

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2018)

**Heft:** 2: Kraftquelle Natur : der Aufenthalt in der Natur verschafft Erholung und schärft die Sinne : und macht auch ältere Menschen glücklich

**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:** 07.01.2026

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

Nr. 2 Sommer 2018

PRO  
**SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

# Aktiv

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



## Radeln in der Natur

Frische Luft und Bewegung, dazu Entdeckungen in der Natur: All das lässt sich kombinieren, wenn man mit dem Velo oder Mountainbike unterwegs ist.



Mit dem Mountainbike kann man mitten in der Natur unterwegs sein – und sich dabei vom Alltagsstress erholen.

# Auf zwei Rädern in der Natur

Bewegen Sie sich auch am liebsten in der freien Natur? Wenn Sie darüber hinaus gerne auf zwei Rädern und in Gesellschaft unterwegs sind, bieten sich die Velo- und Mountainbike-Gruppen von Pro Senectute Kanton Zürich an.

Das Erlebnis in der Natur und in der Landschaft ist ein wesentlicher Faktor, wenn es um Erholung vom Alltagsstress geht. Während die einen aufs Wandern setzen, lieben es andere, auf zwei Rädern unterwegs zu sein. Urs Kocher (76), Leiter der Velogruppe Bubikon-Hinwil, sagt es so: «Man fährt auf verkehrsarmen Strässchen durch blühende Wiesen und grüne Wälder, atmet die frische Luft, geniesst die Ruhe und die Aussicht auf Seen und Berge.» Margrit Obrist (63), welche die Mountainbike-Gruppe Illnau-Effretikon gegründet hat und noch immer zusammen mit Reto Nüesch leitet, stimmt ihm zu und ergänzt: «Der Kanton Zürich bietet ideale Möglichkeiten zum Biken: Tössatal, Schnebelhorn, Bachtel, Pfannenstiel, Zimmerberg und andere mehr.»

## Fast alle können mitfahren

Kocher und Obrist sind sich einig, dass im Grunde genommen alle, die Freude haben am gemütlichen Radfahren, mitmachen können – unabhängig vom Alter. Allerdings gibt es Anforderungen. Beim Velofahren, sagt Kocher, sollte man über eine «normale gesundheitliche und konditionelle Verfassung verfügen». Und beim Mountainbiken – kurz MTB – verhält es sich gemäss Obrist so: «Fitte Personen ab 60 Jahren, die sich gerne auf dem Mountainbike auch abseits viel befahrene Wege bewegen möchten und bereit sind, auch mal das Bike zu stossen, sind herzlich willkommen.» Von Vorteil sei es, über ein verkehrstüchtiges, geländegängiges und idealerweise gefedertes MTB mit breiten Stollenpneus zu verfügen.



## Steckbrief

**Margrit Obrist** (63), Ottikon, ist verheiratet und Mutter zweier erwachsener Kinder. Sie gründete 2009 die Pro Senectute Velo- und Mountainbikegruppe Illnau-Effretikon.

**Urs Kocher** (76), Bubikon, ist verheiratet und Vater zweier Töchter. Er wohnt seit 2009 in Bubikon und ist Leiter und Koordinator der Velogruppe Bubikon-Hinwil.

Das Tragen eines Helms ist selbstverständlich.

Wer unter Gleichgewichtsstörungen leidet, sollte auf beide Sportarten verzichten. Kein Hindernis hingegen ist es, wer künstliche Gelenke, Stents oder Bypass trägt. Wer konditionell schwächer ist, wird sich aus dem vielfältigen Programm mit Vorteil die leichteren Touren auswählen.

uns über Fahrräder oder gar Privates aus», sagt Margrit Obrist. Und Urs Kocher ergänzt: «Gemütliches Zusammensein ist ein wichtiger Faktor.»

## Faktor Wetter

Das Wetter spielt bei beiden Sportarten eine grosse Rolle. Beim Mountainbiken ist das Gelände bei schlechtem Wetter ein Risikofaktor. Nasse Wurzeln, tiefer Boden und glitschige Steine sind gefährlich. Beim MTB entscheide jeweils der Leiter oder die Leiterin, ob eine Tour durchgeführt oder verschoben wird. Auch beim Velofahren ist das Wetter ein zentraler Punkt. Umso wichtiger sei es, dass die Teilnehmenden vor jeder Tour instruiert werden, um Unfälle zu vermeiden. Diszipliniertes Fahren und das Einhalten der Verkehrsregeln seien unumgänglich, sagt Urs Kocher. Eine gesunde Selbsteinschätzung und die Übernahme von Eigenverantwortung werden vorausgesetzt.

Weitere Informationen und Kursangebote finden Sie in diesem Heft.

## INFORMATION

### Für wen

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

### Versicherung

Versicherung ist Sache der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer.

### Zusatzkosten

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

### Legende Symbole

50%

#### Preisreduktion

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



#### Schnupperaktion

Der Besuch einer Schnupperaktion ist unverbindlich möglich.



#### Einstieg jederzeit möglich

Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.



#### Neue Kurse

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



#### Kostenlose Kurse

Nomen est omen: Kursangebote, die nichts kosten.

### Legende Abkürzungen

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

### Sportgruppen

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

- > Bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen Seite 20)
- > [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Bewegung und Sport,
- > werden einmal jährlich im AKTIV publiziert. In dieser Ausgabe: Nordic Walking/Walking, Velofahren und Wandern:
- > bei der Leiterin oder dem Leiter der entsprechenden Sportgruppe.

### 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](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Indoor-sport > Tanz

Alle Angebote  
finden Sie unter  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

### Fitness und Gymnastik

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

[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > 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 sowie Herz und Kreislauf. Der Widerstand und der Auftrieb des Wassers entlasten die Gelenke.  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Indoor-sport > Fitness

### Nordic Walking und Walking

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. Der Einsatz der Stöcke macht aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining, das die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv reduziert. Die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich wird gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur werden gelöst.

[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Outdoor-sport > Nordic Walking/Walking

**Nordic Walking**

Ort	Sportgruppe	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Dübendorf	Nordic Walking	Kirche Wil beim Brunnen	Freitag 9.00–10.30 Uhr	Isabella Heller	044 946 21 46	isabella.heller@gmail.com
Forch (Ebmatingen)	Nordic Walking	Parkplatz Süessblätz	Donnerstag 9.00–10.30 Uhr	Susanne Marti	044 980 03 58	susannemarti@ggaweb.ch
Forch (Maur)	Walking	Beim Brunnen Restaurant Krone	Dienstag 9.00–10.15 Uhr	Susanne Marti	044 980 03 58	susannemarti@ggaweb.ch
	Walking	Beim Brunnen Restaurant Krone	Donnerstag 9.00–10.15 Uhr	Bettina Ledesma Keller	043 495 62 44	bettykeller@me.com
Geroldswil	Nordic Walking	Sportplatz Werd	Montag 9.00–10.30 Uhr	Monica Bamert	077 468 30 12	monica.bamert@hispeed.ch
Gossau	Nordic Walking	Oberstufenschulhaus Berg	Dienstag 8.30–10.00 Uhr	Erika Hug	044 935 37 25	erihug@alpinenet.ch
Hedingen	Nordic Walking und Walking	Am Weiher	Montag 8.30–9.45 Uhr	Uta Koch	044 761 34 50	hpukoch@sunrise.ch
Hinwil	Nordic Walking	Parkplatz Sport Trend Shop	Montag 9.00–10.30 Uhr	Toni Schnetzer	044 937 11 42	a.schnetzer@hispeed.ch
	Walking			Marianne Decurtins	043 843 09 61	marianne.decurtins@gmail.com
Hittnau	Nordic Walking	Schützenhaus (Nauenstrasse)	Montag 14.00–15.30 Uhr	Brigitte Wüst	044 950 43 64	b.wueest@cablenetswiss.ch
Hombrechtikon	Nordic Walking	Parkplatz Schützenhaus	Montag 9.00–10.30 Uhr	Monika Zwicky	079 631 40 09	m_zwicky@lemon-tree.ch
Höri	Nordic Walking	Glatthalle	Donnerstag 9.00–10.00 Uhr	Margrith Wenk	044 858 10 90	maggie.wenk@hispeed.ch
Kloten	Nordic Walking	Nägelimoosweiher	Freitag 8.30–10.30 Uhr	Simona Covini	079 460 86 79	simona.covini@bluewin.ch
Neerach	Nordic Walking	Pavillon Altes Dorfschulhaus	Freitag 9.00–10.00 Uhr	Corinne Obrist	044 858 29 30	saco.obrist@hispeed.ch
Ossingen	Walking	Bahnhof	Montag 9.00–10.00 Uhr	Monika Dünki	052 317 38 91	gemoss@bluewin.ch
Rafz	Nordic Walking	Brünneli im Tal (alter Vitaparcours)	Montag 9.00–10.30 Uhr	Walter Isaak	044 869 12 57	iisaak@bluewin.ch
Rüti	Walking	Fussballplatz	Donnerstag 9.00–10.15 Uhr	Cornelia Blum	044 926 23 41 077 453 52 42	blumcor@bluewin.ch
	Nordic Walking	Parkplatz Klosterhof	Dienstag 9.00–10.30 Uhr	Toni Schnetzer	044 937 11 42	a.schnetzer@hispeed.ch
Schlieren	Walking	Parkplatz Trublerhütte	Dienstag 9.30–11.00 Uhr	Elfi Scheurer	044 730 59 77	elfischeurer@bluewin.ch
Schönenberg	Nordic Walking	Parkplatz Rössli	Montag 13.30–14.45 Uhr	Rosmarie Horath	044 788 22 62	paul.horath1@bluewin.ch
Schwerzenbach	Nordic Walking	Umgebung	Dienstag 9.00–11.00 Uhr	Erika Schaffert	044 825 41 48	erika.schaffert@ggaweb.ch
Steinmaur	Nordic Walking und Walking	Schützenhaus	Dienstag 16.30–17.45 Uhr (im Sommer) 14.00–15.15 Uhr (im Winter)			
Urdorf	Nordic Walking	Parkplatz Zwischenbächen	Dienstag 13.30 Uhr oder 17.30 Uhr (je nach Jahreszeit)	Sandra Sommer	044 734 32 47	sommer.flyaway@bluewin.ch
Volketswil	Nordic Walking	Quartieranlage Kindhausen	Dienstag 18.00–19.30 Uhr	Isabella Heller	044 946 21 46	isabella.heller@gmail.com
Winterthur (Dätt-nau)	Nordic Walking	Dättnauerstrasse 80	Donnerstag 9.00–10.30 Uhr	Heidi Villiger	052 233 01 16	hehp.villiger@hispeed.ch
Winterthur (Wülf-lingen)	Walking	Kath. Kirche St. Laurentius	Donnerstag 9.00–10.30 Uhr	Edith Geeler	052 222 17 14	edith.geeler@bluewin.ch
Wolfhausen	Nordic Walking	Landi Tankstelle	Mittwoch 8.30–10.00 Uhr	Ruth Marty	055 243 29 89	hugo.marty@bluewin.ch
Zürich Kreis 7	Nordic Walking	Witikon, Bus-Endstation Kienastenwiesweg (Nr. 34) hinter städt. Pflegezentrum im Garten	Montag 13.00–15.00 Uhr	Margrit Ziebold	043 499 94 91	ziebi@bluewin.ch
Zürich Kreis 10	Nordic Walking	ETH Hönggerberg	Samstag 9.30–11.00 Uhr	Eveline Kipfer	079 391 70 17	eveline.kipfer@bluewin.ch
Zürich Kreis 11	Walking	Seebach, Bushaltestelle Schönauiring (Nr. 75)	Montag 9.00–10.30 Uhr	Corinne Obrist	044 858 29 30	saco.obrist@hispeed.ch
	Nordic Walking		Mittwoch 9.00–10.30 Uhr	Lydia und Ernst Rüti	044 302 49 82	lydia.ruetti@gmx.ch ernst.ruetti@gmx.ch
	Nordic Walking und Walking	Affoltern, Parkplatz Sportplatz Fronwald	Donnerstag 9.00–10.15 Uhr	Esther Mohr	044 341 47 17	esther.mohr@bluewin.ch

## BEWEGUNG UND SPORT

### Velofahren / Monutainbike

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 einmal bis mehrmals pro Monat statt,

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

[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Outdoorsport > Velofahren oder Mountainbike

Ort	Wann	Datum	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Bubikon/Hinwil	Mittwoch	Wöchentlich April–Oktober	Urs Kocher	052 243 20 47 079 283 17 42	urskucher@bluewin.ch
Bülach	Dienstag Halbtages- oder Tagestour	Wöchentlich	Xaver Köppel	044 860 69 14 076 457 73 30	x.h.r.koeppel@bluewin.ch
	Montag Mountainbiketour (MTB)	MTB 2 x pro Monat			
Dielsdorf	Dienstag Halbtagestour	Wöchentlich	Lisbeth Burren	044 853 02 42 079 742 80 41	hn.burren@bluewin.ch
	Mittwoch Tagestour	Jeden 2. Mittwoch im Monat April–Oktober			
Dübendorf	Freitag Halbtages- oder Tagestour	2 x pro Monat April–Oktober	Herbert Gätzi	044 820 11 64 079 846 44 98	h_gaetzi@bluewin.ch
Effretikon	Siehe Gruppe Illnau-Effretikon				
Furttal/ Regensdorf	Dienstag Halbtages- oder Tagestour oder Fitnessparcours	Wöchentlich	Martin Meier	044 844 58 15 076 412 58 15	meiering@bluewin.ch
Gossau	Mittwoch	2 x pro Monat April–Oktober	Erwin Gisler	044 935 23 06 079 207 85 01	erwin.gisler@bluewin.ch
Hinwil	Siehe Gruppe Bubikon/Hinwil				
Hombrechtikon	Mittwoch Halbtages- oder Tagestour	1 x monatlich, jeweils am 3. Mittwoch des Monats	Elisabeth Elmer	055 244 20 21	e.elmer@bluewin.ch
Illnau-Effretikon	Dienstag Velo- und MTB-Touren Halbtages- und Tagestouren	Velo: 3–4 x pro Monat Mountainbike: 1 x pro Monat April–Oktober	Margrit Obrist	052 345 28 92 079 247 58 55	margritobrist@bluewin.ch
Knonau	Montag Halbtages- oder Tagestour	Velo: Alle 2 Wochen	Roland Heldner	043 377 93 53 079 200 06 29	roland.heldner@bluewin.ch
	Freitag	Mountainbike: 1 x pro Monat Mai–Oktober			
Limmatthal	Donnerstag Tagestour	Alle 2 Wochen April–Oktober	Monica Bamert	077 468 30 12	monica.bamert@hispeed.ch
Mettmenstetten	Donnerstag Halbtages- oder Tagestour Bewegung im Winter	Alle 2 Wochen März–Oktober 1 x pro Monat November–Februar	Werni Meier	044 767 12 52 079 261 15 18	wernimeier@bluewin.ch
Oberamt	Mittwoch Tagestour Donnerstag Verschiebedatum	1 x pro Monat April–Oktober	Franz Georg Keel	044 764 03 02	fkgenergie@bluewin.ch
Pfäffikon	Siehe Gruppe Uster/Pfäffikon				
Pfannenstiel	Donnerstag	Jeden 3. Donnerstag im Monat April–Oktober	Walter Kuster	044 984 18 56	wm.kuster@bluewin.ch
Rechtes Zürichsee- ufer/Meilen	Donnerstag Tagestour	Alle 3 Wochen April–Oktober	Kurt Metzler	044 773 19 90 079 403 21 93	kpmetzler@gmail.com
Regensdorf	Siehe Gruppe Furttal/Regensdorf				
Rüti	Siehe Gruppe Wald/Rüti				
Uster/Pfäffikon	Donnerstag oder Mittwoch Halbtages- oder Tagestour	Wöchentlich April–Oktober	Hanspeter Gisler	044 941 39 19 079 128 51 61	gisler-hp@bluewin.ch
Wald/Rüti	Donnerstag Halbtages- oder Tagestour	Velo: Wöchentlich April–Oktober Mountainbiketouren: 5 Touren/Saison	Fritz Gafner	055 246 36 10 079 257 20 12	fri-gaf@bluewin.ch
Winterthur	Dienstag Halbtages- oder Tagestour	Wöchentlich April–Oktober	Peter Sauter	052 242 65 74 076 516 64 18	p.i.sauter@bluewin.ch
Zimmerberg	Dienstag und Donnerstag Genuss- und Tagestour Mountainbike-Ausfahrten auf Ansage	April–Oktober	Werner Waefler	044 784 51 89 079 437 70 87	wernerwaefler@gmail.com
Zürich Nord	Mittwoch Tagestouren	10 Touren April–September	Gerold Stark	044 362 22 69	gestark@bluewin.ch
Zürich Kreis 6	Mittwoch	9 Ausfahrten mit Velo (Mai/Juni) und MTB (März/April)	Werner A. Meier	044 251 72 19 079 441 58 04	werner.a.meier@uzh.ch

**Die Webseite  
www.pszh-sport.ch  
wurde eingestellt**

Die ausgelagerten Sportarten Wandern, Velofahren, Mountainbike und Schneeschuhlaufen sind nun auf [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) integriert und die Gruppen können ihre Seiten selber bewirtschaften. Zudem haben die Mountainbike-Gruppen ihre eigene Seite erhalten. Durch die Eigenbewirtschaftung gestalten die Gruppen ihre Seiten individuell und persönlich. Die Webseiten sind attraktiv, übersichtlich und klar strukturiert.

Wir laden Sie herzlich ein, die Angebote unter <https://pszh.ch/sport-und-bildung/outdoorsport/> zu besuchen. Dort finden Sie das Jahresprogramm, die einzelnen Touren und vieles mehr. Für weitere Informationen oder für Ihre Anmeldung nehmen Sie bitte Kontakt mit der Sportleitung auf.

## 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](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Outdoorsport > Wandern

Ort	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Dägerlen	Annamarie Zehnder	052 316 18 33	annamarie.zehnder@gmx.ch
Dänikon/Hüttikon	Ernst Fiechter	044 844 13 80	ernst.f@bluewin.ch
Dielsdorf	Daniel Lehmann Walter Trottmann	044 869 03 79 044 853 08 24	daleh427@gmail.com walter.trottmann@bluewin.ch
Dürnten	Christine Schüder	055 240 61 18	schueder.ritz@bluewin.ch
Egg	Werner Kunz	044 984 05 52	wo.kunz@bluewin.ch
Eglisau	Walter Schibli	044 867 06 63	waschill8@bluewin.ch
Fischenthal	Heini Heller	052 386 27 48	heini.heller@bluewin.ch
Gossau	Marianne Anderegg	044 935 30 74	anderegg9@hispeed.ch
Hausen am Albis	Lorenz Curt	044 764 07 22	lorenz.curt@bluewin.ch
Henggart	Franz Callegher	052 317 25 28	fcallegher@msn.com
Hinwil	Hildegard Fricker (sportlich) Ruth Hauser (gemäßigt)	044 937 48 77 044 937 23 07	hilde.fricker@sunrise.ch ruth.hauser@gmx.ch
Horgen	Margrit Mändli	044 725 19 23	margritmaendli@bluewin.ch
Hüttikon	Siehe Gruppe Dänikon/Hüttikon		
Kloten	Silvia Imhof	044 813 58 02	family.imhof@gmx.ch
Marthalen	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch
Maur	Hanspeter Suter	044 980 25 01	hsuter2@gmail.com
Meilen	Peter Schmid	044 923 38 58	pemaschmid@bluewin.ch
Mettmenstetten	Alice Huber	044 767 08 37	huber-tscherumper@bluewin.ch
Niederhasli	Margret Hörschläger	044 850 45 43	roma.hoerschlaeger@bluewin.ch
Oetwil am See	Werner Rennhard	043 844 91 02	werennhard@sunrise.ch
Orientierungswandern	Peter Riek	044 860 57 89	peter.rieck@hispeed.ch
Otelfingen	Marylise Erni	044 844 30 12	marerni@hispeed.ch
Russikon	Margreth Baer	044 954 07 05	juema.baer@bluewin.ch
Rüti 1a	Peter Pandiani	055 240 83 01	peter.pandiani@hispeed.ch
Rüti 1b	Marianne Hobi	055 240 94 76	marianne.hobi@gmx.net
Schlieren	Irma Reimann	044 730 67 93	irmareimann@bluewin.ch
Schwerzenbach	Walter Koller	044 822 24 50	walter.a.koller@gmail.com
Sonntagswandern	Hildegard Fricker	044 937 48 77	hilde.fricker@sunrise.ch
Stäfa	Gabi Zimmermann	044 926 20 93	gabi.zimmermann@bluewin.ch
Urdorf	Marion Schlatter	044 734 38 88	marion.schlatter7@bluewin.ch
Uster	Marcel Berthoud	044 940 93 25	marcel.berthoud@bluewin.ch
Weisslingen	Dorli Häberli	052 233 45 65	dorli.haeberli@bluewin.ch
Wetzikon	Werner Jordi	044 940 72 05	jordi-werner@bluewin.ch
Zimmerberg	Walter Krüsi	044 784 24 33	w.kruesi@bluewin.ch
Zollikerberg	Karl Lang	044 391 61 26	kclang@bluewin.ch
Zürich A	Verena Wild	052 242 83 36	v.wild@hispeed.ch
Zürich B	Gertrud Limacher	044 491 26 11	limacher.gertrud@bluewin.ch



# BEWEGUNG UND SPORT

## Vorschau Sommersportwoche

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung finden Sie unter: [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Outdoorsport > Sportwochen oder Telefon 058 451 51 31. Die Sportwoche ist ausgebucht. Anmeldungen für die Warteliste werden entgegengenommen.

## Aktiv-Sportwoche

Wann	Sonntag bis Freitag, 15.-20.7.2018
Ort	Le Prese (Valposchiavo)
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  
058 451 51 36 (Mo bis Do 8-12 Uhr)  
[sport@pszh.ch](mailto:sport@pszh.ch)  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)



## Everdance



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

Laufende Kurse	Mai bis Juli 2018
Daten/Kursorte	Siehe bei den Ortschaften
Einstieg	Jederzeit möglich
Kosten	CHF 90.- (6 x 50 Min.) CHF 105.- (7 x 50 Min.) CHF 120.- (8 x 50 Min.) CHF 135.- (9 x 50 Min.) CHF 150.- (10 x 50 Min.)
Bekleidung	Bequeme Kleidung und Schuhe

## Adliswil

Wann	Freitag, 14.00-14.50 Uhr 18.5.-13.7. (9 x 50 Min.)
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Stiftung für Altersbauten (SABA) Badstr. 6

## Affoltern am Albis

Wann	Montag, 10.10-11.00 Uhr Montag, 11.10-12.00 Uhr 4.6.-9.7. (6 x 50 Min.)
Leitung	Martina Foster-Achermann
Kursort	werk eins, Werkstr. 1

## Bassersdorf

Wann	Donnerstag, 11.00-11.50 Uhr 17.5.-12.7. (ohne 31.5.) 8 x 50 Min.
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Pflegezentrum Bächli Im Bächli 1

## Birmensdorf

Wann	Dienstag, 13.25-14.15 Uhr 8.5.-10.7. (ohne 5.6.) 9 x 50 Min.
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstr. 10

## Bonstetten

Wann	Dienstag, 13.30-14.20 Uhr 8.5.-10.7. (ohne 22.5.) 10 x 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Turnhalle S1, Kreuzung Schachenstr./Schachenrain

## Bülach

Wann	Dienstag, 11.10-12.00 Uhr 8.5.-10.7. (10 x 50 Min.)
Leitung	Silvia Zengaffinen
Kursort	Reformiertes KGH Grampenweg 5

## Dietikon

Wann	Dienstag, 15.30-16.20 Uhr 8.5.-10.7. (ohne 5.6.) 9 x 50 Min.
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Alters- und Gesundheitszentrum Oberdorfstr. 15

## Dübendorf

Wann	Montag, 14.00-14.50 Uhr 7.5.-2.7. (ohne 21.5.) 8 x 50 Min.
Leitung	Thera Hildebrand-Feierabend
Kursort	Ev.-Ref. KGH, Glockensaal Bahnhofstr. 37

## Horgen

Wann	Dienstag, 10.00-10.50 Uhr 8.5.-10.7. (10 x 50 Min.)
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Begegnungszentrum Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12

## Hinwil

Wann	Montag, 14.00-14.50 Uhr ab August 2018
Leitung	Margrith Nagel
Kursort	Hiwi-Märt Gossauerstr. 14

## Kloten

Wann	Mittwoch, 17.00-17.50 Uhr 9.5.-11.7. (10 x 50 Min.)
Leitung	Werner Niederhäuser
Kursort	Tanzschule Kloten Schaffhauserstr. 126

## Lindau

Wann	Montag, 15.00-15.50 Uhr 7.5.-9.7. (ohne 21.5., 18.6.) 8 x 50 Min.
Leitung	Ursula Müller
Kursort	Kindergarten Mehrzweckraum Fischeracherstr. 80

## Meilen

Wann	Mittwoch, 10.00-10.50 Uhr Mittwoch, 11.00-11.50 Uhr 9.5.-11.7. (10 x 50 Min.)
Kursort	Kirchenzentrum Leue Restaurant Löwen, Kirchgasse 2
Wann	Donnerstag, 9.55-10.45 Uhr 17.5.-12.7. (9 x 50 Min.)
Kursort	KiBa FiTa Meilen, Tanz- und Pilateschule, Alte Landstr. 153
Leitung	Verena Pickart-Demont

## Niederhasli

Wann	Dienstag, 14.00-14.50 Uhr 15.5.-10.7. (9 x 50 Min.)
Leitung	Priska Trivellin
Kursort	Ref. KGH, Nöschrickerstr. 3

NEU

**Regensdorf**

Wann	Dienstag, 9.30–10.20 Uhr 8.5.–10.7. (ohne 12.6., 19.6.) 8 × 50 Min.
Leitung	Monika Stirnimann
Kursort	Ref. KGH, Watterstr. 18

**Richterswil**

Wann	Freitag, 9.00–9.50 Uhr 18.5.–13.7. (9 × 50 Min.)
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestr. 19

**Rüti**

Wann	Montag, 16.00–16.50 Uhr ab Mitte August 2018
Leitung	Margrith Nagel
Kursort	Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4

**Stäfa**

Wann	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 9.5.–11.7. (10 × 50 Min.)
Leitung	Verena Pickart-Demont
Kursort	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstr. 35

**Thalwil**

Wann	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 17.5.–12.7. (9 × 50 Min.)
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Pfisterschüür Alte Landstr. 104

**Urdorf**

Wann	Montag, 11.00–11.50 Uhr 7.5.–9.7. (ohne 21.5., 4.6.) 8 × 50 Min.
	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 8.5.–10.7. (ohne 5.6.) 9 × 50 Min.
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Schulhaus Feld 1 Rhythmkraum

**Wädenswil**

Wann	Montag, 8.50–9.40 Uhr 7.5.–9.7. (ohne 21.5.) 9 × 50 Min.
	Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr 9.5.–11.7. (10 × 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 8.5.–10.7. (10 × 50 Min.)
Leitung	Silvia Zengaffinen
Kursort	Alte Kaserne Kulturzentrum Technikumstr. 8
Wann	Freitag, 9.10–10.00 Uhr 18.5.–13.7. (9 × 50 Min.)

**Zürich-Altstetten**

Wann	Montag, 13.30–14.20 Uhr Montag, 14.30–15.20 Uhr 7.5.–9.7. (ohne 21.5., 4.6.) 8 × 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 7.5.–25.6. (ohne 21.5.) 7 × 50 Min.
Leitung	Monika Bühlmann
Kursort	Backstage Studio Hardstr. 81

**Zürich-Höngg**

Wann	Dienstag, 9.20–10.30 Uhr 8.5.–10.7. (10 × 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 7.5.–9.7. (ohne 21.5.) 9 × 50 Min.
Leitung	Helen Rüegg
Kursort	GZ Hottingen, Gemeindestr. 54

**Zürich-Oberstrass**

Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 9.5.–11.7. (ohne 13.6., 20.6.) 8 × 50 Min.
	>>

Mittwoch, 16.00–16.50 Uhr	
Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr	
9.5.–11.7. (ohne 13.6.)	
9 × 50 Min.	
Leitung	Monika Stirnimann
Kursort	Tanzschule dance it Stäblistr. 2

**Zürich-Oerlikon**

Wann	Montag, 16.30–17.20 Uhr 7.5.–9.7. (ohne 21.5., 4.6.) 8 × 50 Min.
Leitung	Isabella Ladner
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

**Zürich-Wiedikon**

Wann	Mittwoch, 13.30–14.20 Uhr 9.5.–11.7. (ohne 27.6.) 9 × 50 Min.
Leitung	Brigitte Mülestein
Kursort	GZ Heuried, Döltsweg 130

**Zürich-Wipkingen**

Wann	Donnerstag, 10.30–11.20 Uhr 17.5.–12.7. (9 × 50 Min.)
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Kirchgemeinde St. Franziskus Kilchbergstr. 1

**Zürich-Wollishofen**

Wann	Mittwoch, 9.45–10.35 Uhr 9.5.–11.7. (ohne 27.6.) 9 × 50 Min.
Leitung	Brigitte Mülestein
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 ab August 2018
Leitung	Trudy Facetti
Kursort	Gemeinschaftszentrum In der Au 1



**Zürich-Oerlikon**

Wann	Mittwoch, 9.15–10.15 Uhr Tanzerfahrung von etwa 3 Jahren
	Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr Tanzerfahrung von etwa 3 Jahren
	9.5.–27.6. (8 × 60 Min.)
Kosten	CHF 128.–
Leitung	Theresa Martinelli
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

**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 14.5.–9.7. (ohne 21.5.) 8 × 75 Min.
Kosten	CHF 152.–
Leitung	Marianne Zimmerli Abrach
Kursort	Bewegungstherapie Therese 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**

Wann	Donnerstag, 10–11 Uhr 17.5.–12.7. (9 × 60 Min.)
Kosten	CHF 153.–
Leitung	Sabine Stadler Okuno

Atelier Tanz  
Ausstellungsstr. 25

**Tai Chi/Qi Gong**

Tai Chi wirkt gesundheitsfördernd auf Körper und Geist, entspannend auf die Muskulatur und verbessert die Organ-, Atem- und Kreislaufaktivität. 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.

**Uster**

Wann	Donnerstag, 10.45–11.35 Uhr 17.5.–12.7. (9 × 50 Min.)
Kosten	CHF 171.–
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. Eine 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 Körpererfühl sowie die Körperbalance, steigert die Konzentration und das Wohlbefinden, fördert die körperliche, seelische und geistige Beweglichkeit.

**Zürich-Oerlikon**

Wann	Montag, 14.30–15.20 Uhr 7.5.–9.7. (ohne 21.5.) 9 × 50 Min.
Kosten	CHF 171.–
Leitung	Alfons Lütscher
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

**Zürich-Fluntern**

Wann	Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr 17.5.–12.7. (9 × 50 Min.)
Kosten	CHF 171.–
Leitung	Alfons Lütscher
Kursort	Dance Light Studios Gladbachstr. 119

Alle Angebote  
finden Sie unter  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

**Winterthur**

Wann	Mittwoch, 14–15 Uhr 16.5.–11.7. (9 × 60 Min.)
Kosten	CHF 171.–
Leitung	Fredy Buttauer
Kursort	Lebenskunst, Römerstr. 18

**Tai Chi**

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

**Zürich-Wiedikon**

Wann	Montag, 14–15 Uhr 14.5.–9.7. (ohne 21.5., 11.6., 18.6.) 6 × 60 Min.
Kosten	CHF 114.–
Leitung	Claudine Buchmüller
Kursort	ABZ, Gemeinschaftsraum Silo, Gertrudstr. 27

NEU

**Yoga**

Diese Form von Yoga befasst sich ausschliesslich mit Körperübungen und soll positiv auf 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.



# BEWEGUNG UND SPORT

## Horgen

Wann	Montag, 16.45–17.45 Uhr 7.5.–9.7. (ohne 21.5.) 9 × 60 Min.
Kosten	CHF 153.–
Leitung	Xhervrije Sinani
Kursort	Iyengar Yoga Horgen Seestr. 147

## Winterthur

Wann	Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr 17.5.–12.7. (ohne 24.5., 21.6., 5.7.) 6 × 60 Min.
Kosten	CHF 102.–
Leitung	Bettina Enser
Kursort	Yoga-In, Untertor 1

## Zürich-Fluntern

Wann	Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr 9.5.–11.7. (10 × 60 Min.)
Kosten	CHF 170.–
Leitung	Bernhard Riedi
Kursort	Dance Light Studios Gladbachstr. 119

## bellicon Move (Minitrampolin – Training und Entspannung)

Das Schwingen auf dem bellicon® Trampolin macht fit, munter und glücklich. Ein hervorragendes Gleichgewichts-, Koordinations- und Haltungstraining. Auf spielerische Weise wird die Körperwahrnehmung verbessert. Das bellicon Move Training eignet sich bestens als Osteoporose- und Sturzprophylaxe.

## Dietikon

Wann	Donnerstag, 10–11 Uhr 17.5.–12.7. (9 × 60 Min.)
Kosten	CHF 207.–
Leitung	Jeannette Jaggi
Kursort	Chi-Zentrum, Badenerstr. 21

## Sturzprävention

Sicheres Laufen bedeutet Selbstständigkeit. 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. Angebot auf Anfrage.

Alle Angebote  
finden Sie unter  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

## 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 210.–/Person 4er-Gruppe: CHF 170.–/Person inkl. Platzmiete
Leitung	Lilo Gubelmann 044 860 08 48 Ursula Schrepfer 044 860 53 90
Kursort	Tennishalle Ambiance Bachenbülach
Anmeldung	Lilo Gubelmann Telefon 044 860 08 48

## Tennis in Oetwil am See

Wann	Freitag, 8–12 Uhr 20.4.–24.8. 12 × 60 Min. (ohne Frühlingsferien und Sommerferien)
Kosten	CHF 264.–/Person inkl. Platzmiete
Leitung	Urs Senn Walter Meyer
Kursort	Tennishalle Stork AG Schachenstr. 15
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 × 90 Minuten) inkl. Brett, Paddle, Auftriebsweste, Neoprenanzug bei Kälte
Leitung	6–12 Teilnehmende 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 sind imstande, 1½ Stunden am Stück im Wasser zu 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
Leitung	3–6 Teilnehmende 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  
Tischenloosstr. 55, Thalwil  
Anmeldung PSZH, DC Zimmerberg  
058 451 52 20  
dc.zimmerberg@pszh.ch  
www.pszh.ch

### Stadt Zürich

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

### Uster – Zürcher Oberland

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

### Wetzikon – Zürcher Oberland

Anmeldung Senioren-Forum  
Zürcher Oberland  
044 951 19 70 (Mi, 14–17 Uhr)  
info@senioren-forum-zo.ch  
www.senioren-forum-zo.ch

## Gesundheit und Prävention

### Stadt Zürich

#### Gedächtnis-Training

01.2018.02

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. Möchten Sie verschiedene Übungen und Strategien kennenlernen? Dieser Kurs bildet die Grundlage für die Teilnahme am monatlichen Gedächtnis-Träff.

Wann Freitag, 13.15–15.15 Uhr  
24.8.–12.10.

Kosten CHF 220.– (8 × 120 Min.)

Leitung Iris Kaufmann  
Gedächtnistrainerin SVTG

Kursort Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstr. 145, 8032 Zürich

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

#### Gedächtnis-Träff

02.2018.05

Sie haben den Kurs «Gedächtnis-Training» besucht, sind vielbeschäftigt und möchten das Gedächtnis weiterhin fit halten. Mit Freude und Spass trainieren Sie, geistig «am Ball zu bleiben». Sie erhalten wertvolle Informationen für den Transfer in den Alltag.

Wann Mittwoch, 10–12 Uhr  
22.8., 19.9., 24.10., 21.11.,  
12.12.

Kosten CHF 135.– (5 × 120 Min.)

Leitung Gabriela Meier  
Gedächtnistrainerin SVTG

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

#### Gedächtnis-Träff

02.2018.04

Sie haben den Kurs «Gedächtnis-Training» besucht, sind vielbeschäftigt und möchten das Gedächtnis weiterhin fit halten. Mit Freude und Spass trainieren Sie, geistig «am Ball zu bleiben». Sie erhalten wertvolle Informationen für den Transfer in den Alltag.

Wann Dienstag, 13.30–15.30 Uhr  
21.8., 18.9., 23.10., 20.11.,  
11.12.

Kosten CHF 135.– (5 × 120 Min.)

Leitung Margrit Madlener  
Gedächtnistrainerin SVTG

Kursort Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstr. 145, 8032 Zürich

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

## 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 6/18 Dienstag, 14–16 Uhr  
12.6. + 26.6.

Kurs 7/18 Mittwoch, 9–11 Uhr  
20.6. + 4.7.

Kosten CHF 80.– exkl. Docupass  
(2 × 120 Min.)

Leitung Barbara Läuchli  
Sozialarbeiterin Pro Senectute  
Kanton Zürich

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

### Unterland und Furttal

#### 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. Dokupass  
(2 × 120 Min.)

Leitung Tanja Hänsel  
Sozialarbeiterin Pro Senectute  
Kanton Zürich

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

### 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 3/18 Donnerstag, 14–16 Uhr  
16.8. + 23.8.

Kosten CHF 80.– exkl. Docupass  
(2 × 120 Min.)

Leitung Gudrun Gwisdek  
Teamleitung Sozialberatung  
Pro Senectute Kanton Zürich

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn  
dc.oberland@pszh.ch

## BILDUNG UND KULTUR

### Meilen – Pfannenstiel

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

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

Max. 8 Teilnehmende.

Kurs 1/18 Montag, 14.30–16.30 Uhr  
4.6. + 18.6.

Kosten CHF 80.– exkl. Docupass  
(2 x 120 Min.)

Leitung Lucia Kalousek  
Sozialarbeiterin Pro Senectute  
Kanton Zürich

Kursort Treffpunkt Meilen, Raum Berg  
am unteren Dorfplatz,  
Schulhausstr. 23, Meilen

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn  
dc.pfannenstiel@pszh.ch

### Digitale Kommunikation

#### Stadt Zürich

#### Einstigerkurs: Einstieg in den Computeralltag (PC/Laptop)

Der Kurs bietet Ihnen 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 1167748 Freitag, 8.30–12.20 Uhr  
25.5.–29.6.

Kurs 1167751 Dienstag, 13.00–16.50 Uhr  
19.6.–28.8.

Kurs 1193901 Freitag, 8.30–12.20 Uhr  
23.7.–27.8.

Kosten CHF 660.– inkl. Lehrmittel  
6 x 200 Min.

Leitung Klubschule Migros  
Kursort Klubschule Zürich  
Limmatplatz

Anmeldung Limmatstr. 152, Zürich  
Klubschule Zürich  
Telefon 044 278 62 62

Anmerkung kundenservice-center@  
gmz.migros.ch  
Es gelten die Allgemeinen  
Geschäftsbedingungen der

Anmerkung Klubschule Migros Zürich.  
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 ein paar Berechnungsformeln. Wir geben Ihnen Tipps für die Sicherheit im «World Wide Web».

Kleingruppen, max. 8 Teilnehmende.

Kurs 1193907 Donnerstag, 13.00–16.50 Uhr  
24.5., 31.5., 7.6.

Kurs 1193912 Freitag, 13.00–16.50 Uhr  
13.7., 20.7., 27.7.

Kurs 1193914 Montag, 8.30–12.20 Uhr  
6.8., 13.8., 20.8.

Kosten CHF 380.– inkl. Lehrmittel  
3 x 200 Min.

Leitung Klubschule Migros

Kursort Klubschule Zürich  
Limmatplatz

Anmeldung Limmatstr. 152, Zürich  
Klubschule Zürich  
Telefon 044 278 62 62

Anmerkung kundenservice-center@  
gmz.migros.ch  
Es gelten die Allgemeinen

Geschäftsbedingungen der  
Klubschule Migros Zürich.

#### Einstigerkurs: 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 1195700 Montag, 8.30–12.20 Uhr  
16.7., 23.7., 30.7.

Kurs 1187165 Donnerstag, 13.00–16.50 Uhr  
9.8., 16.8., 23.8.

Kosten CHF 380.– inkl. Lehrmittel  
3 x 200 Min.

Leitung Klubschule Migros

Kursort Klubschule Zürich  
Limmatplatz

Anmeldung Limmatstr. 152, Zürich  
Klubschule Zürich  
Telefon 044 278 62 62

Anmerkung kundenservice-center@  
gmz.migros.ch  
Es gelten die Allgemeinen

Geschäftsbedingungen der  
Klubschule Migros Zürich.

#### Einstigerkurs: 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 1167743 Dienstag, 8.30–12.20 Uhr

5.6 + 12.6.

Kurs 1167745 Freitag, 13.00–16.50 Uhr  
20.7. + 27.7.

Kurs 1193898 Montag, 8.30–12.20 Uhr  
6.8. + 13.8.

Kosten CHF 340.– inkl. Lehrmittel  
2 x 200 Min.

Leitung Klubschule Migros

Kursort Klubschule Zürich  
Limmatplatz

Anmeldung Limmatstr. 152, Zürich  
Klubschule Zürich  
Telefon 044 278 62 62

Anmerkung kundenservice-center@  
gmz.migros.ch  
Es gelten die Allgemeinen

Geschäftsbedingungen der  
Klubschule Migros Zürich.

#### Einstigerkurs: 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 1193918 Donnerstag, 13.00–16.50 Uhr  
21.6. + 28.6.

Kurs 1187154 Dienstag, 13.00–16.50 Uhr  
17.7. + 24.7.

Kurs 1193921 Freitag, 8.30–12.20 Uhr  
24.8. + 31.8.

Kosten CHF 320.– inkl. Lehrmittel  
2 x 200 Min.

Leitung Klubschule Migros  
Kursort Klubschule Zürich  
Limmatplatz

Anmeldung Limmatstr. 152, Zürich  
Klubschule Zürich  
Telefon 044 278 62 62

Anmerkung kundenservice-center@  
gmz.migros.ch  
Es gelten die Allgemeinen

Geschäftsbedingungen der  
Klubschule Migros Zürich.

## Mobil sein &amp; bleiben



Bild: Zürcher Verkehrsverbund

**GRATIS**

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. 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](http://www.zvv.ch/mobilsein).

**Kosten** Gratis  
**Leitung** Zürcher Verkehrsverbund  
**Anmeldung** [contact@zvv.ch](mailto:contact@zvv.ch)  
 Telefon 0848 988 988  
 Bis 14 Tage vor Kursbeginn  
 Max. 21 Teilnehmende

**Seuzach**

**Wann** Donnerstag, 7.6.  
 13.30–17.00 Uhr  
**Kursort** KGH, Stationsstr. 34

**Zürich-Altstetten**

**Wann** Donnerstag, 14.6.  
 8.30–12.00 Uhr  
**Kursort** SBB, Konferenzraum,  
 Vulkanplatz 11

**Zürich-Wollishofen**

**Wann** Donnerstag, 21.6.  
 8.30–12.00 Uhr  
**Kursort** Zürichsee Schifffahrtsgesell-  
 schaft, 1. Stock (ohne Lift),  
 Mythenquai 333

## Einstiegerkurs: 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 danach optimal nutzen können. Kleingruppen, max. 8 Teilnehmende.

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

Kurs 1167700 Freitag, 13.00–16.50 Uhr  
29.6 + 6.7.

Kurs 1167715 Dienstag, 8.30–12.20 Uhr  
7.8 + 14.8.

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.

## Einstiegerkurs: Android-Smartphones und Tablets im Alltag Basis

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

Kurs 1181175 Montag, 13.00–16.50 Uhr  
18.6. + 25.6.

Kurs 1167656 Montag, 13.00–16.50 Uhr  
2.7. + 9.7.

Kurs 1189877 Freitag, 13.00–16.50 Uhr  
20.7. + 27.7.

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.

## Aufbaukurs: Android-Smartphones und Tablets im Alltag

In diesem Aufbaukurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und lernen Ihr Gerät optimal zu nutzen. Trotz der einfachen Bedienung braucht es ein wenig Know-how, um Ihr Gerät auf die eigenen Bedürfnisse einzustellen und somit das Beste herauszuholen. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen nützliche Tipps und Tricks, die Sie sogleich ausprobieren können. Kleingruppen, max. 8 Teilnehmende.

Kurs 1187728 Montag, 13.00–16.50 Uhr  
6.7.

Kurs 1193896 Freitag, 8.30–12.20 Uhr  
3.8.

Kosten CHF 170.– inkl. Lehrmittel  
1 × 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.

## Zimmerberg

### Reisen finden und buchen im Internet

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

Wann Montag, 13.30–16.50 Uhr  
28.5.

Kosten CHF 120.–

Leitung Rolf Gruber

Kursort Bildungszentrum Zürichsee  
Seestr. 110, Horgen

### Windows 10 kennen und anwenden

Wann Montag, 13.30–16.50 Uhr  
11.6.

Kosten CHF 120.–

Leitung Rolf Gruber

Kursort Bildungszentrum Zürichsee  
Seestr. 110, Horgen

### Daten und Fotos richtig ablegen und finden

Wann Montag, 13.30–16.50 Uhr  
18.6.

Kosten CHF 120.–

Leitung Rolf Gruber

Kursort Bildungszentrum Zürichsee  
Seestr. 110, Horgen

## Sprachen

**Kursstufe A1:** Sie verstehen alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze. Sie können sich verständigen, wenn Ihr Gegenüber langsam und deutlich spricht.

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

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

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

**Kursstufe C1:** Sie können sich spontan und flüssig ausdrücken und verstehen das Gesagte relativ mühelos.

## Stadt Zürich

### Englisch Konversationskurse A2-B2

50%



Möchten Sie Ihr Englisch in einem geselligen Umfeld mündlich anwenden oder auffrischen? In unseren Kursen erwerben Sie einen Alltagswortschatz, den Sie auf Reisen oder in privaten Kontakten nutzen können. Damit Sie Ihre Englischkenntnisse optimal einsetzen können, kontaktieren Sie uns für einen «Einstufungstest».

Wann Montag, 10.15–11.45 Uhr  
Donnerstag, 8.45–10.15 Uhr

Wann Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr  
Kosten CHF 300.– (10 × 90 Min.)

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

bei 6–7 Teilnehmenden  
(Kleingruppenzuschlag)

Leitung Gabriela Meier

Ausbilderin und Englischlehrerin

Anmeldung Laufend

50%



### Englisch Fortsetzung A2.1

11.2018.02

Englisch lernen ist kein Neuland mehr für Sie. In entspannter Atmosphäre erweitern Sie Ihren Wortschatz für Reisen und alltägliche Situationen.

Wann Freitag, 10.45–12.15 Uhr  
CHF 330.– (11x 2 Lektionen)

bei 8–10 Teilnehmenden  
CHF 440.– bei 6–7 Teilnehmenden (Kleingruppenzuschlag)

Leitung Yvonne Rimle Ausbilderin und Stadtführerin für Englisch-sprechende

Anmeldung Laufend

## Englisch Fortsetzung 3, A1.1

50% 

12.2018.02

«Learn English Now Fortsetzung 3» richtet sich an Kursteilnehmende, die schon etwas mit der englischen Sprache vertraut sind. Sie möchten in entspannter und lockerer Atmosphäre weiterkommen. Anhand von Lese-, Sprech- und Hörverständnisübungen bauen Sie einen Wortschatz auf, den Sie auf Reisen, in privaten Kontakten und in alltäglichen Situationen anwenden können.

Wann	Montag, 16–17.30 Uhr
Kosten	CHF 330.– (11 × 90 Min.) bei 8–10 Teilnehmenden
	CHF 440.– (11 × 90 Min.) bei 6–7 Teilnehmenden (Kleingruppenzuschlag)
Leitung	Yvonne Rimle Ausbilderin und Stadtführerin für Englischsprechende
Anmeldung	Laufend

Alle Angebote  
finden Sie unter  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

## Spanisch Fortgeschrittene A2.2

50% 

«Hablamos Español». Sie haben schon Spanischkurse besucht oder sind so weit fortgeschritten, dass Sie sich verständigen können. Sie konzentrieren sich auf alle Aspekte des Lernens: Zuhören, antworten, lesen, schreiben und sprechen. Wir lehren die Sprache so, wie sie in Spanien gesprochen wird. Damit Sie Ihre Spanischkenntnisse optimal einsetzen können, kontaktieren Sie uns für einen «Einstufungstest».

Wann	Mittwoch, 14.15–16.00 Uhr
Kosten	CHF 310.– (10 × 105 Min.) bei 8–10 Teilnehmenden
	CHF 410.– (10 × 105 Min.) bei 6–7 Teilnehmenden (Kleingruppenzuschlag)
Leitung	Maria Gárate Ausbilderin und Spanischlehrerin

## Unterland und Furttal

Laufende Sprachkurse Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch

Wann	Auf Anfrage
Kosten	CHF 255.– (17 × 60 Min.) bei 7 Teilnehmenden
Anmeldung	Laufend

## Spanischkurs Anfänger

NEU 

Wann	Mittwoch, 12.30–13.30 Uhr ab 4.7.
Kosten	CHF 255.– (17 × 60 Min.) bei 7 Teilnehmenden
Leitung	Martha Hetflejs Spanischlehrerin
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

## Uster– Zürcher Oberland

### Englisch A1

NEU 

Wann	Mittwoch, 10.15–11.45 Uhr
Kosten	CHF 330.– für Mitglieder (14 × 90 Min.) CHF 370.– für Nichtmitglieder (14 × 90 Min.)
Leitung	Brigitte Frey
Kursort	Tertianum Uster Industriestr. 10, Uster

### Italienisch A1

NEU 

Wann	Dienstag, 9.15–10.45 Uhr
Kosten	CHF 330.– für Mitglieder (14 × 90 Min.) CHF 370.– für Nichtmitglieder (14 × 90 Min.)
Leitung	Maria Clara Räber
Kursort	Katholisches Pfarramt Uster Neuwiesenstr. 17, Uster

### Spanisch A1

NEU 

Wann	Dienstag, 13.30–15.00 Uhr
Kosten	CHF 330.– für Mitglieder (14 × 90 Min.) CHF 370.– für Nichtmitglieder (14 × 90 Min.)
Leitung	Fanny Zimmermann
Kursort	Freizeit Treff Uster, Freiestr. 29, 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
Kosten	A2 / B1: Donnerstag, 8.30–10.00 Uhr
Leitung	A2 / B1: Donnerstag, 10.15–11.45 Uhr
Kursort	CHF 240.– (10 × 90 Min.) Montag: Judith Bertschi Donnerstag: Nelly Jaeger
	Montag: PSZH, DC Oberland, Bahnhofstr. 182, Wetzikon Donnerstag: CEVI Schüür, Kindergartenstr. 22, Wetzikon

### Ready for conversation

A2 / B1  

Wann	Donnerstag, 9.30–11.00 Uhr Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr
Kosten	CHF 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

### 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

### 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 15.1.–12.2., 19.3.–26.3., 9.4.–7.5., 28.5.–16.7.
Kosten	CHF 600.– (20 × 120 Min.)
Leitung	Elena Stutz Russischlehrerin

### Wann

Dienstag, 17.00–18.45 Uhr  
22.5.: Sympathie – Antipathie  
26.6.: Schule juhee,  
Schule oh weh!  
Gratis (inkl. Getränk/Gebäck)  
Regula Lehmann  
Pro Senectute Kanton Zürich  
Badenerstr. 1, Schlieren  
Nicht zwingend

### Kosten

### Leitung

### Kursort

### Anmeldung

## 31.2018.01 Kulturzirkel 1/3: «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 verliehen.

Wann Dienstag, 10.30–12.00 Uhr  
12., 19., 26.6. + 20.7.

## 31.2018.02 Kulturzirkel 2/3: «Schweizer Klassiker des 20. Jahrhunderts»

Max Frisch mit: «Andorra», «Biedermann und die Brandstifter», «Homo Faber» und «Biographie: ein Spiel» (mit verfilmten Uraufführungen)

Wann Dienstag, 10.30–12.00Uhr  
25.9. + 2., 9., 16.10.

## 31.2018.03 Kulturzirkel 3/3: «Schweizer Klassiker des 20. Jahrhunderts»

Friedrich Dürrenmatt mit: «Der Besuch der alten Dame», «Abendstunde im Spätherbst», «Die Physiker» und «Der Meteor» (mit verfilmten Uraufführungen)

>>

## Ausdruck und Kreativität

### Limmattal und Knonaueramt

#### Erzählcafé zum Tagesausklang

Im Erzählcafé berichten die Teilnehmenden in lockerer Atmosphäre, was sie zum jeweiligen Themenschwerpunkt einbringen möchten – persönliche Erlebnisse und Begebenheiten von früher und heute. Motto: Das habe ich erlebt. Eingeladen sind Personen ab 60 Jahren, die Freude haben am Erzählen oder am Zuhören und Lebensgeschichten von anderen mit Respekt begegnen.

>>

### Stadt Zürich

NEU

Sind Sie an Literatur und Musik interessiert? Wir bieten Ihnen drei vielseitige, spannende und einmalige Kulturzirkel an: «Literatur und Musik im Dialog». Sie können sich für jeden Kurs einzeln, für zwei oder für alle drei Kurse gleichzeitig anmelden.

Gemeinsam möchten wir den Gehalt überprüfen, den die ausgewählten Werke bis in unsere Gegenwart bewahrt haben. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

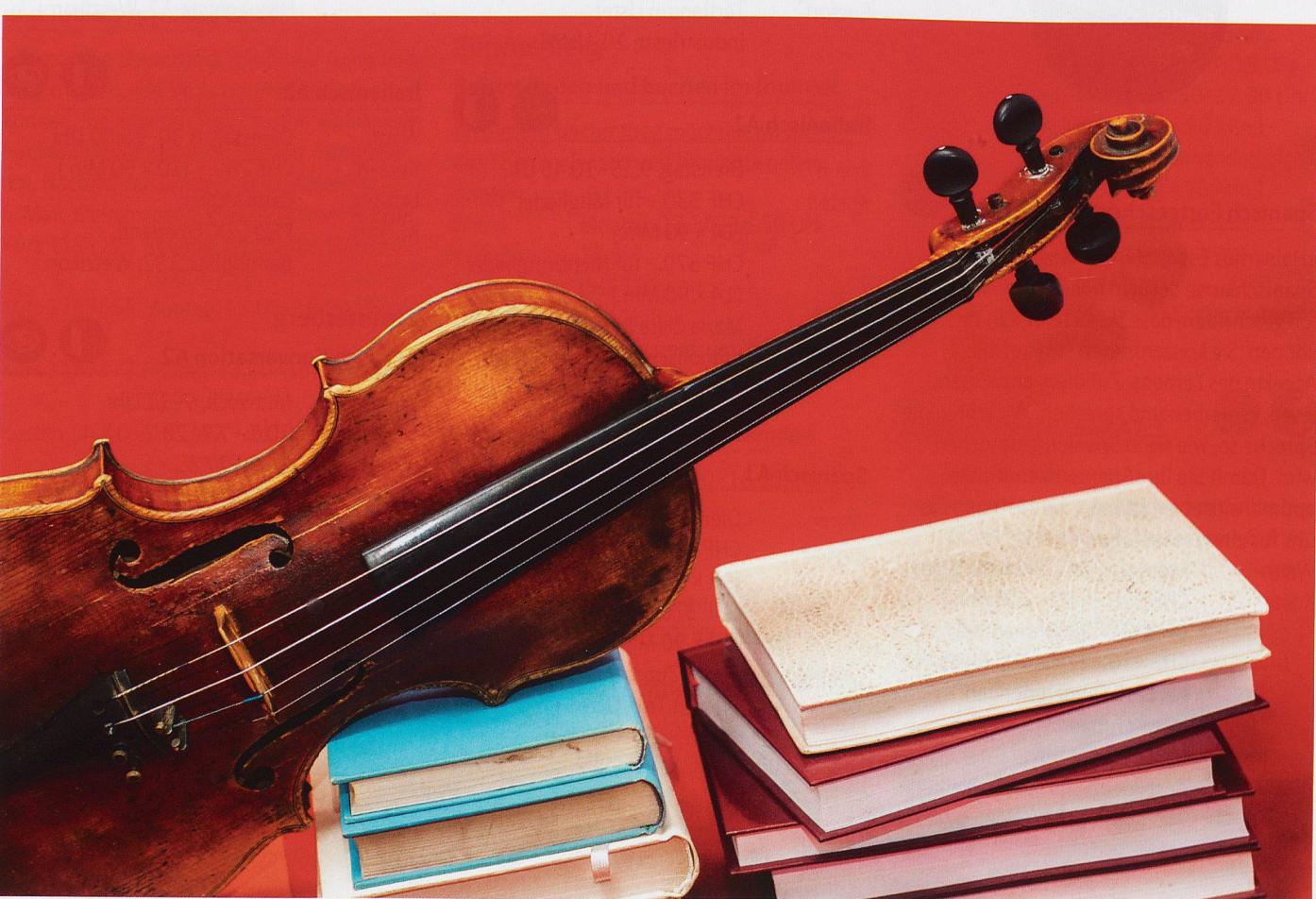


Bild: Adobe Stock

Wann	Dienstag, 10.30–12.00 Uhr 6., 13., 27.11. + 4.12.
Kosten	CHF 120.– (4 × 90 Min.) bei 10–14 Teilnehmenden CHF 160.– (4 × 90 Min.) bei 7–9 Teilnehmenden (Kleingruppenzuschlag)
Leitung	Joseph Auchter, Germanist und Musikwissenschaftler, unterrichtet in der Erwachsenenbildung
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

### «Geschichte – für einmal lebendig»

20.2018.02

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.

Wann	Freitag, 15.00–16.45 Uhr 27.4.–13.7.
Kosten	CHF 390.– (11 × 105 Min.) bei 10–14 Teilnehmenden
Leitung	Dominik J. Schaller Wissenschaftler und Dozent für neuere Geschichte
Anmeldung	Laufend

### Unterland und Furttal

#### Erzählcafé

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

Wann	Freitag, 14–16 Uhr Daten auf Anfrage
Leitung	Katja Scheiber
Anmeldung	Laufend

### Coffee-Time

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

Wann	Freitag, 14–16 Uhr Daten auf Anfrage
Kosten	CHF 180.– (6 × 120 Min.) bei 7 Teilnehmenden
Leitung	Kate Murrie
Anmeldung	Nicht erforderlich

### Wetzikon – Zürcher Oberland

#### Singen für Senioren

Singen zur eigenen Freude und Entspannung, getragen von Gruppen – echter Balsam für Körper, Geist und Seele!

Wann	Mittwoch, 10–11 Uhr
Kosten	CHF 100.– für 10 Lektionen
Leitung	Manuel Oertli
Kursort	Canario, Zürcherstr. 29, Wetzikon

Alle Angebote  
finden Sie unter  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

### Winterthur und Weinland

#### Erzählcafé

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

Wann	Mittwoch, 14–16 Uhr 30.5.
Leitung	Astrid Schöni
Anmeldung	Laufend

### Stubete «Zäme singe»

Einmal pro Monat treffen sich gesangs-freudige ältere Menschen, um unter kundiger Leitung zu singen. Das Repertoire erstreckt sich vom altbekannten Volkslied bis zum volkstümlichen Schlager.

Wann	Dienstag, 13.30–14.30 Uhr 5.6., 26.6., 28.8.
Leitung	Brigitte Schneider
Anmeldung	Nicht erforderlich

### Stubete

#### «Zäme singe – Sommerfest»



Das jährliche Sommerfest ist schon fast legendär. Es richtet sich an gesangsfreudige ältere Menschen, die unter kundiger Leitung gerne singen. Dieses Jahr mit «Handörgeli-Musik».

Wann	Dienstag, 3.7. 14–16 Uhr
------	-----------------------------

Leitung	Brigitte Schneider
---------	--------------------

Anmeldung Nicht erforderlich

### Selbstorganisierte Gruppen Stadt Zürich

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

### Aktion S

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

### Diskussionsrunde 60+

Wir hören, diskutieren und philosophieren über Bücher und Texte zu aktuellen Themen.  
Helga Milou Obrecht 044 984 25 89  
milou.obrecht@gmx.ch

### Kulturgruppe

Unter fachkundiger Führung besucht die Kulturgruppe alle 14 Tage Museen, macht Stadtrundgänge der besonderen Art oder besucht spezielle Betriebe und Institutionen.  
Alex Villiger 044 422 45 28  
villiger-naef@bluewin.ch

### Seniorenbühne

Theaterbegeisterte Frauen und Männer 55+ produzieren Theaterstücke und führen sie bei Alters-, Gemeinde-, Firmen- und Vereins-anlässen auf.  
Jürg Kauer 079 509 79 66  
kauerei@bluewin.ch  
www.seniorenbuehne.ch

## BILDUNG UND KULTUR

### Seniorenorchester

Wir proben etwa zwanzigmal pro Jahr und treten in Altersheimen, an Seniorenalässen usw. auf.

Ralph Brem 044 821 08 24  
mkdubs@bluewin.ch  
www.seniorenorchester-zh.ch

### S-Team / Seniorenhandwerkerdienst

Die freiwillige Anlaufstelle vermittelt qualifizierte Handwerker aus unterschiedlichen Berufsgattungen.

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

### Treff 60+

Der Treff 60+ ist für Menschen gedacht, die neue Leute treffen, spielen, diskutieren und Ausflüge planen möchten. Kommen Sie vorbei, wir treffen uns jeden ersten und dritten Donnerstagnachmittag im Restaurant Binzgarten.

Christina Wünn 044 315 52 44  
christina.wuenn@gz-zh.ch

### Computeria

Alles rund um Computer, Tablets, Handys, Smartphones und Internet wird thematisiert.

Roland Meyer costei@gmx.ch  
www.computeria-zuerich.ch

Informationen zu Anmeldung und Kursorten finden Sie auf Seite 13.

### Vorbereitung auf die Pensionierung

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

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

Wann	31.5. + 1.6. Wetzikon 14.6. + 15.6. Zürich 5.7. + 6.7. Winterthur (nur für Singles) 23.8. + 24.8. Zürich 3.8. + 31.8. 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



### 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](http://www.pszh.ch/spenden)

### PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

Impressum Beilage zu Visit 2/2018 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

### Dienstleistungszentren

#### 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

#### Pfaffensti

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](mailto:info@pszh.ch)  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

### PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER