

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2017)  
**Heft:** 2: Sicherheit im Alter : wie man sich zu Hause und im öffentlichen Raum sicher bewegen und sicher fühlen kann

**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:** 10.04.2026

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

Sommer 2017

# Aktiv

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

7903 PRO  
**SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER



## Für Körper und Seele

Dank Walking oder Nordic Walking kann  
man sich und seinem Körper viel Gutes tun.  
Und dabei die Natur geniessen.



Sich mit Gleichgesinnten an der frischen Luft bewegen setzt Glücksgefühle frei.

Fotos: David Kerschbaumer

# Training für Körper und Seele

Um Walking und Nordic Walking zu betreiben, gibt es viele gute Gründe. Einer davon ist, dass man mit Gleichgesinnten draussen an der frischen Luft ist und etwas für seine Gesundheit tut.

Wenn es jemand weiss, dann wohl Jeanine Böhm (47). Die Frau ist hierzulande die Expertin auf diesem Gebiet und amtiert unter anderem als Fachleiterin Nordic Walking und Walking von Pro Senectute Schweiz.

Sie zählt die drei wichtigsten Argumente auf: Mann/Frau bewegt sich in

der Gruppe, trifft Gleichgesinnte und ist draussen an der frischen Luft. Es gehe nicht primär darum, von A nach B zu laufen. Viel entscheidender sei es, dass man mit der Gruppe Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen einbaut. Gerade das, so Böhm, sei für älter werdende Menschen sehr

wichtig, werde aber leider häufig vernachlässigt.

Von aussen betrachtet könne man zuweilen meinen, es seien nur die Stöcke, die das klassische Walking und das Nordic Walking unterscheiden. Doch das sei falsch, denn das Walking habe seinen Ursprung im Laufen – und

das klassische Nordic Walking im Langlauf.

Das klassische Walking (Gehen) habe eine höhere Schrittfrequenz und sei entsprechend schneller. Dass viele Leute zur Ansicht neigen, mit den Stöcken sei man viel rascher unterwegs, sei ein Irrtum, sagt Böhm. Darunter leide höchstens die Nordic Walking-Technik, und es werde so zu einem Gehen mit Stöcken. Dies aber habe nichts mehr zu tun mit dem «Ganzkörpertraining Nordic Walking».

Walking ist irgendwo zwischen Wandern und Joggen angesiedelt. Die Bewegungen der Beine und der Arme spielen dabei eine genau so grosse Rolle, wie der Rhythmus beim Walking. Eine der wichtigsten Grundregeln ist, dass sich die Arme und Beine gegengleich bewegen. Im Klartext: Wenn Ihr rechter Fuss vorne ist, sollte der linke Arm ebenfalls vorne sein.

**Geeignet für Einsteiger**

Walking und Nordic Walking ist vor allem für Personen geeignet, welche mit Sport starten wollen oder lange keine körperliche Betätigung betrieben haben. Es ist damit der perfekte Einstieg in ein aktiveres Leben. Beide Sportarten sind auch für Menschen mit Übergewicht zu empfehlen. Wichtig ist, sich regelmässig zu bewegen. Aufwärmen und Dehnen sind ein absolutes Muss, um einen Muskelkater am nächsten Tag zu verhindern.

**Viele Vor-, kaum Nachteile**

Besondere Vorteile sind bei beiden Sportarten, dass es sich um ein Ganzkörpertraining handelt und die benötigte Ausrüstung relativ günstig ist. Relativ deshalb, weil Sie auch hier auf die Qualität achten sollten. Das gilt einmal für das richtige Schuhwerk, aber auch für die passenden Nordic Walking Stöcke. Bei den Stöcken gilt als Faustregel, «Körpergrösse mal 0,7». Das Schönste daran ist, dass Sie diese Sportart überall und bei jedem Wetter ausüben können.

Nachteile gibt es nur dann, wenn die Technik nicht korrekt angewendet wird. Lassen Sie die Hände immer leicht geöffnet und ballen Sie diese nicht zu Fäusten. Auch der richtige

Stocheinsatz sollte gelernt sein, da es ansonsten zu Verspannungen der Nackenmuskulatur kommen kann. Mit der richtigen Technik werden Sie viel Freude an der Bewegung haben.

Diese wichtigsten Grundregeln und die richtige Technik vermitteln wir Ihnen gerne in einem unserer Grundkurse, die einmal pro Woche stattfinden. Um die Koordination zu fördern, gehö-

ren auch sturzpräventive Übungen zum Programm. So stellen wir sicher, dass Sie die richtigen Bewegungen Schritt für Schritt erlernen und jederzeit sicher unterwegs sind.

Haben wir Sie neugierig gemacht? Melden Sie sich bei unseren Sportleitenden, der Einstieg in eine Walking oder Nordic Walking Gruppe ist jederzeit möglich!



**Steckbrief Jeannine Böhm**

Gründerin der Swiss Nordic Fitness Organisation (SNO)  
 Mitentwicklerin der Nordic ALFA-Technik  
 Fachleiterin Nordic Walking und Walking Pro Senectute Schweiz  
 Erwachsenensportexpertin esa Bundesamt für Sport  
 Zertifizierte Bewegungsberaterin (Eidg. Hochschule für Sport in Magglingen)

**Für wen**

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

**Versicherung**

Versicherung ist Sache der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer.

**Zusatzkosten**

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

**Legende Symbole**

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

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

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

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

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

**Legende Abkürzungen**

PSZH	Pro Senectute Kanton Zürich
DC	Dienstleistungszentrum 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 Entlohnung. Um die Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, verrechnet die Sportleitung einen Unkostenbeitrag. Da unterschiedlich hohe Kosten anfallen, können die Beiträge von Gruppe zu Gruppe variieren. In alle Sportgruppen können Sie jederzeit einsteigen und Sie sind in allen Sportgruppen herzlich willkommen.

Für eine Teilnahme kontaktieren Sie bitte die Leiterin oder den Leiter der entsprechenden Sportgruppe. Die Listen sind hier erhältlich:

- > Bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen Seite 16)
- > [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Bewegung und Sport
- > Werden einmal jährlich im AKTIV publiziert. In dieser Ausgabe: Velofahren inkl. Mountainbiken, Wandern, Nordic Walking und Walking. Detailprogramme für die Sportgruppen Schneeschuhlaufen, Velofahren inklusive Mountainbiking und Wandern finden Sie hier:  
> [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch)  
> bei der Leiterin oder dem Leiter der entsprechenden Sportgruppe

**Fitness und Gymnastik**

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagentraining. Es verbessert das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. Der ganze Körper wird bewegt und der Bewegungsradius bleibt erhalten. Das erleichtert die Alltagsarbeit und erhöht die Lebensqualität. Die gut 300 Gruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Fit/Gym gibt es in vier Anforderungsstufen.

