

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: 12.01.2026

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

Frühling 2018

Aktiv

Beilage zu Visit, dem Magazin
von Pro Senectute Kanton Zürich
www.pszh.ch

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Fit mit Aqua-Fitness

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



Bild: Pro Senectute Kanton Zürich, Radu Klinger

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 Brusttiefwasser 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 Durchblutung
- > 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

INFORMATION

Für wen

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

Versicherung

Versicherung ist Sache der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer.

Zusatzkosten

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

Legende Symbole

50%

Preisreduktion

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



Bild: Pro Senectute Kanton Zürich, Radu Klinger

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 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 dort überall herzlich willkommen.

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

- > Bei Ihrem Dienstleistungszentrum (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 > Indoor-sport > 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 > Indoor-sport > 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 Frühlisstrasse | Dienstag 19.15–20.00 Uhr | Christin Dennler | 079 273 27 62 | christin.dennler@gmx.ch |
| Feuerthalen | 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 |
| | | Donnerstag 18.15–19.00 Uhr | His Frei | 044 920 52 60 | freihs@hispeed.ch |
| Meilen | Hallenbad Meilen | Montag 12.15–13.00 Uhr | Heidi Hug | 044 915 14 19 | hug.herrliberg@hispeed.ch |
| | | 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 |
| | | Dienstag 16.25–17.10 Uhr | Regina Bisig | 044 750 05 59 | reginabisig@hispeed.ch |
| | | Dienstag 17.10–17.55 Uhr | Regina Bisig | 044 750 05 59 | reginabisig@hispeed.ch |
| | | 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 |
| | | 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 |
| | | 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 | Schulschwimmbaden Veltheim | Mittwoch 13.30–14.15 Uhr | Marianne Baumann | 052 316 21 03 | baumann.marian@bluewin.ch |
| | | Mittwoch 14.30–15.15 Uhr | Marianne Baumann | 052 316 21 03 | baumann.marian@bluewin.ch |
| | | 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 |
| | | 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 |
| | 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 |
| | | 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, Twostopp, 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 > Indoor-sport > Tanz

Internationale Tänze

| Ort | Treffpunkt | Wann | 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 Räch | 044 817 02 93 | sraeth@sunrise.ch |
| Rümlang | Haus am Dorfplatz | Donnerstag 9.00–10.30 Uhr | Susanne Räch | 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 | KGH Töss | 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 (Tanztrüff) | Jeden 2. Freitag im Monat 12–14 Uhr | Susanna Knobel | 044 833 35 53 | susanna.knobel@bluewin.ch |
| | 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 > Outdoor-sport > 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 Mountainbike-touren 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 > Outdoor-sport > 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

Detaillausschreibungen 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 |
| Ort | Le Prese (Val Poschiavo) |
| Was | Nordic Walking, Fitness, 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@psz.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

| | |
|----------|--|
| Einstieg | Jederzeit möglich |
| Kosten | CHF 150.– (10 × 50 Min.) CHF 165.– (11 × 50 Min.) CHF 180.– (12 × 50 Min.) CHF 195.– (13 × 50 Min.) |

Bekleidung Bequeme Kleidung und Schuhe

Adliswil

| | |
|---------|---|
| Wann | Freitag, 14.00–14.50 Uhr 12.1.–20.4. (ohne 16.2., 23.2., 30.3.) 12 × 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 8.1.–23.4. (ohne 5.2., 12.2., 19.2., 26.2., 2.4.) 11 × 50 Min. |
| Leitung | Martina Foster-Achermann |
| Kursort | werk eins, Werkstr.1 |

Bassersdorf

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

Birmensdorf

| | |
|---------|--|
| Wann | Dienstag, 13.25–14.15 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 16.1., 13.2., 20.2., 27.2.) 11 × 50 Min. |
| Leitung | Monika Descombes |
| Kursort | Gemeindezentrum Brüelmatt 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. |
| Leitung | Silvia Zengaffinen |
| Kursort | Reformiertes KGH Grampenweg 5 |

Dietikon

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



Dübendorf

| | |
|---------|--|
| Wann | Montag, 14.00–14.50 Uhr 8.1.–9.4. (ohne 12.2., 19.2., 26.2., 2.4.) 10 × 50 Min. |
| Leitung | Thera Hildebrand-Feierabend |
| Kursort | Ev. Ref. KGH, Glockensaal Bahnhofstr. 37 |

Horgen

| | |
|---------|---|
| Wann | Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 × 50 Min. |
| Leitung | Susana Barranco |
| Kursort | Begegnungszentrum Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12 |

Hinwil

| | |
|---------|--|
| Wann | Montag, 14.00–14.50 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 19.2., 26.2., 2.4.) 12 × 50 Min. |
| Leitung | Margrith Nagel |
| Kursort | Hiwi-Märt Gossauerstr. 14 |

Kloten

| | |
|---------|--|
| Wann | Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 7.2., 14.2., 21.2., 28.2.) 11 × 50 Min. |
| Leitung | Werner Niederhäuser |
| Kursort | Tanzschule Kloten Schaffhauserstr. 126 |

Lindau

| | |
|---------|---|
| Wann | Montag, 15.00–15.50 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 5.2., 12.2., 2.4.) 12 × 50 Min. |
| Leitung | Ursula Müller |
| Kursort | Kindergarten Mehrzweckraum Fischeracherstr. 80 |

Meilen

| | |
|---------|---|
| Wann | Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2., 21.3.) 12 × 50 Min. |
| Kursort | Kirchzentrum Leue Restaurant Löwen, Kirchgasse 2 |
| Wann | Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr 11.1.–19.4. (ohne 15.2., 22.2., 22.3.) 12 × 50 Min. |

| | |
|---------|---|
| Kursort | KiBa FiTa Meilen, Tanz- und Pilatesschule, Alte Landstr. 153 |
| Leitung | Verena Pickart-Demont |

Regensdorf

| | |
|---------|---|
| Wann | Dienstag, 9.30–10.20 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 27.2., 6.3.) 13 × 50 Min. |
| Leitung | Monika Stirnimann |
| Kursort | Ref. KGH, Watterstr. 18 |

Richterswil

| | |
|---------|---|
| Wann | Freitag, 9.00–9.50 Uhr 12.1.–20.4. (ohne 16.2., 23.2., 30.3.) 12 × 50 Min. |
| Leitung | Susana Barranco |
| Kursort | Freizeitzentrum Bürgi Gerbestr. 19 |

Rüti

| | |
|---------|--|
| Wann | Montag, 16.00–16.50 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 12.2., 19.2., 2.4.) 12 × 50 Min. |
| Leitung | Margrith Nagel |
| Kursort | Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4 |

Stäfa

| | |
|---------|--|
| Wann | Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2., 21.3.) 12 × 50 Min. |
| Leitung | Verena Pickart-Demont |
| Kursort | Mehrzweckhalle Beewies Etzelstr. 35 |

Thalwil

| | |
|---------|--|
| Wann | Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 11.1.–19.4. (ohne 15.2., 22.2.) 13 × 50 Min. |
| Leitung | Susana Barranco |
| Kursort | Pfisterschür Alte Landstr. 104 |

Urdorf

| | |
|---------|---|
| Wann | Montag, 11.00–11.50 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 15.1., 12.2., 19.2., 2.4.) 11 × 50 Min. |
| Leitung | Monika Descombes |
| Kursort | Schulhaus Feld 1 Rhythmikraum |

Wädenswil

| | |
|---------|--|
| Wann | Montag, 8.50–9.40 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 12.2., 19.2., 2.4.) 12 × 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 9.1.–17.4. (ohne 20.2., 27.2.) 13 × 50 Min. |
| Kursort | Alte Kaserne Kulturzentrum Technikumstr. 8 |
| Leitung | Petra Erb |
| Wann | Freitag, 9.10–10.00 Uhr 12.1.–20.4. (ohne 16.2., 23.2., 30.3.) 12 × 50 Min. |
| Leitung | Claudia Kindschi Meuli |
| Kursort | Gate 27, Theaterstr. 27 |
| Wann | Freitag, 10.40–11.30 Uhr 12.1.–20.4. (ohne 16.2., 23.2., 30.3., 6.4.) 11 × 50 Min. |
| Leitung | Claudia Kindschi Meuli |
| Kursort | Ref. KGH Töss Stationstr. 3a |

Zürich-Altstetten

| | |
|---------|--|
| Wann | Montag, 13.30–14.20 Uhr Montag, 14.30–15.20 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 5.2., 12.2., 19.2., 2.4., 16.4.) 10 × 50 Min. |
| Leitung | Isabella Ladner |
| Kursort | Tanzschule Galactic Dance Albulastr. 47 |

Zürich-Aussersihl

| | |
|---------|---|
| Wann | Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 12.2., 19.2., 2.4.) 12 × 50 Min. |
| Leitung | Monika Bühlmann |
| Kursort | Backstage Studio Hardstr. 81 |

Zürich-Höngg

| | |
|---------|--|
| Wann | Dienstag, 9.20–10.30 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 x 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 8.1.–16.4. (ohne 12.2., 19.2., 26.3., 2.4., 16.4.), 10 x 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 10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 x 50 Min. |
| Leitung | Monika Stirnimann |
| Kursort | Tanzschule Dance it, Stäblistr. 2 |

Zürich-Oerlikon

| | |
|---------|--|
| Wann | Montag, 16.30–17.20 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 5.2., 12.2., 19.2., 2.4., 16.4.) 10 x 50 Min. |
| Leitung | Isabella Ladner |
| Kursort | GZ Oerlikon, Gubelstr. 10 |

Zürich-Wiedikon

NEU

| | |
|---------|--|
| Wann | Mittwoch, 13.30–14.20 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 x 50 Min. |
| Leitung | Brigitte Mühlestein |
| Kursort | GZ Heuried, Dölschiweg 130 |

Zürich-Wipkingen

NEU

| | |
|---------|--|
| Wann | Donnerstag, 10.30–11.20 Uhr 11.1.–19.4. (ohne 15.2., 22.2.) 13 x 50 Min. |
| Leitung | Claudia Kindschi Meuli |
| Kursort | Turnhalle Käferberg Emil-Klöti-Str. 17, 8037 Zürich |

Zürich-Wollishofen

| | |
|---------|--|
| Wann | Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 x 50 Min. |
| Leitung | Brigitte Mühlestein |
| Kursort | Kirchgemeinde St. Franziskus 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

| | |
|---------|---|
| Wann | Mittwoch, 13.30–14.30 Uhr Tanzerfahrung von etwa 1½ Jahren 10.1.–18.4. (ohne 21.2., 28.2., 7.3., 28.3.) 11 x 60 Min. |
| Kosten | CHF 176.– |
| Leitung | Trudy Facetti |
| Kursort | Gemeinschaftszentrum In der Au 1 |

Alle Angebote
finden Sie unter
www.pszh.ch

Zürich-Oerlikon

| | |
|---------|---|
| Wann | Mittwoch, 9.15–10.15 Uhr Tanzerfahrung von etwa 3 Jahren Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr Tanzerfahrung von etwa 2½ Jahren 10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 x 60 Min. |
| Kosten | CHF 208.– |
| Leitung | Theresa Martinelli |
| Kursort | GZ Oerlikon, Gubelstr. 10 |

Zürich-Unterstrass

| | |
|---------|---|
| Wann | Dienstag, 12.30–13.30 Uhr Tanzerfahrung von 2 Jahren 9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 x 60 Min. |
| Kosten | CHF 208.– |
| Leitung | Theresa Martinelli |
| Kursort | GZ Bucheggplatz 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.

| | |
|---------|---|
| Wann | Montag, 13.30–14.45 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 5.2., 2.4.) 13 x 75 Min. |
| Kosten | CHF 247.– |
| Leitung | Marianne Zimmerli Abrach |
| 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

NEU

| | |
|---------|--|
| Wann | Donnerstag, 10–11 Uhr 11.1.–19.4. (ohne 15.2., 22.2.) 13 x 60 Min. |
| Kosten | CHF 221.– |
| Leitung | Sabine Stadler Okuno |
| Kursort | Atelier: Tanz Ausstellungsstrasse 25 |

Tai Chi/Qi Gong



Tai Chi wirkt gesundheitsfördernd auf Körper und Geist, entspannend für die Muskulatur und verbessert die Organ-, Atem- und Kreislauffähigkeit. 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 x 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 x 50 Min. |
| Kosten | CHF 247.– |
| Leitung | Alfons Lötscher |
| Kursort | Dance Light Studios Gladbachstr. 119 |

Winterthur

| | |
|---------|--|
| Wann | Mittwoch, 14–15 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 7.2., 14.2., 8.3.) 12 x 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 x 50 Min. |
| Kosten | CHF 247.– |
| Leitung | Vivienne Schmid-Greenwood |
| Kursort | frjz Freizeit- und Jugendzentrum Zürichstr. 30 |

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 x 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 x 60 Min. |
| Kosten | CHF 187.– |
| Leitung | Bettina Enser |
| Kursort | Yoga-In, Untertor 1 |

Zürich-Fluntern

| | |
|---------|--|
| Wann | Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 x 60 Min. |
| Kosten | CHF 221.– |
| Leitung | Bernhard Riedi |
| Kursort | Dance Light Studios Gladbachstr. 119 |

Horgen

| | |
|---------|--|
| Wann | Montag, 16–17 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 12.2., 19.2., 2.4.) 12 x 50 Min. |
| Kosten | CHF 204.– |
| Leitung | Xhevrije Sinani |
| Kursort | Iyengar Yoga Horgen Seestr. 147 |

NEU

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

| | |
|---------|---|
| Wann | Donnerstag, 10–11 Uhr 1.3.–3.5. (10 x 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 | Freitag, 8–12 Uhr 5.1.–13.4. (ohne 16.2., 23.10., 30.3.) 12 x 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 |

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. 10.30–12.00 Uhr 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 x 90 Minuten) inkl. Brett, Paddle, Auftriebsweste, 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 Dienstleistungszentrum 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

| | |
|-----------|---|
| 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, Auftriebsweste, 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 Dienstleistungszentrum 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 Furtal

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

Winterthur und Weinland

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

Zimmerberg

Kursort Alterszentrum Serata
Seminarraum Gattikon
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 × 120 Min.)
Leitung Barbara Lächli
Sozialarbeiterin Pro Senectute
Kanton Zürich
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Unterland und Furtal

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»

GRATIS

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

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.)
Leitung Daniela Wittker
Sozialarbeiterin
Pro Senectute Kanton Zürich
Kursort Dorftreff GZ Drei Eichen
Stationsstr. 34, Samstagern
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Mobil sein & bleiben



Bild: Zürcher Verkehrsverbund

GRATIS NEU

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

Wann Donnerstag, 5.4.
13.30–17.00 Uhr
Kursort Reformiertes Kirchen-
zentrum, ReZ
Bahnhofstr. 37

Wiesendangen

Wann Donnerstag, 12.4.
8.30–12.00 Uhr
Kursort Quartierraum Wiesental
Schulstr. 8a

Dietlikon

Wann Donnerstag, 19.4.
8.30–12.00 Uhr
Kursort Alterszentrum Hofwiesen
Bahnhofstr. 64

Digitale Kommunikation

Stadt Zürich

Einsteigerkurs: Einstieg in den Computeralldtag (PC/Laptop)

NEU

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.

Kosten CHF 660.– inkl. Lehrmittel
6 × 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.

Aufbaukurs: Vertiefung im Computeralldtag (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.

Kosten CHF 380.– inkl. Lehrmittel
3 × 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: 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.

Kosten CHF 320.– 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: 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.

Kosten CHF 380.– inkl. Lehrmittel
3 × 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 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.

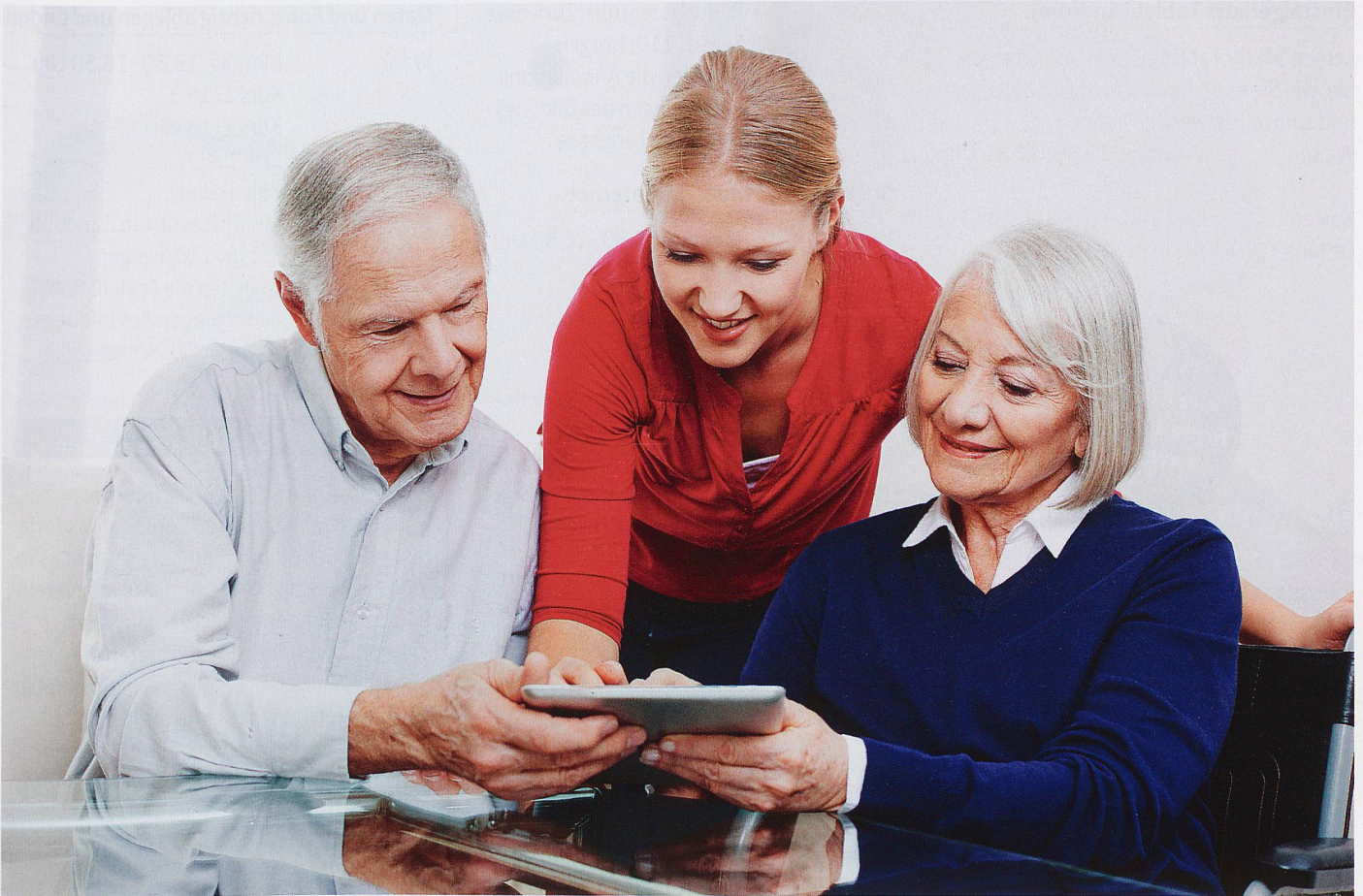
Kurs 1167709 Mittwoch, 8.30–12.20 Uhr
30.5. + 6.6.

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
- Anmerkung** Es gelten die Allgemeinen
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.

Kosten CHF 340.– inkl. Lehrmittel
2 x 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.

Unterland und Furttal

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

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

Leitung SBB

Anmeldung Bis 11.4.

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.

Kosten CHF 200.–

Leitung Denise Broer

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 x 180 Min.)

Leitung Kevin Rechsteiner

Einsteigerkurs Tablet (Android)

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

Wann 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

GRATIS

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 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 Rolf Graber

Kursort Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungszentrums 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 Bildungszentrums Zürichsee.

Suchen und Finden im Internet

Wann Montag, 13.30–16.50 Uhr
Kurs 1: 26.2.

Kurs 2: 14.5.

Kosten CHF 120.–

Leitung Rolf Graber

Kursort Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Einkaufen im Internet

Wann Montag, 13.30–16.50 Uhr
Kurs 1: 5.3.

Kurs 2: 7.5.

Kosten CHF 120.–

Leitung Rolf Graber

Kursort Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Reisen finden und buchen im Internet

Wann Montag, 13.30–16.50 Uhr
Kurs 1: 12.3.

Kurs 2: 28.5.

Kosten CHF 120.–

Leitung Rolf Graber

Kursort Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Windows 10 kennen und anwenden

Wann Montag, 13.30–16.50 Uhr
Kurs 1: 9.4.

Kurs 2: 11.6.

Kosten CHF 120.–

Leitung Rolf Graber

Kursort Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Daten und Fotos richtig ablegen und finden

Wann Montag, 13.30–16.50 Uhr
Kurs 1: 19.3.

Kurs 2: 18.6.

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.

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

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 für Einsteiger: «Get Ready for Holidays»

50%

Kurs 13.2018.02

Wann Freitag, 9.00–10.30 Uhr
27.4.–13.7.
(ausser 11.5., 18.5.)

Kosten CHF 300.– (10 × 90 Min.)
bei 9–12 Teilnehmenden

Kosten CHF 400.– (10 × 90 Min.)
bei 6–8 Teilnehmenden

Leitung Yvonne Rimle
Ausbilderin und Stadtführerin für Englischsprechende

Anmeldung Bis 13.4.

Englisch Konversationskurse A2–B2

50%

Wann Donnerstag, 8.45–10.15 Uhr

Kosten CHF 300.– (10 × 90 Min.)
bei 8–10 Teilnehmenden

Leitung Gabriela Meier
Ausbilderin und Englischlehrerin

Anmeldung Laufend

Englisch Konversation und Lektüre B1/B2

50%

Kurs 15.2018.01

Wann Freitag, 13.15–15.00 Uhr

Kosten CHF 340.– (11 × 105 Min.)

Leitung Dominik J. Schaller
Wissenschaftler und Dozent für neuere Geschichte

Anmeldung Laufend

Unterland und Furtal

Laufende Sprachkurse Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch

Wann Auf Anfrage

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

Anmeldung Laufend

Uster – Zürcher Oberland

Englisch A1–B2

Wann A1: Montag, 10.15–11.45 Uhr
A1: Montag, 13.30–15.00 Uhr
A1: 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
CHF 470.– (20 × 90 Min.)

Kosten

Leitung Andrea Strommer
und Kathrin Kohler

Kursort Katholisches Pfarramt
Jugendhaus Frjz
Tertianum Uster
Freizeit-Treff Uster
(je nach Kursangebot)

Italienisch A1/A2

Wann A1: Dienstag, 9.15–10.45 Uhr
A1: Mittwoch, 8.50–10.20 Uhr
A2: Mittwoch, 10.30–12.00 Uhr
CHF 470.– (20 × 90 Min.)

Kosten

Leitung Maria Clara Räber

Kursort Katholisches Pfarramt Uster

Spanisch A1

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

Kosten

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 240.– (10 × 90 Min.)

Leitung Montag: Judith Bertschi
Donnerstag: Nelly Jaeger

Kursort Montag: PSZH, DC Oberland
Bahnhofstr. 182, Wetzikon
Donnerstag: CEVI-Schüler
Kindergartenstr. 22, Wetzikon

Ready for conversation A2/B1

Wann Donnerstag, 9.30–11.00 Uhr
Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr
CHF 240.– (10 × 90 Min.)

Kosten

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)

Kosten CHF 580.– (18 × 100 Min.)

Leitung Irina Bilyavska

Kursort Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Spanisch Konversation A2/B1

| | |
|-----------|---|
| Wann | Mittwoch, 8.30–10.10 Uhr 28.2.–11.7. (ausser Schulferien) |
| Kosten | CHF 580.– (18 × 100 Min.) |
| Leitung | Julia Amrein |
| Kursort | Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen |
| Anmerkung | Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee. |

Englisch Konversation A2

| | |
|---------|---|
| Wann | Mittwoch, 9–11 Uhr 10.1.–7.2., 28.2.–18.4., 16.5.–27.6. |
| Kosten | CHF 600.– (20 × 120 Min.) |
| Leitung | Lisa Leutenegger Englischlehrerin |

Englisch Konversation A2/B1

| | |
|---------|---|
| Wann | Dienstag, 9.15–11.15 Uhr 13.3.–24.4., 8.5. |
| Kosten | CHF 240.– (8 × 120 Min.) |
| Leitung | Doris Scriven Dipl. RSA DOTE |

Französisch Konversation B1/B2

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

Italienisch A2

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

Russisch für Fortgeschrittene A2/B1

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

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.) |
| Kosten | CHF 390.– (11 × 105 Min.) 10–15 Teilnehmende |

Leitung Dominik J. Schaller
Wissenschaftler und Dozent
für neuere Geschichte

Anmeldung Bis 17.4.

Kulturzirkel 1/3**«Literatur und Musik im Dialog»**

NEU

Kurs 31.2018.01

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

Kosten CHF 160.– (4 × 90 Min.)

bei 7–9 Teilnehmenden
(Kleingruppenzuschlag)

Leitung Joseph Auchter,
Germanist und Musikwissen-
schaftler, unterrichtet in der
Erwachsenenbildung

Anmeldung Bis 9.3.

Unterland und Furtal**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.

| | |
|------|---|
| Wann | Freitag, 14–16 Uhr 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. |
|------|--|

Kosten CHF 180.– (6 × 120 Min.)

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.)

Leitung Iris Kellerhals

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. |
|------|---|

Leitung Astrid Schöni

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 |
| Kosten | Einzelpersonen CHF 700.– Paare CHF 1350.– |
| Anmeldung | AvantAge Fachstelle Alter und Arbeit Pro Senectute Kanton Zürich und Bern Telefon 058 451 51 57 www.avantage.ch |

Informationen zu Anmeldung und Kursorten finden Sie auf Seite 12.

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 |
| Wann | Mittwoch, 18.4. 13.30–17.00 Uhr Donnerstag, 19.4., 9–12 Uhr |
| Kosten | Kostenlos |
| Kursort | Dienstleistungszentrum 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 | Dienstleistungszentrum Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon |
| Anmeldung | Ruth Hunn und Hanna Urech Telefon 058 451 53 40 treuhanddienstoberland@pszh.ch |



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

PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

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

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
8032 Zürich
Telefon 058 451 51 00
info@pszh.ch
www.pszh.ch

PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER