittwoch, 10:00–10:50 Uhr 24.8.–5.10., 7 × 50 Min.
Leitung	Stéphanie Beglinger
Kursort	GZ Neubühl, Erligatterweg 53

### Line Dance

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

### Volketswil

Wann	Mittwoch, 13:30–14:30 Uhr 31.8.–5.10.
	Tanzerfahrung von ca. 6 Monaten
Kosten	CHF 96.– (6 × 60 Min.)
Leitung	Trudy Facetti
Kursort	Gemeinschaftszentrum In der Au 1

### Zürich-Oerlikon

Wann	Mittwoch, 9:15–10:15 Uhr Tanzerfahrung von ca. 3 Jahren Mittwoch, 10:30–11:30 Uhr Tanzerfahrung von ca. 2 Jahren 31.8.–5.10.
	>>

Kosten

CHF 96.– (6 × 60 Min.)

Leitung

Theresa Martinelli

Kursort

GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

### Zürich-Unterstrass

Wann	Dienstag, 12:30–13:30 Uhr 30.8.–4.10.
	Tanzerfahrung von ca. 1 Jahr
Kosten	CHF 96.– (6 × 60 Min.)
Leitung	Theresa Martinelli
Kursort	GZ Bucheggplatz Bucheggstr. 93

### Tai Chi/Qi Gong

Die 9er-Form (Tai Chi) steht im Zentrum des Kurses. Nach wenigen Lektionen können Sie für sich eine vollständige Tai-Chi-Form üben. Die Qi-Gong-Übungen unterstützen Ihre Lebensenergie, verbessern die Koordination und stärken den Kreislauf.

### Zürich-Oerlikon

Wann	Montag, 14:30–15:20 Uhr 22.8.–3.10.
Kosten	CHF 133.– (7 × 50 Min.)
Leitung	Alfons Lötscher
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

### Zürich-Fluntern

Wann	Donnerstag, 14:00–14:50 Uhr 25.8.–6.10.
Kosten	CHF 133.– (7 × 50 Min.)
Leitung	Alfons Lötscher
Kursort	Dance Light Studios Gladbachstr. 119

### Tai Chi – Fliessende Bewegungen

Sie führen langsame und fliessende Bewegungen im Einklang mit dem Atem durch. Das führt zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit und Sie steigern zudem Kraft, Konzentration und Ausdauer. Durch regelmässiges Üben lösen Sie Spannungen und die Energie kann wieder frei fliessen.

### Uster

Wann	Donnerstag, 10:45–11:45 Uhr 15.9.–6.10.
Kosten	CHF 76.– (4 × 60 Min.)
Leitung	Schnupperkurs
Kursort	Vivienne Schmid-Greenwood frjz – Freizeit- und Jugendzentrum, Zürichstr. 30

## Orientalischer Tanz (Bauchtanz) für Frauen 60plus

NEU

Der Orientalische Tanz bietet ein ideales Training für Vitalität, Beweglichkeit, Haltung, Gleichgewicht und Beckenbodenaktivierung. Er ermöglicht den positiven Zugang zum eigenen Körper und das Erleben von Sinnlichkeit, Schönheit und Harmonie. Getanzt wird in der Gruppe, jedoch ohne Tanzpartner. Voraussetzung: Freude am Tanzen in der Gruppe.

## Affoltern a.A.

Wann	Montag, 13:30–14:30 Uhr 24.10.16–6.2.17
Kosten	CHF 266.– (14 × 75 Min.)
Leitung	Marianne Zimmerli
Kursort	Bewegungstherapie Theres Bachmann, Werkstrasse 1

## Qi Gong: Lebenskraft und Leichtigkeit im Alltag

NEU

Qi Gong heisst «Übung der Lebensenergie» und ist eine alte chinesische Meditationsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Einfache und harmonische Bewegungsabläufe, bewusste ruhige Atmung und die Lenkung der Vorstellungskraft lösen Energieblockaden im Körper und aktivieren die körpereigenen Regenerationskräfte. Das sanfte Training verbessert das Körpergefühl und die Körperbalance, steigert die Konzentration und das Wohlbefinden und fördert die körperliche, seelische und geistige Beweglichkeit. Kursbeginn Mitte Oktober 2016 Info/Anmeldung siehe Seite 12 unter Sportkurse

## Ausdruckstanz

NEU

Dieser Kurs richtet sich an ältere Menschen, die Freude und Interesse an einer künstlerisch kreativen Bewegungssprache haben. Gemeinsam wird an tänzerischem Ausdruck, Koordination, Balance sowie Rhythmus und künstlerischem Bewegungspotential gearbeitet. Ziel ist es, den Körper im und durch den Tanz zu schulen und seine vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten kennenzulernen und zu nutzen.

## Zürich

Wann	Wochentag noch offen, 10:45–11:45 Uhr 15.9.–6.10.
Kosten	CHF 76.– (4 × 60 Min.)
Leitung	Marie Nüzel
Kursort	Noch offen

## Yoga

NEU

Diese Form von Yoga befasst sich ausschliesslich mit Körperübungen und soll positiv auf die Gesundheit und Lebensqualität einwirken. Der Kurs beinhaltet Atemübungen, Kräftigung der Muskeln, Dehnen sowie Gleichgewichts- und Entspannungsübungen. Damit Sie sich kräftiger, beweglicher und entspannter fühlen und voller Lebensfreude sind. Die Übungen erfolgen im Sitzen und Stehen.

## Zürich-Witikon

Wann	Mittwoch, 10:30–11:30 Uhr 7.9.–28.9.
Kosten	CHF 68.– (4 × 60 Min.)
Leitung	Bernhard Riedi
Kursort	i-sam institute of science Buchzelgstr. 114

## Sicher im Alltag

NEU

Sicheres Laufen bedeutet Selbständigkeit. Dazu braucht es genügend Kraft in den Beinen und die Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten, um mögliche Sturzursachen zu erkennen. In einem abwechslungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicher.

## Zürich-Aussersihl/Hard

Wann	Donnerstag, 9:45–11:15 Uhr 22.9.–24.11. (ohne 13.10., 20.10.)
Kosten	CHF 150.– (8 × 90 Min.)
Leitung	Helen Artho
Kursort	KGH St. Felix und Regula Hirzelstr. 20

## Tennis

Dieser Ballsport ist überaus geeignet für Beginnende und Geübte. Sie verbessern damit Ihre Koordination und Kondition. Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Niveaueinstufung beraten. Einstieg nach Schnupperstunde möglich.

## Tennis in Bachenbülach

Wann	Montag, 8–12 Uhr (gemäss Einteilung) Ab 19.9., 8 × 60 Min.
Kosten	3er-Gruppe: CHF 264.–/Person 4er-Gruppe: CHF 210.–/Person inkl. Platzmiete
Leitung	Lilo Gubelmann Ursula Schrepfer
Kursort	Tennishalle Ambiance Bachenbülach
Anmeldung	Lilo Gubelmann 044 860 08 48

## Tennis in Buchs ZH

Wann	Donnerstag, 9–12 Uhr (gemäss Einteilung) Neue Kursperiode auf Anfrage 8 × 60 Min.
Kosten	3er-Gruppe (Sommer/Winter): CHF 215.–/264.–/Person 4er-Gruppe (Sommer/Winter): CHF 170.–/210.–/Person inkl. Platzmiete
Leitung	Fredi Schnorf, Peter Nell Tenniscenter Furtbach
Kursort	Furtbachstr. 22
Anmeldung	Fredi Schnorf 079 245 86 52 f.schnorf@bluewin.ch Peter Nell 079 335 48 04 isynell@bluewin.ch

## Tennis in Dürnten

Wann	Freitag, 8–9 Uhr, 9–10 Uhr 10–11 Uhr, 11–12 Uhr 2.9.–2.12. (ohne 14.10., 21.10.) 12 × 60 Min.
Kosten	CHF 264.–/Person inkl. Platzmiete
Leitung	Urs Senn, Walter Meyer
Kursort	Tennishalle Dürnten Bubikonerstr. 43a
Anmeldung	Urs Senn urs.senn@swissgmx.ch 055 240 96 60, 079 209 51 00

## Zürich-Altstetten

Wann	Samstag, 10:00–11:30 Uhr 17.9.–1.10.
Kosten	CHF 76.– (3 × 90 Min.)
Leitung	Marie Nüzel
Kursort	Tanzschule Galactic Dance Albulastr. 47

**Informationen**

Für allgemeine Informationen zu unseren Kursen siehe Seite 4.

**Anmeldungen und Kursorte**

Wo im Kursprogramm nicht anders erwähnt, finden die Kurse im Bereich Bildung und Kultur je Region an folgenden Kursorten statt, und die Anmeldung erfolgt über die angegebenen Kontakte:

**Unterland und Furtal**

Kursort	Lern- und Begegnungszentrum (LBZ) Lindenhofstr. 1, Bülach
Anmeldung	PSZH, DC Unterland und Furtal 058 451 53 00 katja.scheiber@pszh.ch

**Winterthur und Weinland**

Kursort	Königshof Neumarkt 4, Winterthur
Anmeldung	PSZH, DC Winterthur und Weinland, 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch

**Zimmerberg**

Kursort	Alterszentrum Serata Seminarraum Gattikon Tischenloosstr. 55, Thalwil
Anmeldung	PSZH, DC Zimmerberg 058 451 52 20 dc.zimmerberg@pszh.ch www.pszh.ch

**Stadt Zürich**

Kursort	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, Zürich
Anmeldung	058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch www.pszh.ch

**Uster – Zürcher Oberland**

Anmeldung	Senioren-Netz Uster Kurssekretariat Marlies Sigg 044 940 24 77 oder 044 940 51 40 sigg.oase@bluewin.ch oder seniorennetz-uster@bluewin.ch www.seniorennetz-uster.ch
-----------	---

**Wetzikon – Zürcher Oberland**

Anmeldung	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch
-----------	--

**Gesundheit und Prävention****Limmattal und Knonaueramt****Gehirntrainingskurs Winterhalbjahr 2016/2017**

Ein aktives Gehirn langweilt sich nie! Abwechslungsreiche Denk- und Gedächtnisübungen fördern die geistige Aktivität und machen erst noch Spaß.

Wann	Mittwoch, 9–11 Uhr 12.10., 26.10., 9.11., 23.11., 7.12.
------	---

Kosten	CHF 250.– (10 × 100 Min.)
--------	---------------------------

Leitung	Theres Gisler
---------	---------------

Kursort	Reformierte Kirchgemeinde
---------	---------------------------

Anmeldung	Zürichstr. 94, Affoltern a. A.
-----------	--------------------------------

	Theres Gisler, Eschenstr. 10 6312 Steinhausen 041 741 28 53 theres.gisler@bluewin.ch
	Bis 3.10.

**Pfannenstiel****Docupass-Workshop:  
Von der Patientenverfügung  
bis zum Vorsorgeauftrag**

NEU

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Sie erhalten wertvolle Informationen und Unterstützung in der Anwendung dieses umfassenden Vorsorgedossiers.

Wann	Montag, 14:30–16:30 Uhr 26.9., 24.10.
------	--

Kosten	CHF 80.– exkl. Docupass 2 × 120 Min.
--------	---

Leitung	Lucia Kalousek
---------	----------------

Kursort	Sozialarbeiterin
---------	------------------

Anmeldung	Treffpunkt Meilen
Anmeldung	Schulhausstr. 23, Meilen

	Bis 13.9.
--	-----------

**Stadt Zürich****Geistige Fitness für alle 60+**

Kurs 01.2016.05

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen verbessern Sie Ihre Merkfähigkeit, Wortfindung, Sinneswahrnehmung und das logische Denken. Sie erleben, dass das Gedächtnis bis ins hohe Alter lernfähig ist. Dieser Kurs bildet die Grundlage für die Teilnahme am monatlichen Gedächtnis-Träff.

Wann	Montag, 14–16 Uhr 5.9.–31.10. (ausser 17.10.)
------	--

Kosten	CHF 220.– (8 × 120 Min.)
--------	--------------------------

Leitung	Annelies Roncari
---------	------------------

Anmeldung	Gedächtnistrainerin SVTG
Anmeldung	Bis 25.8.

**Docupass-Workshop: Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag**

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Sie erhalten wertvolle Informationen und Unterstützung in der Anwendung dieses umfassenden Vorsorgedossiers.

Kurs 51/16	Mittwoch + Donnerstag 9–11 Uhr, 31.8. + 15.9.
------------	--

Kurs 52/16	Dienstag, 9–11 Uhr 27.9. + 11.10.
------------	--------------------------------------

Kurs 53/16	Dienstag + Mittwoch 14–16 Uhr, 4.10. + 9.11.
------------	---

Kurs 54/16	Freitag, 14–16 Uhr 18.11. + 2.12.
------------	--------------------------------------

Kurs 55/16	Donnerstag, 9–11 Uhr 24.11. + 8.12.
------------	--

Kosten	CHF 80.– exkl. Docupass 2 × 120 Min.
--------	---

Leitung	Barbara Läuchli Sozialarbeiterin Pro Senectute Kanton Zürich
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

**Unterland und Furtal****Gedächtnistraining/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	Donnerstag, 9:30–11:30 Uhr 20.10., 27.10., 3.11., 10.11.
------	---

Kosten	CHF 160.– (4 × 120 Min.)
--------	--------------------------



## Gedächtnis-Träff

Wir treffen uns zu einem regelmässigen Training. Damit kann die Gedächtnisleistung unterstützt und verbessert werden. Aktivieren Sie Ihre individuellen Fähigkeiten in einer geselligen Runde. Vorkenntnisse: Gedächtnis-Training/Grundkurs

**Wann** Montag, 13:30–15:00 Uhr  
15.8., 12.9., 17.10., 14.11.,  
12.12.

**Kosten** CHF 160.– (5 × 90 Min.)  
**Leitung** Susanne Fritschi  
Gedächtnistrainerin SVGT

## Wetzikon – Zürcher Oberland

### Gehirntraining

NEU

Im Gehirntraining Altes mit Neuem vernetzen, wachsam, offen und neugierig sein.

**Wann** Mittwoch, 9–11 Uhr oder  
14–16 Uhr  
26.10., 2.11., 9.11.,  
16.11., 23.11.  
**Kosten** CHF 125.–  
(max. 10 Pers. je Kurs)  
**Leitung** Hanny Faisst  
**Kursort** CEVI Schüür  
Kindergartenstr. 22, Wetzikon

## Gedächtnistrainingskurs

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** Dienstag, 9:30–11:00 Uhr  
25.10., 1.11., 8.11., 15.11.,  
22.11.  
**Kosten** CHF 160.– inkl. Material  
5 × 90 Min.  
**Leitung** Susanne Fritschi  
Gedächtnistrainerin SVGT  
**Anmeldung** Bis 10.10.

## Docupass-Workshop: Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

NEU

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Sie erhalten wertvolle Informationen und Unterstützung in der Anwendung dieses umfassenden Vorsorgedossiers. Für Personen jeden Alters.

**Wann** Mittwoch, 14:30–16:30 Uhr  
21.9.+28.9. oder 23.11.+7.12.  
**Kosten** CHF 80.– (2 × 120 Min.)  
**Leitung** Tanja Hänsel  
**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn

## Winterthur und Weinland

### Gedächtnisclub

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. Gedächtnistrainings-Vorkenntnisse sind erwünscht.

**Wann** Mittwoch, 9:30–11:30 Uhr  
7.9., 5.10., 2.11., 7.12.  
**Kosten** CHF 80.– (4 × 120 Min.)  
**Leitung** Susanne Fritschi und  
Regula Uttinger  
**Anmeldung** Gedächtnistrainerinnen SVGT  
Bis 24.8.

## Docupass

Pro Senectute hat mit dem Docupass ein Gesamtpaket geschaffen, welches aus verschiedenen Vorsorgedokumenten besteht. Damit können Sie Ihre persönlichen Anliegen und Wünsche im Zusammenhang mit Krankheit, Pflege, Sterben und Tod festhalten. Im Workshop erhalten Sie Informationen, die es Ihnen ermöglichen, Ihr Recht auf Selbstbestimmung optimal zu nutzen.

**Kurs 1** Donnerstag, 9:30–11:30 Uhr  
8.9. + 15.9.  
**Kurs 2** Mittwoch, 14–16 Uhr  
28.9. + 5.10.  
**Kosten** CHF 80.– exkl. Docupass  
2 × 120 Min.

&gt;&gt;

Leitung	Anja Spescha Sozialarbeiterin
Kursort	Pro Senectute Kanton Zürich Lagerhausstr. 3, Winterthur
Anmeldung	Bis 15.8.

## Zimmerberg

### Gedächtnistraining

Auf spielerische und unterhaltsame Art und Weise lernen Sie, Ihr Gedächtnis in Schwung zu halten.

Wann	Donnerstag, 9:45–11:15 Uhr 27.10.–1.12.
Kosten	CHF 135.– (6 × 90 Min.)
Leitung	Monique Meyer-Fausch Ausgebildete Gedächtnistrainerin

### Leicht und schmackhaft kochen

Wollen Sie gesund und schmackhaft kochen? Ihnen fehlen jedoch die Ideen? Dann sind Sie in diesen Kursen genau richtig.

Wann	Montag, 26.9., 17–21 Uhr
Kosten	CHF 60.– plus ca. CHF 20.– Essengeld
Leitung	Regula Rosenfelder
Kursort	Schulhaus Berg Schulküche, Thalwil

### Einführungskurs

#### Stand Up Paddling (SUP)



Stand Up Paddling ist leicht zu lernen und die Touren machen Spass. An zwei Morgen lernen Sie den richtigen Umgang mit Brett und Paddel.

Wann	Freitag, 10:00–11:30 Uhr 16.9., 23.9.
Kosten	CHF 120.– (2 × 90 Min.)
Leitung	Trainer von 2 Legends by Spinout
Kursort	2 Legends by Spinout Seestr. 184, Kilchberg

## Orientalischer Tanz



Zu orientalischer Musik studieren wir Choreografien ein. Die Freude an der Bewegung und die Tanzfreude stehen im Vordergrund.

Wann	Dienstag, 9:30–11:00 Uhr 13.9.–4.10. 25.10.–15.11.
Kosten	CHF 240.– (8 × 90 Min.)
Leitung	Michèle Combaz Thyssen

## Digitale Kommunikation



### Stadt Zürich

#### Einsteigerkurs Laptop und Computer (Windows 10)



Kurs 03.2016.04

Lernen Sie die wesentlichen Einsatzmöglichkeiten des Computers oder Laptops kennen: Texte mit Word schreiben, Dateien verwalten, Informationen im Internet suchen und E-Mails schreiben. Kleingruppen 5–6 Personen.

Wann Dienstag, 13:30–16:30 Uhr

1.11.–6.12.

Kosten CHF 690.– (6 × 180 Min.)

Leitung Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior

Kursort Pro Senectute Kanton Zürich

Forchstr. 145, Zürich

Anmeldung Bis 11.10.

#### Internet- und E-Mail-Kurs (Windows 10)



Kurs 04.2016.02

Sie lernen gezielt im Internet suchen, Ihre Lieblingsseiten abspeichern, Videos abspielen, E-Mails versenden, lernen praktische Seiten wie Einkaufen im Internet kennen sowie Sicherheit im Internet. Kleingruppen 5–6 Personen.

Wann Dienstag, 9–12 Uhr

8.11.–22.11.

Kosten CHF 350.– (3 × 180 Min.)

Leitung Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior

Kursort Pro Senectute Kanton Zürich

Forchstr. 145, Zürich

Anmeldung Bis 18.10.

#### Aufbaukurs Tablet iPad (Apple)



Kurs 17.2016.02

Die Bedienung Ihres iPads ist Ihnen vertraut. Neu lernen Sie Multimedia-Anwendungen kennen (Radio hören, Youtube schauen und Bücher lesen). Sie laden weitere Apps herunter, ordnen und senden Fotos. Kleingruppen 5–6 Personen.

Wann Freitag, 13:30–16:30 Uhr

14.10.–28.10.

Kosten CHF 350.– (3 × 180 Min.)

Leitung Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior

Kursort Pro Senectute Kanton Zürich

Forchstr. 145, Zürich

Anmeldung Bis 23.9.

## Aufbaukurs Tablet

### Samsung Galaxy



Kurs 18.2016.02

Die Bedienung Ihres Tablets ist Ihnen vertraut. Neu lernen Sie Multimedia-Anwendungen kennen (Radio hören, Youtube schauen und Bücher lesen). Sie laden weitere Apps herunter, ordnen und senden Fotos. Kleingruppen 5–6 Personen.

Wann Dienstag, 13:30–16:30 Uhr  
11.10.–25.10.

Kosten CHF 350.– (3 × 180 Min.)

Leitung Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior

Kursort Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstr. 145, Zürich

Anmeldung Bis 20.9.

#### Einsteigerkurs iPhone (Apple)

Kurs 20.2016.02

Lernen Sie Ihr iPhone und seine wichtigsten Funktionen kennen: Telefonieren, surfen, fotografieren, Nachrichten senden, Apps, Kalender, E-Mail. Erfahren Sie, wie Sie Ihr iPhone an Ihre Bedürfnisse anpassen.

Wann Freitag, 9–12 Uhr  
7.10., 14.10.

Kosten CHF 220.– (2 × 180 Min.)

Leitung Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior

Kursort Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstr. 145, Zürich

Anmeldung Bis 23.9.

#### Einsteigerkurs Smartphone Samsung Galaxy

Kurs 21.2016.02

Lernen Sie Ihr Smartphone und seine wichtigsten Funktionen kennen: Telefonieren, surfen, fotografieren, Nachrichten senden, Apps, Kalender, E-Mail. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Smartphone an Ihre Bedürfnisse anpassen. Kleingruppen 5–6 Personen.

Wann Dienstag, 9–12 Uhr  
4.10., 11.10.

Kosten CHF 220.– (2 × 180 Min.)

Leitung Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior

Kursort Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstr. 145, Zürich

Anmeldung Bis 13.9.

## Aufbaukurs Smartphone Samsung Galaxy

Kurs 23.2016.02

Die Bedienung Ihres Smartphones ist Ihnen vertraut. Neu lernen Sie die Kamera bedienen und Fotos versenden. Sie laden weitere Apps herunter und lernen surfen und skypen.

Kleingruppen 5–6 Personen.

Wann Dienstag, 9–12 Uhr  
25.10., 1.11.

Kosten CHF 220.– (2 × 180 Min.)

Leitung Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior

Kursort Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstr. 145, Zürich

Anmeldung Bis 27.9.

## Unterland und Furttal

### Einsteigerkurs PC-Grundlagen

Ein Einsteigerkurs für Seniorinnen und Senioren, die sich zum ersten Mal mit dem Computer vertraut machen wollen. In diesem Kurs werden die ersten Schritte am PC vermittelt. Kleingruppen 6–8 Personen.

Wann Dienstag, 16:00–17:40 Uhr  
6.9.–25.10.

Kosten CHF 370.– (6 × 100 Min.)

Kursort Schulhaus Lindenhof  
Lindenhofstr. 10, Bülach

### Aufbaukurs PC-Grundlagen

Sie haben den Einstiegskurs besucht und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen. Der Schwerpunkt liegt beim Erstellen und Bearbeiten der Ordnerstruktur und beim Kennenlernen von Word. Zusätzlich vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Internet und E-Mail.

Kleingruppen 6–8 Personen.

Wann Dienstag, 16:00–17:40 Uhr  
1.11.–6.12.

Kosten CHF 370.– (6 × 100 Min.)

Kursort Schulhaus Lindenhof  
Lindenhofstr. 10, Bülach

### Einsteigerkurs Smartphone

Bei richtiger Einsetzung und Konfigurierung können Sie damit nebst telefonieren und fotografieren auch E-Mails lesen, im Internet surfen, den Kalender verwalten, Informationen suchen oder einfach mal ein kleines Spielchen wagen. Dem Benutzer sind keine Grenzen gesetzt.

Wann Montag, 9:15–11:15 Uhr  
3.10., 10.10.

Kosten CHF 220.– (2 × 120 Min.)

Leitung Kevin Rechsteiner

### Einsteigerkurs Tablet

Bei richtiger Einsetzung und Konfigurierung können Sie mit einem Tablet auch fotografieren, E-Mails lesen, im Internet surfen und Ihren Kalender verwalten.

Wann Montag, 9–11 Uhr  
14.11., 21.11.

Kosten CHF 220.– (2 × 120 Min.)

Leitung Kevin Rechsteiner

### Einsteigerkurs iPhone

Bei richtiger Einsetzung und Konfigurierung können Sie mit einem iPhone auch fotografieren, E-Mails lesen, im Internet surfen und Ihren Kalender verwalten.

Wann Montag, 9–12 Uhr  
19.9., 26.9.

Kosten CHF 250.– (2 × 180 Min.)

Leitung Albino Pallotta

### Einsteigerkurs iPad

Bei richtiger Einsetzung und Konfigurierung können Sie mit einem iPad auch fotografieren, E-Mails lesen, im Internet surfen und Ihren Kalender verwalten.

Wann Freitag, 14–17 Uhr  
7.10., 14.10.

Kosten CHF 250.– (2 × 180 Min.)

Leitung Albino Pallotta

## Zimmerberg

### Schnupperkurs Word

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie das Textverarbeitungssystem Word richtig starten, wie Sie Schriften verändern und vieles mehr.

Wann Montag, 3.10.  
13:30–16:50 Uhr

Montag, 12.12.  
13:30–16:50 Uhr

Kosten CHF 120.–

Leitung Rolf Gruber

Kursort Bildungszentrum Zürichsee  
Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annulationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

### Fotobuch erstellen

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie ein Fotobuch erstellen und gestalten können.

Wann Dienstag, 9:00–11:15 Uhr  
25.10.–8.11.

10.1.–24.1.

Kosten CHF 240.– (3 × 135 Min.)

Leitung Zoe Tempset

Kursort

Bildungszentrum Zürichsee  
Seestr. 110, Horgen

Anmerkung

Es gelten die Annulationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

### Suchen und Finden im Internet

In diesem Kurs lernen Sie unter anderem, wie Sie im Internet nach verschiedenen Themen suchen und vieles mehr.

Wann

Montag, 5.9., 13:30–16:50 Uhr  
Montag, 14.11.

13:30–16:50 Uhr

Kosten

CHF 120.–

Leitung

Rolf Gruber

Kursort

Bildungszentrum Zürichsee  
Seestr. 110, Horgen

Anmerkung

Es gelten die Annulationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

### Einkaufen im Internet

Das Internet ist das grösste Einkaufszentrum der Welt. Praxisnah zeigen wir Ihnen die Shoppingwelt im Internet.

Wann

Montag, 12.9.  
13:30–16:50 Uhr

Montag, 21.11.

13:30–16:50 Uhr

Kosten

CHF 120.–

Leitung

Rolf Gruber

Kursort

Bildungszentrum Zürichsee  
Seestr. 110, Horgen

Anmerkung

Es gelten die Annulationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

### Reisen und das Internet

An diesem Nachmittag möchten wir Ihnen das Thema «Reisen und Internet» näherbringen.

Wann

Montag, 19.9.  
13:30–16:50 Uhr

Montag, 28.11.

13:30–16:50 Uhr

Kosten

CHF 120.–

Leitung

Rolf Gruber

Kursort

Bildungszentrum Zürichsee  
Seestr. 110, Horgen

Anmerkung

Es gelten die Annulationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

### Umstieg auf Windows 10

Windows 10 ist in aller Munde. Sollen Sie den Umstieg wagen? Wir zeigen Ihnen auf, worauf Sie beim Setup achten müssen.

>>

<b>Wann</b>	Montag, 26.9. 13:30–16:50 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 120.–
<b>Leitung</b>	Rolf Gruber
<b>Kursort</b>	Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen
<b>Anmerkung</b>	Es gelten die Annulationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

## Word – Wir erstellen eine Einladung

Zusammen erstellen wir eine Einladung für eine Feier und lernen so die wichtigsten Funktionen von Word kennen.

<b>Wann</b>	Montag, 24.10. 13:30–16:50 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 120.–
<b>Leitung</b>	Rolf Gruber
<b>Kursort</b>	Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen
<b>Anmerkung</b>	Es gelten die Annulationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

## Einsteigerkurs iPhone

Lernen Sie Ihr iPhone und seine wichtigsten Funktionen kennen: Telefonieren, surfen, fotografieren, Nachrichten senden, Apps, Kalender, E-Mail. Erfahren Sie, wie Sie Ihr iPhone an Ihre Bedürfnisse anpassen.

<b>Wann</b>	Donnerstag, 13:30–16:30 Uhr 15.9., 22.9.
<b>Kosten</b>	CHF 240.– (2 × 180 Min.)
<b>Leitung</b>	Albino Pallotta

## Einsteigerkurs iPad

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

<b>Wann</b>	Dienstag, 13:30–16:30 Uhr 29.11., 6.12.
<b>Kosten</b>	CHF 240.– (2 × 180 Min.)
<b>Leitung</b>	Albino Pallotta

## Einsteigerkurs Smartphone (Android)

Lernen Sie Ihr Smartphone und seine wichtigsten Funktionen kennen: Telefonieren, surfen, fotografieren, Nachrichten senden, Apps, Kalender, E-Mail. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Smartphone an Ihre Bedürfnisse anpassen können.

>>

<b>Wann</b>	Mittwoch, 13:30–16:30 Uhr 7.9., 14.9.
<b>Kosten</b>	CHF 240.– (2 × 180 Min.)
<b>Leitung</b>	Kevin Rechsteiner

## Einsteigerkurs Tablet (Android)

Lernen Sie Ihr Tablet kennen und erfahren Sie, wie Sie es an Ihre Bedürfnisse anpassen und sinnvoll verwenden können.

<b>Wann</b>	Mittwoch, 13:30–16:30 Uhr 28.9., 5.10.
<b>Kosten</b>	CHF 240.– (2 × 180 Min.)
<b>Leitung</b>	Kevin Rechsteiner

## Fotobücher gestalten

Ob Hochzeit, Geburtstag oder Familienurlaub – mit Fotobüchern bewahren Sie Ihre schönsten Momente auf. Verwirklichen Sie Ihre Vorstellungen!

<b>Wann</b>	Dienstag, 14–16 Uhr 18.10., 25.10.
<b>Kosten</b>	CHF 160.– (2 × 120 Min.)
<b>Leitung</b>	Kevin Rechsteiner

## Bildbearbeitung mit Picasa

Mit Googles Picasa ist der Einstieg in die Bildbearbeitung sehr einfach. Lernen Sie in diesem Kurs, welche Möglichkeiten Ihnen diese Software bietet.

<b>Wann</b>	Freitag, 14–16 Uhr 21.10., 28.10.
<b>Kosten</b>	CHF 160.– (2 × 120 Min.)
<b>Leitung</b>	Kevin Rechsteiner

## Computerias

Wer beim Computer oder im Internet nicht weiterweiss, findet in den Computerias Hilfe und praktische Tipps. Computerias gibt es in der ganzen Schweiz. Sie sind als Club, Verein oder ungebundene Zweckgemeinschaft zusammengeschlossen und bieten die Möglichkeit, sich in geselligem Rahmen über Erfahrungen und Probleme mit dem Computer auszutauschen. Informationen über das gesamtschweizerische Projekt finden Sie unter [www.computerias.ch](http://www.computerias.ch).

Im Kanton Zürich gibt es rund ein Dutzend Computerias, die in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich betrieben werden. Deren Angebot ist unterschiedlich. Nebst dem informellen Austausch können Vorträge,

Workshops, Kurse oder Veranstaltungen stattfinden. Genauere Angaben finden Sie hier:

**Adliswil**

[www.computeria-adliswil.ch](http://www.computeria-adliswil.ch)

**Dübendorf**

[Computer-Treff, Stadtbibliothek](http://Computer-Treff.Stadtbibliothek)

**Herrliberg**

[www.triangel-herrliberg.ch](http://www.triangel-herrliberg.ch)

**Illnau-Effretikon**

[www.lebensphase3.ch/computeria](http://www.lebensphase3.ch/computeria)

**Langnau am Albis**

[www.computeria-langnau.ch](http://www.computeria-langnau.ch)

**Meilen**

[www.computeriameilen.ch](http://www.computeriameilen.ch)

**Richterswil**

[www.computeria-richterswil.ch](http://www.computeria-richterswil.ch)

**Kilchberg und Rüschlikon**

[www.computeria-rueschlikon.ch](http://www.computeria-rueschlikon.ch)

**Uster**

[www.computeria-uster.ch](http://www.computeria-uster.ch)

**Volketswil**

[www.computeria-volketswil.ch](http://www.computeria-volketswil.ch)

**Winterthur**

[www.computeria-winterthur.ch](http://www.computeria-winterthur.ch)

**Stadt Zürich**

[www.computeria-zuerich.ch](http://www.computeria-zuerich.ch)

## Sprachen

**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 das Gesagte relativ mühelos.

## Stadt Zürich

**Englisch Konversationskurse A2 / B1 (laufende Kurse)**



Möchten Sie Ihr Englisch in einem geselligen Umfeld ohne Druck mündlich anwenden oder auffrischen? In unseren Kursen erwerben Sie einen Alltagswortschatz, den Sie auf Reisen oder in privaten Kontakten anwenden können. Kontaktieren Sie uns für einen «Einstufungs-Test».

>>

Wann	Mittwoch, 10:00–11:30 Uhr Donnerstag, 8:30–10:00 Uhr
Kosten	CHF 280.– (10 × 90 Min.)
Leitung	Gabriela Meier

### Spanisch Anfänger A1 und Fortgeschrittene A2



Kurs 13.2016.03 oder 13.2016.04  
Sie können noch fast kein oder etwas Spanisch. Im Kurs erwerben Sie einen Alltagswortschatz, den Sie auf Reisen oder in privaten Kontakten anwenden können.

Wann	A1: Mittwoch, 14–16 Uhr A2: Mittwoch, 16–18 Uhr 31.8.–2.11.
Kosten	CHF 310.– (10 × 120 Min.)
Leitung	Maria Garate
Einstieg	Master of Advanced Studies in Secondary and High Education Bis 14.9.

### Unterland und Furttal

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



Wann	Auf Anfrage
Kosten	CHF 255.– bei sieben Teilnehmenden 17 × 60 Min.

### Uster - Zürcher Oberland

#### Englisch A0 / A1 (laufende Kurse)



Wann	A0: Montag, 13:30–15:00 Uhr A1: Montag, 15:15–16:45 Uhr
Kosten	CHF 350.– (15 × 90 Min.)
Leitung	Andrea Strommer
Kursort	Zeughaus Uster

#### Spanisch A0 (laufende Kurse)



Wann	Auf Anfrage
Kosten	CHF 350.– (15 × 90 Min.)
Leitung	Fanny Zimmermann
Kursort	Noch offen

#### Italienisch A0 / A2 (laufende Kurse)



Wann	A0: Mittwoch, 8:50–10:20 Uhr
Wann	A2: Mittwoch, 10:30–12:00 Uhr
Kosten	CHF 350.– (15 × 90 Min.)
Leitung	Maria Clara Räber
Kursort	Katholisches Pfarramt Neuwiesenstr. 17, Uster

### Wetzikon - Zürcher Oberland

#### Brush up your English A2 / B1



Wann	A2: Montag, 8:30–10:00 Uhr oder 10:20–11:50 Uhr
	A2/B1: Donnerstag, 8:30–10:00 Uhr oder 10:15–11:45 Uhr
Kosten	CHF 250.– (10 × 90 Min.)
Leitung	Montag: Judith Bertschi Donnerstag: Nelly Jaeger
Kursort	Montag: PSZH DC Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon Donnerstag: CEVI Schüür Kindergartenstr. 22, Wetzikon

Leitung Sandra Bosshart

Kursort Bildungszentrum Zürichsee  
Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annulationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

### Russisch für Reisevögel A1

Wann	Donnerstag, 9:00–10:40 Uhr 8.9.–6.10. 27.10.–22.12. 12.1.–2.2.2017
Kosten	CHF 530.– (18 × 100 Min.)
Leitung	Irina Bilyavská
Kursort	Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annulationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

### Spanisch Konversation A2 / B1

Wann	Mittwoch, 8:30–10:10 Uhr 7.9.–5.10. 26.10.–21.12. 11.1.–1.2.2017
Kosten	CHF 530.– (18 × 100 Min.)
Leitung	Julia Amrein
Kursort	Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annulationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

### Zimmerberg



#### Englisch Konversation A1

Wann	Donnerstag, 15:30–17:00 Uhr 25.8.–6.10. 20.10.–8.12.
Kosten	CHF 340.– (15 × 90 Min.)
Leitung	Lisa Leutenegger Englischlehrerin

#### Englisch Konversation A2



Wann	Mittwoch, 9–11 Uhr 24.8.–5.10. 19.10.–7.12.
Kosten	CHF 450.– (15 × 120 Min.)
Leitung	Lisa Leutenegger Englischlehrerin

### Zimmerberg

#### Travel English – Englisch für die Ferien

Wann Dienstag, 9:30–11:10 Uhr

6.9.–4.10.

25.10.–20.12.

10.1.–31.1.2017

CHF 530.– (18 × 100 Min.)

Kosten Klaudja Sabo

Kursort Bildungszentrum Zürichsee

Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annulationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

### Let's keep talking B1 / B2

Wann Mittwoch, 8:30–10:10 Uhr

7.9.–5.10.

26.10.–21.12.

11.1.–1.2.2017

Kosten CHF 530.– (18 × 100 Min.) >>

## Englisch Konversation A2 / B1



Wann	Dienstag, 9:15–11:15 Uhr 6.9.–25.10.
Kosten	CHF 240.– (8 × 120 Min.)

Leitung  
Doris Scriven  
Dipl. RSA DOTE

## Französisch Konversation B2



Wann	Montag, 9:45–11:15 Uhr 19.9.–10.10. 31.10.–21.11.
Kosten	CHF 180.– (8 × 90 Min.)

Leitung  
Ursula Schulthess, lic. phil. I

## Italienisch A1 / A2



Wann	Donnerstag, 14:00–15:30 Uhr 25.8.–6.10. 20.10.–8.12.
Kosten	CHF 340.– (15 × 90 Min.)

Leitung  
Katrin Bachmann  
Dipl. Italienischlehrerin

## Italienisch A2 / B1



Wann	Freitag, 8:30–10:00 Uhr 26.8.–7.10.
Wann	Freitag, 14:00–15:30 Uhr 21.10.–9.12.
Kosten	CHF 340.– (15 × 90 Min.)

Leitung  
Katrin Bachmann  
Dipl. Italienischlehrerin

## Russisch für

## Fortgeschrittene A2 / B1



Wann	Montag, 17–19 Uhr 8.8.–19.9. 17.10.–31.10. 21.11.–12.12.
Kosten	CHF 420.– (14 × 120 Min.)

Leitung  
Elena Stutz, Russischlehrerin

## Ausdruck und Kreativität



## Unterland und Furttal

## Erzähl-Café

Wir treffen uns im ruhigen Pro-Senectute-Raum, bei Kaffee, Kuchen und Getränken zum gemütlichen Austausch. Wir erzählen von früher und plaudern über unsere Erfahrungen, tauschen uns aus über Alltagsfreuden, Lustiges und Amüsantes. >>

Wann	Freitag, 14–16 Uhr 26.8., 30.9., 28.10., 25.11.
Leitung	Auf Anfrage
Anmeldung	Nicht erforderlich

Kosten	CHF 110.– (min. 15 Pers.)
Leitung	Veronika Kuhn
Kursort	PSZH, DC Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon

## Uster – Zürcher Oberland

### Kalligrafie-Kurs

Sie werden in die Welt von Schrift und Farben eingeführt und lernen gestalterische Elemente kennen, mit denen Sie in der Lage sind, am Ende des Kurses Ihre ersten Kunstwerke zu erschaffen (keine Vorkenntnisse nötig).

Wann	Dienstag, 9–11 Uhr 25.10.–29.11.
Kosten	CHF 220.– plus CHF 35.– Material
Leitung	Susanne Bischoff

Kursort  
Familienzentrum  
Zentralstr. 32, Uster

### Jasskurs für Anfänger

Der Kurs beginnt mit Kartenlegen und vermittelt den «Tschau Sepp», «Schellenjass», «Obenabe» und Jassen mit Trumpf und den «Schieber». Keine Kenntnisse notwendig.

Wann	Montag, 14:00–16:30 Uhr 7.11., 14.11., 21.11., 28.11., 12.12.
------	---

Kosten	CHF 80.–
Leitung	Ruedi Pfaffhauser
Kursort	Erwachsenenbildner SVEB TERTIANUM Industriestr. 10, Uster
Anmeldung	ruedi.pfaffhauser@hispeed.ch 044 940 93 45

## Wetzikon – Zürcher Oberland

### Musik-Kurs XII



Es werden Komponisten des Spätbarocks und der Frühklassik vorgestellt.

Wann	Montag, 14–16 Uhr 26.9., 3.10., 10.10., 17.10.
Kosten	CHF 125.– (max. 12 Pers.)
Leitung	Wolfgang Langer

Kursort  
PSZH, DC Oberland  
Bahnhofstr. 182, Wetzikon

### Kunstkurs



Amerikanische Malerei im 20. Jahrhundert

Wann	Mittwoch, 9:30–11:30 Uhr 28.9., 5.10., 12.10., 19.10.
	plus Führung im Kunstmuseum Winterthur

## Biographisches Schreiben

Mein Leben in eigenen Worten. Jedes Leben ist erzählenswert.

Wann	Montag, 14–17 Uhr 31.10., 7.11., 14.11., 28.11.
Kosten	CHF 150.–
Leitung	Brigitte Lusti

Kursort  
PSZH, DC Oberland  
Bahnhofstr. 182, Wetzikon

## Winterthur und Weinland

### Grundkurs Schieber-Jass

Lernen auch Sie den «Nationalsport Nr. 1» der Schweiz kennen. Der Schieber-Jass gehört zu den beliebtesten und bekanntesten Jass-Varianten der Schweiz. Im Kurs werden fast sämtliche Jass-Elemente verwendet. Somit ist er für Anfänger perfekt geeignet.

Wann	Dienstag, 14–16 Uhr 6.10.–1.12.
Kosten	CHF 180.– (8 × 120 Min.)
Leitung	Albert Hagenbucher

Anmeldung  
Bis 10.9.

### Märchen – vom Wachsen und Ernten

Die Märchenerzählerin Iris Kellerhals erzählt ein Märchen, geht mit Ihnen der Geschichte auf den Grund und sucht nach der Verbindung zu unserer heutigen Zeit.

Wann	Dienstag, 9:30–11:30 Uhr 18.10., 29.11.
Kosten	CHF 50.– 2 × 120 Min.
Leitung	Iris Kellerhals
Anmeldung	Erwachsenenbildnerin Bis 3.10.

## Schreibwirkstatt

Wir spielen mit unserer Vorstellungskraft und bringen unsere Ideen auf unsere Art zu Papier. Blicken Sie zurück in die Vergangenheit und suchen Sie dort nach bunten Erlebnissen, die Sie schon immer aufschreiben wollten. Lassen Sie sich überraschen, was ein Blick zurück, einer auf heute oder morgen bei Ihnen an Ideen und Fantasien auslöst. Einführung und Information zur Schreibwirkstatt.

>>

Wann:	Montag, 9:30–11:00 Uhr 17.10., 31.10., 14.11., 28.11., 12.12.
Kosten	CHF 180.–, 5 × 120 Min.
Leitung	Gertrud Knöpfli Schreibpädagogin
Anmeldung	Bis 10.10.

### Alte Kartenspiele – neu entdeckt

Sie werden staunen, wie viele unterhaltsame Gesellschaftsspiele mit Bridge- oder Rommékarten möglich sind. Es wird zu zweit, zu dritt oder zu viert gespielt. Zu jedem Spiel erhalten Sie detaillierte und leicht verständliche Anleitungen.

Wann	Mittwoch, 14–16 Uhr 2.11., 9.11., 16.11., 23.11., 7.12.
Kosten	CHF 100.– (5 × 120 Min.)
Leitung	Theres Kolar

Anmeldung Bis 17.10.

### Erzählcafé



Sich Zeit nehmen, erzählen, zuhören – Gedanken in Worte fassen, philosophieren, sich erinnern. Kaffee und etwas dazu in einer gemütlichen Atmosphäre geniessen. Dies alles ist Erzählcafé – aber auch alles, was Sie daraus machen möchten. Das erste Thema ist vorgegeben, die weiteren bestimmen Sie mit.

Wann	Mittwoch, 14–16 Uhr 28.9., 26.10., 30.11.
------	--

Leitung Astrid Schöni

### Stubete «Zäme singe» und Spezialanlass – Adventsnachmittag



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 30.8., 27.9., 25.10., 22.11.
Leitung	Brigitte Schneider

Advents-	Dienstag, 13.12., 14–16 Uhr
Leitung	Brigitte Schneider

### Zimmerberg

#### Literatur-Treff

Sie werden neue Autorinnen und Autoren kennenlernen, vielleicht ein vergessenes Buch wieder lesen oder eines in Angriff nehmen, das Sie schon immer einmal lesen wollten! >>

Wann	Montag, 14:15–16:15 Uhr 5.9., 3.10., 7.11., 5.12.
Kosten	CHF 20.– (4 × 120 Min.)
Leitung	Elsbeth Müller Dipl. Buchhändlerin

### Kreatives biografisches Schreiben und Erzählen

Zurückschauen, um dann weiterzugehen – autobiografisches Erzählen und Schreiben heißt, sich an Geschichten aus dem Leben zu erinnern, in Worte zu fassen, zu teilen und damit neu zu verstehen.

Wann	Mittwoch, 14:30–17:00 Uhr 26.10., 9.11., 23.11., 7.12.
Kosten	CHF 200.– (4 × 150 Min.)
Leitung	Katharina Bona, lic. phil. I. Biblio- und Poesietherapeutin Jung'sche Analytikerin in Ausbildung

### Zeichnen

Möchten Sie die Freude am Zeichnen neu entdecken und in einer spielerischen Atmosphäre Ihrer Fantasie und Gestaltungslust freien Lauf lassen? Wir arbeiten mit Bleistift, Kohle, Tusche und Farbstift.

Wann	Donnerstag, 14:15–16:15 Uhr 13.10.–8.12.
Kosten	CHF 170.– (9 × 120 Min.)
Leitung	Hans Held

### Fotografie Grundkurs

Sie lernen die Möglichkeiten der Kamera kennen und wissen anschliessend, wie Sie diese einsetzen können. Wir üben zudem das Fotografieren.

Wann	Montag, 13:30–16:30 Uhr 19.9., 26.9.
Kosten	CHF 180.– (2 × 180 Min.)
Leitung	Kevin Rechsteiner

### Fotografie / Botanischer Garten

Sie erhalten eine Instruktion zur Fotografie sowie zum praktischen Fotografieren. Dazwischen informiert Ursula Wegmann über verschiedene der insgesamt 7000 Pflanzen und erläutert Vegetationsgemeinschaften.

Wann	Mittwoch, 21.9., 10–16 Uhr
Kosten	CHF 240.–
Leitung	Kevin Rechsteiner
Kursort	Botanischer Garten Zollikerstr. 107, Zürich

### Selbstorganisierte Gruppen

#### Stadt Zürich

In der Stadt Zürich besteht eine Reihe von Gruppen für Seniorinnen und Senioren, deren Aufbau Pro Senectute Kanton Zürich fachlich begleitete. Diese funktionieren weitgehend selbstorganisiert. Das Angebot der Gruppen ist sehr vielfältig. Genauere Informationen finden Sie bei den folgenden Adressen. Die Gruppen wünschen sich weitere Teilnehmende sowie engagierte Mitglieder.

### Aktion S

Ehemalige Parlamentarier erläutern in den Altersheimen die Abstimmungsvorlagen.  
Werner Bosshard 044 322 27 77

### Diskussionsrunde 60+

Wir hören, diskutieren und philosophieren über Bücher und Texte zu aktuellen Themen.  
Vera Nicolay 044 342 43 75 veni@gmx.ch

### Kultur-Gruppe

Wir organisieren schweizweite Gruppenbesuche von kulturellen Veranstaltungen und Ausstellungen für Senioren.

Alex Villiger 044 422 45 28  
villiger-naef@bluewin.ch

### Seniorenbühne

Theaterbegeisterte Frauen und Männer 55+ produzieren Theaterstücke und führen sie bei Alters-, Gemeinde-, Firmen- und Vereinsanlässen auf. www.seniorenbuehne.ch

Jürg Kauer 079 509 79 66  
kauerei@bluewin.ch

### Seniorenorchester

Wir proben etwa 20 Mal pro Jahr und treten in Altersheimen, an Seniorenanlässen usw. auf.  
www.seniorenorchester-zh.ch

Ralph Brem 044 821 08 24  
mkdubs@bluewin.ch

### Seniorenrat Zürich

Eine Denkzentrale für Menschen ab 60, die in unserer Gesellschaft etwas bewegen wollen.  
www.seniorenrat-zuerich.ch

Christian Casparis 044 492 90 35  
christian.lita@bluewin.ch

### S-Team / Seniorenhandwerkerdienst

Die freiwillige Anlaufstelle vermittelt qualifizierte pensionierte Handwerker aus unterschiedlichen Berufsgattungen.

Armin Meier 044 322 02 95  
meier.steam@bluewin.ch

## Grundschulung Treuhanddienst

Dieser kostenlose Einführungskurs ist Voraussetzung für die freiwillige Mitarbeit im Treuhanddienst (Unterstützung älterer Menschen in administrativen und finanziellen Angelegenheiten). Vorgängig findet ein unverbindliches Gespräch zur gegenseitigen Vorstellung und Eignungsabklärung statt. Wir bitten Sie um frühzeitige Kontaktaufnahmen.

Wann	Mittwoch, 5.10. 13:30–17:00 Uhr	<b>GRATIS</b>
Leitung	Donnerstag, 6.10., 9–12 Uhr Eveline Scherrer und Stefan Müller, Sozialarbeitende Treuhanddienst	
Kursort	Dienstleistungscenter Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, Zürich	
Anmeldung	Treuhanddienst Zürich und Zimmerberg 058 451 50 00 treuhanddienst@pszh.ch	

## Vorbereitung auf die Pensionierung

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

Behandelt werden Themen wie Pensionierung heute, Gesundheit und Wohlbefinden, materielle Sicherheit (AHV, Pensionskasse, 3. Säule, Güter- und Erbrecht), Herausforderungen in Beziehungen und Partnerschaft, Lebensgestaltung morgen. Besuchen Sie das Seminar idealerweise auch als Paar.

Wann	25.8. + 26.8. 1.9. + 2.9. 22.9. + 23.9. 29.9. + 30.9. 27.10. + 28.10. 24.11. + 25.11. 8.12. + 9.12.	Winterthur Zürich Kappel am Albis Winterthur (Singles) Zürich Winterthur jeweils 8:30–17:00 Uhr
Kosten	Einzelpersonen CHF 700.– / Paare CHF 1350.–	
Anmeldung	AvantAge Fachstelle Alter und Arbeit Pro Senectute Kanton Zürich und Bern 058 451 51 57 <a href="http://www.avantage.ch">www.avantage.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, Salt) an uns weiter.

Impressum Beilage zu VISIT 3/2016 Herausgeberin Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, Postfach 1381, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 00, Spendenkonto 80-79784-4, IBAN CH94 0900 0000 8768 0192 1

## Wir sind in Ihrer Nähe

### Dienstleistungscenter

#### Unterland und Furttal

Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach  
Telefon 058 451 53 00

#### Limmattal und Knonaueramt

Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren  
Telefon 058 451 52 00

#### Zimmerberg

Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen  
Telefon 058 451 52 20

#### Pfannensti

Dorfstrasse 78, 8706 Meilen  
Telefon 058 451 53 20

#### Oberland

Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon  
Telefon 058 451 53 40

#### Winterthur und Weinland

Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur  
Telefon 058 451 54 00

#### Stadt Zürich

Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich  
Postadresse:  
Postfach 3233, 8034 Zürich  
Telefon 058 451 50 00

### Geschäftsstelle

Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstrasse 145, Postfach 1381  
8032 Zürich  
Telefon 058 451 51 00  
[info@pszh.ch](mailto:info@pszh.ch)  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER