Zeitschrift: Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2018)

Heft: 1: Gut umsorgt zu Hause leben : ältere Menschen möchten so lange

wie möglich in den eigenen vier Wänden bleiben : dies gelingt dank

Angehörigen und spitalexternen Diensten

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: 24.11.2025

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



Fit mit Aqua-Fitness

Wasser wirkt Wunder: Aqua-Fitness ist eine Trainingsform mit gesundheitsbetonter Ausrichtung.



Noch wird das Aqua-Fitness vorwiegend von Frauen besucht. Doch die Männer finden zunehmend Gefallen an dieser Bewegungsart.

«Entspannt, wohl und zufrieden aus dem Wasser»

Aqua-Fitness ist eine Trainingsform mit klar gesundheitsbetonter Ausrichtung. Regina Bisig über Anforderungen, Ziele und Vergnügen dieser Freizeitbeschäftigung.

Interview: Robert Bösiger

Aqua-Fitness, was ist das genau?

Regina Bisig: Aqua-Fitness ist ein ganzheitliches und gelenkschonendes Körpertraining im Flachwasser in Brusthöhe oder im Tiefwasser mit und ohne Geräte wie Schwimmnudel, Gürtel und dergleichen. Die Bewegungen im Wasser sind effizient und erhöhen die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden.

Woher kommt Aqua-Fitness?

Es wird dem Amerikaner Glenn McWaters zugeschrieben. Dieser stürzte im Vietnamkrieg mit seinem Helikopter ab und wurde schwer verletzt. Obwohl ihm die Ärzte wenig Hoffnung machten, jemals wieder laufen zu können, entwickelte er im Zuge seiner Rehabilitation eine Weste, mit der er im Wasser trainieren konnte. Er machte mit dieser Methode gute Fortschritte und konnte so seine Genesung beschleunigen und seinen Gesundheitszustand verbessern. Erst wurde die neue Methode nur in der Rehabilitation eingesetzt, später wurde sie als «Deep-Water-Running» von Spitzensportlern übernommen. Insbesondere konnte so das Landtraining der Langstrecken-

läufer schonend ohne zusätzliche Gelenkbelastung bedeutend ausgedehnt werden, was sich im Erfolg der US-Leichtathleten an den Olympischen Spielen 1984 in Los Angeles niederschlug. Der Läufer Markus Ryffel brachte die Methode in die Schweiz.

Was ist das Wesentliche von Aqua-Fitness?

Aqua-Fitness steht für ein aus verschiedenen Komponenten zusammengestelltes Bewegungsprogramm. Man trainiert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Zum «Wasserlaufen»

wird ein Gürtel benötigt, welcher mit Auftriebskörpern versehen ist. Dieser ermöglicht eine korrekte Körperhaltung und gewährleistet bei jeder Bewegung Stabilität und Sicherheit. Aqua-Fitness ist eine Trainingsform mit klar gesundheitsbetonter Ausrichtung. Es eignet sich sowohl für Sportler, die ein ergänzendes Training absolvieren möchten, als auch für jene, welche aus gesundheitlichen Gründen ein Bewegungsprogramm aufnehmen wollen.

Aqua-Fitness ist ein Training, welches Rücken und Gelenke schont. Allein schon die wohltuende Wirkung des Wassers auf den Körper löst Verkrampfungen und verhilft zu lockerer Bewegung. Nach einer Aqua-Fitness-Lektion fühlt man sich trotz vorheriger Anstrengung entspannt und wohl. Aqua-Fitness ist eine echte Alternative, die bis ins hohe Alter möglich ist, auch für übergewichtige Personen, und eine ideale Ergänzungssportart für gesundheitsbewusste Leute.

Braucht es körperliche oder geistige Voraussetzungen, um mitzumachen? Es reicht eine gute Portion Eigenmotivation.

Aber schwimmen sollte man schon können, oder?

Nein, Aqua-Fitness ist auch für Nichtschwimmer geeignet. Denn das Training findet ja im brusttiefen Wasser statt. Im Tiefwasser benutzen die Teilnehmenden eine Auftriebshilfe (Gürtel oder Ringli). Durch diese Hilfen wird man in einen schwebenden Zustand versetzt.

Was bringt es mir, wenn ich ins Aqua-Fitness gehe?

Mit diesem Ganzkörpertraining verbessert man Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, koordinative und kognitive Fähigkeiten. Es ist ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training. Der Wasserwiderstand kräftigt und lockert die Muskulatur und löst Verspannungen. Der Wasserdruck fördert die Durchblutung, massiert die Haut, regt den Stoffwechsel an und kräftigt die Atemmuskulatur. Aqua-Fitness schont die Gelenke, Sehnen, Bänder und fördert die Fettverbrennung. Die Übungen im



Persönlich

Regina Bisig (58) war ursprünglich Zahnarztgehilfin. Als begeisterte Rettungsschwimmerin hat sie den Zugang zum Aqua-Fitness vor bereits 20 Jahren gefunden. Die Mutter zweier erwachsener Kinder wohnt in Oberengstringen.

Wasser dienen der Sturzprophylaxe und bereiten erst noch Freude.

Man sagt, die Übungen können wegen des Wasserwiderstands teilweise anstrengender sein als ausserhalb des Wassers ...

Das ist möglich. Vor allem dann, wenn Geräte oder Material zum Einsatz gelangen, die den Wasserwiderstand vergrössern. Deshalb kommt man zuweilen auch im Wasser zum «Schwitzen».

Wie verläuft eine durchschnittliche Aqua-Fitness-Lektion, Frau Bisig?

Nach der Begrüssung laufen wir uns spielerisch ein. Dann folgt das eigentliche Trainingsprogramm, wobei wir abwechslungsweise das Augenmerk auf den Rücken, die Arme, die Beine oder das Gleichgewicht legen. Im «Käferberg», wo wir Tief- und Brusttief- wasser zur Verfügung haben, verbringen wir jeweils zuerst 15 Minuten mit Gürtel im Tiefwasser, anschliessend wechseln wir ins brusttiefe Wasser.

Wie gross ist der Spassfaktor?

Wir gestalten unsere Lektionen so, dass die Teilnehmenden mit Freude ins Training kommen, Spass daran haben und doch das körperliche Training nicht zu kurz kommt. Neue Übungen und/oder Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe bieten oft Grund zum herzhaften Lachen.

Ist das Wasser geheizt?

Ja, in den öffentlichen Hallenbädern liegt die durchschnittliche Temperatur bei 29 Grad Celsius – das ist eine ideale Wassertemperatur für Aqua-Fitness. Im Wärmebad Käferberg beträgt die Wassertemperatur sogar 32 Grad Celsius.

Ist Aqua-Fitness eine Frauendomäne?

Zurzeit ist es tatsächlich noch immer so, dass viel mehr Frauen das Aqua-Fitness besuchen als Männer. Es gibt aber zunehmend mehr männliche Teilnehmende. Im «Käferberg» gibt es sogar eine Gruppe, in der die Männer in Überzahl sind.

Wie ist die Sicherheit der Teilnehmenden gewährleistet?

Leiterinnen und Leiter müssen über ein gültiges SLRG-Brevet 1 (Rettungsbrevet) verfügen. Hinzu kommt ein gültiger BLS-AED-Ausweis (Erste Hilfe und Herzmassage). Und: Damit beide Brevets ihre Gültigkeit behalten, müssen wir uns alle zwei beziehungsweise alle vier Jahre weiterbilden.

Wasser wirkt Wunder

- > Wasser härtet ab und schützt vor Erkältungskrankheiten
- > Wasser(druck) kräftigt die Atemmuskulatur und verbessert die Druchblutung
- > Wasser(widerstand) kräftigt und unterstützt das Herz-Kreislauftraining
- > Wasser und Auftrieb fördern die Beweglichkeit
- > Bewegungen im Wasser lockern und kräftigen die Muskulatur
- > Wasser ermöglicht neue Bewegungserlebnisse bis ins hohe Alter, auch bei Übergewicht, und trägt zum Wohlbefinden bei

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 Mehrzweckhalle MZH Gemeinschaftszentrum GZ



Alle Angebote finden Sie unter www.pszh.ch

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

- > Bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen Seite 20)
- > unter www.pszh.ch > Sport und Bildung > Bewegung und Sport
- > Sie werden im AKTIV einmal jährlich publiziert. In dieser Ausgabe: Aqua-Fitness, Internationale Tänze und Round Dance
- > 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 drei Anforderungsstufen.

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Fitness

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 Herzkreislauf. Der Widerstand und der Auftrieb des Wassers entlasten die Gelenke. www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Fitness

Aqua-Fitness

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Bülach	Sportzentrum Hirslen	Jeden 2. Donnerstag 9.15-9.45 Uhr	Simona Covini	079 460 86 79	simona.covini@bluewin.ch
Dielsdorf	Lernschwimmbad Früeblistrasse	Dienstag 19.15-20.00 Uhr	Christin Dennler	079 273 27 62	christin.dennler@gmx.ch
euerthalen	Schulhaus Feuerthalen	Mittwoch 12.00-12.45 Uhr	Silvia Marty	052 659 24 31	smarty@swissworld.com
Männedorf	Hallenbad Männedorf	Donnerstag 17.30-18.15 Uhr	Madeleine Maurer	076 321 62 20	move2balance@outlook.com
	AND THE PROPERTY OF THE PARTY O	Donnerstag 18.15-19.00 Uhr	His Frei	044 920 52 60	freihis@hispeed.ch
Meilen	Hallenbad Meilen	Montag 12.15–13.00 Uhr	Heidi Hug	044 915 14 19	hug.herrliberg@hispeed.ch
	iet gestalet und verspare	Montag 13.00–13.45 Uhr	Heidi Hug	044 915 14 19	hug.herrliberg@hispeed.ch
Oberengstringen	Sportanlage Brunewiis	Montag 7.15-8.00 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
T. P. R. munuld Byg	Meurizzing nt - 18 EBSEP PAG	Dienstag 16.25–17.10 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
	SELECTION TO SELECTION	Dienstag 17.10-17.55 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
As statements	PREST PREST	Dienstag 7.15–8.00 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
		Freitag 7.15–8.00 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
Opfikon-Glattbrugg	Hallenbad Bruggwiesen	Dienstag 9.20-11.00 Uhr	Madeleine Huwiler	056 288 09 90	huwima@bluewin.ch
	uggnasan CATELAR AAU S	Dienstag 10.15–10.45 Uhr	Madeleine Huwiler	056 288 09 90	huwima@bluewin.ch
Schwerzenbach	Schulschwimmbad	Mittwoch 18.30-19.30 Uhr	Lisa Lenherr	052 343 19 90	lisa.lenherr@bluewin.ch
Seuzach	Schulhaus Birch	Montag 16.15–17.15 Uhr Oktober–April	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
Uster	Hallenbad Buchholz	Montag 9.00-9.45 Uhr	Priska Jansen	044 941 42 31	priska.jansen@gmx.ch
		Montag 10.00–10.45 Uhr	Priska Jansen	044 941 42 31	priska.jansen@gmx.ch
Wald	Hallenbad	Freitag 14.45–15.45 Uhr	Willy Schuler	055 246 31 30	w.schuler1@bluewin.ch
		Samstag 9.30–10.30 Uhr	Willy Schuler	055 246 31 30	w.schuler1@bluewin.ch
Weisslingen	Schulschwimmbad	Montag 7.55-8.45 Uhr	Lucie Metzger	052 242 15 47	luciemetzger@gmx.net
Wetzikon	IWAZ Hallenbad	Mittwoch 10.50-11.30 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88	prisca.invidia@sunrise.ch
	NUMBER OF STREET	Freitag 10.05-10.45 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88	prisca.invidia@sunrise.ch
		Freitag 10.50–11.30 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88	prisca.invidia@sunrise.ch
	Schulhausbad Feld	Donnerstag 19.15–20.00 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88	prisca.invidia@sunrise.ch
Winterthur	Schulschwimmbecken Veltheim	Mittwoch 13.30–14.15 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Auston and Torontono	Mittwoch 14.30-15.15 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
	Comment and Comment Comment	Mittwoch 15.30-16.15 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
	Hallenbad Brühlgut	Freitag 8.30–9.20 Uhr	Katja Alleyne-Marty	052 268 11 03	katja.alleyne@bruehlgut.ch
		Freitag 9.20–10.10 Uhr	Katja Alleyne-Marty	052 268 11 03	katja.alleyne@bruehlgut.ch
Zürich Kreis 2	Leimbach	Dienstag 10.00-10.40 Uhr	Trix Romer-Rohner	044 481 58 40	Trix.romer@bluewin.ch
	1615-14170 CTT1,389440	Dienstag 10.40-11.20 Uhr	Trix Romer-Rohner	044 481 58 40	Trix.romer@bluewin.ch
Zürich Kreis 3	Schulschwimmanlage Aemtler	Mittwoch 17-18 Uhr	Anita Hunziker	079 370 04 57	anita.hunziker@epost.ch
former of Spiciones	Schulschwimmanlage am Uetliberg	Mittwoch 17.00-17.30 Uhr	Barbara Krucher	044 371 53 25	barbara.krucher@bluewin.ch
Zürich Kreis 6	Schulschwimmanlage Riedtli	Mittwoch 15.30-16.15 Uhr	Barbara Graf	044 701 16 52	wasserplausch@hispeed.ch
		Mittwoch 16.30-17.15 Uhr	Barbara Graf	044 701 16 52	wasserplausch@hispeed.ch
Zürich Kreis 10	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Mittwoch 13.45-14.30 Uhr	Yvonne Brand	076 331 00 08	yvonne.brand@hispeed.ch
		Mittwoch 14.30-15.15 Uhr	Yvonne Brand	076 331 00 08	yvonne.brand@hispeed.ch
		Mittwoch 15.15-16.00 Uhr	Yvonne Brand	076 331 00 08	yvonne.brand@hispeed.ch
	Wärmebad Käferberg	Donnerstag 8–12 Uhr, jede halbe Stunde	Regina Bisig Heidi Hug Nicole Feldmann	044 750 05 59 044 915 14 19 076 563 60 49	reginabisig@hispeed.ch
Mary a hara din		Freitag 8.30–10.30 Uhr, jede halbe Stunde	Rosi Jehli	044 321 39 06	rjehli@gmx.ch

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. www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Tanz

Internationale Tänze

Ort			Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Bauma	Kath. Kirchgemeindesaal	Dienstag 9.15–10.45 Uhr	Brigitte Geissbühler	044 482 83 61	br.geissbuehler@bluewin.ch
Dietikon	Alters- und Gesundheitszentrum	Montag 14.00-15.30 Uhr	Silvia Rugginenti	056 242 10 88	silvia.rugginenti@gmail.com
Dübendorf	Obere Mühle Saal	Jeden 1. + 3. Mittwoch im Monat 14–16 Uhr	Edith Stieger	044 491 70 30	Edith.stieger@astrodata.ch
Egg/Esslingen	KGH Esslingen	Montag 9-11 Uhr	Johanna Frauenfelder	044 817 16 51	johanna.frauenfelder@gmx.ch
Erlenbach	KGH	Montag 14.15-15.45 Uhr	Rosmarie Fehlmann	044 921 17 45	rofedorf@bluewin.ch
		Donnerstag 14.30-16.00 Uhr	Rosmarie Fehlmann	044 921 17 45	rofedorf@bluewin.ch
Henggart	Gemeindesaal	Jeden 2. + 4. Donnerstag im Monat 13.45–15.30 Uhr	Rosmarie Hugentobler	052 316 13 19	rosmarie.hugentobler@bluewin.ch
Hombrechtikon	Kath. Kirchgemeindesaal	Dienstag 9.15-11.00 Uhr	Ana Luisa Steiner	044 926 32 33	analuisas@bluewin.ch
Meilen	DOP (Unt.) Turnhalle Dorf	Donnerstag 14.30-16.30 Uhr	Johanna Frauenfelder	044 817 16 51	johanna.frauenfelder@gmx.ch
Oberrieden	Zürcher Haus	Montag 14.00-15.30 Uhr	Elisabeth Baier	044 720 43 16	a.e.baier@bluewin.ch
Pfäffikon	Kath. Pfarreizentrum	Mittwoch 9.45-11.00 Uhr	Lisbeth Schnorf	044 954 01 91	l.schnorf-pabst@sunrise.ch
	Singsaal Mettlen	Samstag (auf Anfrage) 19.00-20.50 Uhr	Elsbeth Graber	044 930 05 62	elsbethgraber@bluewin.ch
Regensdorf	Ref. KGH	Meistens jeden 1. + 3. Montag im Monat (auf Anfrage) 14.30–16.00 Uhr	Susanne Räth	044 817 02 93	sraeth@sunrise.ch
Rümlang	Haus am Dorfplatz	Donnerstag 9.00-10.30 Uhr	Susanne Räth	044 817 02 93	sraeth@sunrise.ch
Thalwil	Abwechselnd kath. Pfarreisaal oder Mühlebachstrasse 53	Dienstag 9.00-10.30 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53	schnegg.ziegler@bluewin.ch
Uster	Gemeinschaftszentrum Rehbühl	Montag 14.15-16.15 Uhr	Elisabeth Hediger	044 940 73 90	ehu.hediger@ggaweb.ch
Wädenswil	Schulhaus Eidmatt 3	Donnerstag 18.30-20.15 Uhr	Theo Forster	044 781 35 83	theo.forster@gmx.ch
Wallisellen	Kath. Kirchenzentrum	Montag 14-16 Uhr, alle zwei Wochen	Deli Hirtz-Lardi	052 343 96 65	deli@gmx.ch
Weiningen	Schlössli	Jeden 1. + 3. Donnerstag im Monat 14.00–15.45 Uhr	Ruth Ducrey	056 634 42 16	ruthducrey@bluewin.ch
Wetzikon	Alterssiedlung Kreuzackerstrasse	Donnerstag 9.30-11.00 Uhr	Edith Wälti	044 930 37 77	Keine E-Mail
Winterthur	KiBeZ St. Marien	Donnerstag 16-17 Uhr	Daniela Regnani	052 212 62 51	daniela.regnani@bluewin.ch
Winterthur Töss	KGHTöss	Montag 14.30–16.00 Uhr, alle zwei Wochen	Rosmarie Hugentobler	052 316 13 19	rosmarie.hugentobler@bluewin.ch
Zollikerberg	Ref. KGH	Dienstag 14.30–16.00 Uhr, alle zwei Wochen	Helen Rüegg	044 382 22 28	helenatanz@gmail.com
Zürich Kreis 6	Gemeinschaftszentrum Buchegg	Dienstag 14.00-15.45 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74	tmartinelli@bluewin.ch
	KGH Paulus	Donnerstag 14.00-15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Keine E-Mail
Zürich Kreis 9	Evang. KGH Altstetten	Donnerstag 14.00-15.30 Uhr	Helena Stöckling	079 302 28 36	st.helena@bluewin.ch
-					

Round Dance

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Zürich Kreis 6	KGH Unterstrass (Tanzträff)	Jeden 2. Freitag im Monat 12–14 Uhr	Susanna Knobel	044 833 35 53	susanna.knobel@bluewin.ch
Pro Se	KGH Gruppe Unterstrass	Jeden 2. Freitag im Monat 12–14 Uhr	Silvia Siegfried Susanna Knobel	044 341 83 08 044 833 35 53	silvia.siegfried@bluewin.ch susanna.knobel@bluewin.ch
Zürich Kreis 10	KGH Höngg	Jeden 2. Mittwoch im Monat 16.30–18.00 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08	silvia.siegfried@bluewin.ch
Zürich Kreis 11	KGH Glaubten	Jeden 2. Freitag im Monat 9.15–11.15 Uhr, für Fortgeschrittene	Theresa Martinelli	044 301 06 74	tmartinelli@bluewin.ch

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 > Sport und Bildung > Outdoorsport > Nordic Walking/Walking

Velofahren

Auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrovelos, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen. Einzelne Gruppen bieten auch Mehrtages- und Mountainbiketouren an. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch im Winter. Die Anforderungen und die Fahrzeiten finden Sie in den Detailprogrammen.

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Outdoorsport > Velofahren

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.ch > Sport und Bildung > Outdoorsport > Wandern

Vorschau Sommersportwoche

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung finden Sie ab 19. Februar 2018 unter: www.pszh.ch > Outdoorsport > Sportwochen oder Telefon 058 451 51 31.

Aktiv-Sportwoche

Wann Sonntag bis Freitag, 15.-20.7.2018 Le Prese (Val Poschiavo) Ort Nordic Walking, Fitness, Was Wandern, Wellness

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 Telefon 058 451 51 36 (Mo bis Fr 8-12 Uhr) sport@pszh.ch www.pszh.ch > Sport und Bildung > Bewegung und Sport



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 Januar bis April 2018 Daten/Kursorte Siehe bei den Ortschaften

Jederzeit möglich Einstieg CHF 150.- (10 × 50 Min.) Kosten CHF 165.- (11 × 50 Min.) CHF 180.- (12 × 50 Min.) CHF 195.- (13 × 50 Min.) Bequeme Kleidung und Schuhe Bekleidung

Adliswil

Freitag, 14.00-14.50 Uhr Wann 12.1.-20.4. (ohne 16.2., 23.2., 30.3.) 12 × 50 Min. Susana Barranco Leitung Stiftung für Altersbauten Kursort (SABA), Badstr. 6

Affoltern am Albis

Montag, 10.10-11.00 Uhr Wann Montag, 11.10-12.00 Uhr 8.1.-23.4. (ohne 5.2., 12.2., 19.2., 26.2, 2.4.) 11 × 50 Min. Leitung Martina Foster-Achermann werk eins, Werkstr.1 Kursort

Bassersdorf

Donnerstag, 11.00-11.50 Uhr Wann 11.1.-19.4. (ohne 22.2., 1.3.) 13 × 50 Min. Margrith Nagel Leitung Kursort Pflegezentrum Bächli Im Bächli 1

Birmensdorf

Dienstag, 13.25-14.15 Uhr Wann 9.1.-17.4. (ohne 16.1., 13.2., 20.2., 27.2.) 11 × 50 Min. Monika Descombes Leitung Gemeindezentrum Brüelmatt Kursort Dorfstr. 10

Bonstetten

Wann Dienstag, 13.30-14.20 Uhr 9.1.-17.4. (ohne 20.2., 27.2.) 13 × 50 Min. Leitung Claudia Kindschi Meuli Kursort Turnhalle S1, Kreuzung Schachenstr./Schachenrain

Bülach

Wann Dienstag, 11.10-12.00 Uhr 9.1.-17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 × 50 Min. Silvia Zengaffinen Leitung Reformiertes KGH Kursort

Grampenweg 5

Dietikon Dienstag, 15.30-16.20 Uhr Wann 9.1.-17.4. (ohne 16.1., 13.2., 20.2.) 12 × 50 Min. Monika Descombes Leitung Alters- und Gesundheitszentrum Kursort Oberdorfstr. 15

BEWEGUNG UND SPORT

Wann	Montag, 14.00-14.50 Uhr		Pilatesschule, Alte Landstr. 153	Wann	Montag, 8.50-9.40 Uhr
vvaiiii	8.19.4.	Leitung	Verena Pickart-Demont	vaiiii	8.116.4.
	(ohne 12.2., 19.2., 26.2., 2.4.) 10 × 50 Min.	Regensdo	rf		(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)
Leitung Kursort	Thera Hildebrand-Feierabend Ev. Ref. KGH, Glockensaal Bahnhofstr. 37	Wann	Dienstag, 9.30–10.20 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 27.2., 6.3.) 13 × 50 Min.		12 × 50 Min. Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2. 13 × 50 Min.
	Danimorsti. 97	Leitung	Monika Stirnimann	Leitung	Susana Barranco
Horgen	Basseradorf exert stance	Kursort	Ref. KGH, Watterstr. 18	Kursort	Ref. KGH Rosenmatt
Wann	Dienstag, 10.00-10.50 Uhr 9.117.4. (ohne 13.2., 20.2.)	Richtersw	il		Gessnerweg 5
	13 × 50 Min.	Wann	Freitag, 9.00–9.50 Uhr	Winterthu	ur
Leitung	Susana Barranco		12.120.4.	Wann	Dienstag, 14.00-14.50 Uhr
Kursort	Begegnungszentrum		(ohne 16.2., 23.2., 30.3.) 12 × 50 Min.		Dienstag, 15.00-15.50 Uhr
	Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12	Leitung	Susana Barranco		9.1.–17.4. (ohne 20.2., 27.2.)
Hinwil		Kursort	Freizeitzentrum Bürgi	Kursort	13 × 50 Min.
	Montag, 14.00-14.50 Uhr		Gerbestr. 19	Kursort	Alte Kaserne Kulturzentrum Technikumstr. 8
Wann	8.116.4.	Rüti		Leitung	Petra Erb
	(ohne 19.2., 26.2., 2.4.)			Wann	Freitag, 9.10-10.00 Uhr
	12 × 50 Min.	Wann	Montag, 16.00-16.50 Uhr		12.120.4.
Leitung	Margrith Nagel		8.116.4.		(ohne 16.2., 23.2., 30.3.)
Kursort	Hiwi-Märt		(ohne 12.2., 19.2., 2.4.) 12 × 50 Min.		12 × 50 Min.
	Gossauerstr. 14	Leitung	Margrith Nagel	Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kloten		Kursort	Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4	Kursort Wann	Gate 27, Theaterstr. 27
A description of the last	1,1500,1550,11			vvaiiii	Freitag, 10.40–11.30 Uhr 12.1.–20.4.
Wann	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr	Stäfa			(ohne 16.2., 23.2., 30.3., 6.4.)
	10.118.4. (ohne 7.2., 14.2, 21.2., 28.2.)	Wann	Mittwoch, 16.30-17.20 Uhr		11 × 50 Min.
	11 × 50 Min.		10.118,4.	Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Leitung	Werner Niederhäuser		(ohne 14.2., 21.2., 21.3.)	Kursort	Ref. KGH Töss
Kursort	Tanzschule Kloten		12 × 50 Min.		Stationstr. 3a
	Schaffhauserstr. 126	Leitung	Verena Pickart-Demont Mehrzweckhalle Beewies	Zürich-Al	tstetten
Lindau		Kursort	Etzelstr. 35	Wann	
			Etzersti. 33	vvaiiii	Montag, 13.30-14.20 Uhr Montag, 14.30-15.20 Uhr
Wann	Montag, 15.00–15.50 Uhr	Thalwil	at 2 margin from employing at the 2005 to		8.1.–16.4. (ohne 5.2., 12.2.,
	8.116.4. (ohne 5.2., 12.2., 2.4.)	Wann	Donnerstag, 15.00-15.50 Uhr		19.2., 2.4., 16.4.)
	12 × 50 Min.		11.119.4. (ohne 15.2., 22.2.)		10 × 50 Min.
Leitung	Ursula Müller		13 × 50 Min.	Leitung	Isabella Ladner
Kursort	Kindergarten Mehrzweckraum	Leitung	Susana Barranco	Kursort	Tanzschule Galactic Dance
,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	Fischeracherstr. 80	Kursort	Pfisterschüür		Albulastr. 47
Meilen			Alte Landstr. 104	Zürich-Au	ussersihl
Wann	Mittwoch, 10.00-10.50 Uhr	Urdorf		Wann	Montag, 15.00-15.50 Uhr
VValili	Mittwoch, 11.00-11.50 Uhr	Wann	Montag, 11.00-11.50 Uhr		Montag, 16.00-16.50 Uhr
	10.118.4.		8.116.4.		8.116.4.
	(ohne 14.2., 21.2., 21.3.)		(ohne 15.1., 12.2., 19.2., 2.4.)		(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)
	12 × 50 Min.		11 × 50 Min.	Loitung	12 × 50 Min.
Kursort	Kirchenzentrum Leue		Dienstag, 10.00-10.50 Uhr 9.117.4.	Leitung Kursort	Monika Bühlmann Backstage Studio
	Restaurant Löwen, Kirchgasse 2		(ohne 16.1., 13.2., 20.2.)	Nuisult	Hardstr. 81
Wann	Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr		12 × 50 Min.		Turusti. O1
	11.119.4.	Leitung	Monika Descombes		
	(ohne 15.2., 22.2., 22.3.) 12 × 50 Min.	Kursort	Schulhaus Feld 1		
	TZ ^ JU MIII.		Rhythmikraum		

Zürich-Höngg

Dienstag, 9.20-10.30 Uhr Wann 9.1.-17.4. (ohne 13.2., 20.2.)

13 × 50 Min.

Leitung Claudia Kindschi Meuli GZ Höngg, Limmattalstr. 214 Kursort

Zürich-Hottingen

Montag, 14.00-14.50 Uhr Wann Montag, 15.00-15.50 Uhr Montag, 16.00-16.50 Uhr 8.1.-16.4. (ohne 12.2., 19.2., 26.3., 2.4., 16.4.), 10 × 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 Mittwoch, 17.00-17.50 Uhr 10.1.-18.4. (ohne 14.2., 21.2.)

13 × 50 Min.

Leitung Monika Stirnimann

Tanzschule Dance it, Stäblistr. 2 Kursort

Zürich-Oerlikon

Montag, 16.30-17.20 Uhr Wann

8.1.-16.4. (ohne 5.2., 12.2.,

19.2., 2.4., 16.4.) 10 × 50 Min.

Isabella Ladner Leitung

GZ Oerlikon, Gubelstr. 10 Kursort

Zürich-Wiedikon

Mittwoch, 13.30-14.20 Uhr Wann

10.1.-18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min.

Brigitte Mühlestein Leitung

GZ Heuried, Döltschiweg 130 Kursort

Zürich-Wipkingen

Donnerstag, 10.30-11.20 Uhr Wann 11.1.-19.4. (ohne 15.2., 22.2.)

Turnhalle Käferberg

13 × 50 Min.

Claudia Kindschi Meuli Leitung

Emil-Klöti-Str. 17, 8037 Zürich

Zürich-Wollishofen

Kursort

Mittwoch, 10.00-10.50 Uhr Wann

10.1.-18.4. (ohne 14.2., 21.2.)

13 × 50 Min.

Brigitte Mühlestein Leitung

Kirchgemeinde St. Franziskus Kursort

Kilchbergstr. 1

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

Mittwoch, 13.30-14.30 Uhr Wann Tanzerfahrung von etwa

11/2 Jahren 10.1.-18.4.

(ohne 21.2., 28.2., 7.3., 28.3.)

11 × 60 Min.

CHF 176.-Kosten Trudy Facetti Leitung

Gemeinschaftszentrum Kursort

In der Au 1



Zürich-Oerlikon

NEU

NEU

Wann Mittwoch, 9.15-10.15 Uhr Tanzerfahrung von etwa

3 Jahren

Mittwoch, 10.30-11.30 Uhr

Tanzerfahrung von etwa

21/2 lahren

10.1.-18.4. (ohne 14.2., 21.2.)

13 × 60 Min.

CHF 208.-Kosten

Theresa Martinelli Leitung

Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Unterstrass

Dienstag, 12.30-13.30 Uhr Wann

Tanzerfahrung von 2 Jahren 9.1.-17.4. (ohne 13.2., 20.2.)

13 × 60 Min.

CHF 208.-Kosten

Theresa Martinelli Leitung GZ Bucheggplatz Kursort

Bucheggstr. 93

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.

Montag, 13.30-14.45 Uhr Wann

8.1.-16.4. (ohne 5.2., 2.4.)

13 × 75 Min.

CHF 247.-Kosten

Marianne Zimmerli Abrach Leitung Kursort

Bewegungstherapie

Theres Bachmann, Werkstr. 1

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

Bei der Feldenkrais-Methode schenken Sie funktionellen Bewegungen gezielte Aufmerksamkeit. Die Feldenkrais-Methode setzt bei der Bewegung an, geht aber darüber hinaus und beeinflusst das ganze Menschsein. Verspannungen können nachhaltig gelöst werden. Körper und Geist kommen in Einklang, was zu einem besseren Wohlbefinden führt.

Zürich-West



Donnerstag, 10-11 Uhr Wann

11.1.-19.4. (ohne 15.2., 22.2.)

13 × 60 Min.

CHF 221.-Kosten

Leitung Sabine Stadler Okuno

Atelier: Tanz Kursort

Ausstellungsstrasse 25

Tai Chi/Qi Gong



Tai Chi wirkt gesundheitsfördernd auf Körper und Geist, entspannend für die Muskulatur und verbessert die Organ-, Atem- und Kreislauftätigkeit. Qi Gong unterstützt Ihre Lebensenergie, verbessert die Koordination und stärkt den Kreislauf. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Übungen von Qi Gong und Tai Chi.



Zürich-Oerlikon

Wann Montag, 14.30-15.20 Uhr

15.1.-16.4.

(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)

11 × 50 Min.

Kosten CHF 209.-

Leitung Alfons Lötscher

Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Fluntern

Wann Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr

11.1.-19.4. (ohne 15.2., 22.2.)

13 × 50 Min.

Kosten CHF 247.-

Leitung Alfons Lötscher

Kursort Dance Light Sudios

Gladbachstr. 119

Winterthur

Wann Mittwoch, 14-15 Uhr

10.1.-18.4.

(ohne 7.2., 14.2., 8.3.)

12 × 60 Min.

Kosten CHF 228.-

Leitung Fredy Buttauer

Kursort Lebenskunst, Römerstr. 18

Tai Chi

Sie führen langsame und fliessende Bewegungen im Einklang mit dem Atem durch. Das führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. 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

11.1.-19.4. (ohne 22.2., 1.3.)

13 × 50 Min. CHF 247.-

Kosten CHF 247.

Leitung Vivienne Schmid-Greenwood Kursort frjz Freizeit- und Jugendzentrum

Zürichstr. 30

Zuriciisti. Je

Qi Gong

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

11.1.-19.4. (ohne 1.3., 8.3.)

13 × 60 Min.

Kosten CHF 221.-

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 sowie 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
11.1.–19.4.
(ohne 8.2., 15.2., 22.3., 5.4.)
11 × 60 Min.

Kosten
CHF 187.–
Leitung
Bettina Enser
Kursort
Yoga-In, Untertor 1

Zürich-Fluntern

Wann	Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr
	10.118.4. (ohne 14.2., 21.2.)
	13 × 60 Min.
Kosten	CHF 221
Leitung	Bernhard Riedi
Kursort	Dance Light Studios
	Gladbachstr. 119



Н	0	rg	e	n
	1	0	100	

Wann

Montag, 16–17 Uhr

8.1.–16.4.
(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)
12 × 50 Min.

Kosten

CHF 204.–

Leitung

Kursort

Iyengar Yoga Horgen

Seestr. 147

bellicon Move (Minitrampolin -Training und Entspannung)

Das bellicon Move ist ein ganzheitliches und gesundheitsförderndes, sanftes Training, welches viel Spass mit sich bringt. In diesem Bewegungsprogramm wird die optimale Körperhaltung und die Bewegungskoordination geschult. Das bellicon Move Trainingsprogramm eignet sich auch sehr gut für Personen mit leichten körperlichen Beschwerden. Der Schwerpunkt liegt auf dem spielerischen Trainieren der Koordination und dem Gleichgewicht (Sturzprophylaxe).

Dietikon



A Control of the Cont	
Wann	Donnerstag, 10-11 Uhr
	1.33.5. (10 × 60 Min.)
Kosten	CHF 230
Leitung	Jeannette Jaggi
Kursort	Chi-Zentrum, Badenerstr. 21

Sturzprävention

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

Zürich

Wann Ab März/April 2018
Info www.pszh.ch
Telefon 058 451 51 36

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 23.4.
Kosten	3er-Gruppe: CHF 264/Person
	4er-Gruppe: CHF 210/Person
	inkl. Platzmiete
Leitung	Lilo Gubelmann
	Ursula Schrepfer
Kursort	Tennishalle Ambiance
	Bachenbülach
Anmeldung	Bis 31.3.
	Lilo Gubelmann
	Telefon 044 860 08 48

Tennis in Dürnten

Wann

	5.113.4.
	(ohne 16.2., 23.10., 30.3.)
	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
	Telefon 079 209 51 00

Freitag, 8-12 Uhr

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. Voraussetzung: Schwimmkenntnisse

Kilchberg

Wann	Kurs 1: Freitag, 29.6. + 6.7.
	Kurs 2: Freitag, 13. + 20.7.
	10.30-12.00 Uhr
	Kurs 3: Freitag, 17. + 24.8.
	10.30-12.00 Uhr
Kosten	CHF 120 pro Kurs
	(2 × 90 Minuten)
	inkl. Brett, Paddle, Auftriebs-
	weste, Neoprenanzug bei Kälte
	6-12 Teilnehmende
Leitung	Trainer von 2 Legends
	by Spinout
Kursort	2 Legends by Spinout
	Seestr. 184
Anmeldung	Pro Senectute Kanton Zürich
	Dienstleistungscenter
	Zimmerberg, Alte Landstrasse 24
	8810 Horgen
	Telefon 058 451 52 20

Aufbaukurs Stand Up Paddling (SUP)

Vertiefung der Basiskenntnisse im SUP. Zusammen paddeln wir eine kleine Tour auf dem Zürichsee. Voraussetzung: Besuch Einführungskurs oder einige Stunden praktische SUP-Erfahrung. Sie können 1,5 Stunden am Stück im Wasser sein.

Kilchberg

Kilchberg	
Wann	Kurs 1: Freitag, 29.6.
	13.30-16.00 Uhr
	Kurs 2: Freitag, 20.7.
	13.30-16.00 Uhr
	Kurs 3: Freitag, 24.8.
	13.30-16.00 Uhr
Kosten	CHF 100. – pro Kurs
	inkl. Brett, Paddle, Auftriebs-
	weste, Neoprenanzug bei Kälte
	3-6 Teilnehmende
Leitung	Trainer von 2 Legends
	by Spinout
Kursort	2 Legends by Spinout
	Seestr. 184
Anmeldung	Pro Senectute Kanton Zürich
	Dienstleistungscenter
	Zimmerberg, Alte Landstrasse 24
	8810 Horgen
	Telefon 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

044 951 19 70 (Mi, 14–17 Uhr) info@senioren-forum-zo.ch

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. Max. 8 Teilnehmende.

Kurs 3/18 Mittwoch, 14-16 Uhr

7.3. + 21.3.

Kurs 4/18 Dienstag, 9-11 Uhr 3.4. + 17.4.

Kurs 5/18 Freitag, 14–16 Uhr

4.5. + 18.5.

Kosten CHF 80. – exkl. Docupass

 $(2 \times 120 \text{ Min.})$

Leitung Barbara Läuchli

Sozialarbeiterin Pro Senectute

Kanton Zürich

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Unterland und Furttal Grundkurs Gedächtnistraining

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

Wann Donnerstag

10.00-11.30 Uhr 5.4., 12.4., 19.4., 26.4.

Kosten CHF 165.- (4 × 90 Min.)

Leitung Susanne Fritschi

Gedächtnistrainerin SVTG

Anmeldung Bis 26.3.

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.

Max. 8 Teilnehmende.

Wann Montag, 10–12 Uhr

4.6. + 11.6.

Kosten CHF 80. – exkl. Docupass

(2 × 120 Min.)

Leitung Tanja Hänsel, Sozialarbeiterin

Pro Senectute Kanton Zürich

Anmeldung Bis 23.5.

Winterthur und Weinland

Vortrag

«Senioren im Strassenverkehr»



Welche medizinischen Anforderungen müssen Seniorinnen und Senioren erfüllen, um am motorisierten Strassenverkehr teilnehmen zu können?

Wann Mittwoch, 21.3., 14–16 Uhr

Kosten Kollekte

Leitung Dr. med. Rolf Seeger,

Verkehrsmediziner

Kursort Kath. KGH, Römerstr. 103,

Winterthur

Anmeldung Nicht erforderlich

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. Max. 8 Teilnehmende.

Kurs 2/18 Mittwoch, 14–16 Uhr

25.4. + 2.5.

Kosten CHF 80. – exkl. Docupass

(2 × 120 Min.)

Leitung Gudrun Gwisdek

Teamleitung Sozialberatung

Pro Senectute Kanton Zürich

Kursort DC Oberland

Bahnhofstr. 182, Wetzikon

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Karin Dürger

Telefon 058 451 53 42 karin.duerger@pszh.ch

Zimmerberg

Leitung

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. Max. 8 Teilnehmende.

Kurs 01/18 Donnerstag, 9.30–11.30 Uhr

8.3. + 22.3.

Kosten CHF 80. – exkl. Docupass

(2 × 120 Min.) Daniela Wittker

Sozialarbeiterin

Pro Senectute Kanton Zürich

Kursort Dorftreff GZ Drei Eichen

Stationsstr. 34, Samstagern

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Mobil sein & bleiben







Experten des Zürcher Verkehrsverbundes und der Polizei vermitteln Grundlagen, um im Alltag sicher unterwegs zu sein. Sie lernen, wie Sie einen Ticketautomaten bedienen und mit welchen Fahrausweisen Sie am besten und günstigsten reisen können. Ausserdem lernen Sie sich sicher im öffentlichen Raum zu bewegen. Der Kurs besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Weitere Informationen: www.zvv.ch/mobilsein.

Kosten Leitung Anmeldung

Gratis Zürcher Verkehrsverbund contact@zvv.ch

Telefon 0848 988 988 Bis 14 Tage vor Kursbeginn Max. 21 Teilnehmende

Dübendorf

Kursort

Wann

Donnerstag, 5.4. 13.30-17.00 Uhr Reformiertes Kirchenzentrum, ReZ Bahnhofstr. 37

Wiesendangen

Donnerstag, 12.4. Wann

8.30-12.00 Uhr

Quartierraum Wiesental Kursort

Schulstr. 8a

Dietlikon

Donnerstag, 19.4. Wann 8.30-12.00 Uhr

Alterszentrum Hofwiesen Kursort

Bahnhofstr. 64

Digitale Kommunikation

Stadt Zürich

Einsteigerkurs: Einstieg in den Computeralltag (PC/Laptop)



Der Kurs bietet einen praktischen Einstieg in die Arbeit am Computer, vermittelt Grundkenntnisse im Umgang mit Windows und gibt Einblicke in verschiedene Anwendungsbereiche. Sie erstellen einfache Texte. Kleingruppen, max. 8 Teilnehmende. Kurs 1168340 Dienstag, 8.30-12.20 Uhr

6.3.-10.4.

Kurs 1138703 Donnerstag, 8.30-12.20 Uhr 5.4.-17.5.

Kurs 1167748 Freitag, 8.30-12.20 Uhr 25.5.-29.6.

CHF 660.- inkl. Lehrmittel Kosten 6 × 200 Min.

Klubschule Migros Leitung Klubschule Zürich Kursort Limmatplatz

Limmatstr. 152, Zürich

Anmeldung Klubschule Zürich Telefon 044 278 62 62

kundenservice-center@ gmz.migros.ch

Es gelten die Allgemeinen Anmerkung

Geschäftsbedingungen der Klubschule Migros Zürich.

Aufbaukurs: Vertiefung im Computeralltag (PC/Laptop)

Sie möchten mehr zum Thema Internet und Excel erfahren. Mit Excel erstellen Sie einfache Tabellen und lernen die wichtigsten Berechnungsformeln kennen. Sie erhalten Tipps für die Sicherheit im «World Wide Web». Kleingruppen, max. 8 Teilnehmende. Kurs 1138813 Dienstag, 8.30-12.20 Uhr

27.2., 6.3., 13.3.

Kurs 1138965 Montag, 13.00-16.50 Uhr 12.3., 19.3., 26.3.

Kurs 1168353 Mittwoch, 8.30-12.20 Uhr 4.4., 11.4., 18.4.

CHF 380. - inkl. Lehrmittel Kosten

3 × 200 Min.

Klubschule Migros Leitung Kursort Klubschule Zürich Limmatplatz

Limmatstr. 152, Zürich

Klubschule Zürich Anmeldung Telefon 044 278 62 62

kundenservice-center@ gmz.migros.ch

>>

Anmerkung

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Klubschule Migros Zürich.

Einsteigerkurs: Windows 10 Starter-Seminar

Stimmen Sie die Einstellungen auf Ihre Bedürfnisse ab. Organisieren Sie die Dateiablage mit dem Windows-Explorer. Sie lernen die Sicherheitsfunktionen kennen und wissen, wie man eine Datensicherung erstellt. Kleingruppen, max. 8 Teilnehmende.

Kurs 1138820 Mittwoch, 8.30-12.20 Uhr 14.2. + 21.2.

Kurs 1138821 Dienstag, 13.00-16.50 Uhr 20.3. + 27.3.

Kurs 1168367 Montag, 8.30-12.20 Uhr

7.5. + 14.5.

CHF 320.- inkl. Lehrmittel Kosten

2 × 200 Min. Klubschule Migros Leitung Klubschule Zürich Kursort Limmatplatz

Limmatstr. 152, Zürich Anmeldung Klubschule Zürich

Telefon 044 278 62 62 kundenservice-center@

gmz.migros.ch

Es gelten die Allgemeinen Anmerkung Geschäftsbedingungen der Klubschule Migros Zürich.

> Alle Angebote finden Sie unter www.pszh.ch

Einsteigerkurs: Online-Grundlagen

Sie sammeln erste Erfahrungen mit dem Internet. Danach kennen Sie die Grundlagen von Web-Browser und können E-Mails versenden und empfangen. Sie können den Kalender für die Organisation von Terminen nutzen. Kleingruppen, max. 8 Teilnehmende. Kurs 1138811 Montag, 8.30-12.20 Uhr

5.3., 12.3., 19.3. Kurs 1168405 Freitag, 13.00-16.50 Uhr

13.4., 20.4., 27.4. CHF 380.- inkl. Lehrmittel Kosten

3 × 200 Min. Klubschule Migros Leitung Klubschule Zürich Kursort

Limmatplatz

Limmatstr. 152, Zürich

Anmeldung Klubschule Zürich

Telefon 044 278 62 62 kundenservice-center@

gmz.migros.ch

Anmerkung Es gelten die Allgemeinen

> Geschäftsbedingungen der Klubschule Migros Zürich.

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 können. Kleingruppen, max. 8 Teilnehmende. Kurs 1139317 Mittwoch, 8.30-12.20 Uhr

21.2. + 28.2.

Kurs 1139319 Freitag, 8.30-12.20 Uhr 16.3. + 23.3.

Kurs 1167737 Mittwoch, 13.00-16.50 Uhr

2.5. + 9.5.Kosten CHF 340. - inkl. Lehrmittel

2 × 200 Min. Leitung Klubschule Migros Kursort Klubschule Zürich

Limmatplatz Limmatstr. 152, Zürich

Anmeldung Klubschule Zürich Telefon 044 278 62 62

kundenservice-center@ gmz.migros.ch

Anmerkung Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der

Klubschule Migros Zürich.

Einsteigerkurs iPad

Das iPad von Apple überzeugt durch die intuitive Benutzerführung und die Möglichkeit, Musik, Internet und E-Mail zu verbinden. Sie lernen, das Gerät selber einzurichten, damit Sie es optimal nutzen können. Kleingruppen, max. 8 Teilnehmende.

Kurs 1139315 Mittwoch, 13.00-16.50 Uhr 14.3. + 21.3.

Kurs 1167683 Montag, 8.30-12.20 Uhr 23.4. + 30.4.

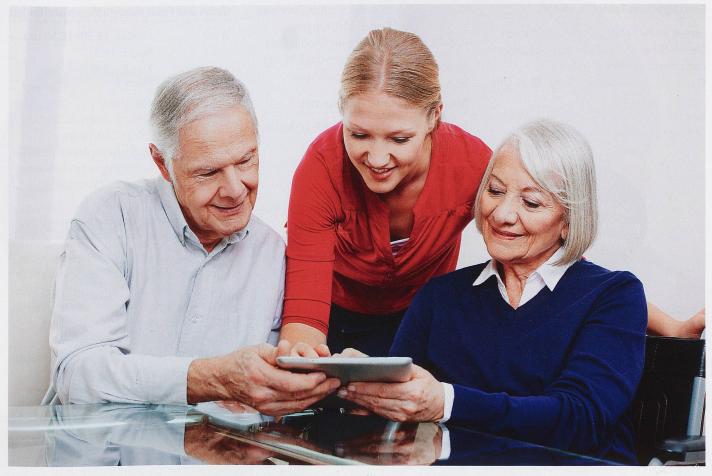
Kurs 1167709 Mittwoch, 8.30-12.20 Uhr 30.5. + 6.6.

Kosten CHF 340. - inkl. Lehrmittel

2 × 200 Min. Leitung Klubschule Migros Kursort Klubschule Zürich

Limmatplatz

Limmatstr. 152, Zürich



Anmeldung Klubschule Zürich Telefon 044 278 62 62 kundenservice-center@ gmz.migros.ch Es gelten die Allgemeinen Anmerkung Geschäftsbedingungen der Klubschule Migros Zürich.

Android-Smartphones und -Tablets im Alltag

Wir machen Sie vertraut mit Ihrem Gerät und helfen Ihnen, es optimal zu nutzen. Sie erhalten Tipps zu den wichtigsten Funktionen: Telefonieren, surfen, fotografieren, Nachrichten senden, Apps, Kalender, E-Mail. Kleingruppen, max. 8 Teilnehmende.

Kurs 1138683 Freitag, 13.00-16.50 Uhr 23.3. + 6.4.

Kurs 1167652 Mittwoch, 8.30-12.20 Uhr 16.5. + 23.5.

Kurs 1167656 Montag, 13.00-16.50 Uhr

18.6. + 25.6.

CHF 340. - inkl. Lehrmittel Kosten

2 × 200 Min.

Klubschule Migros Leitung Klubschule Zürich Kursort Limmatplatz

Limmatstr. 152, Zürich

Anmeldung

Klubschule Zürich Telefon 044 278 62 62 kundenservice-center@

gmz.migros.ch

Anmerkung

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Klubschule Migros Zürich.

Unterland und Furttal

Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile und auf www.sbb.ch



Sie möchten von Ihrem Computer aus 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 können - schnell und bequem. Bringen Sie bitte Ihren eigenen Laptop bzw. Ihr eigenes Smartphone (iPhone oder Android) mit. Wir setzen voraus, dass Sie mit der grundlegenden Bedienung Ihres Geräts vertraut sind und die App «SBB Mobile» auf Ihrem Smartphone installiert ist.

Wann Montag, 23.4. 9.30-11.30 Uhr

SBB Leitung Bis 11.4. Anmeldung

Wetzikon - Zürcher Oberland

Fotokurs «Vom Knipsen zum Fotografieren»

Was sollten Sie beim Fotografieren vermeiden, worauf achten: Tipps und Fallbeispiele helfen Ihnen, noch mehr Freude an Ihren Bildern zu haben.

Wann Dienstag, 9.00-11.15 Uhr

6.3.-27.3.

CHF 200.-Kosten Denise Broer Leitung Kursort **Boflex Floors**

Mühlestr. 27, Wetzikon

Zimmerberg

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.

Wann Dienstag, 9-12 Uhr

6.3. + 13.3.

Kosten CHF 240.- (2 × 180 Min.) Kevin Rechsteiner Leitung

Einsteigerkurs Tablet (Android)

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

Dienstag, 13.30-16.30 Uhr

6.3. + 13.3.

Kosten

CHF 240.- (2 × 180 Min.)

Leitung

Kevin Rechsteiner



Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile und auf www.sbb.ch



Wann

Freitag, 13.4., 14-16 Uhr

Leitung SBB

Einladung mit Word erstellen

Wann

Montag, 13.30-16.50 Uhr

Kurs 1: 26.3.

Kurs 2: 25.6.

Kosten

CHF 120.-

Leitung Kursort

Rolf Graber

Bildungszentrum Zürichsee

Seestr. 110, Horgen

Anmerkung

Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungs-

zentrums Zürichsee.

Fotobuch erstellen (Ifolor)

Wann

Mittwoch, 9-12 Uhr Kurs 1: 28.2.-14.3.

Dienstag, 9-12 Uhr Kurs 2: 15.5.-29.5.

Kosten

CHF 240.- (3 × 180 Min.)

Leitung

Zoe Tempset

Kursort

Bildungszentrum Zürichsee

Seestr. 110, Horgen

Anmerkung

Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungs-

zentrums Zürichsee.

Suchen und Finden im Internet

Wann

Montag, 13.30-16.50 Uhr

Kurs 1: 26.2.

Kurs 2: 14.5.

Kosten

CHF 120.-Rolf Graber

Leitung Kursort

Bildungszentrum Zürichsee

Seestr. 110, Horgen

Anmerkung

Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungs-

zentrums Zürichsee.

Einkaufen im Internet

Wann

Montag, 13.30-16.50 Uhr

Kurs 1: 5.3.

Kurs 2: 7.5. CHF 120.-

Kosten Leitung

Rolf Graber

Kursort

Bildungszentrum Zürichsee

Seestr. 110, Horgen

Anmerkung

Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungs-

zentrums Zürichsee.

Reisen finden und buchen im Internet

Wann

Montag, 13.30-16.50 Uhr

Kurs 1: 12.3.

Kurs 2: 28.5.

Kosten Leitung

CHF 120.-Rolf Graber

Kursort

Bildungszentrum Zürichsee

Seestr. 110, Horgen

Anmerkung

Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungs-

zentrums Zürichsee.

Windows 10 kennen und anwenden

Wann

Montag, 13.30-16.50 Uhr

Kurs 1: 9.4.

Kurs 2: 11.6.

Kosten

CHF 120.-Rolf Graber

Leitung Kursort

Bildungszentrum Zürichsee

Anmerkung

Seestr. 110, Horgen

Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungs-

zentrums Zürichsee.

Daten und Fotos richtig ablegen und finden

Wann

Montag, 13.30-16.50 Uhr

Kurs 1: 19.3.

Kurs 2: 18.6.

Kosten Leitung CHF 120.-Rolf Graber

Kursort

Bildungszentrum Zürichsee

Seestr. 110, Horgen

Anmerkung

Es gelten die Annullations-

bedingungen des Bildungs-

zentrums 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.

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

Dübendorf

Computer-Treff, Stadtbibliothek

Herrliberg

www.triangel-herrliberg.ch

Illnau-Effretikon

www.lebensphase3.ch/computeria

Kilchberg und Rüschlikon

www.computeria-rueschlikon.ch

Richterswil

www.computeria-richterswil.ch

Uster

www.computeria-uster.ch

Volketswil

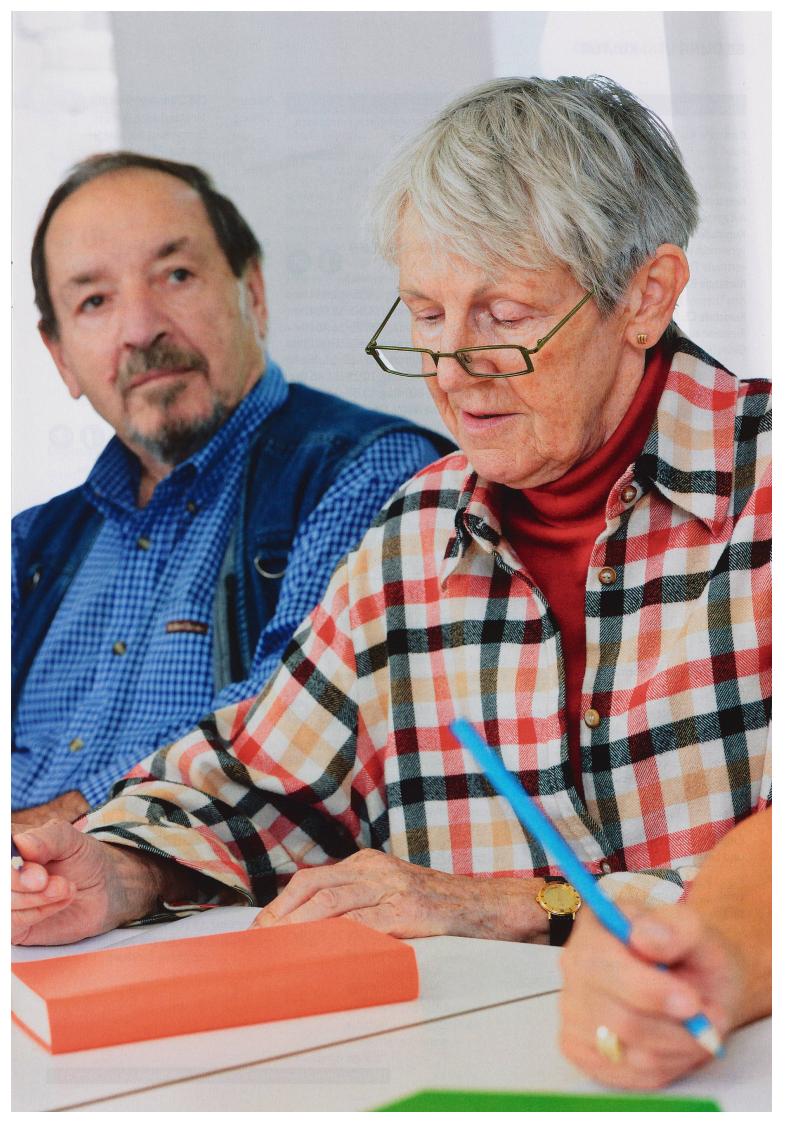
www.computeria-volketswil.ch

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 für Einsteiger: «Get Ready for Holidays»



Kurs 13.2018.02

Kosten

Wann

Kosten

Freitag, 9.00-10.30 Uhr Wann

27.4.-13.7.

(ausser 11.5., 18.5.)

CHF 300. - (10 × 90 Min.)

bei 9-12 Teilnehmenden CHF 400.- (10 × 90 Min.)

Kosten bei 6-8 Teilnehmenden

Yvonne Rimle Leitung

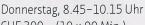
Ausbilderin und Stadtfüh-

rerin für Englischsprechende

Bis 13.4. Anmeldung

Englisch Konversationskurse A2-B2





CHF 300.- (10 × 90 Min.)

bei 8-10 Teilnehmenden

Gabriela Meier Leitung

Ausbilderin und Englischlehrerin

Anmeldung Laufend

Englisch Konversation und Lektüre B1/B2





Kurs 15.2018.01

Freitag, 13.15-15.00 Uhr Wann Kosten CHF 340.- (11 × 105 Min.)

Dominik J. Schaller Leitung

Wissenschaftler und Dozent

für neuere Geschichte

Anmeldung Laufend

Unterland und Furttal

Laufende Sprachkurse Englisch, Französisch,

Italienisch und Spanisch

Wann Auf Anfrage

CHF 255.- (17 × 60 Min.) Kosten bei 7 Teilnehmenden

Anmeldung Laufend

Uster - Zürcher Oberland Englisch A1-B2





Wann Al: Montag, 10.15-11.45 Uhr A1: Montag, 13.30-15.00 Uhr Al: Montag, 15.15-16.45 Uhr A1: Dienstag, 8.30-10.00 Uhr A1: Mittwoch, 10.15-11.45 Uhr B2: Dienstag, 10.15-11.45 Uhr B2: Dienstag, 13.30-15.00 Uhr

Kosten CHF 470.- (20 × 90 Min.) Andrea Strommer Leitung

und Kathrin Kohler Katholisches Pfarramt Kursort

> Jugendhaus Frjz Tertianum Uster Freizeit-Treff Uster (je nach Kursangebot)

Italienisch A1/A2





Wann Al: Dienstag, 9.15-10.45 Uhr A1: Mittwoch, 8.50-10.20 Uhr A2: Mittwoch, 10.30-12.00 Uhr

Kosten CHF 470.- (20 × 90 Min.)

Maria Clara Räber Leitung

Katholisches Pfarramt Uster Kursort

Spanisch Al





A1: Dienstag, 13.30-15.00 Uhr Wann A2: Dienstag, 15.00-16.30 Uhr Kosten CHF 470.- (20 × 90 Min.)

Fanny Zimmermann Leitung Kursórt 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 240.- (10 × 90 Min.) Leitung Montag: Judith Bertschi

Donnerstag: Nelly Jaeger Montag: PSZH, DC Oberland

Bahnhofstr. 182, Wetzikon Donnerstag: CEVI-Schüür Kindergartenstr. 22, Wetzikon

Ready for conversation A2/B1

Kursort





Wann Donnerstag, 9.30-11.00 Uhr

Donnerstag, 14.00-15.30 Uhr Kosten CHF 240.- (10 × 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 240.- (10 × 90 Min.)

Leitung Carla Müller Kursort PSZH, DC Oberland

Bahnhofstr. 182, Wetzikon

Zimmerberg

Let's keep talking A2/B1

Wann Mittwoch, 8.30-10.10 Uhr 28.2.-11.7. (ausser Schulferien)

Kosten CHF 530.- (18 × 100 Min.)

Leitung Andrea Snashall Kursort

Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Russisch für Reisevögel A1

Wann Donnerstag, 9.00-10.40 Uhr 1.3.–12.7. (ausser Schulferien) CHF 580.- (18 × 100 Min.) Kosten

Leitung Irina Bilyavska

Kursort Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungs-

zentrums Zürichsee.

Spanisch Konversation A2/B1

Mittwoch, 8.30-10.10 Uhr Wann 28.2.-11.7. (ausser Schulferien)

CHF 580.- (18 × 100 Min.) Kosten

Leitung Julia Amrein

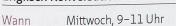
Bildungszentrum Zürichsee Kursort

Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annullations-

bedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Englisch Konversation A2



10.1.-7.2., 28.2.-18.4.,

16.5.-27.6.

CHF 600.- (20 × 120 Min.) Kosten

Leitung Lisa Leutenegger Englischlehrerin

Englisch Konversation A2/B1







CHF 240.- (8 × 120 Min.) Kosten

Leitung Doris Scriven Dipl. RSA DOTE

Französisch Konversation B1/B2





Montag, 9.45-11.15 Uhr Wann 15.1.-5.2., 26.2.-26.3., 9.4., 23.4.-14.5. CHF 315.- (14 × 90 Min.) Kosten Leitung Ursula Schulthess, lic. phil. I

Italienisch A2

Leitung





Donnerstag, 13.30-15.00 Uhr Wann 11.1.-8.2., 1.3.-19.4., 17.5.-28.6. CHF 450.- (20 × 90 Min.) Kosten Rosella Federici

Russisch für Fortgeschrittene A2/B1





Montag, 17-19 Uhr Wann 9.1.-12.2., 19.3.-26.3., 9.4.-7.5., 28.5.-9.7. CHF 600.- (20 × 120 Min.) Kosten Elena Stutz, Russischlehrerin Leitung

Ausdruck und Kreativität

Stadt Zürich

«Geschichte - für einmal lebendig»



Unser «etwas anderer Geschichtskurs» lässt Sie vergessen, wie Sie während der Schulzeit Ereignisse und Jahreszahlen auswendig lernen mussten. Denn «Geschichte – für einmal lebendig» ist spannend, packend, interessant und lehrreich zugleich. Wir greifen aktuelle Ereignisse auf und betrachten die geschichtlichen Hintergründe und Ursachen. Die politische Aktualität bestimmt die Themen. Sie haben die Möglichkeit, Themen zu wünschen, damit Ihre Fragen mit geschichtlichen Daten, Fakten und Zusammenhängen erklärt werden. Kurs 20.2018.01

Wann Freitag, 15.00-16.45 Uhr 19.1.-6.4. (ausser 30.3.)

Anmeldung Laufend Kurs 20.2018.02

Wann Freitag, 15.00-16.45 Uhr

27.4.-13.7. (ausser 11.5.)

CHF 390.- (11 × 105 Min.) Kosten

10-15 Teilnehmende Dominik J. Schaller

Wissenschaftler und Dozent

für neuere Geschichte

Anmeldung Bis 17.4.

Kulturzirkel 1/3 «Literatur und Musik im Dialog»



Kurs 31.2018.01

Leitung

Bringen Sie Neugierde, waches Interesse und Freude an Literatur und Musik mit? Gemeinsam möchten wir den Gehalt überprüfen, den die ausgewählten Werke bis in unsere Gegenwart bewahrt haben. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Zirkel 1: Literatur und Musik im Dialog: «Schiller und Verdi, Goethe und Massenet, Hofmannsthal und Richard Strauss sind wechselseitige Inspirationsquellen, welche der deutschen Literatur auch im Musiktheater eine neue Deutungshoheit verleihen.» Freiwilliger Besuch Volksvorstellungen im Opernhaus am 15.4./10.5.

Wann Dienstag, 10.30-12.00 Uhr 20.3., 27.3., 10.4., 17.4.

Kosten CHF 120.- (4 × 90 Min.)

bei 10-15 Teilnehmenden

CHF 160.- (4 × 90 Min.) Kosten bei 7-9 Teilnehmenden (Kleingruppenzuschlag)

Leitung Joseph Auchter,

> Germanist und Musikwissenschaftler, unterrichtet in der Erwachsenenbildung

Anmeldung Bis 9.3.

Unterland und Furttal

Erzählcafé

Wir treffen uns bei einem Kaffee oder Tee zum gemütlichen Austausch. Erzählen von früher und plaudern über unsere Erfahrungen. Wir tauschen uns aus über Alltagsfreuden, Lustiges und Amüsantes.

Freitag, 14-16 Uhr Wann

27.4., 25.5., 29.6.

Kosten Kostenlos Leitung Katja Scheiber

Anmeldung Laufend

Coffee-Time

Möchten Sie in einer geselligen Runde Ihre Englischkenntnisse vertiefen? Wir diskutieren bei einem Kaffee oder Tee über alltägliche Themen, tauschen uns über Neuigkeiten aus und haben dabei Spass.

Wann Freitag, 14-16 Uhr

9.2., 16.3., 20.4., 18.5., 15.6.

CHF 180.- (6 × 120 Min.) Kosten Leitung Kate Murrie Anmeldung Laufend

Winterthur und Weinland

Märchen

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

Wann Dienstag, 9.30-11.30 Uhr

6.3. + 8.5.

Kosten CHF 50.- (2 × 120 Min.)

Iris Kellerhals Leitung

Erwachsenenbildnerin

Anmeldung Bis 26.2.

Erzählcafé





Sich Zeit nehmen, erzählen, zuhören... Gedanken in Worte fassen, philosophieren, sich erinnern ... Kaffee und etwas dazu in einer gemütlichen Atmosphäre geniessen. Das 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

28.2., 28.3., 25.4., 30.5.

Astrid Schöni Leitung

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

8.3. + 9.3. Winterthur 22.3. + 23.3. Wetzikon 12.4. + 13.4. Zürich 3.5. + 4.5. Regensdorf 31.5. + 1.6. Wetzikon jeweils 8.30–17.00 Uhr Einzelpersonen CHF 700.– Paare CHF 1350.–

Anmeldung AvantAge Fachstelle

Kosten

Alter und Arbeit Pro Senectute Kanton Zürich und Bern Telefon 058 451 51 57 www.avantage.ch Grundschulung Treuhanddienst

Der Einführungskurs ist Voraussetzung für die freiwillige Mitarbeit im Treuhanddienst (Unterstützung älterer Menschen in administrativen und finanziellen Angelegenheiten). Vorgängig findet ein unverbindliches Gespräch zum gegenseitigen Vorstellen und zur Eignungsabklärung statt. Wir bitten Sie deshalb um frühzeitige Kontaktaufnahme.

Für Region Stadt Zürich und

Zimmerberg Mittwoch, 18.4 13.30–17.00 Uhr

Donnerstag, 19.4., 9-12 Uhr

Kosten Kostenlos

Wann

Kursort Dienstleistungscenter Stadt

Zürich

Seefeldstr. 94a, Zürich

Anmeldung Brigit Ruprecht und

Stefan Müller

Telefon 058 451 50 00 treuhanddienst@pszh.ch

Für Übrige Regionen
Wann Mittwoch, 7.3.
13.30–17.30 Uhr
Donnerstag, 8.3.
13.30–17.30 Uhr

Kosten Kostenlos

Kursort Dienstleistungscenter Oberland

Bahnhofstr. 182, Wetzikon

Anmeldung Ruth Hunn und Hanna Urech

Telefon 058 451 53 40

treuhanddienstoberland@pszh.ch

SMS SPENDEN AN 488 9-Franken-Spende Herzlichen Dank!

Einfach und sicher spenden

Schicken Sie ein SMS mit dem Wort SPENDEN 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 diesen Betrag von Ihrem Telefonanbieter an uns weiter. Pro Senectute Kanton Zürich garantiert Ihnen damit eine sichere Art zu spenden und versichert Ihnen, dass keine Telefonnummern gespeichert und weiterverwendet werden.

Weitere Möglichkeiten zu spenden: www.pszh.ch/spenden



GEMEINSAM STÄRKER

Informationen zu Anmeldung und Kursorten finden Sie auf Seite 12.

Impressum Beilage zu Visit 1/2018 Verlag und Redaktion Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, Postfach, 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 8032 Zürich Telefon 058 451 51 00 info@pszh.ch www.pszh.ch

PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER