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

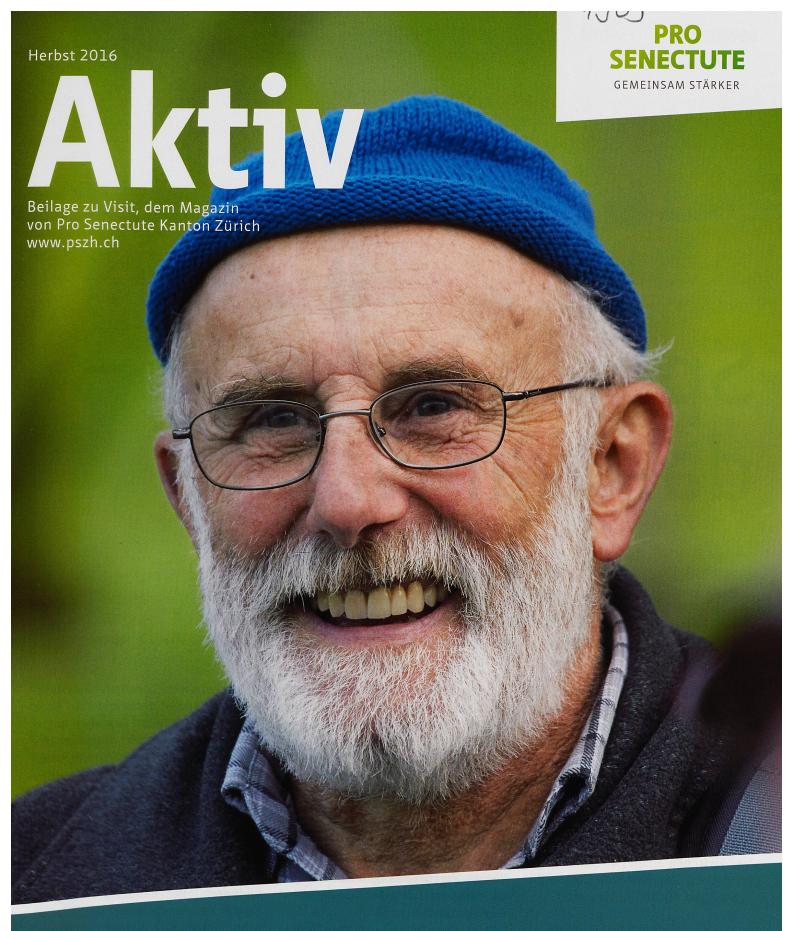
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 23.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.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 angehende 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 absolvierter Nothelferkurs sowie mindestens drei Schnupperlektionen 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 Teilnehmerbei-

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 esa erhält man die Leitungsberechtigung, 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 gelangt, 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

Weitere Informationen zur Sportleiterausbildung bei Pro Senectute Schweiz unter:

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



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.



Neue Kurse

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



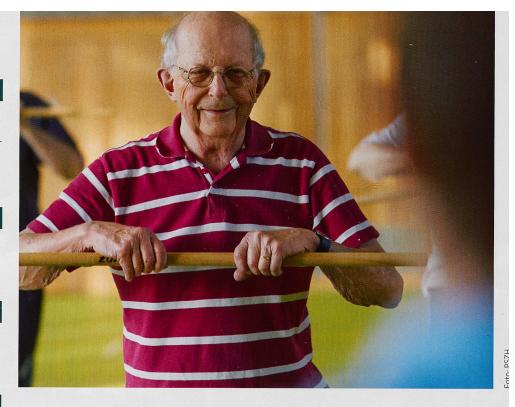
Kostenlose Kurse

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



Sportgruppen

Die offenen Sportgruppen laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlöhnung. 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

- Werden einmal j\u00e4hrlich im AKTIV publiziert.
 In dieser Ausgabe:
 Fitness/Gymnastik (Fit/Gym)
- > 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 | 0447101363 | theocamenzind@yahoo.de |
| | Schulhaus Zopf | Leicht Frauen | Mittwoch 14:30-15:30 Uhr | Heidi Bianchi | 0447106492 | 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 |
| Aeugst | Schulhaus Gallenbühl | Vital | Donnerstag 18-19 Uhr | Helen Spörri | 0447618980 | helen.spoerri@sunrise.ch |
| Affoltern a. A. | Schulhaus Ennetgraben | Vital | Mittwoch 12:45-13:45 Uhr | Marita Küng | 0447671636 | marita.kueng@hispeed.ch |
| | Schulhaus Ennetgraben | Leicht | Mittwoch 14-15 Uhr | Marita Küng | 0447671636 | 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 |
| Bulucii | New York | Vicui | 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. Kirchen- zentrum | 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 | 0448217164 | 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 Schaufelberger | 052 364 01 22 | judith.schaufelberger@tschumandi.ch |
| JO | U | Vital | Mittwoch 15:15-16:05 | Judith Schaufelberger | 052 364 01 22 | judith.schaufelberger@tschumandi.ch |
| Ellikon a.d.Thur | Turnhalle Bürgli | Vital Frauen | Donnerstag 9–10 Uhr | Nicole Blöchlinger | 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 |
| | Tarrinanc | Leicht | Donnerstag 9–10 Uhr | Irene Rickenbach | 052 363 25 11 | Keine E-Mail-Adresse |

| 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 |
| | Georgia de la la compania de la compania del compania del compania de la compania del compania de la compania de la compania del compania de la compania de la compania de la compania de la compania del compa | 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 |
| Fehraltorf | 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 |
| 12 may 10 ma | | 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 | 0447942102 | monidom@bluewin.ch |
| Hedingen | Schulhaus Güpf | Vital Frauen | Mittwoch 14:30-15:30 Uhr | Uta Koch | 0447613450 | 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 |
| | Turnhalle Schulhausstrasse | 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 Altorfer | 044 861 15 49 044 860 03 21 | ruth.altorfer@gmx.ch |
| 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 | 0447881678 | majadu@gmx.ch |
| Illnau-Effretikon | Turnhalle Altersheim | Vital Frauen | Montag 8:15-9:15 Uhr | Veronika Fehr | 052 346 18 08 | vfehr@swissonline.ch |
| Alleria Transpar | | 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 | 0447642102 | monidom@bluewin.ch |
| Kilchberg | Schulhaus Brunnemoos | Vital | Mittwoch 18-19 Uhr | Marlies Dorfschmid | 044 780 61 12 | marlies.dorfschmid@bluewin.ch |
| All San News Yo | Kath. Pfarramt St. Elisabeth | Leicht | Donnerstag 10:10–11:00 Uhr | Annamaria Roos | 0447154082 | amr60@gmx.ch |
| Kleinandelfingen | Turnhalle Zielacker | Vital | Dienstag 16:20-17:15 Uhr | Lilo Schwarz | 052 317 32 58 | karl-schwarz@bluewin.ch |
| | | Caabaka | 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 | s.frauenfelder@bluewin.ch |
| | Turnhalle Schluefweg | Vital Frauen | Donnerstag 14-15 Uhr | Susi Frauenfelder | 044 803 07 54 | s.frauenfelder@bluewin.ch |
| ga seminarah | zántanzist entercési. Taris | Vital Männer | Freitag 9–10 Uhr | Margrit Hügi | 044 814 13 71 | ruedi.huegi@hispeed.ch |
| | | Vital (mollige Frauen) | Freitag 10–11 Uhr | Margrit Hügi | 044 814 13 71 | ruedi.huegi@hispeed.ch |
| Knonau | GZ Stampfi | Leicht | Montag 14–15 Uhr | Monika Descombes | 079 503 66 62 | monika.descombes@bluewin.ch |
| ne basanuas fenel Se estumula fenel | Schulhaus Aeschrain | Vital Frauen | Donnerstag Sommer 19–20 Uhr Winter 17:30–18:30 Uhr | Marianne Fülscher | 0447671632 | marianne.fuelscher@bluewin.ch |
| Kollbrunn | Turnhalle | Vital Frauen | Mittwoch 13:30-14:30 Uhr | Lorette Schneeberger | 0E2 202 11 20 | l-sch@gmx.ch |

| | Treffpunkt | Anforderungsstufe | Wann | Leitung/Info | Telefon | E-Mail | |
|--|--|---|--|--|---|---|--|
| angnau a. A. | Turnhalle Schulhaus Widmer | Leicht | Mittwoch 14-15 Uhr | Annemarie Schürer | 0447130276 | anne-marie.schuerer@hispeed.ch | |
| aligewin; chi | emergerice RC | Leicht Männer | Mittwoch 15-16 Uhr | Annemarie Schürer | 0447130276 | anne-marie.schuerer@hispeed.ch | |
| lännedorf | Neue Turnhalle Blatten | Vital | Dienstag 8-9 Uhr | Regula Peter | 044 920 48 08 | er.peter-trueb@bluewin.ch | |
| and the same | 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 | |
| Narthalen | Mehrzweckhalle | Sportlich Frauen | Freitag 8-9 Uhr | Anna Spalinger | 052 319 23 55 | spalinger.tresch@bluewin.ch | |
| Naschwanden | Schulhaus am Bach | Leicht Frauen | Dienstag 15:45-16:45 Uhr | Claudia Gaus | 056 631 21 71 | claudia.gaus@bluewin.ch | |
| laur | Schulhaus Pünt | Vital | Dienstag 19–20 Uhr | Nina Schett | 044 941 31 43 | schettspiration@hispeed.ch | |
| leilen | Turnhalle Obermeilen | Vital | Montag 15:30-16:30 Uhr | Beate Gisel | 044 915 42 07 | beate.gisel@gmail.com | |
| avesanti oresini | 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 | |
| lönchaltorf | Turnhalle Rietwis | Vital Frauen | Mittwoch 10-11 Uhr | Nelly Brodbeck | 044 940 06 49 | nelly.brodbeck@bluewin.ch | |
| | to 22 indicates and a second con- | 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 | |
| eerach | Mehrzweckanlage | Leicht Frauen | Mittwoch 14-15 Uhr | Beatrice Jakober | 044 875 06 33 | beatrice.jakober@gmail.com | |
| liederglatt | Singsaal Eichli | Sportlich Frauen | Montag 8:30-9:30 Uhr | Sandra Galli-Rüegg | 079 932 97 92 | the4buchser@yahoo.de | |
| in a ci biatt | | Vital Frauen | Montag 9:45-10:45 Uhr | Sandra Galli-Rüegg | 079 932 97 92 | the4buchser@yahoo.de | |
| | 75 x 115 (0) (16 2 5 14 5 | Leicht | Mittwoch 14-15 Uhr | Sandra Galli-Rüegg | 079 932 97 92 | the4buchser@yahoo.de | |
| liederhasli | KGH | Vital Frauen | Montag 14-15 Uhr | Priska Trivellin | 044 810 49 58 | priska.trivellin@trivellin.net | |
| ileueiliasii | Seniorenzentrum Spitz | Leicht | Dienstag 14-15 Uhr | Sandra Galli-Rüegg | 079 932 97 92 | the4buchser@yahoo.de | |
| n aniak | 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 | |
| Te shake | | Sportlich Männer | Donnerstag 10:10-11:10 Uhr | Gaby Lardon | 044 851 02 41 | gaby.lardon@bluewin.ch | |
| liederweningen | Turnhalle Schmittwis | Sportlich | Mittwoch 13:30-14:30 Uhr | Marianne Süss | 056 249 30 60 | marianne.suess@bluewin.ch | |
| neuer werningen | | Leicht | Mittwoch 14:30-15:30 Uhr | Silvia Frei | 044 856 19 46 | wsfrei@bluewin.ch | |
| lürensdorf | Schulhaus Ebnet | Vital | Montag 16:45-17:45 Uhr | Nelly Eigenmann | 044 836 69 22 | nellyeigenmann@bluewin.ch | |
|)berembrach | Turnhalle Zweigärten | Vital Frauen | Montag 19:30-20:30 Uhr | Claudia Stutz | 044 865 37 18 | claudia.stutz@hispeed.ch | |
| Deterribraen | Tarrinance Zive Saves | 0.000000 | Mittwoch 18:30–19:30 Uhr | Marianne Herter | 044 865 37 18 | marianne.herter@sunrise.ch | |
| | | | WILLIAM OCH TO SO TO SO OH | | | | |
| herengstringen | Sportanlage Brunewiis | Sportlich Frauen | | Vera Zverina | | vera.zverina@gmail.com | |
| | Sportanlage Brunewiis Schulhaus Mehrzweckraum | Sportlich Frauen Vital | Donnerstag 10:15-11:15 Uhr Donnerstag 14-15 Uhr | | 044 750 11 87 | | |
|)berhasli | Schulhaus Mehrzweckraum | | Donnerstag 10:15–11:15 Uhr | Vera Zverina | 0447501187 | vera.zverina@gmail.com | |
| Oberhasli Ober-Ohringen | Schulhaus Mehrzweckraum Turnhalle | Vital | Donnerstag 10:15-11:15 Uhr Donnerstag 14-15 Uhr | Vera Zverina Gaby Lardon | 044 750 11 87 044 851 02 41 | vera.zverina@gmail.com gaby.lardon@bluewin.ch | |
| Dberhasli Dber-Ohringen Dberrieden | Schulhaus Mehrzweckraum Turnhalle GAWO | Vital Leicht Bewegung im Heim | Donnerstag 10:15-11:15 Uhr Donnerstag 14-15 Uhr Mittwoch 14-15 Uhr Dienstag 9:30-10:30 Uhr | Vera Zverina Gaby Lardon Esther Liebi Annemarie Wehrli | 044 750 11 87 044 851 02 41 052 335 53 11 044 721 14 78 | vera.zverina@gmail.com gaby.lardon@bluewin.ch e.liebi@hispeed.ch Keine E-Mail-Adresse | |
| Dberhasli Dber-Ohringen Dberrieden | Schulhaus Mehrzweckraum Turnhalle | Vital Leicht | Donnerstag 10:15-11:15 Uhr Donnerstag 14-15 Uhr Mittwoch 14-15 Uhr | Vera Zverina Gaby Lardon Esther Liebi | 044 750 11 87 044 851 02 41 052 335 53 11 | vera.zverina@gmail.com gaby.lardon@bluewin.ch e.liebi@hispeed.ch | |
| Oberhasli Ober-Ohringen Oberrieden Obfelden | Schulhaus Mehrzweckraum Turnhalle GAWO Alte Turnhalle Chilefeld | Vital Leicht Bewegung im Heim Vital Frauen Vital Frauen und | Donnerstag 10:15-11:15 Uhr Donnerstag 14-15 Uhr Mittwoch 14-15 Uhr Dienstag 9:30-10:30 Uhr Mittwoch 13:45-14:45 Uhr | Vera Zverina Gaby Lardon Esther Liebi Annemarie Wehrli Jacqueline Bossard | 044 750 11 87 044 851 02 41 052 335 53 11 044 721 14 78 044 761 12 86 | vera.zverina@gmail.com gaby.lardon@bluewin.ch e.liebi@hispeed.ch Keine E-Mail-Adresse v.bosshard78@bluewin.ch | |
| Oberhasli Ober-Ohringen Oberrieden Obfelden | Schulhaus Mehrzweckraum Turnhalle GAWO Alte Turnhalle Chilefeld Schulhaus Letten | Vital Leicht Bewegung im Heim Vital Frauen Vital Frauen und Männer | Donnerstag 10:15-11:15 Uhr Donnerstag 14-15 Uhr Mittwoch 14-15 Uhr Dienstag 9:30-10:30 Uhr Mittwoch 13:45-14:45 Uhr Mittwoch 14:45-15:45 Uhr | Vera Zverina Gaby Lardon Esther Liebi Annemarie Wehrli Jacqueline Bossard Jacqueline Bossard | 044 750 11 87 044 851 02 41 052 335 53 11 044 721 14 78 044 761 12 86 044 761 12 86 | vera.zverina@gmail.com gaby.lardon@bluewin.ch e.liebi@hispeed.ch Keine E-Mail-Adresse v.bosshard78@bluewin.ch v.bosshard78@bluewin.ch | |
| Oberhasli Ober-Ohringen Oberrieden Obfelden | Schulhaus Mehrzweckraum Turnhalle GAWO Alte Turnhalle Chilefeld | Vital Leicht Bewegung im Heim Vital Frauen Vital Frauen und Männer Vital Vital Männer | Donnerstag 10:15-11:15 Uhr Donnerstag 14-15 Uhr Mittwoch 14-15 Uhr Dienstag 9:30-10:30 Uhr Mittwoch 13:45-14:45 Uhr Mittwoch 14:45-15:45 Uhr Montag 9:05-10:05 Uhr | Vera Zverina Gaby Lardon Esther Liebi Annemarie Wehrli Jacqueline Bossard Jacqueline Bossard Ursula Leuzinger | 044 750 11 87 044 851 02 41 052 335 53 11 044 721 14 78 044 761 12 86 044 761 12 86 044 750 59 00 | vera.zverina@gmail.com gaby.lardon@bluewin.ch e.liebi@hispeed.ch Keine E-Mail-Adresse v.bosshard78@bluewin.ch v.bosshard78@bluewin.ch | |
| Oberhasli Ober-Ohringen Oberrieden Obfelden Oetwil a. d. L. Oetwil a. S. | Schulhaus Mehrzweckraum Turnhalle GAWO Alte Turnhalle Chilefeld Schulhaus Letten Turnhalle Dörfli | Vital Leicht Bewegung im Heim Vital Frauen Vital Frauen und Männer Vital Vital Männer Vital | Donnerstag 10:15-11:15 Uhr Donnerstag 14-15 Uhr Mittwoch 14-15 Uhr Dienstag 9:30-10:30 Uhr Mittwoch 13:45-14:45 Uhr Mittwoch 14:45-15:45 Uhr Montag 9:05-10:05 Uhr Montag 13-14 Uhr Mittwoch 14-15 Uhr | Vera Zverina Gaby Lardon Esther Liebi Annemarie Wehrli Jacqueline Bossard Jacqueline Bossard Ursula Leuzinger Sebastian Bühler | 044 750 11 87 044 851 02 41 052 335 53 11 044 721 14 78 044 761 12 86 044 761 12 86 044 750 59 00 044 929 22 41 | vera.zverina@gmail.com gaby.lardon@bluewin.ch e.liebi@hispeed.ch Keine E-Mail-Adresse v.bosshard78@bluewin.ch v.bosshard78@bluewin.ch uleu@gmx.ch s.h.buehler@bluewin.ch | |
| oberhasli Ober-Ohringen Oberrieden Obfelden Oetwil a. d. L. | Schulhaus Mehrzweckraum Turnhalle GAWO Alte Turnhalle Chilefeld Schulhaus Letten | Vital Leicht Bewegung im Heim Vital Frauen Vital Frauen und Männer Vital Vital Männer Vital Vital Vital | Donnerstag 10:15-11:15 Uhr Donnerstag 14-15 Uhr Mittwoch 14-15 Uhr Dienstag 9:30-10:30 Uhr Mittwoch 13:45-14:45 Uhr Mittwoch 14:45-15:45 Uhr Montag 9:05-10:05 Uhr Montag 13-14 Uhr Mittwoch 14-15 Uhr Dienstag 9-10 Uhr | Vera Zverina Gaby Lardon Esther Liebi Annemarie Wehrli Jacqueline Bossard Jacqueline Bossard Ursula Leuzinger Sebastian Bühler Brigitte Schäpper Theres Kümin | 044 750 11 87 044 851 02 41 052 335 53 11 044 721 14 78 044 761 12 86 044 761 12 86 044 750 59 00 044 929 22 41 044 391 96 52 | vera.zverina@gmail.com gaby.lardon@bluewin.ch e.liebi@hispeed.ch Keine E-Mail-Adresse v.bosshard78@bluewin.ch v.bosshard78@bluewin.ch uleu@gmx.ch s.h.buehler@bluewin.ch bodys@bluewin.ch wkuemin@bluewin.ch | |
| Oberhasli Ober-Ohringen Oberrieden Obfelden Oetwil a. d. L. Oetwil a. S. | Schulhaus Mehrzweckraum Turnhalle GAWO Alte Turnhalle Chilefeld Schulhaus Letten Turnhalle Dörfli Ref. KGH | Vital Leicht Bewegung im Heim Vital Frauen Vital Frauen und Männer Vital Vital Männer Vital Vital Leicht | Donnerstag 10:15-11:15 Uhr Donnerstag 14-15 Uhr Mittwoch 14-15 Uhr Dienstag 9:30-10:30 Uhr Mittwoch 13:45-14:45 Uhr Mittwoch 14:45-15:45 Uhr Montag 9:05-10:05 Uhr Montag 13-14 Uhr Mittwoch 14-15 Uhr Dienstag 9-10 Uhr Mittwoch 9-10 Uhr | Vera Zverina Gaby Lardon Esther Liebi Annemarie Wehrli Jacqueline Bossard Jacqueline Bossard Ursula Leuzinger Sebastian Bühler Brigitte Schäpper Theres Kümin Theres Kümin | 044 750 11 87 044 851 02 41 052 335 53 11 044 721 14 78 044 761 12 86 044 761 12 86 044 750 59 00 044 929 22 41 044 391 96 52 044 830 71 23 | vera.zverina@gmail.com gaby.lardon@bluewin.ch e.liebi@hispeed.ch Keine E-Mail-Adresse v.bosshard78@bluewin.ch v.bosshard78@bluewin.ch uleu@gmx.ch s.h.buehler@bluewin.ch bodys@bluewin.ch wkuemin@bluewin.ch wkuemin@bluewin.ch | |
| Oberhasli Ober-Ohringen Oberrieden Obfelden Oetwil a. d. L. Oetwil a. S. Opfikon-Glattbrugg Ossingen | Schulhaus Mehrzweckraum Turnhalle GAWO Alte Turnhalle Chilefeld Schulhaus Letten Turnhalle Dörfli Ref. KGH Turnhalle Orenberg | Vital Leicht Bewegung im Heim Vital Frauen Vital Frauen und Männer Vital Vital Männer Vital Vital Vital Vital Vital Vital Vital Vital Vital | Donnerstag 10:15-11:15 Uhr Donnerstag 14-15 Uhr Mittwoch 14-15 Uhr Dienstag 9:30-10:30 Uhr Mittwoch 13:45-14:45 Uhr Mittwoch 14:45-15:45 Uhr Montag 9:05-10:05 Uhr Montag 13-14 Uhr Mittwoch 14-15 Uhr Dienstag 9-10 Uhr Mittwoch 9-10 Uhr Dienstag 12:15-13:15 Uhr | Vera Zverina Gaby Lardon Esther Liebi Annemarie Wehrli Jacqueline Bossard Jacqueline Bossard Ursula Leuzinger Sebastian Bühler Brigitte Schäpper Theres Kümin Theres Kümin Heidi Gasser | 044 750 11 87 044 851 02 41 052 335 53 11 044 721 14 78 044 761 12 86 044 761 12 86 044 750 59 00 044 929 22 41 044 391 96 52 044 830 71 23 044 830 71 23 052 317 00 48 | vera.zverina@gmail.com gaby.lardon@bluewin.ch e.liebi@hispeed.ch Keine E-Mail-Adresse v.bosshard78@bluewin.ch v.bosshard78@bluewin.ch uleu@gmx.ch s.h.buehler@bluewin.ch bodys@bluewin.ch wkuemin@bluewin.ch wkuemin@bluewin.ch heidigasser@gao.ch | |
| Oberengstringen Oberhasli Ober-Ohringen Oberrieden Obfelden Oetwil a. d. L. Oetwil a. S. Opfikon-Glattbrugg Ossingen Ottenbach | Schulhaus Mehrzweckraum Turnhalle GAWO Alte Turnhalle Chilefeld Schulhaus Letten Turnhalle Dörfli Ref. KGH Turnhalle Orenberg Turnhalle Chappelisteig | Vital Leicht Bewegung im Heim Vital Frauen Vital Frauen und Männer Vital Vital Männer Vital Vital Leicht Vital Frauen Vital | Donnerstag 10:15-11:15 Uhr Donnerstag 14-15 Uhr Mittwoch 14-15 Uhr Dienstag 9:30-10:30 Uhr Mittwoch 13:45-14:45 Uhr Mittwoch 14:45-15:45 Uhr Montag 9:05-10:05 Uhr Montag 13-14 Uhr Mittwoch 14-15 Uhr Dienstag 9-10 Uhr Dienstag 12:15-13:15 Uhr Mittwoch 16-17 Uhr | Vera Zverina Gaby Lardon Esther Liebi Annemarie Wehrli Jacqueline Bossard Jacqueline Bossard Ursula Leuzinger Sebastian Bühler Brigitte Schäpper Theres Kümin Theres Kümin Heidi Gasser Marlies Stanger | 044 750 11 87 044 851 02 41 052 335 53 11 044 721 14 78 044 761 12 86 044 761 12 86 044 750 59 00 044 929 22 41 044 391 96 52 044 830 71 23 044 830 71 23 052 317 00 48 044 761 46 04 | vera.zverina@gmail.com gaby.lardon@bluewin.ch e.liebi@hispeed.ch Keine E-Mail-Adresse v.bosshard78@bluewin.ch v.bosshard78@bluewin.ch uleu@gmx.ch s.h.buehler@bluewin.ch bodys@bluewin.ch wkuemin@bluewin.ch wkuemin@bluewin.ch heidigasser@gao.ch mstanger@bluewin.ch | |
| Oberhasli Ober-Ohringen Oberrieden Obfelden Oetwil a. d. L. Oetwil a. S. Opfikon-Glattbrugg Ossingen | Schulhaus Mehrzweckraum Turnhalle GAWO Alte Turnhalle Chilefeld Schulhaus Letten Turnhalle Dörfli Ref. KGH Turnhalle Orenberg | Vital Leicht Bewegung im Heim Vital Frauen Vital Frauen und Männer Vital Vital Männer Vital Vital Vital Vital Vital Vital Vital Vital Vital | Donnerstag 10:15-11:15 Uhr Donnerstag 14-15 Uhr Mittwoch 14-15 Uhr Dienstag 9:30-10:30 Uhr Mittwoch 13:45-14:45 Uhr Mittwoch 14:45-15:45 Uhr Montag 9:05-10:05 Uhr Montag 13-14 Uhr Mittwoch 14-15 Uhr Dienstag 9-10 Uhr Mittwoch 9-10 Uhr Dienstag 12:15-13:15 Uhr | Vera Zverina Gaby Lardon Esther Liebi Annemarie Wehrli Jacqueline Bossard Jacqueline Bossard Ursula Leuzinger Sebastian Bühler Brigitte Schäpper Theres Kümin Theres Kümin Heidi Gasser | 044 750 11 87 044 851 02 41 052 335 53 11 044 721 14 78 044 761 12 86 044 761 12 86 044 750 59 00 044 929 22 41 044 391 96 52 044 830 71 23 044 830 71 23 052 317 00 48 | vera.zverina@gmail.com gaby.lardon@bluewin.ch e.liebi@hispeed.ch Keine E-Mail-Adresse v.bosshard78@bluewin.ch v.bosshard78@bluewin.ch uleu@gmx.ch s.h.buehler@bluewin.ch bodys@bluewin.ch wkuemin@bluewin.ch wkuemin@bluewin.ch heidigasser@gao.ch | |

| 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 |
| | visinde, e esemp. 201 | A OSPANO. | 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 | 0447842430 | guener.m@gmail.com |
| Rifferswil | Turnhalle | Vital Frauen | Mittwoch 14-15 Uhr | Judith Meienhofer | 0447130286 | 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 |
| Constitución (19 | KGH Felsberg | Vital Frauen | Donnerstag 9:15-10:15 Uhr | Beatrice Frischknecht | 055 243 23 07 | beatrice.frischknecht@gmx.ch |
| Manager (II | 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 | 0447811229 | 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 |
| LLL STOOL SET | Schulhaus Zelgli | Sportlich | Dienstag 8–9 Uhr | Waltraud Hofstetter | 0447300307 | Keine E-Mail-Adresse |
| 40.0 | Gemeinschaftsraum Post . | Vital Frauen | Mittwoch 8–9 Uhr | Waltraud Hofstetter | 0447300307 | 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 |
| | as allocal desirations of the | 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 | | 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 | 0447134146 | marianne.ringger@swissonline.ch |
| 10.0 | , iterszentram serata | Ecicine raden | Montag 10-11 Uhr | Marianne Ringger | 0447134146 | 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 |
| Tarbentuu | 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 |
| OCCINOI AIII SEE | Turrinane Nossweiu | 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 | 044 929 03 08 | susanna@schinzel.ch |
| Uhwiesen | Oberstufen-Turnhalle | Vital | Montag 10-11 Uhr | Anna Spalinger | 052 319 23 55 | spalinger.tresch@bluewin.ch |
| | Ancipidicii-idillidile | VILAI | MOULTAN TO THE OIL | Allia Spalligel | ONT DID TO DO | spannger.ueschiwbluewill.Cll |

| Ort | Treffpunkt | Anforderungsstufe | Wann | Leitung/Info | Telefon | E-Mail | |
|----------------------------|---------------------------------|-------------------|----------------------------|---------------------|---------------|------------------------------|--|
| nterengstringen | Schulhaus Büel | Leicht Frauen | Dienstag 9–10 Uhr | Yvonne Sujata | 043 542 17 19 | yvonne.sujata@gmail.com | |
| Ister | Alterssiedlung Rehbühl | Leicht | Montag 10-11 Uhr | Marlies Staub | 044 825 18 70 | Keine E-Mail-Adresse | |
| (b) (2016-10)(3) | Ref. KG Kreuz | Leicht Frauen | Montag 9–10 Uhr | Karin Maurer | 044 941 50 52 | maurerfamilie@bluewin.ch | |
| - 10.0583 | nepadas sero to EXV | datable of | 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 | |
| - 10 L 10 L | 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 | |
| olketswil | Schulhaus Zentral Singsaal | Leicht | Mittwoch 14:30-15:30 Uhr | Marlies Staub | 044 825 18 70 | Keine E-Mail-Adresse | |
| 30211303203 | Schulhaus Feldhof | Leicht Frauen | Mittwoch 15:30-16:30 Uhr | Margrit Singh | 055 244 11 20 | margrit.singh@gmx.ch | |
| Vädenswil | Turnhalle Glärnisch | Vital Frauen | Dienstag 17:15–18:15 Uhr | Annemarie Müller | 0447257992 | Keine E-Mail-Adresse | |
| | Alterssiedlung Bin Rääbe | Leicht | Mittwoch 9–10 Uhr | Maja Dutler | 044 788 16 78 | majadu@gmx.ch | |
| Vald | Hallenbad Gymnastikhalle | Sportlich | Dienstag 10:15-11:15 Uhr | Rosemarie Zanet | 055 246 20 16 | Keine E-Mail-Adresse | |
| oner Pra stino er w | Type against the LEA | 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 | |
| | pensana ang mana aka s | 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 | |
| | ASSESSED FOR THE SECOND | 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 | |
| 11.11 | | Leicht Männer | Donnerstag 9–10 Uhr | Josef Schreiber | 044 830 61 36 | jogasch@bluewin.ch | |
| Veiach | Kleiner Gemeindesaal | Leicht Frauen | Donnerstag 9–10 Uhr | Käthy Daetwyler | 044 867 26 17 | kd.daetwyler@bluewin.ch | |
| Veiningen | Oberstufenschulhaus Singsaal | Vital Frauen | Mittwoch 8:45-9:45 Uhr | Yvonne Sujata | 043 542 17 19 | yvonne.sujata@gmail.com | |
| Veisslingen | KGH | Leicht Frauen | Donnerstag 14:15-15:15 Uhr | Mirjam Roth | 052 384 15 11 | mirjam.roth@rothco.ch | |
| Vetzikon | 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 | |
| Viesendangen | Sporthalle Sagi | Leicht Frauen | Dienstag 8:45-9:45 Uhr | Vreni Villiger | 052 337 31 11 | hvilliger@bluewin.ch | |
| | Karbania bangan dala | Vital Frauen | Dienstag 10-11 Uhr | Vreni Villiger | 052 337 31 11 | hvilliger@bluewin.ch | |
| Vil | Turnhalle Landbühl | Leicht Frauen | Mittwoch 13:45-14:45 Uhr | Agnes Meier | 044 869 06 41 | agnes.meier@bluewin.ch | |
| | 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 | |
| | Lewis Age Transfer | 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 | |
| W interthur | 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 | |
| | (Sound Shures) 48 | atitikas ist | 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-Sennhor | | Vital | Dienstag 16:15-17:30 Uhr | Dora Dümel | 052 222 45 32 | hduemel@bluewin.ch | |

| 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 |
| Kensu - Avery | KGH Feldstrasse | Vital Männer | Freitag 8:30-9:30 Uhr | Brigitte Stehrenberger | 052 212 18 43 | brigitte.stehrenberger@sunrise.ch |
| Vinterthur- Vülflingen | KGH Wülflingen | Vital Frauen | Mittwoch 8:30-9:30 Uhr | Brigitte Lüber | 052 315 50 25 | brigitte.lueber@hispeed.ch |
| | | NAMES ASSESSED. | Mittwoch 10-11 Uhr | Brigitte Lüber | 052 315 50 25 | brigitte.lueber@hispeed.ch |
| Nolfhausen | 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 | 0447806112 | marlies.dorfschmid@bluewin.ch |
| Sellello 62 099 | (2019)220118121616617 13 8 | SOBE AND | Montag 10:30-11:30 Uhr | Marlies Dorfschmid | 0447806112 | marlies.dorfschmid@bluewin.ch |
| | машаматвопавлим со л | YEV 7 1640 15 15 15 15 | Montag 13:30-14:30 Uhr | Marlies Dorfschmid | 0447806112 | marlies.dorfschmid@bluewin.ch |
| | OCCHBATTERIC STEEL UV. | IVOVS PRO | Montag 14:45–15:45 Uhr | Marlies Dorfschmid | 0447806112 | marlies.dorfschmid@bluewin.ch |
| | | | Mittwoch 9:15-10:15 Uhr | Marlies Dorfschmid | 0447806112 | marlies.dorfschmid@bluewin.ch |
| | | | Mittwoch 10:30-11:30 Uhr | Marlies Dorfschmid | 0447806112 | marlies.dorfschmid@bluewin.ch |
| enestagai Likit | Neue Turnhalle Schulweg, Rüterwis | 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 |
| | | Cake 22a | Dienstag 10:10-11:10 Uhr | Lotti Weber-Arter | 0443915131 | lottiweber.arter@swissonline.ch |
| | A composition of the | Sportlich | Mittwoch 9–10 Uhr | Lotti Weber-Arter | 044 391 51 31 | lottiweber.arter@swissonline.ch |
| | KGH Rösslirain (Dorf) | Vital | Mittwoch 9:15-10:15 Uhr | Brigitte Schäpper | 044 391 96 52 | brigitte.schaepper@bluewin.ch |
| Cürich Kreis 1 | Eglise française | Vital | Dienstag 14:30-15:30 Uhr | Hani Meili-Schibli | 044 363 50 47 | Keine E-Mail-Adresse |
| ürich Kreis 2 | Ref. KGH Leimbach | Vital Frauen | Dienstag 8:30-9:30 Uhr | Eveline Jäger | 044 481 57 01 | philipp-jaeger@bluewin.ch |
| | Ref. KGH Enge | Vital | Mittwoch 9–10 Uhr | Hannelore Bösch | 044 363 80 88 | hannelore.boesch@sunrise.ch |
| Cürich Kreis 3 | Ref. KGH Bühl Wiedikon | | Dienstag 9:15–10:15 Uhr | Esther Büchi | 044 462 57 85 | esther.bu@bluewin.ch |
| esession to n | Ref. KG-Saal Friesenberg | Leicht Frauen | 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 | grafl2001@yahoo.de |
| | Ref. KGH Bühl Wiedikon | | 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 |
| | | Sportlich | 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 |
| umahain (1.1 | Bullingerkirche | Leicht Frauen | Dienstag 8:45–9:45 Uhr | Annabeth Juchli- von Euw | 044 272 48 94 | juchliannabeth@bluewin.ch |
| | Ref. KGH Aussersihl | Vital Frauen | Mittwoch 9:30-10:30 Uhr | Edith Stieger | 044 491 70 30 | edith.stieger@astrodata.ch |
| tule in the | 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 Industrie- quartier | 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 |
| | . Valle Standard ES | Leicht Frauen | Dienstag 10-11 Uhr | Annick Breton | 044 364 03 37 | ann.breton@bluewin.ch |
| in the second | KGH Oberstrass | Leicht | Donnerstag 8:45-9:45 Uhr | Judith Meienhofer | 0447130286 | juanmei@gmx.ch |
| Tablica danie | rauldfallangurang (na A.R.) | Vital | Donnerstag 10–11 Uhr | Judith Meienhofer | 0447130286 | juanmei@gmx.ch |
| Zürich Kreis 7 | Alterszentrum Kluspark | Vital Frauen | Montag 9-10 Uhr | Doris Jaeggi | 044 381 17 14 | info@fit-gymnastik.ch |
| i Jakanesa Mamil | Snototrephikislane - 102 | Carlon Sant | Montag 10-11 Uhr | Doris Jaeggi | 044 381 17 14 | info@fit-gymnastik.ch |
| | Ref. KGH Hottingen | Leicht Frauen | Dienstag 9:15–10:15 Uhr | Astrid Mores | 044 321 45 65 | amores@sunrise.ch |
| | Ref. KGH Witikon | Vital Frauen | Mittwoch 8:45-9:45 Uhr | Paula Hitz | 044 381 93 43 | p_s_hitz@bluewin.ch |
| | | Sportlich Frauen | Mittwoch 10–11 Uhr | Paula Hitz | 044 381 93 43 | p_s_hitz@bluewin.ch |
| | Alterszentrum Kluspark | | 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 |
| | | Leicht Männer | Dienstag 10-11 Uhr | Maja Knobel | 044 372 23 79 | pum.knobel@bluewin.ch |
| | Turnhalle Schulhaus Triemli | Leicht | Donnerstag 16–17 Uhr | Barbara Oesch | 0447002381 | barbara.oesch@bluewin.ch |
| | GZ Bachwiesen | Leicht | Mittwoch 9-10 Uhr | Monika Descombes | 079 503 66 62 | monika.descombes@bluewin.ch |
| Zürich Kreis 10 | Ref. KGH Höngg | Vital Frauen | Montag 8:45-9:45 Uhr | Gaby Hasler | 044 341 35 16 | gaby.hasler@leunet.ch |
| | | | 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 |
| | 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 |
| | Pfarreizentrum Heilig Geist | Leicht Frauen | Freitag 9–10 Uhr | Hani Meili-Schibli | 044 363 50 47 | Keine E-Mail-Adresse |
| | | | Freitag 10-11 Uhr | Hani Meili-Schibli | 044 363 50 47 | Keine E-Mail-Adresse |
| a bna re | KGH Wipkingen | Leicht Frauen | Freitag 14:30-15:30 Uhr | Hani Meili-Schibli | 044 363 50 47 | Keine E-Mail-Adresse |
| Zürich Kreis 11 | Markuskirche, Höhenweg | Leicht Frauen | Montag 9:00-9:55 Uhr | Susanne Frauenfelder | 044 803 07 54 | s.frauenfelder@bluewin.ch |
| | Ref. KGH Glaubten | Vital Frauen | Montag 9:30-10:30 Uhr | Danila Stoffel | 044 371 79 23 | danila.stoffel@gmx.ch |
| CHEMPS | Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche | Vital Männer | Dienstag 8:30-9:30 Uhr | Sonja Virchaux | 044 321 14 24 | sonjavir@bluewin.ch |
| nadagnasi | Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche | Vital Frauen | Dienstag 10-11 Uhr | Sonja Virchaux | 044 321 14 24 | sonjavir@bluewin.ch |
| | Ref. KGH Glaubten | Vital Frauen | Dienstag 8:30-9:25 Uhr | Marianne Schraner | 044 311 67 11 | m_schraner@bluewin.ch |
| Note and | | The state of the s | Dienstag 9:35-10:30 Uhr | Marianne Schraner | 0443116711 | m_schraner@bluewin.ch |
| | GZ Seebach | Leicht Frauen | Mittwoch 9-10 Uhr | Susanne Frauenfelder | 044 803 07 54 | s.frauenfelder@bluewin.ch |
| | Ref. KGH Oerlikon | Leicht Frauen | Mittwoch 9-10 Uhr | Armida Gämperle | 044 371 92 00 | hans.gaemperle@bluewin.ch |
| | Pfarrsaal Maria Lourdes | Leicht | Mittwoch 9–10 Uhr | Ingeborg Kuhn | 044 301 30 91 | inge@kuhn.ch |
| in the | | 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 | bmoserl@bluewin.ch |
| dagahedu rei | Kath. KGH St. Katharina | 2011 | Donnerstag 9-10 Uhr | Isabella Ladner | 044 302 05 51 | isabella.ladner@bluewin.ch |
| | Ref. KGH Oerlikon | Leicht Frauen | Donnerstag 9-10 Uhr | Armida Gämperle | 044 371 92 00 | hans.gaemperle@bluewin.ch |
| | KGH Saatlen | Leicht Frauen | Donnerstag 9:30–10:30 Uhr | Marianne Schraner | 044 311 67 11 | m_schraner@bluewin.ch |
| | Ref. KGH Glaubten | Vital Männer | Donnerstag 9:30-10:30 Uhr | Silvia Bihrer | 043 388 81 31 | bihrer@hotmail.com |
| oden (sebe | Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche | Vital Frauen | Freitag 9:30–10:30 Uhr | Sonja Virchaux | 044 321 14 24 | sonjavir@bluewin.ch |
| Zürich Kreis 12 | Alterssiedlung Probstei | Vital | Donnerstag 9-10 Uhr | Christa Hennecke | 044 362 57 41 | ch.hennecke@bluewin.ch |
| | | Vital Frauen | Donnerstag 10-11 Uhr | Christa Hennecke | 044 362 57 41 | ch.hennecke@bluewin.ch |
| Zwillikon | Schulhaus Langackerstrasse | Vital Frauen | Mittwoch 13:30-14:30 Uhr | Sigrid Classen | 0447619910 | Keine E-Mail-Adresse |



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 Tourenund 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 Schneeschuhtouren 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 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 www.pszh.ch

| Everdan | ce | Bülach | Zürich-Hottingen | Regensdor | f flwansbäll |
|--|--|----------------------------|--|----------------------------|--|
| Walzer, Ch Partnerin c Tanzschritt | a-Cha-Cha oder Disco Fox ohne oder Partner tanzen. Einfache te werden zu kleinen Choreo- bunden, die Sie allein in der | Wann Leitung Kursort | Mittwoch, 11:00–11:50 24.8.–28.9., 6 × 50 Min. Renata Biagini Ref. KGH, Grampenweg 5 | Wann Leitung Kursort | Dienstag, 9:30–10:20 Uhr 6.9.–4.10., 5 × 50 Min. Monika Stirnimann Ref. KGH, Watterstr. 18 |
| | | Dietikon | | Richterswi | |
| | Kurse August bis Oktober sorte Siehe bei den Ortschaften Jederzeit möglich CHF 60 (4 × 50 Min.) CHF 70 (5 × 50 Min.) CHF 84 (6 × 50 Min.) | Wann Leitung Kursort | Dienstag, 15:30–16:20 Uhr 23.8.–4.10., 7 × 50 Min. Monika Descombes Alters- und Gesundheits- zentrum, Gymnastikraum Oberdorfstr. 15 | Wann Leitung Kursort | Freitag, 9:00–9:50 Uhr 26.8.–7.10., 7 × 50 Min. Susana Barranco Freizeitzentrum Bürgi Gerbestr. 19 |
| | CHF 98 (7 × 50 Min.) | | | Rüti | |
| | CHF 112 (8 × 50 Min.) CHF 126 (9 × 50 Min.) CHF 140 (10 × 50 Min.) | Dübendorf Wann | Montag, 14:00–14:50 Uhr | Wann | Montag, 16:00–16:50 Uhr 22.8.–3.10. (ohne 19.9, 26.9.) |
| Bekleidung | | Leitung | 5.93.10. (ohne 12.9.) 4 × 50 Min. Thera Hildebrand-Feierabend | Leitung Kursort | 5 × 50 Min. Margrith Nagel Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4 |
| Adliswil | ebence dustings not densityling. | Kursort | Ev. Ref. Kirchengemeinde Glockensaal, Bahnhofstr. 37 | Stäfa | |
| Wann | Freitag, 14:00-14:50 Uhr | | GIOCKETISAAI, DATITITOISEE. 37 | Wann | Mittwoch, 16:30–17:20 Uhr |
| Leitung | 26.8.–7.10, 7 × 50 Min. Susana Barranco | Horgen Wann | Dienstag, 10:00–10:50 Uhr | | 31.85.10. (ohne 7.9.) 5 × 50 Min. |
| Kursort | Stiftung für Altersbauten (SABA), Badstr. 6 | Leitung | 23.8–4.10, 7 × 50 Min. Susana Barranco | Leitung Kursort | Verena Pickart-Demont Mehrzweckhalle Beewies |
| Affoltern a | | Kursort | Begegnungszentrum Baum- gärtlihof, Baumgärtlistr. 12 | | Etzelstr. 35 |
| Wann | Montag, 10:10-11:00 Uhr Montag, 11:10-12:00 Uhr | Kloten | eging shootoov 50 indexing | Thalwil | dishari samsur |
| Leitung | 22.8.–3.10., 7 × 50 Min. Martina Foster-Achermann | Wann | Mittwoch, 17:00–17:50 Uhr 24.8–5.10., 7 × 50 Min. | Wann Leitung | Donnerstag, 15:00–15:50 Uhr 25.8.–6.10., 7 × 50 Min. Susana Barranco |
| Kursort | werk eins, Werkstr.1 | Leitung | Werner Niederhäuser und Lisa Pfister | Kursort | Pfisterschüür Alte Landstr. 104 |
| Bassersdo | on the state of the state of the state of | Kursort | Tanzschule Kloten | | Alte Editasti. 104 |
| Wann | Donnerstag, 11:00–11:50 Uhr 25.8.–6.10. (ohne 22.9., 29.9.) | | Schaffhauserstr. 126 | Urdorf | |
| | 5 × 50 Min. | Lindau | Tanzen haben, Herausforderunge | Wann | Montag, 11:00–11:50 Uhr 22.8.–3.10., 7 × 50 Min. |
| Leitung Kursort | Margrith Nagel Pflegezentrum Bächli | Wann | Montag, 15:00–15:50 Uhr 12.9.–3.10., 4 × 50 Min. | | Dienstag, 10:30–11:20 Uhr 23.8.–4.10., 7 × 50 Min. |
| Birmensdo | Im Bächli 1 orf | Leitung Kursort | Ursula Müller Kindergarten Mehrzweckraum | Leitung Kursort | Monika Descombes Schulhaus Feld 1, Rhythmikraum |
| | Dienstag, 13:30-14:20 Uhr | | Fischeracherstr. 80 | Uster | 27.1202 |
| | 23.84.10., 7 × 50 Min. | Meilen | mov ballerialtesna T | Wann | Montag, 14:00-14:50 Uhr |
| Leitung Kursort | Monika Descombes Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstr. 10 | Wann | Mittwoch, 10:00–10:50 Uhr Mittwoch, 11:00–11:50 Uhr 31.8.–5.10. (ohne 7.9.) | Leitung Kursort | 22.8.–3.10., 7 × 50 Min. Susana Barranco friz Freizeit- und |
| Bonstetter | n cA-OE germannod nosW | Kursort | 5 × 50 Min. Kirchenzentrum Leue | | Jugendzentrum, Zürichstr. 30 |
| Wann | Dienstag, 13:00–13:50 Uhr 23.8.–27.9. (ohne 6.9., 13.9.) | Wann | Restaurant Löwen, Kirchgasse 2 Donnerstag, 9:55–10:45 Uhr | Volketswil Wann | Mittwoch 12.10-12.00 U |
| Leitung | 4 × 50 Min. Claudia Kindschi Meuli | VVAIIII | 1.9.–6.10. (ohne 8.9.) 5 × 50 Min. | vvaiiii | Mittwoch, 12:10-13:00 Uhr 24.85.10. (ohne 31.8.) 6 × 50 Min. |
| Kursort | Turnhalle S1 Kreuzung Schachenstr./ | Kursort | KiBa FiTa Meilen, Tanz- und Pilatesschule, Alte Landstr. 153 | Leitung | Ursula Müller und Thera Hildebrand-Feierabend |
| | Cabachanrain | 1 | Varana Diekart Damant | | cra i macbiana i eletabella |

Verena Pickart-Demont

Leitung

Schachenrain

GZ, In der Au 1

Kursort

Wädenswil

Mittwoch, 9:00-9:50 Uhr Wann 24.8.-5.10, 7 × 50 Min.

Leitung Susana Barranco Ref. KGH Rosenmatt Kursort

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.

Kongress- und Kirchgemeinde-Kursort

haus, Liebestr. 3

Wann Freitag, 9:10-10:00 Uhr

26.8.-7.10. (ohne 23.9., 30.9.)

 5×50 Min.

Leitung Petra Erb

Gate 27, Theaterstr. 27 Kursort

Zürich-Aussersihl

Montag, 15:00-15:50 Uhr Wann

Montag, 16:00-16:50 Uhr 5.9.-3.10., 5 × 50 Min.

Monika Bühlmann Leitung

Kursort Backstage Studio, Hardstr. 81

Zürich-Altstetten

Montag, 13:30-14:20 Uhr Wann

> 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.

Claudia Kindschi Meuli Leitung

GZ Höngg, Limmattalstr. 214 Kursort

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

Montag, 14:00-14:50 Uhr Wann Montag, 15:00-15:50 Uhr

Montag, 16.00-16.50 Uhr 5.9.-3.10. (ohne 12.9.)

 4×50 Min.

Helen Rüegg Leitung

GZ Hottingen, Gemeindestr. 54 Kursort

Zürich-Oberstrass

Mittwoch, 10:00-10:50 Uhr Wann Mittwoch, 16:00-16:50 Uhr 7.9.-5.10., 5 × 50 Min.

Monika Stirnimann Leitung Kursort Tanzschule Dance it

Stäblistr. 2

Zürich-Oerlikon

Montag, 16:30-17:20 Uhr Wann 22.8.-3.10. (ohne 12.9.)

6 × 50 Min.

Isabella Ladner Leitung

Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Wollishofen

Mittwoch, 10:00-10:50 Uhr Wann 24.8.-5.10., 7 × 50 Min.

Stéphanie Beglinger Leitung

Kursort GZ Neubühl, Erligatterweg 53

Line Dance

Getanzt wird zu Country- und Popmusik in Linien neben- und hintereinander.]eder 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

Mittwoch, 13:30-14:30 Uhr Wann 31.8.-5.10.

Tanzerfahrung von ca. 6 Monaten

Kosten CHF 96.- (6 × 60 Min.) Leitung Trudy Facetti

Gemeinschaftszentrum Kursort

In der Au 1

Zürich-Oerlikon

Mittwoch, 9:15-10:15 Uhr Wann 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.) Theresa Martinelli Leitung GZ Oerlikon, Gubelstr. 10 Kursort

Zürich-Unterstrass

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

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

Zürich-Fluntern

Wann

Kosten

Donnerstag, 14:00-14:50 Uhr 25.8.-6.10. CHF 133.- (7 × 50 Min.) Alfons Lötscher

Leitung Dance Light Sudios Kursort 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 |
|---------|------------------------------|
| | 15.96.10. |
| Kosten | CHF 76 (4 × 60 Min.) |
| | Schnupperkurs |
| Leitung | Vivienne Schmid-Greenwood |
| Kursort | frjz – Freizeit- und Jugend- |
| | zentrum, Zürichstr. 30 |
| | |

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) für Frauen 60 plus



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



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



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 Rhythmik 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-Altstetten

| Wann | Samstag, 10:00-11:30 Uhr |
|------|--------------------------|
| | 170 110 |

Kosten CHF 76. – (3 × 90 Min.) Leitung Marie Nüzel

Kursort Tanzschule Galactic Dance

Albulastr. 47

Zürich

| Wann | Wochentag noch offen, | |
|---------|-----------------------|--|
| | 10:45-11:45 Uhr | |
| | 15.96.10. | |
| Kosten | CHF 76 (4 × 60 Min.) | |
| Leitung | Marie Nüzel | |
| Kursort | Noch offen | |

Yoga



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 Gleichgewichtsund 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



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 | |
|---------|----------------------------|--|
| | 22.924.11. | |
| | (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 7H

| Terrins in Duchs ZIT | | |
|----------------------|------------------------------|--|
| 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 | |
| Kursort | Tenniscenter Furtbach | |
| | 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 |
| | 2.92.12. |
| | (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 0 |

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 Furttal

Kursort Lern- und Begegnungszentrum

Lindenhofstr. 1, Bülach

Anmeldung PSZH, DC Unterland und Furttal

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 Tischenloostr. 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.

4.1., 18.1., 1.2., 15.2., 1.3.

CHF 250.- (10 × 100 Min.) Kosten

Leitung Theres Gisler

Gedächtnistrainerin SVGT

Reformierte Kirchgemeinde Kursort

Zürichstr. 94, Affoltern a. A.

Anmeldung Theres Gisler, Eschenstr. 10

6312 Steinhausen 0417412853

theres.gisler@bluewin.ch

Bis 3.10.

Pfannenstiel

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.

Wann Montag, 14:30-16:30 Uhr

26.9., 24.10.

Kosten CHF 80. - exkl. Docupass

2 × 120 Min.

Lucia Kalousek Leitung

Sozialarbeiterin

Treffpunkt Meilen Kursort

Schulhausstr. 23, Meilen

Anmeldung 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.

Montag, 14-16 Uhr Wann

5.9.-31.10. (ausser 17.10.)

CHF 220.- (8 × 120 Min.) Kosten Annelies Roncari Leitung

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.

CHF 80. - exkl. Docupass Kosten

2 × 120 Min. Barbara Läuchli

Leitung

Sozialarbeiterin Pro Senectute

Kanton Zürich

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Unterland und Furttal

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.

Donnerstag, 9:30-11:30 Uhr Wann

20.10., 27.10., 3.11., 10.11.

CHF 160.- (4 × 120 Min.) Kosten



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

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

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. Für Personen jeden Alters.

Wann

Mittwoch, 14:30-16:30 Uhr 21.9.+28.9. oder 23.11.+7.12.

CHF 80.- (2 × 120 Min.) Kosten

Tanja Hänsel Leitung

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Wetzikon - Zürcher Oberland Gehirntraining



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

Wann

Mittwoch, 9-11 Uhr oder

14-16 Uhr

26.10., 2.11., 9.11.,

16.11.,23.11.

CHF 125.-

(max. 10 Pers. je Kurs)

Leitung

Kosten

Hanny Faisst

CEVI Schüür Kursort

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.

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

Gedächtnistrainerinnen SVGT

Anmeldung 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.

Mittwoch, 14-16 Uhr Kurs 2

28.9. + 5.10.

Kosten

CHF 80. - exkl. Docupass

2 × 120 Min.

>>

BILDUNG UND KULTUR

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 Kosten Montag, 26.9, 17-21 Uhr CHF 60.- plus ca. CHF 20.-

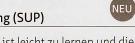
Essensgeld

Leitung Kursort

Regula Rosenfelder 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 Leitung CHF 120.- (2 × 90 Min.) 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

18

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 Leitung CHF 690.- (6 × 180 Min.) Mitarbeitende der Computer-

schule SurfingSenior

Kursort

Pro Senectute Kanton Zürich Forchstr. 145, Zürich

Anmeldung Bis 11.10.

Internet- und

E-Mail-Kurs (Windows 10)



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

Pro Senectute Kanton Zürich Kursort

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.

CHF 350.- (3 × 180 Min.) Kosten Mitarbeitende der Computer-Leitung

schule SurfingSenior

Pro Senectute Kanton Zürich Kursort

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.

Dienstag, 13:30-16:30 Uhr Wann

11.10.-25.10.

CHF 350.- (3 × 180 Min.) Kosten Leitung

Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior

Pro Senectute Kanton Zürich Kursort

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.

CHF 220.- (2 × 180 Min.) Kosten 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 Computer-

schule SurfingSenior

Pro Senectute Kanton Zürich Kursort

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.

Dienstag, 9-12 Uhr Wann

25.10., 1.11.

CHF 220.- (2 × 180 Min.) Kosten

Leitung Mitarbeitende der Computer-

schule SurfingSenior

Pro Senectute Kanton Zürich Kursort

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.

Dienstag, 16:00-17:40 Uhr Wann

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.

CHF 370.- (6 × 100 Min.) Kosten Schulhaus Lindenhof Kursort

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 Benützer sind keine Grenzen gesetzt.

Montag, 9:15-11:15 Uhr Wann

3.10., 10.10.

CHF 220.- (2 × 120 Min.) Kosten

Kevin Rechsteiner Leitung

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.

CHF 220.- (2 × 120 Min.) Kosten

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.

Montag, 9-12 Uhr Wann

19.9., 26.9.

CHF 250.- (2 × 180 Min.) Kosten

Albino Pallotta Leitung

Einsteigerkurs iPad

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

Freitag, 14-17 Uhr Wann

7.10., 14.10.

CHF 250.- (2 × 180 Min.) Kosten

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

CHF 120.-Kosten Rolf Graber Leitung

Bildungszentrum Zürichsee Kursort

Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annullations-

bedingungen des Bildungs-

>>

zentrums 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.

CHF 240.- (3 × 135 Min.) Kosten

Leitung Zoe Tempset Kursort Bildungszentrum Zürichsee

Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annullations-

> bedingungen 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

Montag, 5.9., 13:30-16:50 Uhr Wann

> Montag, 14.11. 13:30-16:50 Uhr

CHF 120.-Kosten Leitung Rolf Graber

Bildungszentrum Zürichsee Kursort

Seestr. 110, Horgen

Es gelten die Annullations-Anmerkung

> bedingungen 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

CHF 120.-Kosten Rolf Graber Leitung

Bildungszentrum Zürichsee Kursort

Seestr. 110, Horgen

Es gelten die Annullations-Anmerkung

> bedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Reisen und das Internet

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

Montag, 19.9. Wann

> 13:30-16:50 Uhr Montag, 28.11. 13:30-16:50 Uhr

Kosten CHF 120.-Leitung Rolf Graber

Bildungszentrum Zürichsee Kursort

Seestr. 110, Horgen

Es gelten die Annullations-Anmerkung

bedingungen 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.

BILDUNG UND KULTUR

Wann Montag, 26.9. 13:30-16:50 Uhr

Montag, 5.12. 13:30-16:50 Uhr

CHF 120.-Kosten Rolf Graber Leitung

Bildungszentrum Zürichsee Kursort Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annullations-

bedingungen des Bildungs-

zentrums Zürichsee.

Word - Wir erstellen eine Einladung

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

Montag, 24.10. Wann

13:30-16:50 Uhr

Montag, 9.1., 13:30-16:50 Uhr

CHF 120.-Kosten Rolf Graber Leitung

Bildungszentrum Zürichsee Kursort

Seestr. 110, Horgen

Es gelten die Annullations-Anmerkung

bedingungen 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.

Wann Donnerstag, 13:30-16:30 Uhr

15.9., 22.9.

Freitag, 13:30-16:30 Uhr

18.11., 25.11.

Kosten CHF 240.- (2 × 180 Min.)

Albino Pallotta Leitung

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.

Dienstag, 13:30-16:30 Uhr Wann

29.11., 6.12.

CHF 240.- (2 × 180 Min.) Kosten

Albino Pallotta Leitung

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.

Mittwoch, 13:30-16:30 Uhr Wann

7.9., 14.9.

Freitag, 13:30-16:30 Uhr

28.10., 4.11.

Kosten CHF 240.- (2 × 180 Min.)

Leitung Kevin Rechsteiner

Einsteigerkurs Tablet (Android)

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

Mittwoch, 13:30-16:30 Uhr Wann

28.9., 5.10.

Dienstag, 13:30-16:30 Uhr

15.11., 22.11.

Kosten CHF 240.- (2 × 180 Min.)

Kevin Rechsteiner Leitung

Fotobücher gestalten

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

Wann Dienstag, 14-16 Uhr

18.10., 25.10.

Kosten CHF 160.- (2 × 120 Min.)

Kevin Rechsteiner Leitung

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.

Wann Freitag, 14-16 Uhr

21.10., 28.10.

CHF 160.- (2 × 120 Min.) Kosten Leitung

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.

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

Dübendorf

Computer-Treff, Stadtbibliothek

Herrliberg

www.triangel-herrliberg.ch

Illnau-Effretikon

www.lebensphase3.ch/computeria

Langnau am Albis

www.computeria-langnau.ch

Meilen

www.computeriameilen.ch

Richterswil

www.computeria-richterswil.ch

Kilchberg und Rüschlikon

www.computeria-rueschlikon.ch

www.computeria-uster.ch

Volketswil

www.computeria-volketswil.ch

Winterthur

www.computeria-winterthur.ch

Stadt Zürich

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 fliessend 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 CHF 280.- (10 × 90 Min.)

Kosten Gabriela Meier Leitung

Spanisch Anfänger Al 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 Al: Mittwoch, 14-16 Uhr A2: Mittwoch, 16-18 Uhr

31.8.-2.11.

CHF 310.- (10 × 120 Min.) Kosten

Maria Garate Leitung

Master of Advanced Studies in

Secondary and High Education

Einstieg

Unterland und Furttal

Sprachkurse (Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch)



Wann Auf Anfrage CHF 255.-Kosten

bei sieben Teilnehmenden

17 × 60 Min.

Uster - Zürcher Oberland

Englisch A0 / A1 (laufende Kurse)

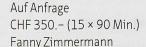


A0: Montag, 13:30-15:00 Uhr Wann Al: Montag, 15:15-16:45 Uhr

CHF 350.- (15 × 90 Min.) Kosten Andrea Strommer Leitung Zeughaus Uster Kursort

Spanisch AO (laufende Kurse)





Noch offen Kursort

Italienisch A0 / A2 (laufende Kurse)

Wann

Kosten

Leitung



A0: Mittwoch, 8:50-10:20 Uhr Wann A2: Mittwoch, 10:30-12:00 Uhr Wann CHF 350.- (15 × 90 Min.) Kosten Maria Clara Räber Leitung

Katholisches Pfarramt Kursort Neuwiesenstr. 17, Uster

Wetzikon - Zürcher Oberland

Brush up your English A2 / B1



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.) Montag: Judith Bertschi Leitung Donnerstag: Nelly Jaeger

Kursort Montag:

Wann

PSZH DC Oberland

Bahnhofstr. 182, Wetzikon

Donnerstag: CEVI Schüür

Kindergartenstr. 22, Wetzikon

Ready for conversation A2 / B1



oder 14:00-15:30 Uhr Kosten CHF 250.- (10 × 90 Min.)

Lissa Pfenninger Leitung Kursort CEVI Schüür

Kindergartenstr. 22, Wetzikon

Italienisch A2





Carla Müller Leitung PSZH, DC Oberland Kursort Bahnhofstr. 182, Wetzikon

Zimmerberg

Travel English - Englisch für die Ferien

Dienstag, 9:30-11:10 Uhr Wann 6.9.-4.10. 25.10.-20.12. 10.1.-31.1.2017 Kosten CHF 530.- (18 × 100 Min.)

Leitung Klaudiia Sabo Bildungszentrum Zürichsee Kursort

Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungs-

zentrums 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 CHF 530.- (18 × 100 Min.) >> Kosten

Leitung Sandra Bosshart

Kursort Bildungszentrum Zürichsee

Seestr. 110, Horgen

Es gelten die Annullations-Anmerkung

bedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Russisch für Reisevögel A1

Donnerstag, 9:00-10:40 Uhr Wann

8.9.-6.10. 27.10.-22.12. 12.1.-2.2.2017

Kosten CHF 530.- (18 × 100 Min.)

Leitung Irina Bilyavska

Kursort Bildungszentrum Zürichsee

Seestr. 110, Horgen

Es gelten die Annullations-Anmerkung

bedingungen des Bildungs-

zentrums Zürichsee.

Spanisch Konversation A2 / B1

Mittwoch, 8:30-10:10 Uhr Wann

> 7.9.-5.10. 26.10.-21.12. 11.1.-1.2.2017

CHF 530.- (18 × 100 Min.) Kosten

Leitung Iulia Amrein

Bildungszentrum Zürichsee Kursort

Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annullations-

> bedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Zimmerberg

Englisch Konversation A1



Wann Donnerstag, 15:30-17:00 Uhr

25.8.-6.10. 20.10.-8.12.

CHF 340.- (15 × 90 Min.) Kosten

Lisa Leutenegger Leitung

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

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





26.8.-7.10.

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



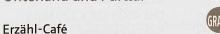
Montag, 17-19 Uhr

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



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

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.,

7.11., 14.11., 21.11., 28.11., 12.12.

Kosten CHF 80.– Leitung Ruedi Pfaffhauser

Erwachsenenbildner SVEB

Kursort 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

Kosten CHF 110.- (min. 15 Pers.)

Leitung Veronika Kuhn
Kursort PSZH, DC Oberland

Bahnhofstr. 182, Wetzikon

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

Erwachsenenbildnerin

Anmeldung 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.

Gertrud Knöpfli Leitung

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-

nachmittag 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.

Mittwoch, 14:30-17:00 Uhr Wann

26.10., 9.11., 23.11., 7.12.

Kosten Leitung CHF 200.- (4 × 150 Min.) 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 Kosten

Mittwoch, 21.9., 10-16 Uhr CHF 240.-

Leitung Kursort

Kevin Rechsteiner 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 079 509 79 66

Jürg Kauer

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 C8 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. | GRAT |
| | 13:30-17:00 Uhr | |
| | Donnerstag, 6.10., 9-12 | Uhr |
| Leitung | Eveline Scherrer und | |
| | Stefan Müller, Sozialarbei | tende |
| | Treuhanddienst | |
| Kursort | Dienstleistungscenter | |
| | Stadt Zürich | |
| | Seefeldstr. 94a, Zürich | |
| Anmeldung | Treuhanddienst Zürich un | nd |

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.

| Serimian race | are we ise a acri ar. | or aur. |
|---------------|-----------------------|------------|
| Wann | 25.8. + 26.8. | Winterthur |
| | 1.9. + 2.9. | Zürich |
| | 22.9. + 23.9. | Kappel am |
| | | Albis |
| | 29.9. + 30.9. | Winterthur |
| | | (Singles) |
| | 27.10. + 28.10. | Zürich |
| | 24.11. + 25.11. | Winterthur |
| | 8.12. + 9.12. | Zürich |
| | jeweils 8:30-17 | ':00 Uhr |
| Kosten | Einzelpersonen | CHF 700/ |
| | Paare CHF 1350 | |
| Anmeldung | AvantAge Fachstelle | |
| | Alter und Arbeit | |
| | Pro Senectute | |
| | Kanton Zürich u | nd Bern |

058 451 51 57

www.avantage.ch



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

Pfannenstiel

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
www.pszh.ch



GEMEINSAM STÄRKER