[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Bewegung und Sport (im Suchfeld die Sportart eingeben)

**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 und den

Herz-Kreislauf. Der Widerstand und der Auftrieb des Wassers entlasten die Gelenke.  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Bewegung und Sport (im Suchfeld die Sportart eingeben)

**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, Twostep, 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.  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Bewegung und Sport (im Suchfeld die Sportart eingeben)



**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.  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Bewegung und Sport (im Suchfeld die Sportart eingeben)

## Nordic Walking

Ort	Sportgruppe	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Dübendorf	Nordic Walking	Kirche Wil beim Brunnen	Freitag 9.00-10.30 Uhr	Jsabella Heller	044 946 21 46	jsabella.heller@gmail.com
Forch (Ebmatingen)	Nordic Walking	Parkplatz Süessblätz	Donnerstag 9.00-10.30 Uhr	Susanne Marti	044 980 03 58	susannemarti@ggaweb.ch
Forch (Maur)	Walking	Beim Brunnen Restaurant Krone	Dienstag 9.00-10.15 Uhr	Susanne Marti	044 980 03 58	susannemarti@ggaweb.ch
Forch (Maur)	Walking	Beim Brunnen Restaurant Krone	Donnerstag 9.00-10.15 Uhr	Bettina Ledesma Keller	043 495 62 44	bettykeller@me.com
Geroldswil	Nordic Walking	Sportplatz Werd	Montag 9.00-10.30 Uhr	Monica Bamert	077 468 30 12	monica.bamert@hispeed.ch
Gossau	Nordic Walking	Parkplatz Oberstufenschulhaus Berg Gossau	Dienstag 8.30-10.00 Uhr	Erika Hug	044 935 37 25	erihug@alpinenet.ch
Hedingen	Nordic Walking und Walking	Am Weiher	Montag 8.30-9.45 Uhr	Uta Koch	044 761 34 50	hpukoch@sunrise.ch
Hinwil	Nordic Walking	Parkplatz Sport Trend Shop	Montag 9.00-10.30 Uhr	Toni Schnetzer	044 937 11 42	a.schnetzer@hispeed.ch
	Walking		Montag 9.00-10.30 Uhr	Marianne Decurtins	043 843 09 61	marianne.decurtins@gmail.com
Hombrechtikon	Nordic Walking	Parkplatz Schützenhaus	Montag 9.00-10.30 Uhr	Monika Zwicky	079 631 40 09	m_zwicky@lemon-tree.ch
Hittnau	Nordic Walking	Schützenhaus (Nauenstrasse)	Montag 14.00-15.30 Uhr	Brigitte Wüst	044 950 43 64	b.wueest@cabenetswiss.ch
Höri	Nordic Walking	Glatthalle	Donnerstag 9-10 Uhr	Margrith Wenk	044 858 10 90	maggie.wenk@hispeed.ch
Kloten	Nordic Walking	Nägelimoosweiher	Freitag 8.30-10.30 Uhr	Simona Covini	079 460 86 79	simona.covini@bluewin.ch
Neerach	Nordic Walking	Pavillon Altes Dorfschulhaus	Freitag 9.00-10.30 Uhr	Corinne Obrist	044 858 29 30	saco.obrist@hispeed.ch
Ossingen	Walking	Bahnhof	Montag 9-10 Uhr	Monika Dünki	052 317 38 91	gemoss@bluewin.ch
Rafz	Nordic Walking	Brünneli im Tal (alter Vitaparcours)	Montag 9.00-10.30 Uhr	Walter Isaak	044 869 12 57	iisaak@bluewin.ch
Rüti	Walking	Fussballplatz Rüti	Donnerstag 9.00-10.15 Uhr	Cornelia Blum	044 926 23 41 077 453 52 42	blumcor@bluewin.ch
	Nordic Walking	Parkplatz Klosterhof	Dienstag 9.00-10.30 Uhr	Toni Schnetzer	044 937 11 42	a.schnetzer@hispeed.ch
Schlieren	Walking	Parkplatz Trublerhütte	Dienstag, 9.00-10.30 Uhr April-September 13.30-15.00 Uhr Oktober-März	Elfi Scheurer	044 730 59 77	elfischeurer@bluewin.ch
Schönenberg	Nordic Walking	Parkplatz Rössli	Montag 13.30-14.45 Uhr	Rosmarie Horath	044 788 22 62	paul.horath1@bluewin.ch
Schwerzenbach	Nordic Walking	Umgebung	Dienstag 9-11 Uhr	Erika Schaffert	044 825 41 48	erika.schaffert@ggawb.ch
Steinmaur	Nordic Walking und Walking	Schützenhaus	Dienstag 16.30-17.45 Uhr im Sommer 14.00-15.15 Uhr im Winter	Bettina Imfeld	044 853 35 27	bettina.imfeld@bluewin.ch
Urdorf	Nordic Walking	Parkplatz Zwischenbächen	Dienstag 16.00 oder 17.30 Uhr (je nach Jahreszeit)	Sandra Sommer	044 734 32 47	sommer.flyaway@bluewin.ch
Volketswil	Nordic Walking	Quartieranlage Kindhausen	Dienstag 18.00-19.30 Uhr	Jsabella Heller	044 946 21 46	jsabella.heller@gmail.com
Winterthur (Dättnau)	Nordic Walking	Dättnauerstrasse 80	Donnerstag 9.00-10.30 Uhr	Heidi Villiger	052 233 01 16	hehp.villiger@hispeed.ch
Winterthur (Wülflingen)	Walking	Kath. Kirche St. Laurentius	Dienstag 14.00-15.30 Uhr Donnerstag 9.00-10.30 Uhr	Edith Geeler	052 222 17 14	Kein E-Mail
Wolfhausen	Nordic Walking	Landi Tankstelle	Mittwoch 8.30-10.00 Uhr	Ruth Marty	055 243 29 89	Kein E-Mail
Zürich Kreis 7	Nordic Walking	Witikon, Bus Nr. 34 bis Endstation Kienastewiesweg hinter städt. Pflegezentrum im Garten	Montag 13-15 Uhr Mittwoch 18-20 Uhr Samstag 10-12 Uhr	Margrit Ziebold	043 499 94 91	ziebi@bluewin.ch
Zürich Kreis 10	Nordic Walking	ETH Hönggerberg	Mittwoch 18.45-20.15 Uhr Samstag, 9.30-11.00 Uhr	Eveline Kipfer	079 391 70 17	eveline.kipfer@bluewin.ch
Zürich Kreis 11	Walking	Seebach, Bus Nr. 75 bis Haltestelle Schönauring	Montag 9.00-10.30 Uhr	Corinne Obrist	044 858 29 30	saco.obrist@hispeed.ch
	Nordic Walking		Mittwoch 9.00-10.30 Uhr	Lydia und Ernst Rütli	044 302 49 82	lydia.ruetti@gmx.ch ernst.ruetti@gmx.ch
	Nordic Walking und Walking	Affoltern, Parkplatz Sportplatz Fronwald	Donnerstag 9.00-10.15 Uhr	Esther Mohr	044 341 47 17	esther.mohr@bluewin.ch

**Velofahren**

Auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrowelos, 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 einmal bis mehr-

mals pro Monat statt, teilweise auch im Winter. Die Anforderungen und die Fahrzeiten finden Sie in den Detailprogrammen. [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch)

Ort	Wann	Datum	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Bülach	Dienstag Halbtages- oder Tagestour	Wöchentlich	Thedy Vollenweider	044 865 10 48 078 865 86 99	thedy.vollenweider@hispeed.ch
	Montag Mountainbiketour (MTB)	MTB 2 x pro Monat			
Dielsdorf	Dienstag Halbtagestour	Wöchentlich	Lisbeth Burren	044 853 02 42 079 742 80 41	hn.burren@bluewin.ch
	Mittwoch Tagestour	Jeden 2. Mittwoch im Monat April-Oktober			
Dübendorf	Freitag Halbtages- oder Tagestour	2 x pro Monat April-Oktober	Rolf Andenmatten	043 333 45 16 079 405 69 72	rolfandenmatten@bluewin.ch
Furttal/ Regensdorf	Dienstag Halbtages- oder Tagestour oder Fitnessparcours	Wöchentlich	Martin Meier	044 844 58 15 076 412 58 15	meiering@bluewin.ch
Gossau	Mittwoch	2 x pro Monat April-Oktober	Erwin Gisler	044 935 23 06 079 207 85 01	erwin.gisler@bluewin.ch
Hinwil	Mittwoch	Wöchentlich April-Oktober	Urs Kocher	052 243 20 47 079 283 17 42	urskocher@bluewin.ch
Hombrechtikon	Mittwoch Halbtages- oder Tagestour	Jeden 2. Mittwoch im Monat	Elisabeth Elmer	055 244 20 21	eelmer@bluewin.ch
Illnau-Effretikon	Dienstag Velo- und MTB-Touren Halbtages- und Tagestouren	Velo: 3-4 x pro Monat Mountainbike: 1 x pro Monat April-Oktober	Margrit Obrist	052 345 28 92 079 247 58 55	margritobrist@bluewin.ch
Knouau	Montag Halbtages- oder Tagestour	Velo: Alle 2 Wochen	Roland Heldner	043 377 93 53 079 200 06 29	roland.heldner@bluewin.ch
	Freitag	Mountainbike: 1 x pro Monat Mai-Oktober			
Limmattal	Donnerstag Tagestour	Alle 2 Wochen April-Oktober	Monica Bamert	077 468 30 12	monica.bamert@hispeed.ch
Mettmenstetten	Donnerstag Halbtages- oder Tagestour Bewegung im Winter	Alle 2 Wochen März-Oktober 1 x pro Monat November-Februar	Werni Meier	044 767 12 52 079 261 15 18	wernimeier@bluewin.ch
Oberamt	Mittwoch Tagestour	1 x pro Monat April-Oktober	Franz Georg Keel	044 764 03 02	fgkenergie@bluewin.ch
	Donnerstag Verschiebedatum				
Pfannenstiel	Donnerstag	Jeden 3. Donnerstag im Monat April-Oktober	Walter Kuster	044 984 18 56	wm@ggaweb.ch
Rechtes Zürichsee- ufer/Meilen	Donnerstag Tagestour	Alle 3 Wochen April-Oktober	Kurt Metzler	044 773 19 90 079 403 21 93	kpmetzler@gmail.com
Uster/Pfäffikon	Donnerstag Halbtages- oder Tagestour	Wöchentlich April-Oktober	Hanspeter Gisler	044 941 39 19 079 128 51 61	gisler-hp@bluewin.ch
Wald/Rüti	Donnerstag Halbtages- oder Tagestour	Velo: Wöchentlich April-Oktober Mountainbike: 2 x pro Monat	Fritz Gafner	055 246 36 10 079 257 20 12	fri-gaf@bluewin.ch
Winterthur	Dienstag Halbtages- oder Tagestour	Wöchentlich April-Oktober	Peter Sauter	052 242 65 74 079 460 24 17	p.i.sauter@bluewin.ch
Zimmerberg	Dienstag und Donnerstag Genuss- und Tagestour Mountainbike-Ausfahrten auf Ansage	April-Oktober	Werner Waefler	044 784 51 89 079 437 70 87	wernerwaefler@gmail.com
Zürich Nord	Mittwoch Tagestouren	10 Touren April-September	Gerold Stark	044 362 22 69	gestark@bluewin.ch
Zürich Kreis 6	Donnerstag	9 Ausfahrten mit Velo (Mai/Juni) und MTB (März/April)	Werner A. Meier	044 251 72 19 079 441 58 04	werner.a.meier@uzh.ch

## Wandern

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Die Wandergruppen mit motivierten Leitenden laden zu kürzeren und längeren, auch mehrtägigen Touren ein. Die Wanderungen finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe einmal bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch im Winter. Die Anforderungen, Wanderzeiten sowie Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen finden Sie in den Detailprogrammen.

[www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch)



Ort	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Dägerlen	Annemarie Zehnder	052 316 18 33	annamarie.zehnder@gmx.ch
Dänikon/Hüttikon	Ernst Fiechter	044 844 13 80	ernst.f@bluewin.ch
Dielsdorf	Walter Trottmann	044 853 08 24	walter.trottmann@bluewin.ch
Dürnten	Christine Schüder	055 240 61 18	schueder.ritz@bluewin.ch
Egg	Werner Kunz	044 984 05 52	wo.kunz@bluewin.ch
Eglisau	Walter Schibli	044 867 06 63	waschi118@bluewin.ch
Fischenthal	Heini Heller	052 386 27 48	heini.heller@bluewin.ch
Gossau	Marianne Anderegg	044 935 30 74	anderegg9@hispeed.ch
Hausen am Albis	Lorenz Curt	044 764 07 22	lorenz.curt@bluewin.ch
Henggart	Franz Callegher	052 317 25 38	fcallegher@msn.com
Hinwil	Hildegard Fricker	044 937 48 77	hilde.fricker@sunrise.ch
Horgen	Margrit Mändli	044 725 19 23	margritmaendli@bluewin.ch
Marthalen	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch
Maur	Hanspeter Suter	044 980 25 01	hsuter2@gmail.com
Meilen	Peter Schmid	079 236 22 89	pemaschmid@bluewin.ch
Mettmenstetten	Alice Huber	044 767 06 37	huber-tschumper@bluewin.ch
Niederhasli	Margret Hörschläger	044 850 45 43	roma.hoerschlaeger@bluewin.ch
Oetwil am See	Werner Rennhard	043 844 91 02	werennhard@sunrise.ch
Orientierungswandern	Peter Riek	044 860 57 89	peter.riek@hispeed.ch
Otelfingen	Marylise Erni	044 844 30 12	marerni@hispeed.ch
Russikon	Margreth Baer	044 954 07 05	juema.baer@bluewin.ch
Rüti 1a	Peter Pandiani	055 240 83 01	peter.pandiani@hispeed.ch
Rüti 1b	Marianne Hobi	055 240 94 76	marianne.hobi@gmx.net
Schlieren	Irma Reimann	044 730 67 93	irmareimann@bluewin.ch
Schwerzenbach	Fredi Wicki	044 825 46 21	fredi.wicki@bluewin.ch
Sonntagswandern	Hildegard Fricker	044 937 48 77	hilde.fricker@sunrise.ch
Stäfa	Gabi Zimmermann	044 926 20 93	gabi.zimmermann@bluewin.ch
Urdorf	Marion Schlatter	044 734 38 88	marion.schlatter7@bluewin.ch
Uster	Marcel Berthoud	044 940 93 25	marcel.berthoud@bluewin.ch
Weisslingen	Dorli Häberli	052 233 45 65	dorli.haerberli@bluewin.ch
Wetzikon	Werner Jordi	044 940 72 05	jordi-werner@bluewin.ch
Zimmerberg	Walter Krüsi	044 784 24 33	w.kruesi@bluewin.ch
Zollikerberg	Karl Lang	044 391 61 26	kklang@bluewin.ch
Zürich A	Verena Wild	052 242 83 36	v.wild@hispeed.ch
Zürich B	Gertrud Limacher	044 491 26 11	limacher.gertrud@bluewin.ch
Zürich Edelweiss	Elsi Kranz	044 302 46 38	elsikranz@bluewin.ch

## BEWEGUNG UND SPORT

### Sommersportwoche in Sils Maria

Viel Bewegung in der wunderschönen Natur, eine unbekannte Alpenwelt entdecken, dabei neue Energie tanken. Anfang Woche finden Lektionen für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie für Fortgeschrittene in der Sportart Nordic Walking statt. Täglich bringen wir uns mit Gymnastik in Schwung und wandern in zwei Stärkeklassen vier bis fünf Stunden in teilweise anspruchsvollem Gelände.

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung finden Sie unter:

[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Bewegung und Sport > Outdoor

oder unter Telefon 058 451 51 31

### Aktiv-Sportwoche

Was	Nordic Walking, Fitness, Wandern und Wellness
Wann	Sonntag bis Freitag, 16.-21.7.
Wo	Sils Maria (Graubünden)

### Sportkurse

Zusätzlich zu den offenen Sportgruppen (siehe Seite 4) finden auch fortlaufende oder abschliessende Kurse statt. Diese führen ausgebildete Fachpersonen. Auskunft, Anmeldung und Rechnungsstellung erfolgen, wenn nichts angegeben, über:

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

### Everdance



Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partnerin oder Partner tanzen. Einfache Tanzschritte werden zu kleinen Choreografien verbunden, die Sie allein in der Gruppe tanzen.

Laufende Kurse Mai bis Juli

Daten/Kursorte Siehe bei den Ortschaften

Einstieg Jederzeit möglich

Kosten CHF 90.- (6 x 50 Min.)

CHF 105.- (7 x 50 Min.)

CHF 120.- (8 x 50 Min.)

CHF 135.- (9 x 50 Min.)

CHF 150.- (10 x 50 Min.)

CHF 165.- (11 x 50 Min.)

Bekleidung Bequeme Kleidung und Schuhe

### Adliswil

Wann	Freitag, 14.00-14.50 Uhr 5.5.-14.7. (11 x 50 Min.)
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Stiftung für Altersbauten (SABA) Badstr. 6

### Affoltern am Albis

Wann	Montag, 10.10-11.00 Uhr Montag, 11.10-12.00 Uhr 8.5.-10.7. (ohne 5.6.) 9 x 50 Min.
Leitung	Martina Foster-Achermann
Kursort	werk eins, Werkstr. 1

### Bassersdorf

Wann	Donnerstag, 11.00-11.50 Uhr 6.4.-29.6. (ohne 20.4., 27.4., 25.5.) 10 x 50 Min.
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Pflegezentrum Bächli Im Bächli 1

### Birmensdorf

Wann	Dienstag, 13.25-14.15 Uhr 2.5.-27.6. (ohne 13.6.) 8 x 50 Min.
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstr. 10

### Bonstetten

Wann	Dienstag, 13.30-14.20 Uhr 2.5.-11.7. (11 x 50 Min.)
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Turnhalle S1, Kreuzung Schachenstr./Schachenrain

### Bülach

Wann	Dienstag, 11.10-12.00 Uhr 2.5.-4.7. (10 x 50 Min.)
Leitung	Silvia Zengaffinen
Kursort	Reformiertes KGH Grampenweg 5

### Dietikon

Wann	Dienstag, 15.30-16.20 Uhr 2.5.-27.6. (9 x 50 Min.)
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Alters- und Gesundheitszentrum Oberdorfstr. 15

### Dübendorf

Wann	Montag, 14.00-14.50 Uhr 15.5.-3.7. (ohne 5.6., 12.6.) 6 x 50 Min.
Leitung	Thera Hildebrand-Feierabend
Kursort	Ev.-ref. KGH, Glockensaal Bahnhofstr. 37

### Horgen

Wann	Dienstag, 10.00-10.50 Uhr 2.5.-11.7. (11 x 50 Min.)
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Begegnungszentrum Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12

### Kloten

Wann	Mittwoch, 17.00-17.50 Uhr 10.5.-12.7. (10 x 50 Min.)
Leitung	Werner Niederhäuser
Kursort	Tanzschule Kloten Schaffhauserstr. 126



### Lindau

Wann	Montag, 15.00-15.50 Uhr 8.5.-10.7. (ohne 5.6., 19.6., 26.6.) 7 x 50 Min.
Leitung	Ursula Müller
Kursort	Kindergarten Mehrzweckraum Fischeracherstr. 80

### Meilen

Wann	Mittwoch, 10.00-10.50 Uhr Mittwoch, 11.00-11.50 Uhr 3.5.-12.7. (11 x 50 Min.)
Kursort	Kirchzentrum Leue Restaurant Löwen, Kirchgasse 2
Wann	Donnerstag, 9.55-10.45 Uhr 4.5.-13.7. (ohne 25.5.) 10 x 50 Min.
Kursort	KiBa FiTa Meilen, Tanz- und Pilatesschule, Alte Landstr. 153
Leitung	Verena Pickart-Demont

**Regensdorf**

Wann	Dienstag, 9.30–10.20 Uhr 2.5.–11.7. (ohne 20.6., 27.6.) 9 × 50 Min.
Leitung	Monika Stirnimann
Kursort	Ref. KGH, Watterstr. 18

**Richterswil**

Wann	Freitag, 9.00–9.50 Uhr 5.5.–14.7. (11 × 50 Min.)
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestr. 19

**Stäfa**

Wann	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 3.5.–12.7. (11 × 50 Min.)
Leitung	Verena Pickart-Demont
Kursort	Mehrzweckhalle Beewies Etzelnstr. 35

**Thalwil**

Wann	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 4.5.–13.7. (ohne 25.5., 22.6.) 9 × 50 Min.
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Pfisterschüür, Alte Landstr. 104

**Urdorf**

Wann	Montag, 11.00–11.50 Uhr 8.5.–26.6. (ohne 5.6.) 7 × 50 Min. Dienstag, 10.30–11.20 Uhr 2.5.–27.6. (9 × 50 Min.)
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Schulhaus Feld 1, Rhythmikraum

**Wädenswil**

Wann	Montag, 8.50–9.40 Uhr 8.5.–10.7. (ohne 5.6.) 9 × 50 Min. Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr 3.5.–12.7. (11 × 50 Min.)
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Ref. KGH Rosenmatt Gessnerweg 5

**Winterthur**

Wann	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 2.5.–11.7. (ohne 20.6., 27.6.) 9 × 50 Min.
Kursort	Kongress- und Kirchgemeindeg- haus, Liebestr. 3
Leitung	Petra Erb

Wann	Freitag, 9.10–10.00 Uhr 5.5.–14.7. (ohne 26.5., 23.6.) 9 × 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Gate 27, Theaterstr. 27
Wann	Freitag, 10.40–11.30 Uhr 5.5.–14.7. (ohne 26.5., 23.6.) 9 × 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Ref. KGH Töss Stationstr. 3a

**Zürich-Aussersihl**

Wann	Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 8.5.–26.6. (ohne 5.6.) 7 × 50 Min.
Leitung	Monika Bühlmann
Kursort	Backstage Studio Hardstr. 81

**Zürich-Altstetten**

Wann	Montag, 13.30–14.20 Uhr Montag, 14.30–15.20 Uhr 8.5.–10.7. (ohne 15.5., 5.6.) 8 × 50 Min.
Leitung	Isabella Ladner
Kursort	Tanzschule Galactic Dance Albulastr. 47

**Zürich-Höngg**

Wann	Dienstag, 9.20–10.10 Uhr 2.5.–11.7. (11 × 50 Min.)
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	GZ Höngg, Limmattalstr. 214

**Zürich-Hottingen**

Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 8.5.–3.7. (ohne 5.6.) 8 × 50 Min.
Leitung	Helen Rüegg
Kursort	GZ Hottingen, Gemeindestr. 54

**Zürich-Oberstrass**

Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr Mittwoch, 16.00–16.50 Uhr Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 3.5.–12.7. (ohne 21.6.) 10 × 50 Min.
Leitung	Monika Stirnimann
Kursort	Tanzschule Dance it Stäblistr. 2

**Zürich-Oerlikon**

Wann	Montag, 16.30–17.20 Uhr 8.5.–10.7. (ohne 15.5., 5.6.) 8 × 50 Min.
Leitung	Isabella Ladner
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

**Zürich-Wollishofen**

Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 3.5.–12.7. (11 × 50 Min.)
Leitung	Brigitte Mühlestein
Kursort	GZ Neubühl Erligatterweg 53

**Line Dance**

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

**Volketswil**

Wann	Mittwoch, 13.30–14.30 Uhr Tanzerfahrung von ca. 1½ Jahren 3.5.–28.6. (ohne 24.5.) 8 × 60 Min.
Kosten	CHF 128.–
Leitung	Trudy Facetti
Kursort	Gemeinschaftszentrum In der Au 1

**Zürich-Oerlikon**

Wann	Mittwoch, 9.15–10.15 Uhr Tanzerfahrung von ca. 3 Jahren Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr Tanzerfahrung von ca. 2½ Jahren 3.5.–5.7. (10 × 60 Min.)
Kosten	CHF 160.–
Leitung	Theresa Martinelli
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

**Zürich-Unterstrass**

Wann	Dienstag, 12.30–13.30 Uhr Tanzerfahrung von 2 Jahren 2.5.–4.7. (10 × 60 Min.)
Kosten	CHF 160.–
Leitung	Theresa Martinelli
Kursort	GZ Bucheggplatz Bucheggstr. 93



## Tai Chi/Qi Gong

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

### Zürich-Oerlikon

Wann Montag, 14.30–15.20 Uhr  
8.5.–10.7. (ohne 5.6.)  
9 × 50 Min.  
Kosten CHF 171.–  
Leitung Alfons Lötscher  
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

### Zürich-Fluntern

Wann Donnerstag, 4.5.–13.7.  
(ohne 25.5.), 10 × 50 Min.  
Kosten CHF 190.–  
Leitung Alfons Lötscher  
Kursort Dance Light Studios  
Gladbachstr. 119



## Tai Chi – fließende Bewegungen

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

### Uster

Wann Donnerstag, 10.45–11.35 Uhr  
4.5.–13.7. (ohne 25.5.)  
10 × 50 Min.  
Kosten CHF 190.–  
Leitung Vivienne Schmid-Greenwood  
Kursort frjz Freizeit- und Jugendzentrum  
Zürichstr. 30

**Orientalischer Tanz (Bauchtanz) für Frauen ab 60 Jahren**

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** neuer Kurs ab Sept. 2017  
**Leitung** Marianne Zimmerli Abrach  
**Kursort** Bewegungstherapie Therese Bachmann, Werkstr. 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 sowie die Körperbalance, steigert die Konzentration und das Wohlbefinden, fördert die körperliche, seelische und geistige Beweglichkeit.

**Horgen**

**Wann** Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr  
 20.4.–13.7.  
 (ohne 28.4., 25.5., 15.6.)  
 9 x 60 Min.  
**Kosten** CHF 153.–  
**Leitung** Laura Keller-Rosnati  
**Kursort** Iyengar Yoga Horgen  
 Seestr. 147

**Yoga**

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

**Winterthur**

**Wann** Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr  
 4.5.–13.7. (ohne 25.5.)  
 10 x 60 Min.  
**Kosten** CHF 170.–  
**Leitung** Bettina Enser  
**Kursort** YOGA.IN, Untertor 1

**Zürich-Fluntern**

**Wann** Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr  
 3.5.–12.7. (11 x 50 Min.)  
**Kosten** CHF 187.–  
**Leitung** Bernhard Riedi  
**Kursort** Dance Light Studios  
 Gladbachstr. 119

**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. Tennisschläger können gemietet werden.

**Tennis in Bachenbülach**

**Wann** Montag, 8–12 Uhr  
 (gemäss Einteilung)  
 ab 18.9. (8 x 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 Embrach**

**Wann** Montag, 9–12 Uhr  
 (gemäss Einteilung)  
 8.5.–3.7. (ohne 5.6.)  
 8 x 60 Min.  
**Kosten** 3er-Gruppe: CHF 210.–/Person  
 4er-Gruppe: CHF 170.–/Person  
 inkl. Platzmiete  
**Leitung** Gaby Pils  
**Kursort** Tennisclub Embrach, Im Talegg  
**Anmeldung** Pro Senectute Kanton Zürich  
 Forchstr. 145, 8032 Zürich  
 058 451 51 36  
 Mo bis Fr, 8–12 Uhr  
 sport@psz.ch

**Tennis in Dürnten**

**Wann** Freitag, 8–12 Uhr  
 21.4.–25.8. (ohne Frühlings-  
 und Sommerferien)  
 12 x 60 Min.  
**Kosten** CHF 264.–/Person inkl.  
 Platzmiete  
**Leitung** Urs Senn, Walter Meyer  
**Kursort** Tennishalle Dürnten  
 Bubikerstr. 43a  
**Anmeldung** Urs Senn  
 urs.senn@swissgmx.ch  
 055 240 96 60, 079 209 51 00

**Einführungskurs Stand Up Paddling (SUP)**

Stand Up Paddling ist leicht zu lernen und die Touren auf dem Wasser machen Spass. Gleichzeitig trainiert der Wassersport Koordination, Gleichgewicht und die Muskeln am ganzen Körper. An zwei Morgen lernen Sie den richtigen Umgang mit Brett und Paddle.

**Kilchberg**

**Wann** Kurs 1: Freitag  
 10.00–11.30 Uhr  
 23.6. + 30.6.  
 Kurs 2: Freitag  
 10.00–11.30 Uhr  
 14.7. + 21.7.  
 Kurs 3: Freitag  
 10.00–11.30 Uhr  
 18.8. + 25.8.  
**Kosten** CHF 120.– pro Kurs  
 (2 x 90 Min.)  
 inkl. Board, Paddle, Auftriebsweste, Neoprenanzug bei Kälte  
**Leitung** Trainer von 2 Legends  
 by Spinout  
**Kursort** 2 Legends by Spinout  
 Seestr. 184  
**Voraussetzung** Schwimmkenntnisse  
**Anmeldung** Pro Senectute Kanton Zürich  
 Dienstleistungszentrum  
 Zimmerberg  
 Alte Landstr. 24  
 8810 Horgen  
 058 451 52 20

## 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 (LBZ)  
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

### Stadt Zürich

#### 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. Maximal acht Teilnehmende.

**Kurs 8/17** Freitag, 14–16 Uhr  
1.9. + 15.9.  
**Kurse 9–12/17** Vier weitere Kurse auf Anfrage  
**Kosten** CHF 80.– exkl. Docupass  
(2 × 120 Min.)  
**Leitung** Barbara Lächli  
Sozialarbeiterin Pro Senectute  
Kanton Zürich  
**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn

#### Gedächtnis-Träff

**Kurs 02.2017.02**  
Sie haben den Kurs «Gedächtnis-Training» besucht, sind vielbeschäftigt und möchten das Gedächtnis weiterhin fit halten. Mit Freude und Spass trainieren Sie, geistig «am Ball zu bleiben». Sie erhalten wertvolle Informationen für den Transfer in den Alltag.  
**Wann** Dienstag, 13.30–15.30 Uhr  
15.8., 5.9., 3.10., 7.11., 5.12.  
**Kosten** CHF 135.– (5 × 120 Min.)  
**Leitung** Margrit Madlener  
Gedächtnistrainerin SVTG  
**Anmeldung** Bis 18.7.

### Wetzikon – Zürcher Oberland

#### 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. Maximal acht Teilnehmende.

**Kurs 3/17** Mittwoch, 14–16 Uhr  
5.7. + 12.7.  
**Kosten** CHF 80.– exkl. Docupass  
(2 × 120 Min.)  
**Leitung** Gudrun Gwisdek  
Teamleitung Sozialberatung  
DC Oberland >>

**Kursort** DC Oberland  
Bahnhofstr. 182, Wetzikon  
**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn bei  
Karin Dürger  
Telefon 058 451 53 42  
karin.duerger@pszh.ch

### Winterthur und Weinland

#### Besser hören – besser verstehen

In der Schweiz ist jede zehnte Person von Hörproblemen betroffen. Es erstaunt, dass trotz Einschränkungen im Alltag und in der Gesellschaft sowie negativer Auswirkungen auf die Gesundheit, weniger hören oftmals lange unbehandelt bleibt. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die aktuellen Möglichkeiten, die korrekte Handhabung und den richtigen Umgang mit Hörgeräten.

**Wann** Mittwoch, 21.6., 14–17 Uhr  
**Kosten** CHF 10.–  
**Leitung** Neuroth Hörcenter AG  
**Kursort** Pro Senectute Kanton Zürich  
DC Winterthur und Weinland  
Lagerhausstrasse 3  
8400 Winterthur  
**Anmeldung** Pro Senectute Kanton Zürich  
DC Winterthur und Weinland  
Fachstelle Freiwilligenarbeit  
Lagerhausstrasse 3  
8400 Winterthur, 058 451 54 00  
freiwilligenarbeit@pszh.ch

#### 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 Vorsorgedossiers. Maximal acht Teilnehmende.

**Wann** Donnerstag, 9.30–11.30 Uhr  
7.9. + 14.9.  
**Kosten** CHF 80.– exkl. Docupass  
(2 × 120 Min.)  
**Leitung** Anja Spescha  
Sozialarbeiterin  
**Kursort** Pro Senectute Kanton Zürich  
Lagerhausstr. 3, Winterthur  
**Anmeldung** Bis 21.8.  
Astrid Schöni  
Telefon 058 451 54 29  
astrid.schoeni@pszh.ch

**Gedächtnisclub**

Der Gedächtnisclub ist ein Bildungsangebot für Menschen, die motiviert sind, Neues zu lernen und Orientierung für geistige Fitness suchen. Im Kurs erhalten Sie neue Anregungen zum täglichen Fitnesstraining für Ihr Gedächtnis. Gedächtnistrainings-Vorkenntnisse sind erwünscht.

**Wann** Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr  
6.9., 4.10., 8.11., 6.12.  
**Kosten** CHF 80.– (4 × 120 Min.)  
**Leitung** Susanne Fritschi und  
Danielle Müller  
Gedächtnistrainerinnen SVTG  
**Anmeldung** Bis 21.7.

**Stadt Zürich**

**Aufbaukurs iPhone (Apple)**

Kurs 27.2017.01

Die Bedienung Ihres iPhones ist Ihnen vertraut. Sie telefonieren, senden SMS und verwalten Ihre Adressen. Im Kurs lernen Sie eine Kamera benutzen, Fotos verwalten und senden, Apps und Internetseiten finden und auf das Gerät laden (z.B. SBB-Fahrplan, Wetter usw.). Sie surfen im Internet. Kleingruppe 5–7 Personen.

**Wann** Freitag, 13.30–16.30 Uhr  
16.6. + 23.6.  
**Kosten** CHF 220.– (2 × 180 Min.)  
**Leitung** Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior  
**Kursort** Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstr. 145, Zürich  
**Anmeldung** Bis 22.5.

**Aufbaukurs Smartphone Samsung Galaxy**

Kurs 29.2017.01

Die Bedienung Ihres Smartphones ist Ihnen vertraut. Im Kurs lernen Sie eine Kamera bedienen und Fotos versenden. Sie laden Apps herunter, lernen surfen und skypen. Kleingruppen 5–7 Personen.

**Wann** Dienstag, 13.30–16.30 Uhr  
20.6. + 27.6.  
**Kosten** CHF 220.– (2 × 180 Min.)  
**Leitung** Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior  
**Kursort** Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstr. 145, Zürich  
**Anmeldung** Bis 22.5.

**Besser hören – besser verstehen**

In der Schweiz ist jede zehnte Person von Hörproblemen betroffen. Es erstaunt, dass trotz Einschränkungen im Alltag und in der Gesellschaft sowie negativer Auswirkungen auf die Gesundheit, weniger hören oftmals lange unbehandelt bleibt. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die aktuellen Möglichkeiten, die korrekte Handhabung und den richtigen Umgang mit Hörgeräten.

**Wann** Mittwoch, 7.6., 14–17 Uhr  
**Kosten** CHF 10.–  
**Leitung** Neuroth Hörcenter AG  
**Kursort** Pro Senectute Kanton Zürich  
DC Zürich, Seefeldstrasse 94a  
8034 Zürich  
**Anmeldung** Pro Senectute Kanton Zürich  
DC Winterthur und Weinland  
Fachstelle Freiwilligenarbeit  
Lagerhausstrasse 3  
8400 Winterthur, 058 451 54 00  
freiwilligenarbeit@pszh.ch

**Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile und auf [www.sbb.ch](http://www.sbb.ch)**



Sie möchten im Internet die beste ÖV-Verbindung für Ihre Reise finden? Oder sind Sie schon unterwegs und brauchen rasch ein Billett? Im Kurs lernen Sie, wie Sie den ÖV-Fahrplan konsultieren und Billette kaufen. Bringen Sie Ihr eigenes (voll geladenes) Gerät (Tablet, Smartphone oder Laptop) mit. Wir setzen voraus, dass Sie mit der grundlegenden Bedienung Ihres Geräts vertraut sind und die App «SBB Mobile» auf Ihrem Tablet/Smartphone bzw. «sbb.ch» auf Ihrem Laptop installiert ist.

**Wann** Freitag, 30.6., 14–16 Uhr  
**Kosten** Gratis  
**Leitung** Rundum mobil GmbH  
im Auftrag der SBB  
**Anmeldung** Bis 16.6.

**Zimmerberg**

**Schnupperkurs Word**

Im Kurs lernen Sie das Textverarbeitungssystem Word richtig zu starten, Schriften zu verändern und vieles mehr.

**Wann** Montag, 19.6., 13.30–16.50 Uhr  
**Kosten** CHF 120.–  
**Leitung** Rolf Graber >>

**Kursort** Bildungszentrum Zürichsee  
Seestr. 110, Horgen  
**Anmerkung** Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

**Listen erstellen und Rechnen mit Excel**

Sie kennen Excel schon ein bisschen, aber in der Praxis klemmt es immer mal wieder? Wir erstellen Listen und lernen die wichtigsten Funktionen kennen.

**Wann** Montag, 26.6., 13.30–16.50 Uhr  
**Kosten** CHF 120.–  
**Leitung** Rolf Graber  
**Kursort** Bildungszentrum Zürichsee  
Seestr. 110, Horgen  
**Anmerkung** Es gelten die Annullationsbedingungen 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.

**Wann** Montag, 3.7., 13.30–16.50 Uhr  
**Kosten** CHF 120.–  
**Leitung** Rolf Graber  
**Kursort** Bildungszentrum Zürichsee  
Seestr. 110, Horgen  
**Anmerkung** Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

**Computerias**

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

Im Kanton Zürich gibt es rund ein Dutzend Computerias, die in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich betrieben werden. Deren Angebot ist unterschiedlich. Nebst dem informellen Austausch können Vorträge, Workshops, Kurse oder Veranstaltungen stattfinden. Genauere Angaben finden Sie über:

>>

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

**Dübendorf**  
 Computer-Treff, Stadtbibliothek

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

**Illnau-Effretikon**  
[www.lebensphase3.ch/computeria](http://www.lebensphase3.ch/computeria)

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

**Kilchberg und Rüschlikon**  
[www.computeria-rueschlikon.ch](http://www.computeria-rueschlikon.ch)

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

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

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

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

## Sprachen

**Kurstufe A1:** Sie verstehen alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze.

Sie können sich verständigen, wenn Ihr Gegenüber langsam und deutlich spricht.

**Kurstufe A2:** Sie können sich in einfachen Alltagsgesprächen verständigen.

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

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

**Kurstufe C1:** Sie können sich spontan und fließend ausdrücken und verstehen das Gesagte relativ mühelos.

## Stadt Zürich

**Englisch Konversationskurse A2-B2 (laufende Kurse)** 50%

**Wann** Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr  
 28.6.-4.10. (ausser 19.7.-16.8.)

**Wann** Donnerstag, 8.45-10.15 Uhr  
 29.6.-5.10. (ausser 20.7.-17.8.)

**Kosten** CHF 300.- (10 x 90 Min.)  
 bei 8-10 Teilnehmenden  
 CHF 400.- (10 x 90 Min.)  
 bei 6 oder 7 Teilnehmenden

**Leitung** Gabriela Meier  
 Ausbildnerin und Englischlehrerin

**Spanisch Fortgeschrittene A2 oder A2.2 (laufende Kurse)** 50%

Kurs 15.2017.03 oder Kurs 15.2017.04  
 Kontaktieren Sie uns für einen «Einstufungstest», damit Sie Ihre Spanischkenntnisse optimal anwenden können.

**Wann** Mittwoch, 14.15-16.00 Uhr (Niveau A2)  
 Mittwoch, 16.15-18.00 Uhr (Niveau A2.2)  
 3.5.-12.7. (ausser 24.5.)  
 20.9.-6.12.  
 (ausser 11.10. + 18.10.)

**Kosten** CHF 310.- (10 x 105 Min.)  
 bei 8-10 Teilnehmenden  
 CHF 410.- (10 x 105 Min.)  
 bei 6-7 Teilnehmenden

**Leitung** María Gárate  
 Ausbildnerin und Spanischlehrerin



## Unterland und Furttal

**Laufende Sprachkurse Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch**

**Wann** Auf Anfrage  
**Kosten** CHF 255.- (17 x 60 Min.)  
 bei 7 Teilnehmenden

## Uster – Zürcher Oberland

**Englisch A1-B2**

**Wann** A1: Montag, 10.15-11.45 Uhr  
 A1: Montag, 15.15-16.45 Uhr  
 A1: Dienstag, 8.30-10.00 Uhr  
 A2: Montag, 8.30-10.00 Uhr  
 B1: Dienstag, 10.15-11.45 Uhr  
 B2: Dienstag, 13.30-15.00 Uhr

**Kosten** CHF 470.- (20 x 90 Min.)  
**Leitung** Andrea Strommer und Kathrin Kohler

**Kursort** Katholisches Pfarramt, Jugendhaus Frjz und Tertianum Uster (je nach Kursangebot)

**Italienisch A1 / A2**

**Wann** A1: Mittwoch, 8.50-10.20 Uhr  
 A2: Mittwoch, 10.30-12.00 Uhr

**Kosten** CHF 470.- (20 x 90 Min.)

**Leitung** Maria Clara Räber

**Kursort** Katholisches Pfarramt Uster

**Spanisch A1**

**Wann** A1: Dienstag, 13.30-15.00 Uhr  
 A1: Dienstag, 15.00-16.30 Uhr

**Kosten** CHF 470.- (20 x 90 Min.)

**Leitung** Fanny Zimmermann

**Kursort** Freizeit Treff Uster

## Wetzikon – Zürcher Oberland

**Brush up your English A2 / B1**

**Wann** A2: Montag, 8.30-10.00 Uhr  
 A2: Montag, 10.20-11.50 Uhr  
 A2 / B1: Donnerstag 8.30-10.00 Uhr  
 A2 / B1: Donnerstag 10.15-11.45 Uhr

**Kosten** CHF 250.- (10 x 90 Min.)

**Leitung** Montag: Judith Bertschi  
 Donnerstag: Nelly Jaeger

**Kursort** Montag: PSZH, DC Oberland, Bahnhofstr. 182, Wetzikon  
 Donnerstag: CEVI Schüür, Kindergartenstr. 22, Wetzikon

**Ready for conversation A2 / B1**

**Wann** Donnerstag, 9.30-11.00 Uhr  
 Donnerstag, 14.00-15.30 Uhr

**Kosten** CHF 250.- (10 x 90 Min.)

**Leitung** Lissa Pfenninger

**Kursort** Morgens: Quartierwohnzimmer, Bahnhofstr. 256, Wetzikon  
 Nachmittags: Hittnauerstr. 32, Wetzikon

**Italienisch A2**

**Wann** Dienstag, 8.30-10.00 Uhr

**Kosten** CHF 250.- (10 x 90 Min.)

**Leitung** Carla Müller

**Kursort** PSZH, DC Oberland, Bahnhofstr. 182, Wetzikon



**Ausdruck und Kreativität**

**Winterthur und Weinland**

**Stubete «Zäme singe»**



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

Wann Dienstag, 13.30–14.30 Uhr  
23.5., 20.6., 29.8., 26.9.

Leitung Brigitte Schneider

**Grosse europäische Komponisten**

Sie lernen die Opern «Zauberflöte» von Wolfgang A. Mozart, «Der fliegende Holländer» von Richard Wagner, «La Traviata» von Giuseppe Verdi und «Carmen» von Georges Bizet kennen.

Wann Freitag, 9.30–11.30 Uhr  
11.8., 25.8., 8.9., 22.9.

Kosten CHF 120.– (4 × 120 Min.)

Leitung Wolfgang Langer

Anmeldung Bis 24.7.

Informationen zur Anmeldung und Kursorten finden Sie auf Seite 12.



**Vorbereitung auf die Pensionierung**

**AvantAge: Späte Freiheit – Gut vorbereitet in die Pensionierung**

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

Wann 31.8. + 1.9. Wetzikon  
7.9 + 8.9. Thalwil  
13.9. + 14.9. Winterthur  
jeweils 8.30–17.00 Uhr

Kosten Einzelpersonen CHF 700.–  
Paare CHF 1350.–

Anmeldung AvantAge Fachstelle  
Alter und Arbeit  
Pro Senectute  
Kanton Zürich und Bern  
058 451 51 57  
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 diese 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 2/2017 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**

**Dienstleistungszentrum**

**Unterland und Furtal**

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

**PRO SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER