

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2018)

Heft: 3: Selbstbestimmt leben : höheres Alter und selbstbestimmtes Leben schliessen sich nicht aus : auch dann nicht, wenn man aus gesundheitlichen Gründen auf Unterstützung angewiesen ist

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: 08.01.2026

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

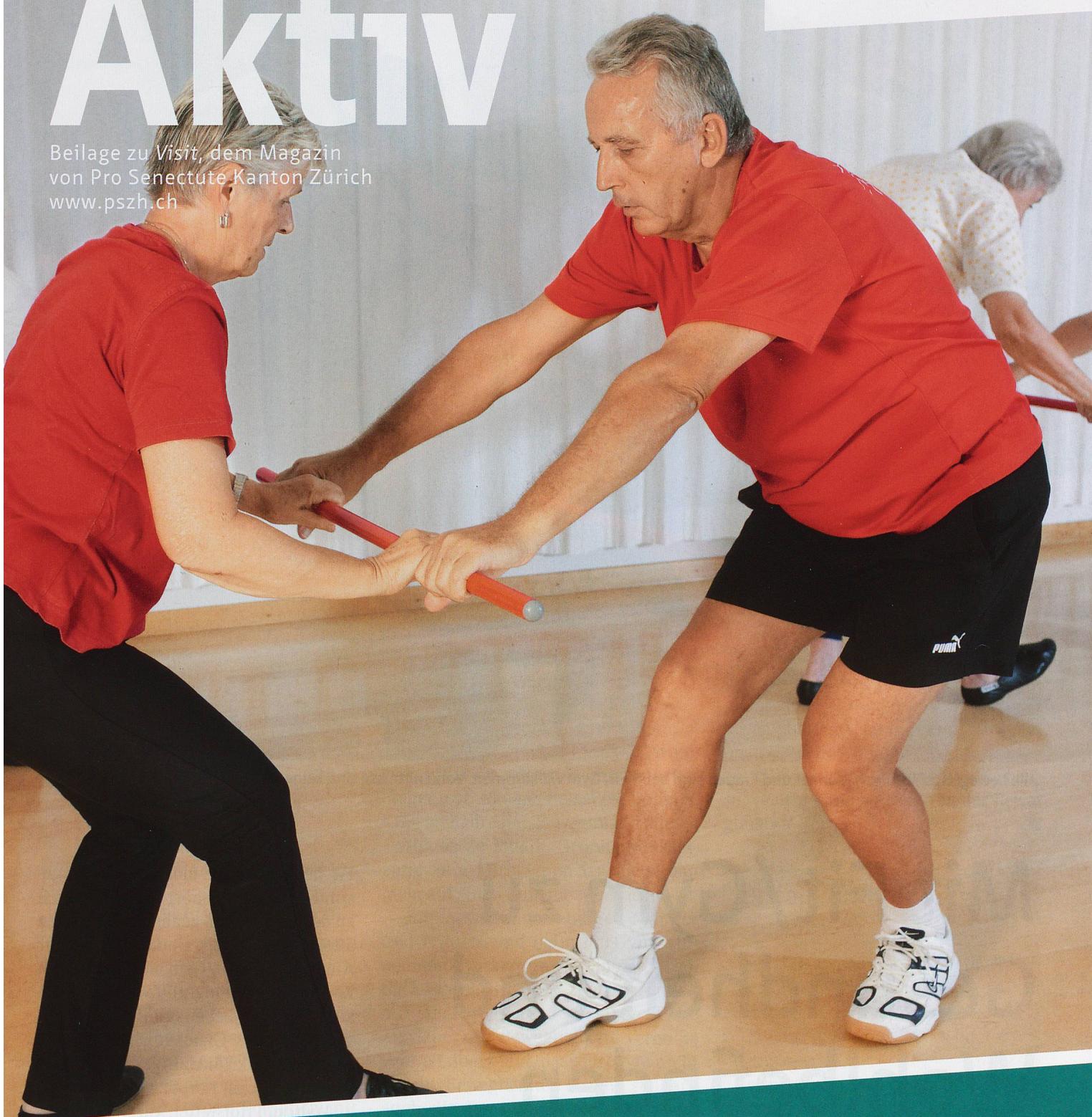
7909

Nr. 3 Herbst 2018

Aktiv

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

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER



Beweglich bleiben

Dank regelmässigem Fit/Gym bleibt man fit und beweglich. Und es macht Spass.



Alle bewegungsfreudigen Männer und Frauen sind beim Fit/Gym willkommen. Vorkenntnisse sind keine nötig.

Mit Fit/Gym zu Gesundheit und Wohlbefinden

Wer regelmässig Fitness und Gymnastik betreibt, bleibt länger beweglich und gesund. Zudem ist Fit/Gym gut fürs Gemüt.

Fit, beweglich und möglichst lange gesund zu bleiben gehört wahrscheinlich zu den am meisten gehaltenen Wünschen älterer Menschen. Genau das ist der Anspruch von Fit/Gym. Es bringt Ihren Körper in Schwung und wirkt sich positiv auf Ihre Lebensqualität aus. Sie verbessern Ihr Gleichgewicht, trainieren Ihre Reaktionsfähigkeit und stärken den ganzen Körper.

Waltraud Hofstetter, kürzlich 80 Jahre alt geworden, hat sich Fit/Gym als ihre Bewegungsform ausgesucht. Das begann bereits im Jahre 1968: Damals liess sich die frühere Kunstrunnerin im Nationalen Sportzentrum in Magglingen ausbilden. Seither unterrichtet sie Lektionen in Fit/Gym in zwei Gymnastikgruppen. Ihr Ziel: So lange es geht, möchte sie damit weiterfahren. Und so



selber fit, gesund und zufrieden bleiben.

Veronika Fehr (75) hat sich vor über 40 Jahren zur Bewegungspädagogin ausbilden lassen. So kam sie zu Fit/Gym. Noch heute sei sie mit viel Freude dabei, sagt sie uns. Sie unterrichtet für Pro Senectute Kanton Zürich in drei verschiedenen Gruppen. Bei einer finden die Übungen auf dem, am oder um den Stuhl statt. «Auch Personen mit geringerer Fitness können ihrem Körper etwas Gutes zu tun; mit Fit/Gym geht das prima», erklärt Fehr.

Kreislauf in Schwung halten

Fit/Gym sei ein Ganzkörper-Fitness-training mit relativ einfachen Schritt-kombinationen, sagt Waltraud Hofstetter. Es eignet sich besonders für



Steckbrief

Waltraud Hofstetter (80) wohnt in Schlieren; sie ist Mutter dreier Kinder und hat inzwischen acht Enkelkinder.

Veronika Fehr (75) ist Bewegungspädagogin und wohnt in Illnau. Sie ist Mutter von zwei erwachsenen Kindern.

Menschen im fortgeschrittenen Alter. Um morgens selbstständig aufstehen zu können, ist regelmässiges Training von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer vorteilhaft.

Beim Fit/Gym werden Körperhaltung und Wahrnehmung aktiviert sowie das Gleichgewicht geübt. Zu Beginn einer Stunde wird immer locker eingeturnt. Danach heisst es: Dehnen, Kreislauf anregen, Bewegungsübungen - oftmals zu Musik. Grundvoraussetzung zum Mitmachen ist, dass man nicht auf einen Rollator angewiesen ist.

Alle bewegungsfreudigen Männer und Frauen sind beim Fit/Gym willkommen. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Das vielseitige Ganzkörpertraining mit Aerobic-Elementen steigert die Ausdauer und Beweglichkeit. Veronika Fehr ist überzeugt, dass Fit/Gym nicht nur die Beweglichkeit erhöht, sondern auch die koordinativen Fähigkeiten verbessert. Die Lektionen finden in der Regel drinnen statt, entweder in einer Turnhalle oder in einem Gemeinschaftsraum.

Glück und Wohlbefinden

Fit/Gym kann noch mehr als nur die Beweglichkeit erhalten. Die unterschiedlichen Bewegungsformen und

die abwechslungsreichen Bewegungsspiele machen Spass und fördern die sozialen Kontakte in der Gruppe. Der Austausch untereinander spielt eine grosse Rolle, sagt Waltraud Hofstetter: «Nach den Lektionen gehen die Leute beschwingt, gut gelaunt und zufrieden nach Hause.» Veronika Fehr stimmt ihr zu: «Die soziale Komponente ist ebenso wichtig wie die Freude an der Bewegung.» ■

Unsere Anforderungsstufen

Sportlich: Dynamisches Training für Personen mit guter Fitness.

Vital: Vielfältiges gymnastisches Training für Personen mit mittlerer Fitness.

Leicht: Beschwingtes Bewegungsprogramm ohne Bodenübungen für Personen mit geringer Fitness (auch mit Bewegungseinschränkungen).

Bewegungsangebote im Heim: Gemeinsam und mit Spass. Bewegung und Spiel auf dem und am Stuhl, für Menschen mit Bewegungseinschränkungen.

INFORMATION

Für wen

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

Versicherung

Versicherung ist Sache der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer.

Zusatzkosten

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

Legende Symbole



Preisreduktion

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



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.

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 hier erhältlich:

- > Bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen Seite 28),
- > www.pszh.ch > Sport und Bildung,
- > werden einmal jährlich im AKTIV publiziert.

In dieser Ausgabe Fitness und Gymnastik

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

Alle Angebote
finden Sie unter
www.pszh.ch



Legende Abkürzungen

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

Fitness und Gymnastik

Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Adliswil	Leicht Frauen	Schulhaus Zopf	Mittwoch 14.30-15.30 Uhr	Heidi Bianchi	044 710 64 92	heidi.bianchi49@bluewin.ch
	Vital Männer	Schulhaus Werd	Mittwoch 14.00-15.15 Uhr	Luluda Stavrinos	044 482 30 69	luluda.stavrinos@hispeed.ch
Aesch	Leicht Frauen	Turnhalle Nassenmatt	Montag 9.00-9.50 Uhr	Lilian Schlund	044 400 19 84	l.schlund@gmx.ch
Aeugst	Vital	Schulhaus Gallenbühl	Donnerstag 18-19 Uhr	Helen Spörri	044 761 89 80	helen.spoerri@sunrise.ch
Affoltern a.A.	Vital	Schulhaus Ennetgraben	Mittwoch 12.45-13.45 Uhr	Marita Küng Gerda Stettler	044 767 16 36 044 760 09 79	marita.kueng@hispeed.ch stettis@bluewin.ch
	Leicht	Schulhaus Ennetgraben	Mittwoch 14-15 Uhr	Marita Küng Gerda Stettler	044 767 16 36 044 760 09 79	marita.kueng@hispeed.ch stettis@bluewin.ch
Altikon	Leicht Frauen	Turnhalle	Montag 18-19 Uhr	Christine Jordi	052 336 17 73	jordi.thalheim@bluewin.ch
Andelfingen	Sportlich Frauen	Oberstufen-Turnhalle	Montag 9-10 Uhr	Heidi Frauenfelder	052 317 16 36	heidi.frauenfelder@gmx.ch
Bachenbülach	Vital	MZR Im Baumgarten	Montag 13.30-14.30 Uhr	Christine Jäger	044 860 57 18	christine.jaeger@bluewin.ch
	Leicht	MZR Im Baumgarten	Montag 14.45-15.45 Uhr	Christine Jäger	044 860 57 18	christine.jaeger@bluewin.ch
Bäretswil	Leicht Frauen	Mehrzweckhalle	Mittwoch 14-15 Uhr	Christina Boller	043 843 00 83	christina.boller@bluewin.ch
Bauma	Leicht	Oberstufen-Turnhalle	Mittwoch 14-15 Uhr	Silvia Bigler	044 950 59 07	bigler.silvia@gmail.com
Benken	Sportlich Frauen	Turnhalle	Mittwoch 9.15-10.15 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch
Berg am Irchel	Leicht Frauen	Turnhalle	Montag 17.15-18.15 Uhr	Angela Schmid	052 318 16 73	schmid_angela@bluewin.ch
Bonstetten	Vital Frauen	Schulhaus im Bruggen	Mittwoch Sommer 18-19 Uhr, Winter 17-18 Uhr	Gianna Meili	044 700 09 87	andre.meili@hispeed.ch
Brütten	Vital Frauen	Schulhaus Chapf	Mittwoch 16-17 Uhr	Erika Eichholzer	052 345 17 16	eeichholzer@bluemail.ch
Bubikon	Leicht Frauen	Zentrum Sunnegarte	Montag 13.30-14.30 Uhr	Claire Bodmer	044 926 78 70	bodys@bluewin.ch
Buch am Irchel	Leicht Frauen	Turnhalle	Mittwoch 13.30-14.30 Uhr	Elisabeth Bont	052 315 36 49	lisibont@gmx.ch
Buchs	Vital Frauen	Turnhalle Zihl	Mittwoch 14-15 Uhr	Elsbeth Stämpfli	044 844 38 06	elsbeth.staempfli@gmx.ch
Bülach	Leicht Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus	Dienstag 8.30-9.30 Uhr	Christine Jäger	044 860 57 18	christine.jaeger@bluewin.ch
	Vital Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus	Dienstag 10-11 Uhr	Christine Jäger	044 860 57 18	christine.jaeger@bluewin.ch
Dällikon	Leicht Frauen	Turnhalle Lee Pünt	Dienstag 17-18 Uhr	Elsbeth Stämpfli	044 844 38 06	elsbeth.staempfli@gmx.ch
Dänikon/Hüttikon	Vital Frauen	Turnhalle Schulhaus Rotfluh	Montag 16.45-17.45 Uhr	Rosmarie Sacchet	044 844 45 34	rosmarie.sacchet@bluewin.ch
Dättlikon	Vital	Schulhaus Metteln	Mittwoch 9.15-10.15 Uhr	Anton Hirschi	052 315 13 07	anton.hirschi@bluewin.ch
Dielsdorf	Sportlich Frauen	Mehrzweckhalle Fruebli	Montag 16.45-17.45 Uhr	Mengina Füglister	044 853 39 87	mengina.fueglister@bluewin.ch
	Leicht/Vital Männer	Oberstufen-Turnhalle	Montag 18.15-19.15 Uhr	Mengina Füglister	044 853 39 87	mengina.fueglister@bluewin.ch
Dietikon	Leicht Frauen	Saal Alterssiedlung	Dienstag 14-15 Uhr	Nicole Buchs	044 853 21 24	nicole.buchs@swissonline.ch
	Vital Frauen	Pavillon Ev. Freikirche	Donnerstag 14.15-15.15 Uhr	Graziella Pfammatter	044 536 46 56	bodywell.pfammatter@hispeed.ch
Dinhard	Vital Frauen	Sporthalle	Dienstag 9-10 Uhr	Margrit Schmid-Diemant	052 223 28 88	gum.schmudi@bluewin.ch
Dübendorf	Vital Männer	Turnhalle Schulhaus Dorf	Montag 7.45-8.45 Uhr	Hans-Rudolf Baumberger	044 821 95 66	h.r.baumberg@glattnet.ch
	Vital Frauen	Turnhalle Birchlen	Mittwoch 19-20 Uhr	Isabella Heller	044 946 21 46	jsabellaheller@gmail.com
Egg	Vital Frauen	KGH Ref. Kirchenzentrum	Donnerstag 8.45-9.45 Uhr	Lotti Rufer	044 820 23 24	l.rufer@glattnet.ch
	Vital Frauen	KGH Ref. Kirchenzentrum	Donnerstag 10-11 Uhr	Lotti Rufer	044 820 23 24	l.rufer@glattnet.ch
Eglosheim	Vital Frauen	Pfarrsaal Leepünt	Donnerstag 9.30-10.30 Uhr	Marianne Schulz	044 821 71 64	Keine E-Mail
	Vital Frauen	Flugfeld Dübendorf	Dienstag 7.55-8.55 Uhr	Marianne Schulz	044 821 71 64	Keine E-Mail
Dürnten	Vital Frauen	Turnhalle Nauen	Mittwoch 13.30-14.30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
	Leicht Frauen	Turnhalle Nauen	Mittwoch 14-15 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
Egg	Vital Frauen	Turnhalle Bütschi	Mittwoch 14-15 Uhr	Fiorella Lupi	055 240 53 26	fiorellalupi@bluewin.ch
Eglisau	Vital Frauen	Turnhalle Städtli	Mittwoch 15-16 Uhr	Isabelle Haeberlin	044 867 28 07	isabelle.haeberlin@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Turnhalle Ritschberg	Mittwoch 14.15-15.05 Uhr	Yvonne Hareter	079 482 59 71	y.hareter@bluewin.ch
Ellikon a.d.Thur	Vital	Turnhalle Ritschberg	Mittwoch 15.15-16.05 Uhr	Yvonne Hareter	079 482 59 71	y.hareter@bluewin.ch
	Vital Frauen	Turnhalle Bürgli	Donnerstag 9-10 Uhr	Nicole Blöchliger	076 427 15 60	nico.bloechlinger@icloud.com
Elsa	Vital Frauen	Turnhalle	Dienstag 8-9 Uhr	Jrene Rickenbach	052 363 25 11	jrene.rickenbach@gmx.ch
	Leicht	Turnhalle	Donnerstag 9-10 Uhr	Jrene Rickenbach	052 363 25 11	jrene.rickenbach@gmx.ch
Embrach	Vital Männer	Turnhalle D Hungerbühl	Mittwoch 15.45-16.45 Uhr	Käthi Hofmann	044 865 48 19	huhof57@bluewin.ch

BEWEGUNG UND SPORT

Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Embrach	Vital Männer	Turnhalle D Hungerbühl	Mittwoch 14-15 Uhr	Marianne Bearth	044 865 13 15	Keine E-Mail
Fehrlitorf	Leicht Frauen	Mehrzweckhalle Heiget	Mittwoch 14-15 Uhr	Thea Peterhans	044 950 12 88	thea.peterhans@bluewin.ch
Feuerthalen	Leicht Frauen	Turnhalle	Dienstag 09.15-10.00 Uhr	Silvia Marty	052 659 24 31	smarty@swissworld.com
Freienstein	Vital Frauen	Gemeindesaal	Dienstag 14.30-15.30 Uhr	Käthi Hofmann	044 865 48 19	uhof57@bluewin.ch
Gossau	Vital	Turnhalle Chapf	Mittwoch 13.30-14.30 Uhr	Vreni Syfrig	044 932 12 27	fam.syfrig@hispeed.ch
	Leicht	Turnhalle Chapf	Mittwoch 14.30-15.30 Uhr	Vreni Syfrig	044 932 12 27	fam.syfrig@hispeed.ch
Grafstal/Kemptthal	Vital	Singsaal	Dienstag 08.45-09.45 Uhr	Ursula Müller	052 345 26 51	ursula.mueller-gerber@bluewin.ch
Grüningen	Vital Frauen	Zentralschulhaus	Donnerstag 09.00-09.50 Uhr	Ursula Gäumann	044 935 22 32	gaumann@gmx.ch
Gundetwil	Vital	Turnhalle	Freitag 14-15 Uhr	Barbara Grobet	052 375 17 78	barbara.grobet@bluewin.ch
Hagenbuch	Leicht	Gemeindehaus	Donnerstag 9-10 Uhr	Tina Ammann	052 745 24 76	tina.ammann@bluemail.ch
Hausen a. A.	Vital Frauen	Turnhalle Albisbrunn	Montag 10-11 Uhr	Monika Domeisen	044 764 21 02	monidom@bluewin.ch
Hedingen	Vital Frauen	Schulhaus Güpf	Donnerstag 8-9 Uhr	Jacqueline Weideli	056 634 25 11	slowfox@bluewin.ch
	Vital Frauen	Schulhaus Güpf	Mittwoch 14.30-15.30 Uhr	Uta Koch	044 761 34 50	hpukoch@sunrise.ch
Henggart	Vital	Turnhalle	Dienstag 16-17 Uhr	Yvonne Deiss	052 316 21 06	yvonne.deiss@gmx.ch
Hinwil	Vital	Turnhalle Hadlikon	Montag 16.45-17.45 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
	Leicht Frauen	Turnhalle Meiliwiese	Mittwoch 13.45-14.45 Uhr	Tabea Huber	044 937 45 54	hubertabea@bluewin.ch
Hittnau	Leicht	Turnhalle Hermetsbüel	Donnerstag 14.30-15.30 Uhr	Marlies Zumsteg	044 950 08 77	zumsteg.hittnau@vtxmail.ch
Hochfelden	Vital Männer	Schulhaus Wisacher	Donnerstag 9-10 Uhr	Dora Bickel	044 860 68 81	u-d.bickel@bluewin.ch
	Vital Frauen	Schulhaus Wisacher	Donnerstag 14-15 Uhr	Dora Bickel	044 860 68 81	u-d.bickel@bluewin.ch
Hofstetten (Elgg)	Sportlich	Turnhalle	Montag 16-17 Uhr	Jrene Rickenbach	052 363 25 11	jrene.rickenbach@gmx.ch
Höri	Vital Frauen	Glatthalle	Montag 15.30-16.30 Uhr	Margrith Wenk	044 858 10 90	maggie.wenk@hispeed.ch
Hüntwangen	Leicht Frauen	Mehrzweckhalle	Mittwoch 13.30-14.30 Uhr	Ruth Altofer	044 861 15 49	ruth.altofer@gmx.ch
Hütten	Leicht	Mehrzweckgebäude	Dienstag 19-20 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 78	majadu@gmx.ch
Illnau-Effretikon	Vital Frauen	Turnhalle Altersheim	Montag 08.15-09.15 Uhr	Veronika Fehr	052 346 18 08	vfehr@swissonline.ch
	Leicht Frauen	Turnhalle Altersheim	Mittwoch 09.10-10.10 Uhr	Veronika Fehr	052 346 18 08	vfehr@swissonline.ch
	Leicht Frauen	Turnhalle Altersheim	Mittwoch 10.15-11.15 Uhr	Veronika Fehr	052 346 18 08	vfehr@swissonline.ch
Kappel a. A.	Vital Frauen	Schulhaus Tömlimatten	Mittwoch 14-15 Uhr	Monika Domeisen	044 764 21 02	monidom@bluewin.ch
Kilchberg	Leicht	Kath. Pfarramt St. Elisabeth	Donnerstag 10.10-11.00 Uhr	Annamaria Roos	044 715 40 82	amr60@gmx.ch
	Vital	Schulhaus Brunnenmoos	Mittwoch 18-19 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
Kleinandelfingen	Vital Frauen	Turnhalle Zielacker	Dienstag 15.30-16.25 Uhr	Sonja Bless	052 335 45 62	sonbless@bluewin.ch
	Vital Männer	Turnhalle Zielacker	Dienstag 16.30-17.25 Uhr	Sonja Bless	052 335 45 62	sonbless@bluewin.ch
Kloten	Vital Männer	Turnhalle Schluefweg	Freitag 9-10 Uhr	Margrit Hügi	044 814 13 71	ruedi.huegi@hispeed.ch
	Vital mollige Frauen	Turnhalle Schluefweg	Freitag 10-11 Uhr	Margrit Hügi	044 814 13 71	ruedi.huegi@hispeed.ch
Kollbrunn	Leicht Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus	Dienstag 9-10 Uhr	Susanne Frauenfelder	044 803 07 54	s.frauenfelder@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus	Dienstag 10-11 Uhr	Susanne Frauenfelder	044 803 07 54	s.frauenfelder@bluewin.ch
Langnau a. A.	Waldgymnastik leicht	Eingang Schluefweg	Donnerstag 9-10 Uhr	Silvia Imhof	044 813 58 02	family.irmhof@gmx.ch
	Vital Frauen	Turnhalle Schluefweg	Donnerstag 14-15 Uhr	Susanne Frauenfelder	044 803 07 54	s.frauenfelder@bluewin.ch
Knonau	Vital Frauen	Schulhaus Aeschrain	Donnerstag Sommer 19-20 Uhr, Winter 17.30-18.30	Marianne Fülscher	044 767 16 32	marianne.fuelscher@bluewin.ch
	Leicht	Turnhalle Stampfi	Montag 14-15 Uhr	Monika Descombes	079 503 66 62	monika.descombes@bluewin.ch
Kollbrunn	Vital Frauen	Turnhalle	Mittwoch 13.30-14.30 Uhr	Mirjam Roth	052 384 15 11	mirjam.roth@rothco.ch
Langnau a. A.	Leicht Frauen	Turnhalle Schulh. Widmer	Mittwoch 14-15 Uhr	Annemarie Schürer	044 713 02 76	anne-marie.schuerer@hispeed.ch
	Leicht Männer	Turnhalle Schulhaus	Mittwoch 15-16 Uhr	Annemarie Schürer	044 713 02 76	anne-marie.schuerer@hispeed.ch
Männedorf	Vital Männer	Turnhalle Blatten	Dienstag 8-9 Uhr	Regula Peter	044 920 48 08	er.peter-trueb@bluewin.ch
Marthalen	Leicht Frauen	Turnhalle Hasenacker	Dienstag 10-11 Uhr	Regula Peter	044 920 48 08	er.peter-trueb@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Alterssiedlung Haldenstr.	Mittwoch 9-10 Uhr	Regula Peter	044 920 48 08	er.peter-trueb@bluewin.ch
Maschwanden	Sportlich Frauen	Mehrzweckhalle	Mittwoch 8-9 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch
Maur	Leicht Frauen	Schulhaus am Bach	Dienstag 15.45-16.45 Uhr	Claudia Gaus	056 631 21 71	claudia.gaus@bluewin.ch
Maur	Vital	Turnhalle Pünt	Dienstag 19-20 Uhr	Nina Schett	044 941 31 43	schettspiration@hispeed.ch

Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Meilen	Vital	Turnhalle Obermeilen	Montag 15.30-16.30 Uhr	Esther Kunz	044 820 25 53	info@kunzfit.ch
	Vital Frauen	Turnhalle Dorf	Montag 16.45-17.45 Uhr	Esther Kunz	044 820 25 53	info@kunzfit.ch
	Vital	Untere Turnhalle Dorf	Dienstag 14.45-15.45 Uhr	Liselotte Goepel	044 923 52 81	u.goepel@bluewin.ch
Mettmenstetten	Leicht Frauen	Turnhalle Wygarten	Mittwoch 14-15 Uhr	Heidi Schoch	044 767 11 31	heidi.schoch@gmx.ch
Mönchaltorf	Vital Frauen	Turnhalle Rietwis	Mittwoch 10-11 Uhr	Nelly Brodbeck	044 940 06 49	nelly.brodbeck@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Grosser Mönchhofsaal	Mittwoch 14-15 Uhr	Ursula Hotz	044 948 12 94	ub.hotz@bluewin.ch
	Vital Männer	Turnhalle Rietwis	Mittwoch 16-17 Uhr	Yvonne Imboden	044 940 00 45	yvonne@pnp.ch
Neerach	Leicht Frauen	Mehrzweckanlage	Mittwoch 14-15 Uhr	Heidi Lehmann	044 853 02 45	heidi.l@bluemail.ch
Niederglatt	Sportlich Frauen	Singsaal Eichi	Montag 8.30-9.30 Uhr	Sandra Galli Rüegg	079 932 97 92	the4buchser@yahoo.de
	Vital Frauen	Singsaal Eichi	Montag 9.45-10.45 Uhr	Sandra Galli Rüegg	079 932 97 92	the4buchser@yahoo.de
	Leicht Frauen	Singsaal Eichi	Mittwoch 14-15 Uhr	Sandra Galli Rüegg	079 932 97 92	the4buchser@yahoo.de
Niederhasli	Sportlich	Schulhaus Lindenstrasse	Dienstag 17.45-18.45 Uhr	Andrea Hammer	044 371 70 89	ahammer@nova5.ch
	Sportlich Frauen	Schulhaus Seehalde Pavillon	Mittwoch 10-11 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41	gaby.lardon@bluewin.ch
	Sportlich Männer	Schulhaus Seehalde Pavillon	Donnerstag 10.10-11.10 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41	gaby.lardon@bluewin.ch
	Vital Frauen	Kirchgemeindehaus	Montag 14-15 Uhr	Priska Trivellin	044 810 49 58	priska.trivellin@trivellin.net
Niederweningen	Leicht	Seniorencentrum Spitz	Dienstag 14-15 Uhr	Sandra Galli Rüegg	079 932 97 92	the4buchser@yahoo.de
	Leicht	Turnhalle Schmittenwies	Mittwoch 13.30-14.30 Uhr	Marianne Süss	056 249 30 60	marianne.suess@bluewin.ch
	Sportlich Frauen	Turnhalle Schmittenwies	Mittwoch 14.45-15.45 Uhr	Marianne Süss	056 249 30 60	marianne.suess@bluewin.ch
Nürensdorf	Vital	Schulhaus Ebnet	Montag 16.45-17.45 Uhr	Nelly Eigenmann	044 836 69 22	nellyeigenmann@bluewin.ch
Oberembrach	Vital Frauen	Turnhalle Zweigärten	Mittwoch 18.15-19.15 Uhr	Claudia Stutz	044 865 37 18	claudia.stutz@hispeed.ch
Oberengstringen	Sportlich Frauen	Sportanlage Brunewiis	Donnerstag 10.05-11.00 Uhr	Vera Zverina	044 750 11 87	vera.zverina@gmail.com
Obergлатt	Sportlich	Gemeindesaal der Chliريthalle	Dienstag 9-10 Uhr	Karl Gutschmid	079 250 35 05	gutschmid@hispeed.ch
Oberhasli	Vital Frauen	Schulhaus Mehrzweckraum	Donnerstag 14-15 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41	gaby.lardon@bluewin.ch
Oberohringen	Leicht	Turnhalle	Mittwoch 14-15 Uhr	Esther Liebi	052 335 53 11	e.liebi@hispeed.ch
	Vital	Turnhalle	Mittwoch 16-17 Uhr	Esther Liebi	052 335 53 11	e.liebi@hispeed.ch
Obfelden	Vital Frauen	Alte Turnhalle Chilefeld	Mittwoch 13.45-14.45 Uhr	Christine Völke	043 322 82 81	cvoelke@datazug.ch
	Vital	Alte Turnhalle Chilefeld	Mittwoch 14.45-15.45 Uhr	Christine Völke	043 322 82 81	cvoelke@datazug.ch
Oetwil a. d. L.	Vital	Schulhaus Letten	Montag 9.05-10.05 Uhr	Ursula Leuzinger	044 750 59 00	uleu@gmx.ch
	Vital	Schulhaus Letten	Montag 10.05-11.05 Uhr	Ursula Leuzinger	044 750 59 00	uleu@gmx.ch
Oetwil a. S.	Vital Frauen	Turnhalle Dörfli	Mittwoch 14-15 Uhr	Brigitte Schäpper	044 391 96 52	brigitte.schaepper@bluewin.ch
	Sportlich Männer	Turnhalle Breiti	Montag 13.30 - 14.30 Uhr	Sebastian Bühler	044 929 22 41	s.h.buehler@bluewin.ch
Opfikon-Glatbrugg	Vital Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus	Dienstag 9-10 Uhr	Theres Kümin	044 830 71 23	wkuemin@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus	Mittwoch 9-10 Uhr	Theres Kümin	044 830 71 23	wkuemin@bluewin.ch
Ottenbach	Vital	Turnhalle Chappelisteig	Mittwoch 16-17 Uhr	Marlies Stanger	044 761 46 04	mstanger@bluewin.ch
Pfäffikon	Leicht	Kath. Kirche St. Benignus	Dienstag 9.30-10.30 Uhr	Mirjam Roth	052 384 15 11	mirjam.roth@rothco.ch
	Leicht	Alterszentrum Neuhof	Montag 9.30-10.30 Uhr	Marianne Koch	044 825 42 19	m_und_m.koch@ggaweb.ch
Pfungen	Vital	Turnhalle	Donnerstag 10.00-10.45 Uhr	Elisabeth Bont	052 315 36 49	lisibont@gmx.ch
Rafz	Sportlich Frauen	Turnhalle Schulhaus Götzen	Montag 7.15-08.05 Uhr	Sylvia Sigrist	044 869 06 01	sylvia.sigrist@gmx.ch
Rheinau	Sportlich	Mehrzweckgebäude	Donnerstag 8.30-09.30 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch
	Sportlich	Mehrzweckgebäude	Donnerstag 9.30-10.30 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch
Richterswil	Leicht	Schulhaus Töss	Mittwoch 16.30-17.30 Uhr	Myrta Güner	044 784 24 30	guener.m@gmail.com
Rifferswil	Vital Frauen	Turnhalle	Mittwoch 14-15 Uhr	Judith Meienhofer	044 713 02 86	juanmei@gmx.ch
Rikon	Vital Frauen	Turnhalle	Mittwoch 15-16 Uhr	Mirjam Roth	052 384 15 11	mirjam.roth@rothco.ch
Rümlang	Sportlich	Haus am Dorfplatz	Montag 9.30-10.30 Uhr	Diana Turrin	079 205 03 01	turrin.d@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Haus am Dorfplatz	Dienstag 9-10 Uhr	Patricia Keller	044 850 27 61	pkeller1@gmx.ch
	Leicht Frauen	Haus am Dorfplatz	Dienstag 10-11 Uhr	Patricia Keller	044 850 27 61	pkeller1@gmx.ch
Russikon	Leicht	Turnhalle Sunneberg	Mittwoch 14-15 Uhr	Nina Schett	044 941 31 43	schettspiration@hispeed.ch
Rüti	Vital Frauen	Turnhalle Schanz	Mittwoch 16-17 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch

BEWEGUNG UND SPORT

Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
	Vital	Kirchgemeindeh. Felsberg	Donnerstag 09.15-10.15 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
	Leicht Frauen	Eichlinde	Donnerstag 10.30-11.30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
Samstagern	Vital	Schulhaus Samstagern	Montag 16.30-17.30 Uhr	Monika Bechtiger	044 784 90 81	monika_bechtiger@yahoo.com
Schlatt	Leicht Frauen	Turnhalle	Mittwoch 09.00-09.50 Uhr	Cigdem Groll	052 202 00 49	cigdem.groll@gmx.com
Schlieren	Vital Frauen	Sandbühl	Donnerstag 9-10 Uhr	Margrith Stillhart	079 544 32 93	Keine E-Mail
	Sportlich	Schulhaus Zelgli	Dienstag 8-9 Uhr	Waltraud Hofstetter	044 730 03 07	Keine E-Mail
	Vital	Gemeinschaftsraum Post	Mittwoch 8-9 Uhr	Waltraud Hofstetter	044 730 03 07	Keine E-Mail
Schmidrüti	Sportlich Männer	Turnhalle	Donnerstag 20-21 Uhr	Priska Stahl	052 385 15 57	e.stahl@gmx.ch
Schöfflisdorf	Leicht	Turnhalle Rietli	Donnerstag 18-19 Uhr	Susanne Binder	056 243 18 34	su.binder@bluewin.ch
Schönenberg	Vital Frauen	Kath. Kirchensaal	Donnerstag 9-10 Uhr	Rosmarie Horath	044 788 22 62	paul.horath1@bluewin.ch
Schwerzenbach	Leicht	Chimlisaal	Mittwoch 9-10 Uhr	Brigitte Bürgin	044 830 52 48	brigitte.buergin@bluewin.ch
	Vital	Chimlisaal	Mittwoch 10.15-11.15 Uhr	Brigitte Bürgin	044 830 52 48	brigitte.buergin@bluewin.ch
Seegräben	Vital	Turnhalle Primarschulhaus	Donnerstag 10-11 Uhr	Rita Mauchle	044 930 06 27	rita.mauchle@bluewin.ch
Seuzach	Vital Frauen	Turnhalle Halden	Mittwoch 14-15 Uhr	Brigitte Stehrenberger	052 212 18 43	brigitte.stehrenberger@sunrise.ch
	Leicht Frauen	Turnhalle Halden	Mittwoch 15-16 Uhr	Brigitte Stehrenberger	052 212 18 43	brigitte.stehrenberger@sunrise.ch
Stadel	Leicht Frauen	Altes Gemeindehaus	Montag 14-15 Uhr	Margrith Wenk	044 858 10 90	maggie.wenk@hispeed.ch
	Vital	Singsaal Oberstufe	Mittwoch 09.00-09.55 Uhr	Corinne Obrist	044 885 29 30	saco.obrist@hispeed.ch
	Vital	Singsaal Oberstufe	Mittwoch 10.00-10.55 Uhr	Margrith Wenk	044 858 05 43	maggie.wenk@hispeed.ch
Stäfa	Leicht Frauen	Alterszentrum Lanzeln	Montag 10-11 Uhr	Claire Bodmer	044 926 78 70	bodys@bluewin.ch
Stammheim	Vital	Oberstufen-Turnhalle	Mittwoch 14.45-15.45 Uhr	Monika Helbling	052 741 26 49	Keine E-Mail
	Vital	Oberstufen-Turnhalle	Mittwoch 15.45-16.45 Uhr	Monika Helbling	052 741 26 49	Keine E-Mail
Steinmaur	Leicht Frauen	Turnhalle	Mittwoch 15.45-16.45 Uhr	Heidi Lehmann	044 853 02 45	heidi.l@bluemail.ch
	Sportlich	Turnhalle	Mittwoch 16.45-17.45 Uhr	Heidi Lehmann	044 853 02 45	heidi.l@bluemail.ch
Tagelswangen	Vital Frauen	Gemeindesaal	Dienstag 10.15-11.05 Uhr	Ursula Müller	052 345 26 51	ursula.mueller-gerber@bluewin.ch
Tann	Leicht Frauen	Kath. Kirchgemeindehaus	Mittwoch 10.15-11.15 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
Thalheim a.d.Thur	Leicht	Turnhalle	Freitag 09.30-10.30 Uhr	Christine Jordi	052 336 17 73	jordi.thalheim@bluewin.ch
Thalwil	Leicht	Alterszentrum Serata	Montag 08.45-09.45 Uhr	Marianne Ringger	044 713 41 46	marianne.ringger@swissonline.ch
	Leicht	Alterszentrum Serata	Montag 10-11 Uhr	Marianne Ringger	044 713 41 46	marianne.ringger@swissonline.ch
Trüllikon	Vital Frauen	Mehrzweckhalle	Mittwoch 9-10 Uhr	Yvonne Deiss	052 316 21 06	yvonne.deiss@gmx.ch
Truttikon	Vital	Turnhalle	Dienstag 18.30-19.30 Uhr	Ruth Frei	052 317 13 25	rfrei333@gmail.com
Turbenthal	Vital Frauen	Turnhalle Breite	Mittwoch 14-15 Uhr	Rita Kobler	052 385 46 57	rita.kobler@bluewin.ch
Uetikon am See	Leicht Frauen	Turnhalle Rossweid	Mittwoch 13-14 Uhr	Monika Sutter	044 929 03 08	monika.sutter62@gmail.com
	Vital Frauen	Turnhalle Rossweid	Mittwoch 14.15-15.15 Uhr	Monika Sutter	044 929 03 08	monika.sutter62@gmail.com
	Leicht Frauen	Turnhalle Weissenrain	Donnerstag 14-15 Uhr	Susanna Schinzel	044 920 56 03	susanna@schinzel.ch
Unterengstringen	Leicht	Schulhaus Büel	Dienstag 9-10 Uhr, alle 2 Wochen	Yvonne Sujata	043 542 17 19	yvonne.sujata@gmail.com
Uster	Leicht Frauen	Ref. KG Kreuz	Montag 9-10 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52	maurerfamilie@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Ref. KG Kreuz	Montag 10-11 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52	maurerfamilie@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Ref. KG Kreuz	Dienstag 10-11 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52	maurerfamilie@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Pflegezentrum Neuwies	Mittwoch 09.15-10.15 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52	maurerfamilie@bluewin.ch
	Vital Frauen	Sporthalle Buchholz	Donnerstag 14-15 Uhr	Maria Kappeler	044 940 38 21	maria.kappeler@hispeed.ch
	Leicht	Alterssiedlung Rehbühl	Montag 10.15-11.15 Uhr	Marianne Koch	044 825 42 19	m_und_m.koch@ggaweb.ch
	Vital Männer	Turnhalle Weidli	Montag 14-15 Uhr	Rosmarie Widmer	044 932 77 85	widmerroma@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Kath. Kirchgemeindezentrum	Dienstag 14-15 Uhr	Yvonne Imboden	044 940 00 45	yvonne@pnp.ch
	Leicht Frauen	Kath. Kirchgemeindezentrum	Dienstag 15-16 Uhr	Yvonne Imboden	044 940 00 45	yvonne@pnp.ch
Volketswil	Leicht Frauen	Turnhalle Feldhof	Mittwoch 15.30-16.30 Uhr	Margrit Singh	055 244 11 20	margrit.singh@gmx.ch
Wädenswil	Leicht	Alterssiedlung Bin Rääbe	Mittwoch 9-10 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 78	majadu@gmx.ch
	Vital Frauen	Turnhalle Glärnisch	Dienstag 17.15-18.15 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
Wald	Sportlich	Hallenbad Gymnastikhalle	Dienstag 10.15-11.15 Uhr	Aneta Westrych	077 437 15 83	aneta.westrych@gmail.com

Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Wallisellen	Vital	Hallenbad Gymnastikhalle	Donnerstag 9.30-10.30 Uhr	Aneta Westrych	077 437 15 83	aneta.westrych@gmail.com
	Sportlich Männer	Mehrzweckhalle	Donnerstag 8-9 Uhr	Josef Schreiber	044 830 61 36	jogasch@bluewin.ch
	Vital Männer	Mehrzweckhalle	Donnerstag 8-9 Uhr	Josef Schreiber	044 830 61 36	jogasch@bluewin.ch
	Vital Männer	Mehrzweckhalle	Donnerstag 9-10 Uhr	Josef Schreiber	044 830 61 36	jogasch@bluewin.ch
Weiningen	Leicht Frauen	Mehrzweckhalle	Donnerstag 9-10 Uhr	Josef Schreiber	044 830 61 36	jogasch@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Alterszentr. Wägeliwiesen	Dienstag 8.30-9.30 Uhr	Sonja Diemert	044 830 51 13	sonja.diemert@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Alterszentr. Wägeliwiesen	Dienstag 9.30-10.30 Uhr	Sonja Diemert	044 830 51 13	sonja.diemert@bluewin.ch
	Vital Frauen	Alterszentr. Wägeliwiesen	Dienstag 10.30-11.30 Uhr	Sonja Diemert	044 830 51 13	sonja.diemert@bluewin.ch
Weiach	Leicht Frauen	Kleiner Gemeindesaal	Donnerstag 9-10 Uhr	Käthy Daetwyler	044 867 26 17	kd.daetwyler@bluewin.ch
Weiningen	Vital Frauen	Oberstufenschulh. Singsaal	Mittwoch 8.45-9.45 Uhr	Yvonne Sujata	043 542 17 19	yvonne.sujata@gmail.com
Weisslingen	Leicht Frauen	Kirchgemeindehaus	Donnerstag 14.15-15.15 Uhr	Mirjam Roth	052 384 15 11	mirjam.roth@rothco.ch
Wetzikon	Leicht Frauen	Turnhalle Bühl	Mittwoch 14-15 Uhr	Irene Kupper	044 930 02 40	i_kupper@hotmail.com
	Vital	Turnhalle Feld	Mittwoch 13.45-14.45 Uhr	Rosmarie Widmer	044 932 77 85	widmerroma@bluewin.ch
Wiesendangen	Leicht Frauen	Sporthalle Sagi	Dienstag 8.45-9.45 Uhr	Vreni Villiger	052 337 31 11	hvilliger@bluewin.ch
	Vital Frauen	Sporthalle Sagi	Dienstag 10-11 Uhr	Vreni Villiger	052 337 31 11	hvilliger@bluewin.ch
Wil	Leicht Frauen	Turnhalle Landbühl	Mittwoch 15-16 Uhr	Ruth Altörfer	044 861 15 49	ruth.altorfer@gmx.ch
Wila	Vital	Turnhalle Schochen	Mittwoch 13.45-14.45 Uhr	Priska Stahl	052 385 15 57	e.stahl@gmx.ch
Wildberg	Sportlich Männer	Turnhalle	Mittwoch 15.30-16.30 Uhr	Rita Kobler	052 385 46 57	rita.kobler@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Turnhalle	Mittwoch 14-15 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58	ruth.hegner@bluewin.ch
	Vital Frauen	Turnhalle	Donnerstag 9-10 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58	ruth.hegner@bluewin.ch
	Leicht	Saal Sigristenstiftung	Montag 9.30-10.30 Uhr	Ruth Gut	044 860 30 39	ruth.gut@hispeed.ch
Winkel	Vital Frauen	Turnhalle Grossacher	Dienstag 9-10 Uhr	Ruth Gut	044 860 30 39	ruth.gut@hispeed.ch
	Leicht	Alte Kaserne	Dienstag 9-10 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32	hduemel@bluewin.ch
Winterthur	Vital	Zwinglikirche Mattenbach	Dienstag 8.45-9.45 Uhr	Vjollca Shabani	076 399 11 67	vjollca.shabani@kofa-winterthur.ch
	Leicht	Zentrum am Buck	Mittwoch 9-10 Uhr	Erika Stahl	052 242 10 84	erika.schwyter@bluewin.ch
Winterthur (Ober-)	Vital	KGH Oberwinterthur	Donnerstag 8.45-9.45	Gerda Breitenmoser	052 745 25 01	gerda.breitenmoser@gmail.com
	Vital	KGH Oberwinterthur	Donnerstag 9.45-10.45 Uhr	Gerda Breitenmoser	052 745 25 01	gerda.breitenmoser@gmail.com
	Vital	KGH Oberwinterthur	Dienstag 8.30-09.00 Uhr	Gerda Breitenmoser	052 745 25 01	gerda.breitenmoser@gmail.com
	Vital	KGH Oberwinterthur	Dienstag 9-10 Uhr	Gerda Breitenmoser	052 745 25 01	gerda.breitenmoser@gmail.com
Winterthur-Seen	Vital Frauen	Ref. Kirchgemeindeh. Seen	Montag 14-15 Uhr	Monika Stamm	052 242 07 74	monista@gmx.ch
	Vital	Altersheim St. Urban	Dienstag 8.30-9.15 Uhr	Rita Kobler	052 385 46 57	rita.kobler@bluewin.ch
Winterthur-Sennhof	Vital	Turnhalle	Dienstag 16.15-17.30 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32	hduemel@bluewin.ch
Winterthur-Veltheim	Vital Frauen	Kirchgemeindehaus Veltheim	Donnerstag 8.45-9.45 Uhr	Andrea Lichti	052 335 21 07	lichti.andrea@gmail.com
	Leicht Frauen	Kirchgemeindehaus Veltheim	Donnerstag 9.50-11.00 Uhr	Andrea Lichti	052 335 21 07	lichti.andrea@gmail.com
	Vital Männer	Kirchgemeindehaus Veltheim	Freitag 8.30-9.30 Uhr	Brigitte Stehrenberger	052 212 18 43	brigitte.stehrenberger@sunrise.ch
	Leicht	Kirchgemeindehaus Veltheim	Freitag 10.00-10.45 Uhr	Brigitte Stehrenberger	052 212 18 43	brigitte.stehrenberger@sunrise.ch
Winterthur-Wülflingen	Vital Frauen	Kirchgemeindehaus Wülflingen	Mittwoch 8.30-9.30 Uhr	Heidi Glaus	052 242 58 62	heidi.glaus@vtxmail.ch
	Vital Frauen	Kirchgemeindehaus Wülflingen	Mittwoch 10-11 Uhr	Heidi Glaus	052 242 58 62	heidi.glaus@vtxmail.ch
Wolfhausen	Leicht	Geissbergsaal	Montag 13.30-14.30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
Zollikerberg	Vital Frauen	Ref. KGH	Freitag 9-10 Uhr	Brigitte Schäpper	044 391 96 52	brigitte.schaepper@bluewin.ch
	Vital Männer	Neue Turnhalle Schulweg/Rüterwies	Mittwoch 18-19 Uhr	Corinne Wettstein	044 391 42 82	co.wettstein@bluewin.ch
Vital-Sturzprävention	Diakoniewerk Neumünster	Montag 08.20-09.20 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch	
	Diakoniewerk Neumünster	Montag 10.30-11.30 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch	

BEWEGUNG UND SPORT

Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
	Vital-Sturzprävention	Diakoniewerk Neumünster	Montag 13.30–14.30 Uhr	Marlies Dorforschmid	044 780 61 12	marlies.dorforschmid@bluewin.ch
	Vital-Sturzprävention	Diakoniewerk Neumünster	Montag 14.45–15.45 Uhr	Marlies Dorforschmid	044 780 61 12	marlies.dorforschmid@bluewin.ch
	Vital-Sturzprävention	Diakoniewerk Neumünster	Mittwoch 09.15–10.15 Uhr	Marlies Dorforschmid	044 780 61 12	marlies.dorforschmid@bluewin.ch
	Vital-Sturzprävention	Diakoniewerk Neumünster	Mittwoch 10.30–11.30 Uhr	Marlies Dorforschmid	044 780 61 12	marlies.dorforschmid@bluewin.ch
Zollikon	Vital Frauen	Kirchgemeindehaus Rösslirain (Dorf)	Mittwoch 09.15–10.15 Uhr	Brigitte Schäpper	044 391 96 52	brigitte.schaepper@bluewin.ch
	Vital Frauen	La Palestrina	Dienstag 08.45–09.45 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31	lottiweber.arter@swissonline.ch
	Vital Frauen	La Palestrina	Montag 16.30–17.30 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31	lottiweber.arter@swissonline.ch
	Vital	La Palestrina	Dienstag 10–11 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31	lottiweber.arter@swissonline.ch
	Sportlich Frauen	La Palestrina	Mittwoch 9–10 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31	lottiweber.arter@swissonline.ch
Zürich Kreis 1	Leicht	Eglise française	Dienstag 14.30–15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Keine E-Mail
Zürich Kreis 2	Vital Frauen	Ref. KGH Leimbach	Dienstag 08.30–09.30 Uhr	Eveline Jäger	044 481 57 01	philipp-jaeger@bluewin.ch
	Vital	Ref. Kirchgemeindeh. Enge	Mittwoch 9–10 Uhr	Hannelore Bösch	044 363 80 88	hannelore.boesch@sunset.ch
Zürich Kreis 3	Leicht Frauen	Herz-Jesu-Kirche	Mittwoch 09.00–09.50 Uhr	Elisabeth Graf	044 461 18 89	graf12001@yahoo.de
	Leicht Männer	Herz-Jesu-Kirche	Mittwoch 10–11 Uhr	Elisabeth Graf	044 461 18 89	graf12001@yahoo.de
	Vital Frauen	Sporthalle Sihlhölzli	Donnerstag 09.50–10.50 Uhr	Erika Isler Rütschi	044 272 88 75	islerrue@bluewin.ch
	Vital Frauen	Sporthalle Sihlhölzli	Donnerstag 11.00–11.50 Uhr	Erika Isler Rütschi	044 272 88 75	islerrue@bluewin.ch
	Vital Männer	Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon	Dienstag 09.15–10.15 Uhr	Esther Büchi	044 462 57 85	esther.bu@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Ref. Kirchgemeindesaal Friesenberg	Dienstag 14–15 Uhr	Susanne Rasper	044 462 25 06	aqua-gym-fit@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon	Donnerstag 9–10 Uhr	Ursula Ruhstaller	043 534 75 91	ursi8903@gmail.com
Zürich Kreis 4	Leicht	Bullingerkirche	Dienstag 08.45–09.45 Uhr	Annabeth Juchli-Von Euw	044 272 48 94	juchliannabed@bluewin.ch
	Vital	Kirchgemeindehaus Pfarrei St. Felix und Regula Hard	Donnerstag 08.30–09.30 Uhr	Annegret Czernotta	076 495 32 82	aczernotta@hispeed.ch
	Vital Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus Aussersihl	Mittwoch 09.30–10.30 Uhr	Edith Stieger	044 491 70 30	edith.stieger@astrodata.ch
	Vital Männer	Ref. Kirchgemeindeh. Hard	Montag 08.30–09.30 Uhr	Sylvie Berchtold	076 330 60 16	sylvie.berchtold@hispeed.ch
	Vital Frauen	Bullingerkirche	Montag 09.30–10.30 Uhr	Sylvie Berchtold	076 330 60 16	sylvie.berchtold@hispeed.ch
Zürich Kreis 5	Vital	Ref. Kirchgemeindehaus Industriequartier	Mittwoch 9–10 Uhr	Sabrije Tahiraj	043 288 54 85	tahiraj_s@hotmail.com
Zürich Kreis 6	Vital	Ref. Kirchgemeindehaus Paulus	Dienstag 08.45–09.45 Uhr	Annick Breton	044 364 03 37	ann.breton@bluewin.ch
	Leicht	Ref. Kirchgemeindehaus Paulus	Dienstag 10–11 Uhr	Annick Breton	044 364 03 37	ann.breton@bluewin.ch
	Leicht	Kirchgemeindehaus Oberstrass	Donnerstag 08.45–09.45 Uhr	Judith Meienhofer	044 713 02 86	juanmei@gmx.ch
	Vital	Kirchgemeindehaus Oberstrass	Donnerstag 10–11 Uhr	Judith Meienhofer	044 713 02 86	juanmei@gmx.ch
	Vital	Christl. Zentrum Buchegg	Montag 09.30–10.30 Uhr	Marianne Kägi	044 302 14 60	maryka@bluewin.ch
Zürich Kreis 7	Leicht Frauen	Alterszentrum Kluspark	Montag 9–10 Uhr	Krisztina Szarka	076 402 48 25	exzenter@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Alterszentrum Kluspark	Montag 10–11 Uhr	Krisztina Szarka	076 402 48 25	exzenter@bluewin.ch
	Vital Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus Witikon	Mittwoch 08.45–09.45 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 43	p_s_hitz@bluewin.ch
	Sportlich Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus Witikon	Mittwoch 10–11 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 43	p_s_hitz@bluewin.ch
Zürich Kreis 9	Leicht Frauen	Turnhalle Schulhaus Triemli	Donnerstag 16–17 Uhr	Elisabeth Graf	044 461 18 89	graf12001@yahoo.de
	Leicht Frauen	Kirchgemeinde St. Konrad	Dienstag 8–9 Uhr	Maja Knobel	044 372 23 79	pum.knobel@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Kirchgemeinde St. Konrad	Dienstag 9–10 Uhr	Maja Knobel	044 372 23 79	pum.knobel@bluewin.ch
	Leicht Männer	Kirchgemeinde St. Konrad	Dienstag 10–11 Uhr	Maja Knobel	044 372 23 79	pum.knobel@bluewin.ch
	Leicht	GZ Bachwiesen	Mittwoch 9–10 Uhr	Monika Descombes	044 734 53 90	monika.descombes@bluewin.ch

Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Zürich Kreis 10	Leicht Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus Höngg	Dienstag 10.30–11.30 Uhr	Annabeth Juchli-von Euw	044 272 48 94	juchliannabeth@bluewin.ch
	Vital Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus Höngg	Montag 8.45–9.45 Uhr	Gaby Hasler	044 341 35 16	gaby.hasler@leunet.ch
	Vital Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus Höngg	Montag 10–11 Uhr	Gaby Hasler	044 341 35 16	gaby.hasler@leunet.ch
	Vital Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus Höngg	Mittwoch 10–11 Uhr	Gaby Hasler	044 341 35 16	gaby.hasler@leunet.ch
	Vital Frauen	Pfarreizentrum Heilig Geist	Freitag 9–10 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Keine E-Mail
	Sportlich Frauen	Pfarreizentrum Heilig Geist	Freitag 10–11 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Keine E-Mail
	Leicht Frauen	Kirchgemeindehaus Wipkingen	Freitag 14.30–15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Keine E-Mail
	Vital	Gemeinschaftszentrum Wipkingen	Dienstag 10–11 Uhr	Angela Kläusler	044 431 43 67	aklaeusler@sunrise.ch
	Vital Männer	Ref. Kirchgemeindehaus Höngg	Freitag 9–10 Uhr	Ursula Leuzinger	044 750 59 00	uleu@gmx.ch
	Vital Frauen	Turnhaus Letten	Donnerstag 16.30–17.30 Uhr	Maja Stebler	044 821 10 41	stebler@glattnet.ch
	Vital Frauen	Turnhaus Letten	Donnerstag 17.45–18.45 Uhr	Maja Stebler	044 821 10 41	stebler@glattnet.ch
Zürich Kreis 11	Leicht Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus Oerlikon	Mittwoch 9–10 Uhr	Elvira Eberhard	044 322 23 44	elvira.eberhard@gmx.ch
	Vital Männer	Pfarrsaal Maria Lourdes	Donnerstag 8.45–9.45 Uhr	Bruno Moser	044 302 21 80	bmoser1@bluewin.ch
	Vital Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus Glaubten	Montag 9.30–10.30 Uhr	Danila Stoffel	044 371 79 23	danila.stoffel@gmx.ch
	Leicht Frauen	Pfarrsaal Maria Lourdes	Mittwoch 9–10 Uhr	Ingeborg Kuhn	044 301 30 91	inge@kuhn.ch
	Vital Frauen	Kath. Kirchgemeindehaus St. Katharina	Donnerstag 9–10 Uhr	Maja Knobel	044 372 23 79	pum.knobel@bluewin.ch
	Vital Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus Glaubten	Dienstag 9.35–10.30 Uhr	Marianne Schraner	044 311 67 11	m_schraner@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Kirchgemeindehaus Saatlen	Donnerstag 9.30–10.30 Uhr	Marianne Schraner	044 311 67 11	m_schraner@bluewin.ch
	Vital Männer	Ref. Kirchgemeindehaus Glaubten	Donnerstag 9.30–10.30 Uhr	Silvia Bührer	043 388 81 31	bührer@hotmail.com
	Vital Männer	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche	Dienstag 8.30–09.30 Uhr	Sonja Virchaux	044 321 14 24	sonjavir@bluewin.ch
	Vital Frauen	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche	Dienstag 9.30–10.30 Uhr	Sonja Virchaux	044 321 14 24	sonjavir@bluewin.ch
	Vital Frauen	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche	Freitag 9.30–10.30 Uhr	Sonja Virchaux	044 321 14 24	sonjavir@bluewin.ch
Zürich Kreis 12	Leicht Frauen	GZ Seebach	Mittwoch 9–10 Uhr	Susanne Frauenfelder	044 803 07 54	s.frauenfelder@bluewin.ch
	Vital	Alterssiedlung Probstei	Donnerstag 9–10 Uhr	Christa Hennecke	044 362 57 41	ch.hennecke@bluewin.ch
	Vital Frauen	Alterssiedlung Probstei	Donnerstag 10–11 Uhr	Christa Hennecke	044 362 57 41	ch.hennecke@bluewin.ch

Aqua-Fitness

Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Das Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herzkreislauf. Der Widerstand und der Auftrieb des Wassers entlasten die Gelenke.

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

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, Twosteph, Cha-Cha-Cha und Rumba werden dabei sorgfältig eingeführt und paarweise – auch Frauen tanzen zusammen – von allen Tänzerinnen und Tänzern gleichzeitig und nach Ansage der Tanzleiterin ausgeführt. Zu bekannten Melodien wird Gelerntes repetiert und Neues dazugelernt. Sie sind auch ohne Partnerin oder Partner willkommen.

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

Nordic Walking und Walking

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

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Outdoorsport > Nordic Walking/Walking

Velofahren

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

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

Wandern

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

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

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
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 August bis Dezember 2018

Daten/Kursorte Siehe bei den Ortschaften

Einstieg Jederzeit möglich

CHF 120.– (8 × 50 Min.)

CHF 135.– (9 × 50 Min.)

CHF 150.– (10 × 50 Min.)

CHF 165.– (11 × 50 Min.)

CHF 180.– (12 × 50 Min.)

CHF 195.– (13 × 50 Min.)

CHF 210.– (14 × 50 Min.)

CHF 225.– (15 × 50 Min.)

CHF 240.– (16 × 50 Min.)

Bekleidung Bequeme Kleidung und Schuhe

Adliswil

Wann Freitag, 14.00 – 14.50 Uhr
24.8.–21.12. (ohne 12.10.,
19.10.) 16 × 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
20.8.–10.12. (ohne 1.10.,
8.10., 15.10.) 14 × 50 Min.

Leitung Martina Foster-Achermann

Kursort Kath. Pfarrei Affoltern a.A.,
Seewadelstr. 13

Bassersdorf

Wann Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr
18.10.–20.12 (ohne 1.11.,
8.11.) 8 × 50 Min.

Leitung Margrith Nagel

Kursort Pflegezentrum Bächli
Im Bächli 1

Birmensdorf

Wann Dienstag, 13.25–14.15 Uhr
21.8.–18.12. (ohne 9.10.,
16.10.) 16 × 50 Min.

Leitung Monika Descombes

Kursort Gemeindezentrum Brüelmatt,
Dorfstr. 10

Bonstetten

Wann	Dienstag, 13.30–14.20 Uhr 21.8.–18.12. (ohne 9.10., 16.10.) 16 × 50 Min.
Leitung Kursort	Claudia Kindschi Meuli Turnhalle S1, Kreuzung Schachenstr./Schachenrain

Bülach

Wann	Dienstag, 11.10–12.00 Uhr 4.9.–11.12. (ohne 2.10., 9.10., 16.10.) 12 × 50 Min.
Leitung Kursort	Silvia Zengaffinen Reformiertes KGH Grampenweg 5

Dietikon

Wann	Dienstag, 15.30–16.20 Uhr 21.8.–18.12. (ohne 9.10., 16.10.) 16 × 50 Min.
Leitung Kursort	Monika Descombes Alters- und Gesundheitszen- trum, Oberdorfstr. 15

Dübendorf

Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr 3.9.–3.12. (ohne 8.10., 15.10., 5.11., 12.11.) 10 × 50 Min.
Leitung Kursort	Thera Hildebrand-Feierabend Ev.-ref. KGH, Glockensaal, Bahnhofstr. 37

Egg ZH

Wann	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 4.10.–29.11. (ohne 18.10.) 8 × 50 Min.
Leitung Kursort	Monika Rüegg Castrovinci Luus Muus, Rietwiespark, Bahnhofweg 4

Horgen

Wann	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 21.8.–18.12. (ohne 9.10., 16.10., 11.12.) 15 × 50 Min.
Leitung Kursort	Susana Barranco Begegnungszentrum Baum- gärtlihof, Baumgärtlistr. 12

Hinwil

Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr 20.8.–17.12. (ohne 8.10., 5.11., 12.11.) 14 × 50 Min.
Leitung Kursort	Margrith Nagel Hiwi-Märt, Gossauerstr. 14

Kloten

Wann	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 29.8.–19.12. (ohne 10.10., 17.10., 24.10.) 14 × 50 Min.
Leitung Kursort	Werner Niederhäuser Tanzschule Kloten, Schaffhauserstr. 126

Meilen

Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr 22.8.–19.12. (ohne 12.9., 10.10., 17.10.) 15 × 50 Min.
Kursort	Kirchenzentrum Leue Restaurant Löwen, Kirchgasse 2
Wann	Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr 23.8.–20.12. (ohne 13.9., 11.10., 18.10.) 15 × 50 Min.
Leitung Kursort	Verena Pickart-Demont KiBa FiTa Meilen, Tanz- und Pilatesschule, Alte Landstr. 153

Niederhasli

Wann	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr 23.10.–18.12. (9 × 50 Min.)
Leitung Kursort	Priska Trivellin Ref. KGH, Nöschrickerstr. 3

Regensdorf

Wann	Dienstag, 9.30–10.20 Uhr 18.9.–18.12. (ohne 9.10., 16.10.) 12 × 50 Min.
Leitung Kursort	Monika Stirnimann Ref. KGH, Watterstr. 18

Richterswil

Wann	Freitag, 9.00–9.50 Uhr 24.8.–21.12. (ohne 12.10., 19.10.) 16 × 50 Min.
Leitung Kursort	Susana Barranco Freizeitzentrum Bürgi Gerbestr. 19

Rüti

Wann	Montag, 16.00–16.50 Uhr 20.8.–17.12. (ohne 10.9., 8.10., 5.11., 12.11.) 14 × 50 Min.
Leitung Kursort	Margrith Nagel Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4

Stäfa

Wann	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 22.8.–19.12. (ohne 12.9., 10.10., 17.10.) 15 × 50 Min.
Leitung	Verena Pickart-Demont

Kursort

Mehrzweckhalle Beewies
Etzelstr. 35

Thalwil

Wann	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 23.8.–20.12. (ohne 11.10., 18.10.) 16 × 50 Min.
Leitung Kursort	Susana Barranco Pfisterschür Alte Landstr. 104

Uetikon am See

Wann	Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 2.10.–27.11. (ohne 16.10.) 8 × 50 Min.
Leitung Kursort	Monika Rüegg Castrovinci Haus Wäckerling Tramstrasse 55

Urdorf

Wann	Montag, 11.00–11.50 Uhr 20.8.–17.12. (ohne 8.10., 15.10.) 16 × 50 Min.
Leitung Kursort	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 21.8.–18.12. (ohne 9.10., 16.10.) 16 × 50 Min.
Leitung Kursort	Monika Descombes Schulhaus Feld 1 Rhythmkraum

Wädenswil

Wann	Montag, 8.50–9.40 Uhr 20.8.–17.12. (ohne 27.8., 8.10., 15.10.) 15 × 50 Min.
Leitung Kursort	Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr 22.8.–19.12. (ohne 10.10., 17.10.) 16 × 50 Min.
Leitung Kursort	Susana Barranco Ref. KGH Rosenmatt Gessnerweg 5

Wintertberg

Wann:	Montag, 14.50–15.40 Uhr 10.9.–17.12. (ohne 8.10., 15.10.) 13 × 50 Min.
Leitung Kursort	Ursula Müller Altes Schulhaus Winterberg, Eschikerstr. 9

Winterthur

Wann	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 4.9.–11.12. (ohne 2.10., 9.10., 16.10.) 12 × 50 Min.
Leitung	Silvia Zengaffinen

BEWEGUNG UND SPORT

Kursort Alte Kaserne Kulturzentrum
Technikumstr. 8

Wann Freitag, 9.10–10.00 Uhr
24.8.–21.12. (ohne 12.10.,
19.10.) 16 × 50 Min.

Leitung Claudia Kindschi Meuli

Kursort Gate 27, Theaterstr. 27

Wann Freitag, 10.40–11.30 Uhr
24.8.–21.12. (ohne 12.10.,
19.10., 14.12.) 15 × 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
20.8.–17.12. (ohne 10.9.,
8.10., 15.10.) 15 × 50 Min.

Leitung Isabella Ladner

Wann Donnerstag,
14.00–14.50 Uhr
25.10.–13.12.
(8 × 50 Min.)

NEU

Leitung Malaika Santi
Kursort Tanzschule Galactic Dance
Albulastr. 47

Zürich-Aussersihl

Wann Montag, 15.00–15.50 Uhr
Montag, 16.00–16.50 Uhr
3.9.–17.12. (ohne 8.10.,
15.10.) 14 × 50 Min.

Leitung Monika Bühlmann

Kursort Backstage Studio
Hardstr. 81

Zürich-Höngg

Wann Dienstag, 9.20–10.10 Uhr
21.8.–18.12. (ohne 9.10.,
16.10.) 16 × 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
3.9.–17.12. (ohne 10.9., 8.10.,
15.10.) 13 × 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
19.9.–19.12. (ohne 10.10.,
17.10.) 12 × 50 Min.

Leitung Monika Stirnimann

Kursort Tanzschule Dance it
Stäblistr. 2

Zürich-Oerlikon

Wann Montag, 16.30–17.20 Uhr
20.8.–17.12. (ohne 10.9.,
8.10., 15.10.) 15 × 50 Min.

Leitung Isabella Ladner

Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Wiedikon

Wann Mittwoch, 13.30–14.20 Uhr
22.8.–19.12. (ohne 10.10.,
17.10.) 16 × 50 Min.

Leitung Brigitte Mühlstein und Monika
Descombes

Kursort GZ Heuried, Döltschiweg 130

Zürich-Wipkingen

Wann Donnerstag, 10.30–11.20 Uhr
23.8.–20.12. (ohne 11.10.,
18.10.) 16 × 50 Min.

Leitung Claudia Kindschi Meuli

Kursort Turnhalle Käferberg,
Emil Klöti-Str. 17

Zürich-Wollishofen

Wann Mittwoch, 9.45–10.35 Uhr
22.8.–19.12. (ohne 10.10.,
17.10.) 16 × 50 Min.

Leitung Brigitte Mühlstein

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 2 Jahren 5.9.–12.12. (ohne 3.10., 10.10., 17.10., 7.11.) 11 × 60 Min.
Kosten	CHF 176.–
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 29.8.–19.12. (ohne 12.9., 10.10., 17.10.) 14 × 60 Min.
Kosten	CHF 224.–
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 3.9.–26.11. (ohne 1.10., 8.10., 15.10., 19.11.) 9 × 75 Min.
Kosten	CHF 171.–
Leitung	Marianne Zimmerli Abrach
Kursort	werk eins, Werkstr. 1

Augentraining

Haben Sie müde, trockene oder tränende Augen? Das ganzheitliche Augentraining kann die Stärkung und Erhaltung Ihrer Sehkraft unterstützen. Entspannte Augen geben Ihnen mehr Sicherheit und Lebensqualität.

Zürich-Hirslanden

Wann	Mittwoch, 10.00–11.15 Uhr 24.10.–12.12. (8 × 75 Min.)
Kosten	CHF 128.–
Leitung	Rosmarie Rüegg
Kursort	Quartiertreff Hirslanden Forchstr. 248

NEU

Kreislaufaktivität. Qi Gong unterstützt Ihre Lebensenergie, verbessert die Koordination und stärkt den Kreislauf. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Übungen von Tai Chi und Qi Gong.

Winterthur

Wann	Mittwoch, 14–15 Uhr 24.10.–19.12. (9 × 60 Min.)
Kosten	CHF 171.–
Leitung	Fredy Buttauer
Kursort	Lebenskunst, Römerstr. 18

Uster

Wann	Donnerstag, 10.45–11.35 Uhr 23.8.–20.12. (ohne 11.10., 18.10.,) 16 × 50 Min.
Kosten	CHF 304.–
Leitung	Vivienne Schmid-Greenwood
Kursort	frjz Freizeit- und Jugendzentrum Zürichstr. 30

Zürich-Oerlikon

Wann	Montag, 14.30–15.20 Uhr 20.8.–17.12. (ohne 8.10., 15.10.) 16 × 50 Min.
Kosten	CHF 304.–
Leitung	Alfons Lütscher
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Fluntern

Wann	Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr 23.8.–20.12. (ohne 11.10., 18.10.) 16 × 50 Min.
Kosten	CHF 304.–
Leitung	Alfons Lütscher
Kursort	Dance Light Studios Gladbachstr. 119

**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 Körperfähigkeit, steigert die Konzentration und das Wohlbefinden, fördert die körperliche, seelische und geistige Beweglichkeit.

Dietikon

Wann	Donnerstag, 16–17 Uhr 6.9.–22.11. (ohne 11.10., 18.10.) 10 × 60 Min.
Kosten	CHF 230.–
Leitung	Jeanette Jaggi
Kursort	Chi-Zentrum, Badenerstr. 21

**Tai Chi/Qi Gong**

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

Horgen

Wann	Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr 23.8.–20.12. (ohne 27.9., 4.10.) 16 × 60 Min.
Kosten	CHF 272.–
Leitung	Laura Keller-Rosnati

Kursort	Iyengar Yoga Horgen, Seestr. 147
---------	----------------------------------

NEU

ZH-Wiedikon

Wann	Montag, 14–15 Uhr 3.9.–17.12. (ohne 1.10., 8.10., 15.10.) 13 × 60 Min.
Kosten	CHF 247.–
Leitung	Claudine Buchmüller

Kursort	ABZ, Gemeinschaftsraum Silo, Gertrudstr. 27
---------	--



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.

Horgen

Wann	Montag, 16–17 Uhr 27.8.–17.12 (ohne 8.10., 15.10.) 15 × 60 Min.
Kosten	CHF 255.–
Leitung	Xhevrire Sinani

Kursort	Iyengar Yoga Horgen Seestr. 147
---------	------------------------------------

Winterthur

Wann	Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr 23.8.–13.12. (ohne 6.9., 11.10., 18.10.) 14 × 60 Min.
Kosten	CHF 238.–
Leitung	Bettina Enser

Kursort	Yoga-In, Untertor 1
---------	---------------------

Zürich-Fluntern

Wann	Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr 22.8.–19.12. (ohne 19.9., 10.10., 17.10.) 15 × 60 Min.
Kosten	CHF 255.–
Leitung	Bernhard Riedi

Kursort	Dance Light Studios Gladbachstr. 119
---------	---

Sturzprävention

Sicher durch den Alltag

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 sicherer.

Urdorf

Wann	Donnerstag, 13.30 – 14.30 Uhr 30.8.–29.11. (ohne 11.10., 18.10.) 12 × 60 Min.
Kosten	CHF 180.–
Leitung	Monika Descombes

Weitere Angebote auf Anfrage.

Yoga

Sturzprävention

Yoga ist ein abwechslungsreiches Kraft- und Beweglichkeitstraining, das Geist und Körper anregt. Zur Sturzprävention konzentrieren wir uns dabei spielerisch auf die Fuss- und Beinmuskulatur und kombinieren dies mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen.

Zürich

Wann	Freitag, 14 – 15 Uhr 26.10.–14.12. (8 × 60 Min.)
Kosten	CHF 128.–
Leitung	Jeanne Jaros

Kursort	Vivid (Power Qi), Gartenstr.14
---------	--------------------------------

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 24.9.
Kosten	3er-Gruppe: CHF 264.–/Person 4er-Gruppe: CHF 210.–/Person inkl. Platzmiete
Leitung	Lilo Gubelmann,

044 860 08 48

Ursula Schrepfer,

044 860 53 90

Tennishalle Ambiance

Bachenbülach

Anmeldung bis 30. August

Lilo Gubelmann

Telefon 044 860 08 48

Tennis in Oetwil am See

Wann	Freitag, 8–12 Uhr
Kosten	CHF 264.–/Person

inkl. Platzmiete

Leitung Walter Meyer

René von Arx

Kursort Tennishalle Stork AG

Schachenstr. 15

Anmeldung Walter Meyer

079 401 22 00

wameyer@me.com

NEU

Langlauf

Im Skating-Langlaufkurs und Classic-Langlaufkurs erlernen Sie die verschiedenen Schrittarten und Lauftechniken.

Skating-Langlaufkurs

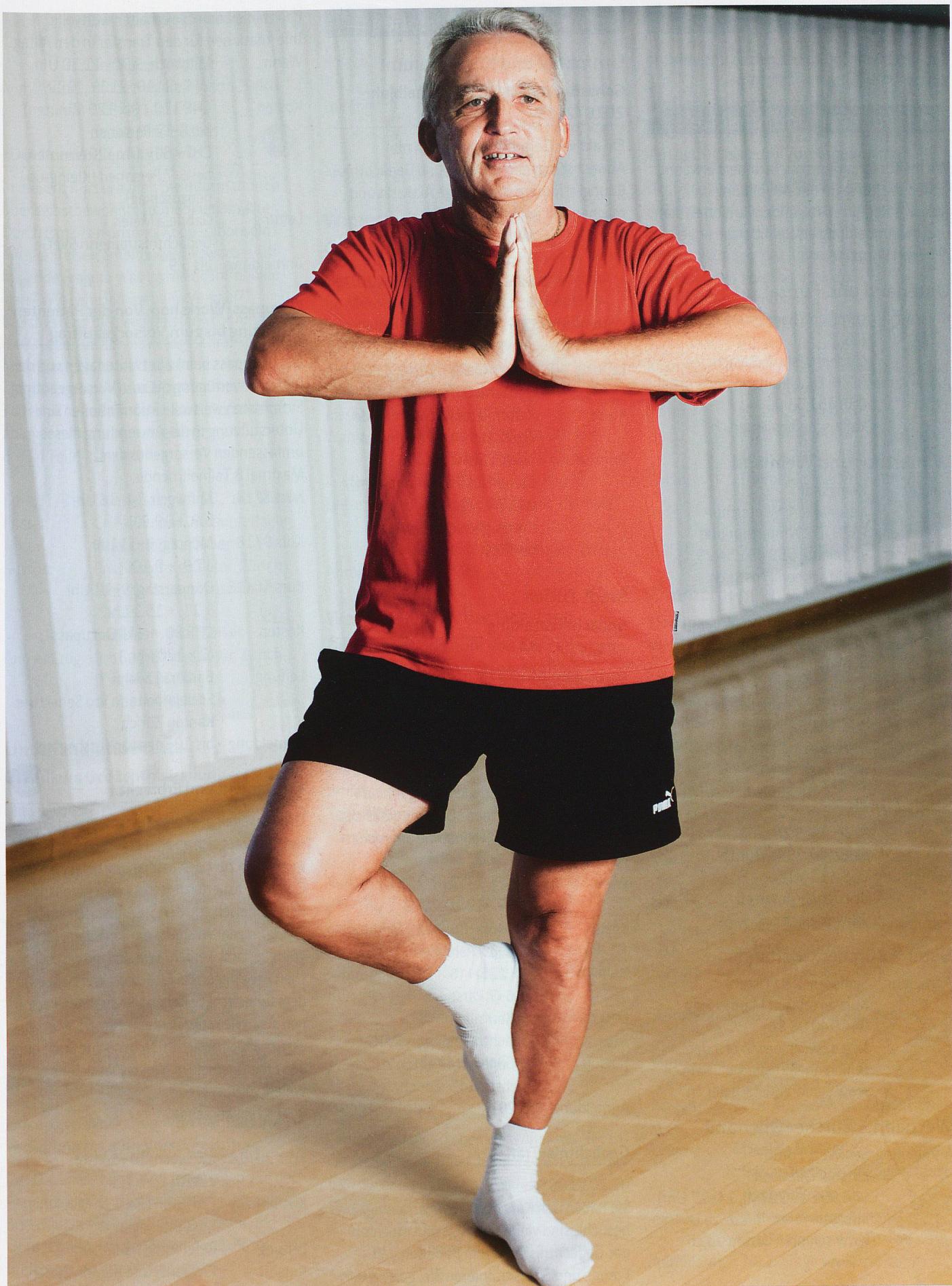
3-teiliger, jeweils 2-stündiger Langlaufkurs in der Skating-Technik

Wann	Kurstag I: Montag, 10.12. Kurstag II: Donnerstag, 20.12. Kurstag III: Dienstag, 8.1.
Kosten	10 – 12 Uhr Fortgeschrittene 13 – 15 Uhr Einsteiger

Classic-Langlaufkurs

3-teiliger, jeweils 2-stündiger Langlaufkurs in der Classic-Technik

Wann	Kurstag I: Dienstag, 11.12. Kurstag II: Freitag, 21.12. Kurstag III: Montag, 7.1.
Kosten	10 – 12 Uhr Fortgeschrittene 13 – 15 Uhr Einsteiger
Leitung	CHF 30.–/Person / 1 Kurstag
Kursort	CHF 50.–/Person / 2 Kurstage
Anmeldung	CHF 70.–/Person / 3 Kurstage exkl. Materialmiete und Loipenbenützung
Leitung	Roland Küpfer
Kursort	je nach Schneesituation und auf Anfrage
Anmeldung	Roland Küpfer 079 935 44 29 roland.kuepfer@googlemail.com



Informationen

Für allgemeine Informationen zu unseren Kursen siehe Seite 4.

Anmeldungen und Kursorte

Wo im Kursprogramm nicht anders erwähnt, finden die Kurse im Bereich Bildung und Kultur je Region an folgenden Kursorten statt, und die Anmeldung erfolgt über die angegebenen Kontakte:

Unterland und Furttal

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

Winterthur und Weinland

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

Zimmerberg

Kursort Alterszentrum Serata
Seminarraum Gattikon
Tischenloostr. 55, Thalwil
Anmeldung PSZH, DC Zimmerberg
058 451 52 20
dc.zimmerberg@pszh.ch
www.pszh.ch

Stadt Zürich

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

Uster – Zürcher Oberland

Anmeldung Senioren-Netz Uster
Kurssekretariat Marlies Sigg
044 940 08 86
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

Limmattal und Knonaueramt Gehirntrainingskurs Winterhalbjahr 2018/2019

Ein aktives Gehirn langweilt sich nie! Abwechslungsreiche Denk- und Gedächtnisübungen fördern die geistige Aktivität und machen erst noch Spaß.

Wann Mittwoch, 9–11 Uhr
17.10., 31.10., 14.11., 28.11.,
12.12., 9.1., 23.1., 6.2., 20.2.,
6.3.

Kosten CHF 250.– (10 × 100 Min.)
inkl. Kursmaterial

Leitung Theres Gisler
Gedächtnistrainerin SVGT

Kursort Reformierte Kirchgemeinde
Zürichstr. 94, Affoltern a. A.

Anmeldung Theres Gisler
Eschenstr. 10, Steinhausen
041 741 28 53
theres.gisler@bluewin.ch
bis 30.9.

Stadt Zürich

Gedächtnistraining

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
07.09.–12.10.2018

Kosten CHF 165.– (6 × 120 Minuten)
bei 8–12 Personen
CHF 225.– (6 × 120 Minuten)
bei 6–7 Personen

Leitung Iris Kaufmann
Gedächtnistrainerin SVTG

Kursort Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstr. 145, Zürich

Anmeldung bis 29.8.

Gedächtnis-Träff

02.2018.05

Sie haben den Kurs «Gedächtnistraining» 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, 9.30–11.30 Uhr
19.9., 24.10., 21.11., 12.12.

Kosten CHF 110.– (4x 120 Minuten)
bei 8–12 Personen

CHF 150.– (4x 120 Minuten)
bei 6–7 Personen (Kleingruppenzuschlag)

Leitung Gabriela Meier
Gedächtnistrainerin SVTG

Anmeldung bis 5.9.

Docupass-Workshop: Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

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

Maximal 8 Teilnehmende.

Kurs 8/18 Mittwoch, 14–16 Uhr
5.9. + 19.9.

Kurs 9/18 Montag, 9–11 Uhr
17.9. + 8.10.

Kurs 10/18 Donnerstag, 9–11 Uhr
1.11. + 15.11.

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

Leitung Barbara Läuchli
Sozialarbeiterin Pro Senectute
Kanton Zürich

Anmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn

«Testament und Erbrecht»

Unser zweiteiliger Kurs «Testament und Erbrecht» richtet sich an ältere Menschen, die sich mit Fragen zur Nachlassplanung befassen.

Durch die Experten unseres Kooperationspartners Raiffeisen erhalten Sie Antworten auf folgende Fragen: Wie muss ein Testament rechtsgültig verfasst werden? Wie sind die gesetzlichen Regelungen bei Erbschaft? Wie sieht es mit dem Güterrecht zwischen verheirateten Personen aus? Wie kann ich meine Hinterbliebenen wirtschaftlich absichern? Ich möchte Streit unter den Erben vermeiden. Wer eignet sich als Willensvollstrecker?

8–14 Teilnehmende.

Kurs 20/18 Mittwoch, 14–16 Uhr
10.10. + 17.10.

Kosten CHF 80.– (2 × 120 Min.) inkl.
Kursunterlagen

Leitung Referenten Raiffeisen

Kursort Pro Senectute Kanton Zürich

NEU

Dienstleistungscenter Stadt
Zürich
Seefeldstr. 94a, Zürich
Anmeldung Pro Senectute Kanton Zürich
058 451 50 00
dc.zuerich@pszh.ch

«Der Immobilienratgeber»

NEU

In diesem Kurs erhalten Sie Informationen über selbstbewohnte Immobilien im Alter. Durch Experten unseres Kooperationspartners Raiffeisen erhalten Sie Antworten auf folgende Fragen: Was ist meine Immobilie wert? Wie gehe ich vor beim Verkauf? Welches sind die geeigneten Wohnformen im 3. Lebensabschnitt? Eingeschränkte Mobilität – wann wird das Haus zur Last? Tragbarkeit im Falle von Invalidität oder Todesfall? Wie kann ich meine Liegenschaft an meine Kinder weitergeben?
8 – 14 Teilnehmende.

Kurs 21/18 Donnerstag, 25.10., 14–16 Uhr
Kosten CHF 40.– inkl. Kursunterlagen
Leitung Referenten Raiffeisen
Kursort Pro Senectute Kanton Zürich
Dienstleistungscenter Stadt
Zürich
Seefeldstr. 94a, Zürich
Anmeldung Pro Senectute Kanton Zürich
058 451 50 00
dc.zuerich@pszh.ch

Unterland und Furttal**Grundkurs Gedächtnistraining**

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen verbessern Sie Ihre Merkfähigkeit, Wortfindung, Sinneswahrnehmung und das logische Denken. Sie erfahren, dass das Gedächtnis bis ins hohe Alter lernfähig ist. Dieser Kurs bildet die Grundlage für die Teilnahme am monatlichen Gedächtnis-Träff.
Wann Donnerstag, 10–11.30 Uhr
25.10., 1.11., 8.11., 15.11.
Kosten CHF 165.– (4 × 90 Min.)
Leitung Susanne Fritschi
Gedächtnistrainerin SVTG
Anmeldung bis 15.9.

Docupass-Workshop: Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Sie erhalten wertvolle Informationen und Unterstützung in der Anwendung dieses umfassenden Vorsorgedossiers. Maximal 8 Teilnehmende.

Wann Montag, 10–12 Uhr
12.11. + 19.11.
Kosten CHF 80.– exkl. Docupass
(2 × 120 Min.)
Leitung Tanja Hänsel
Sozialarbeiterin Pro Senectute
Kanton Zürich
Anmeldung bis 31.10.

Winterthur und Weinland**Gedächtnisclub**

Der Gedächtnisclub ist ein Bildungsangebot für Menschen, die motiviert sind, Neues zu lernen und Orientierung für geistige Fitness suchen. Im Kurs erhalten Sie neue Anregungen zum täglichen Fitnesstraining für Ihr Gedächtnis. Gedächtnistrainingsvorkenntnisse sind erwünscht.
Wann Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr
5.9., 3.10., 7.11., 5.12.
Kosten CHF 80.– (4 × 120 Min.)
Leitung Susanne Fritschi und Danielle Müller
Gedächtnistrainerinnen SVGT
Anmeldung bis 25.8.

Wetzikon – Zürcher Oberland**Docupass-Workshop: Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag**

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Sie erhalten wertvolle Informationen und Unterstützung in der Anwendung dieses umfassenden Vorsorgedossiers. Maximal 8 Teilnehmende.

Kurs 03/18 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
Kursort DC Oberland
Bahnhofstr. 182, Wetzikon
Anmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn
dc.oberland@pszh.ch

Gehirntraining

Lernen – leisten – Lebenslust. Altes mit Neuem vernetzen, wachsam, offener und neugieriger sein. Es werden zwei Kurse geführt.

Wann Mittwoch, 9–11 Uhr oder
14–16 Uhr
10.10., 17.10., 24.10., 31.10., 7.11.
Kosten CHF 125.–

Leitung Hanny Faisst,
Gedächtnistrainerin, SVGT
Kursort CEVI-Schüür
Kindergartenstr. 22, Wetzikon

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.

Maximal 8 Teilnehmende.
Kurs 2/18 Montag, 14.30–16.30 Uhr
22.10. + 05.11.
Kosten CHF 80.– exkl. Docupass
(2 × 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

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.

Maximal 8 Teilnehmende.
Kurs 1/18 Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr
5.9. + 19.9.
Kosten CHF 80.– exkl. Docupass (2 × 120 Min.)
Leitung Gabriela Giger
Sozialarbeiterin Pro Senectute
Kanton Zürich
Kursort Dorftreff GZ Drei Eichen
Stationsstr. 34, Samstagern
Anmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn

Kurs 2/18 Dienstag, 14–16 Uhr
30.10. + 13.11.

Kosten CHF 80.– exkl. Docupass (2 × 120 Min.)
Leitung Daniela Wittker
Sozialarbeiterin Pro Senectute
Kanton Zürich
Kursort Alterszentrum Serata
Tischenlostr. 55, Thalwil
Anmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn

Gedächtnistraining

Auf spielerische Art lernen Sie, Ihr Gedächtnis in Schwung zu halten. Zudem erhalten Sie in leicht verständlicher Form Informationen über die Funktion des Gehirns. Mit erprobten Methoden und nützlichen Tipps können Sie Ihr Gedächtnis besser nutzen.

Wann	Donnerstag, Kurs 2 15.30-17 Uhr. 25.10.-29.11.
Kosten	CHF 135.- (6 × 90 Min.)
Leitung	Doris Weber Ausgebildete Gedächtnistrainerin

Digitale Kommunikation

klubschule

MIGROS

Die nachfolgenden Informatikkurse für die Stadt Zürich werden durch den Kooperationspartner Klubschule Migros Zürich durchgeführt.

Leitung	Klubschule Migros Zürich
Kursort	Klubschule Migros Limmatplatz, Limmatstr. 152, 8005 Zürich
Anmeldung	Bis 1 Tag vor Kursbeginn
	Klubschule Migros Zürich
	Telefon 044 278 62 62
	kundenservice-center@gmz.migros.ch
Hinweis	Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Klubschule Migros Zürich.

Stadt Zürich

Einsteigerkurs: 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. Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.

Kurs 1230728	Dienstag, 13.00 - 16.50 Uhr 18.9. - 9.10.
--------------	--

Kurs 1230730	Mittwoch, 8.30 - 12.20 Uhr 17.10. - 7.11.
--------------	--

Kurs 1230732	Donnerstag, 13.00 - 16.50 Uhr 15.11. - 6.12.
--------------	---

Kosten	CHF 550.- inkl. Lehrmittel (4 × 200 Min.)
--------	--

Leitung	Klubschule Migros, Kursort und Anmeldung siehe Infobox
---------	--

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».

Kleingruppe:	Maximal 10 Teilnehmende.
Kurs 1228057	Freitag, 13.00-16.50 Uhr 31.8., 7.9., 14.9.
Kurs 1228064	Dienstag, 8.30-12.20 Uhr 30.10., 6.11., 13.11.
Kurs 1228068	Donnerstag, 8.30-12.20 Uhr 8.11., 15.11., 22.11.
Kosten	CHF 380.- inkl. Lehrmittel (3 × 200 Min.)
Leitung	Klubschule Migros, Kursort und Anmeldung siehe Infobox

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. Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.

Kurs 1228114	Mittwoch, 13.00-16.50 Uhr 19.9. + 26.9.
Kurs 1230141	Freitag, 8.30-12.20 Uhr 5.10. + 12.10.
Kurs 1230142	Dienstag, 13.00-16.50 Uhr 13.11. + 20.11.
Kosten	CHF 340.- inkl. Lehrmittel (2 × 200 Min.)
Leitung	Klubschule Migros, Kursort und Anmeldung siehe Infobox

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 danach optimal nutzen können. Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.

Kurs 1228108	Freitag, 13.00-16.50 Uhr 21.9. + 28.9.
Kurs 1228103	Dienstag, 13.00-16.50 Uhr 2.10. + 9.10.
Kurs 1230140	Mittwoch, 8.30-12.20 Uhr 14.11 + 21.11.
Kosten	CHF 340.- inkl. Lehrmittel (2 × 200 Min.)
Leitung	Klubschule Migros, Kursort und Anmeldung siehe Infobox

Einsteigerkurs: Android-Smartphones und Tablets im Alltag (Basis)

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. Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.

Kurs 1227203	Freitag, 13.00-16.50 Uhr 31.8. + 7.9.
Kurs 1227205	Montag, 8.30-12.20 Uhr 17.9. + 24.9.
Kurs 1227207	Mittwoch, 13.00-16.50 Uhr 17.10. + 24.10.
Kosten	CHF 340.- inkl. Lehrmittel (2 × 200 Min.)
Leitung	Klubschule Migros, Kursort und Anmeldung siehe Infobox

Aufbaukurs: Android-Smartphones und Tablets im Alltag (Aufbau)

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.

Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.
Kurs 1229274 Montag, 8.30–12.20 Uhr
 10.9.

Kurs 1229278 Mittwoch, 13.00–16.50 Uhr
 7.11.
Kosten CHF 170.– inkl. Lehrmittel
Leitung Klubschule Migros Kursort und Anmeldung siehe Infobox

Unterland und Furttal

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



Sie möchten von Ihrem Computer aus die beste ÖV-Verbindung für Ihre Reise finden? Oder sind Sie schon unterwegs und brauchen rasch ein Billett? Im Kurs lernen Sie, wie Sie den ÖV-Fahrplan konsultieren und Billette kaufen – 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, 3.9., 9.30–11.30 Uhr
Leitung SBB
Anmeldung katja.scheiber@pszh.ch
 bis 27.8.

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.

Alle Angebote
finden Sie unter
www.pszh.ch

Wann Dienstag, 9–11.15 Uhr
 23.10., 30.10., 6.11., 13.11.
Kosten CHF 200.– (4 × 135 Min.)
Leitung Denise Broer
Kursort c/o D. Broer
 Leisihaldenstr. 35b, Wetzikon

Zimmerberg

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



Sie möchten von Ihrem Computer aus die beste ÖV-Verbindung für Ihre Reise finden? Oder sind Sie schon unterwegs und brauchen rasch ein Billett? Im Kurs lernen Sie, wie Sie den ÖV-Fahrplan konsultieren und Billette kaufen – 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, 5.10., 14–16 Uhr
Leitung SBB
Mitbringen Laptop, iPad, Tablet oder Smartphone

iPhone Einsteigerkurs

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.

Wann Freitag, 9–12 Uhr
 9.11. + 16.11.
Kosten CHF 240.– (2 × 180 Min.)
Leitung Albino Pallotta

iPad Einsteigerkurs

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.

Wann Freitag, 14–17 Uhr
 9.11. + 16.11.
Kosten CHF 240.– (2 × 180 Min.)
Leitung Albino Pallotta

Fotobuch erstellen (Ifolor)

Anstelle von Kleben heißt es nun Klicken – Fotobücher, erstellt mit Ihren eigenen Fotos, persönlich, ausdrucksstark, individuell. Sie

arbeiten mit demselben Programm, das Sie auch zu Hause einsetzen können.

Kurs 1 Dienstag, 9–12 Uhr
 11.9.–25.9.
Kurs 2 Mittwoch, 9–12 Uhr
 14.11.–28.11.
Kosten CHF 240.– (3 × 180 Min.)
Leitung Zoe Tempest
Kursort Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen

Daten und Fotos richtig ablegen und finden

In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Daten – Briefe, Fotos, Musik und vieles mehr – auf Ihrem Computer sinnvoll ablegen und dann auch wieder finden können.

Wann Montag, 13.30–16.50 Uhr
Kurs 1: 17.9.
Kurs 2: 5.11.
Kosten CHF 120.–
Leitung Rolf Gruber
Kursort Bildungszentrum Zürichsee Seestrasse 110, Horgen

Suchen und Finden im Internet

Im Internet finden Sie im Prinzip alles, aber die Suche kann manchmal ganz schön aufwendig sein. In diesem Kurs lernen Sie folgende Bereiche kennen: Suche nach Themen im Internet, was ist eine Suchmaschine, Tipps und Tricks für effizientes Suchen: Wie finde ich SBB-Fahrpläne, Wetter- und Reiseanbieter etc.

Wann Montag, 13.30–16.50 Uhr
Kurs 1: 24.9.
Kurs 2: 12.11.
Kosten CHF 120.–
Leitung Rolf Gruber
Kursort Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen

Schnupperkurs Excel

Sie kennen das Programm Word und möchten auch Excel einsetzen. Ihnen fehlt der richtige Einstieg zum Benutzen der Tabellenkalkulation Excel. Lerninhalte:

- Starten von Excel
- Oberfläche (Zeilen, Spalten, Funktionen und Einstellungen)
- Daten eingeben (Text, Datum, Zahlen, Uhrzeit)
- Kopieren und Einfügen von Werten, Autoausfüllen
- Berechnungen (Addition, Multiplikation etc.)
- Praxisbeispiele

Mobil sein & 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 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 Gratis
Leitung Zürcher Verkehrsverbund
Anmeldung contact@zvv.ch
 Telefon 0848 988 988
 bis 14 Tage vor Kursbeginn
 max. 21 Teilnehmende

Turbenthal

Wann Donnerstag, 6.9.
 13.30-17.00 Uhr
Kursort Gemeindehaus, Tösstalstr. 56

Pfäffikon ZH

Wann Donnerstag, 13.9.
 13.30-17.00 Uhr
Kursort Alterszentrum Sophie Guyer,
 Zelglistr. 7

Horgen

Wann Donnerstag, 20.9.
 13.30-17.00 Uhr
Kursort Schinzenhof, Alte Landstr. 24

Bonstetten

Wann Dienstag, 25.9.
 8.30-12.00 Uhr
Kursort Kath. Kirchgemeindehaus,
 Stallikerstr. 2

Wetzikon

Wann Donnerstag, 4.10.
 8.30-12 Uhr
Kursort SUVA Wetzikon,
 Guyer-Zeller-Str. 27

Wann	Montag, 13.30–16.50 Uhr 26.11.
Kosten	CHF 120.–
Leitung	Rolf Gruber
Kursort	Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen

Schnupperkurs Word

Ihnen fehlt der richtige Einstieg zum Benützen des Textverarbeitungssystems Word? Sie fühlen sich unsicher bei der Benützung? Sie bleiben immer wieder bei den gleichen Startproblemen hängen? In diesem Kurs geben wir Ihnen einen Einstieg ins Word und reservieren uns Zeit für Ihre Fragen.

Wann	Montag, 13.30–16.50 Uhr
Kurs 1:	1.10.
Kurs 2:	19.11.
Kosten	CHF 120.–
Leitung	Rolf Gruber
Kursort	Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen

Erste Schritte mit Windows 10

Sie besitzen PC/Notebook mit Windows 10, haben aber niemanden, der Ihre Fragen beantworten kann? Welches sind die wichtigsten Ratschläge für die Arbeit mit dem Computer? Lerninhalte:

- Computer starten / Worauf Sie achten müssen
- Anwenden der Tastatur (Tastenkombinationen)
- Anwenden der Maus (rechte und linke Maustaste)
- Was sind Ordner und Dateien auf dem Computer
- Programm starten und einen Text abspeichern

Wann	Montag, 13.30–16.50 Uhr
Kurs 1:	3.9.
Kurs 2:	22.10.
Kosten	CHF 120.–
Leitung	Rolf Gruber
Kursort	Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen

Windows 10 kennen und anwenden

Windows 10 ist in aller Munde. Sie lernen die Grundfunktionen kennen. Wir zeigen Ihnen nutzbringende Neuerungen von Windows 10 und die wichtigsten Unterschiede zu den vorherigen Versionen auf.

Wann	Montag, 13.30–16.50 Uhr
Kurs 1:	10.9.
Kurs 2:	29.10.
Kosten	CHF 120.–
Leitung	Rolf Gruber

Kursort	Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen
---------	--

Computerias

Wer beim Computer oder im Internet nicht weiter weiss, findet in den Computerias Hilfe und praktische Tipps. Computerias gibt es in der ganzen Schweiz. Sie sind als Club, Verein oder ungebundene Zweckgemeinschaft zusammengeschlossen und bieten die Möglichkeit, sich in geselligem Rahmen über Erfahrungen und Probleme mit dem Computer auszutauschen. Informationen über das gesamtschweizerische Projekt finden Sie unter www.computerias.ch. Im Kanton Zürich gibt es rund ein Dutzend Computerias, die in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich betrieben werden. Deren Angebot ist unterschiedlich. Nebst dem informellen Austausch können Vorträge, Workshops, Kurse oder Veranstaltungen stattfinden. Genauere Angaben finden Sie hier:

Adliswil

www.computeria-adliswil.ch/

Dübendorf

Computer-Treff in der Stadtbibliothek:

www.stadtbiblio-duebendorf.ch

Herrliberg

www.triangel-herrliberg.ch/

Iltnau-Effretikon

www.lebensphase3.ch/computeria/

Richterswil

www.computeria-richterswil.ch/

Kilchberg und Rüschlikon

www.computeria-rueschlikon.ch/

Uster

www.computeria-uster.ch/

Volketswil

www.computeria-volketswil.ch/

Winterthur

www.computeria-winterthur.ch/

Stadt Zürich

www.computeria-zuerich.ch/

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 für Einsteigerinnen und Einsteiger: More «Get Ready for Holidays»

Fortsetzung für (Wieder-)Einsteigende



Kurs 14.2018.01

Diesen Grundkurs können Sie besuchen, wenn Sie minimale Vorkenntnisse haben oder bereits an einem Kurs «Get Ready for Holidays» teilgenommen haben. Sie machen sich mit dem englischen Reise- und Ferienwortschatz vertraut. Erleben Sie, wie es Spass macht, Englisch für die Ferien oder eine Reise zu lernen. In diesem Kurs machen Sie im Kursbuch «Jeder kann Englisch lernen» ab Kapitel 8 weiter.

Wann	Freitag, 9–10.30 Uhr 21.9.–7.12. (ausser 23.11.)
Kosten	CHF 330.– (11 × 90 Min.)

bei 9–12 Teilnehmenden

Leitung Yvonne Rimle
Ausbilderin, Stadtärztin
Englischsprechende

Anmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn

Englisch Konversationskurse A2–B2

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	Donnerstag, 8.45–10.15 Uhr 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 (Klein
gruppenzuschlag)

Leitung Gabriela Meier
Ausbilderin und Englischlehrerin

Anmeldung laufend

BILDUNG UND KULTUR

Englisch Konversation und Lektüre B1/B2



50%

15.2018.03

Sie unterhalten sich über Kunst, Gesellschaft, Politik, Sport, Literatur und Freizeit. Als Vorbereitung für anregende Diskussionen dient die gemeinsame Lektüre kürzerer englischer Texte und Zeitungsartikel. Zudem lesen, analysieren und besprechen Sie einfach zugängliche Literatur, wobei wir alle möglichen Genres vom Kriminalroman (Raymond Chandler) bis zum Klassiker (Ernest Hemingway) berücksichtigen.

Wann Freitag, 13.15–15.00 Uhr
21.9.–30.11.

Kosten CHF 340.– (11 × 105 Min.) bei
8 – 14 Teilnehmenden
CHF 450.– (11 × 105 Min.) bei
6 – 7 Teilnehmenden (Klein-
gruppenzuschlag)

Leitung Dominik J. Schaller
Wissenschaftler und Dozent für
neuere Geschichte

Anmeldung laufend

Spanisch Fortgeschrittene A2.2



50%

16.2018.05

«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
19.9.–5.12. (ausser
10.+17.10.)

Kosten CHF 310.– (10 × 105 Min.) bei
8 – 10 Teilnehmenden
CHF 410.– (10 × 105 Min.) bei
6 – 7 Teilnehmenden (Klein-
gruppenzuschlag)

Leitung María Gárate
Ausbilderin und Spanisch-
lehrerin

Italienisch A1/A2



NEU

Wann

A1: Dienstag, 9.15–10.45 Uhr

A1: Mittwoch, 8.50–10.20 Uhr

A2: Mittwoch, 10.30–12.00
Uhr**Kosten**CHF 330.– (14 × 90 Min.) für
MitgliederCHF 370.– (14 × 90 Min.) für
Nichtmitglieder**Leitung**

Maria Clara Räber

KursortKatholisches Pfarramt
Neuwiesenstr. 17, Uster

Spanisch A1



NEU

Wann

A1: Dienstag, 13.30–15.00 Uhr

A2: Dienstag, 15.00–16.30 Uhr

KostenCHF 330.– (14 × 90 Min.) für
MitgliederCHF 370.– (14 × 90 Min.) für
Nichtmitglieder**Leitung**

Fanny Zimmermann

KursortSelbsthilfenzentrum
Werk 1, Uster

Englisch Fortsetzung 3, A1.2



50%

12.2018.03

«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
17.9.–3.12. (ausser 19.11.)

Kosten CHF 330.– (11 × 90 Min.) bei
8 - 10 Teilnehmenden
CHF 440.– (11 × 90 Min.) bei
6 - 7 Teilnehmenden (Klein-
gruppenzuschlag)

Leitung Yvonne Rimle
Ausbilderin und Stadtführerin
für Englischsprechende

Anmeldung laufend

Unterland und Furttal

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

A2: Montag, 15.15–16.45 Uhr

A1: Dienstag, 8.30–10.00 Uhr

A1: Mittwoch, 9.15–10.45 Uhr
(Neu)

B2: Dienstag, 10.15–11.45 Uhr

B2: Dienstag, 13.30–15.00 Uhr

CHF 330.– (14 × 90 Min.) für
MitgliederCHF 370.– (14 × 90 Min.) für
NichtmitgliederBrigitte Frey, Andrea Strommer
und Kathrin KohlerKatholisches Pfarramt,
Jugendhaus frjz, Tertianum
Uster und Pfingstgemeinde
je nach Kursangebot

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

CHF 240.– (10 × 90 Min.)

Montag: Judith Bertschi

Donnerstag: Maja Fäh

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

CHF 240.– (10 × 90 Min.)

Lissa Pfenninger

morgens: Quartierwohn-
zimmer, Bahnhofstr. 256,
Wetzikon

Alle Angebote
finden Sie unter
www.pszh.ch

Alle Angebote
finden Sie unter
www.pszh.ch

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 A2



Wann	Mittwoch, 9–11 Uhr 22.8.–3.10., 24.10.–12.12.
Kosten	CHF 450.– (15 × 120 Min.)
Leitung	Lisa Leutenegger, Englisch- lehrerin

Englisch A2/B1



Wann	Dienstag, 9.15–11.15 Uhr 11.9.–30.10.
Kosten	CHF 240.– (8 × 120 Min.)
Leitung	Doris Scriven Dipl. RSA DOTE

Französisch B1/B2



Wann	Montag, 9.45–11.15 Uhr 17.9.–1.10., 29.10.–26.11.
Kosten	CHF 180.– (8 × 90 Min.)
Leitung	Ursula Schulthess lic. phil. I

Italienisch A2



Wann	Donnerstag, 13.30–15.00 Uhr 23.8.–4.10., 25.10.–13.12.
------	---

Kosten	CHF 340.– (15 × 90 Min.)
Leitung	Rosella Federici

Russisch A2/B1



Wann	Montag, 17–19 Uhr 20.8.–1.10., 22.10.–10.12.
Kosten	CHF 450.– (15 × 120 Min.)
Leitung	Elena Stutz Russischlehrerin

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 21.9.–30.11.
Kosten	CHF 390.– (11 × 105 Min.) 8 – 14 Teilnehmende
Leitung	Dominik J. Schaller Wissenschaftler und Dozent für neuere Geschichte
Anmeldung	laufend

Unterland und Furttal

Erzählcafé

Wir treffen uns bei einem Café 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 Daten auf Anfrage
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 Spass dabei.

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

Uster – Zürcher Oberland

Mandala

Geben Sie Ihrer Kreativität Raum und Zeit und lassen Sie sich von der Ruhe und Gelassenheit überraschen, die das Malen von Mandalas bringen kann. Bitte Malstifte und, wenn vorhanden, Mandalavorlagen mitbringen.

Wann	Donnerstag, 9–11 Uhr 30.8., 20.9., 18.10., 15.11., 6.12.
Kosten	CHF 40.– (5 × 120 Min.) plus Konsumation im Restaurant
Leitung	Marlies Sigg

Kursort

Uschter 77, Säli von Restaurant Stella del Centro

BILDUNG UND KULTUR

Uster

Kalligrafie-Kafi

Das Kalligraphie-Kafi ist für Schreibbegeisterte und Interessierte, die es noch werden wollen. Dabei lassen wir uns von Vorlagen inspirieren und probieren gemeinsam verschiedene Stifte und Techniken aus. Bitte Karton als Malunterlage, Schreibmaterial, Pinsel, Schere und Lineal mitbringen.

Maximal 10 Teilnehmende.

Wann Mittwoch, 9–11 Uhr

3.10. + 5.12.

Freitag, 9–11 Uhr

7.9. + 9.11.

Kosten CHF 70.– (2 × 120 Min.),
CHF 140.– (4 × 120 Min.) für
Mitglieder (plus Konsumation
im Restaurant)

CHF 110.– (2 × 120 Min.),

CHF 180.– (4 × 120 Min.) für
Nichtmitglieder (plus Konsu-

mation im Restaurant)

Leitung Susanne Bischoff

Kursort Uschter 77, Säli von Restaurant
Stella del Centro

Musikkurs

NEU

Begegnung mit grossen europäischen Komponisten: Die bedeutenden italienischen Opernkomponisten Gioachino Rossini und Vincenzo Bellini, Hector Berlioz, einer zentralen Figur der französischen Musik im 19. Jahrhundert, und Jean Sibelius, dem vielleicht wichtigsten Komponisten Finnlands.

Wann Donnerstag, 9.30–12 Uhr
25.10., 1.11., 8.11., 15.11.

Kosten CHF 80.– (4 × 150 Min.)

Leitung Wolfgang Langer

Kursort Tertianum

Industriestr. 10, Uster

Anmeldung Wolfgang Langer

Telefon 043 542 41 92

wolfgang.langer@gmx.ch

Patience legen

NEU

Im Grundkurs lernen Sie Schritt um Schritt das «Auslegen» und sogenannte «Aufgehen» von verschiedenen Spielen. Und dies ohne Partnerin oder Partner, da Patience nur mit sich alleine gespielt wird.

Wann Donnerstag, 14–16 Uhr
1.11., 8.11., 15.11., 22.11.

Kosten CHF 100.– für Mitglieder,
CHF 140.– für Nichtmitglieder
(4 × 120 Min.)

Leitung Theres Kolar

Kursort noch offen

Jasskurs für Anfänger

NEU

Der Kurs beginnt mit Kartenlegen und vermittelt die Kartenspiele Tschau Sepp, Schellenjass, Obenabe, Jassen mit Trumf und den Schieber. Es sind keine Jasskenntnisse notwendig.

Wann Montag, 14–16.15 Uhr
5.11., 12.11., 19.11., 3.12.,
10.12.

Kosten CHF 90.– (5 × 135 Min.)

Leitung Ruedi Pfaffhauser

Kursort Erwachsenenbildner SVEB I

Tertianum

Industriestr. 10, Uster

Anmeldung Ruedi Pfaffhauser
Telefon 044 940 93 45
ruedi.pfaffhauser@hispeed.ch

Wetzikon – Zürcher Oberland

Musikkurs XVI

Es werden die Komponisten Rossini, Bellini, Berlioz und Sibelius vorgestellt.

Maximal 12 Teilnehmende.

Wann Montag, 14–16 Uhr
3.9., 10.9., 24.9., 8.10.

Kosten CHF 100.– (4 × 120 Min.)

Leitung Wolfgang Langer

Kursort PSZH

DC Oberland

Bahnhofstr. 182, Wetzikon

Kunstkurs

Zentral in diesem Kurs stehen Paula Modersohn-Becker, Suzanne Valadon, Sonia Delaunay und Frida Kahlo mit ihren Werken.

Minimal 15 Teilnehmende.

Wann Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr
14.11., 21.11., 28.11., 5.12.,
12.12.

Kosten CHF 110.– (5 × 120 Min.)

Leitung Veronika Kuhn

lic. phil. I

Kursort PSZH

DC Oberland

Bahnhofstr. 182, Wetzikon

Alle Angebote
finden Sie unter
www.pszh.ch

«Singen für Senioren»

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

Wann Mittwoch, 10–11 Uhr

Kosten CHF 100.– (10 × 60 Min.)

Leitung Manuel Oertli

Kursort Canario

Zürcherstr. 29, Wetzikon

Biografisches Schreiben

Wie war und ist Ihr Leben? Gibt es einen roten Faden, der sich durch die Jahre zieht?

Wann Freitag, 14–17 Uhr

2.11., 9.11., 16.11., 30.11.

Kosten CHF 150.– (4 × 180 Min.)

Leitung Silvana Jecklin

Kursort PSZH

DC Oberland

Bahnhofstr. 182, Wetzikon

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

9.10. + 11.12.

Kosten CHF 50.– (2 × 120 Min.)

Leitung Iris Kellerhals

Erwachsenenbildnerin

bis 18.9.

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

26.9., 31.10., 28.11., 19.12.

Leitung Astrid Schöni

Stubete «zäme singe»



Einmal im Monat treffen sich gesangsfreudige 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
28.8., 25.9., 30.10., 27.11.

Leitung Brigitte Schneider

Komponisten I

In diesem Kurs werden Ihnen die Komponisten Anton Bruckner, Richard Strauss, Franz Lehár und Gustav Mahler vorgestellt. Sie hören Musik und erfahren mehr über das Leben jedes Künstlers.

Wann Freitag, 10–12 Uhr
21.9., 5.10., 19.10., 2.11.

Kosten CHF 120.– (4 × 120 Min.)

Leitung Wolfgang Langer

Anmeldung bis 10.9.

Flötenkurs

Möchten Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und Ihre Sopran- und Altblockflöte aktivieren? Oder möchten Sie dieses Instrument neu erlernen? Für ältere Menschen ist es ein gutes mentales und didaktisches Training, also gut für Herz, Hirn und Hand.

Wann Donnerstag, 9.30–11.30 Uhr
6.9.–11.10.

Kosten CHF 240.– (6 × 120 Min.)

Leitung Noemi Burri-Streib

Anmeldung bis 27.8.

Flötenclub

Im Anschluss an den Flötenkurs geben wir Ihnen die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse weiterzuentwickeln und in einer Gruppe Ihr Repertoire auszubauen. Sollten Sie auf die Einführung verzichten wollen, weil Sie über einige Kenntnisse verfügen, können Sie direkt in den Flötenclub einsteigen.

Wann Donnerstag, 9.30–11.30 Uhr
1.11., 6.12.2018, 10.1., 7.2.,
7.3., 4.4., 2.5., 6.6.2019

Kosten CHF 240.– (8 × 120 Min.)

Leitung Noemi Burri-Streib

Anmeldung bis 22.10.

Schieberjasskurs (Aufbaukurs)

Lernen Sie den «Nationalsport Nummer eins» der Schweiz kennen. Der Schieberjass gehört zu den beliebtesten und bekanntesten

Jassvarianten der Schweiz. Im Aufbaukurs perfektionieren Sie Ihr Können und lernen die Feinheiten des Jassens kennen. Gute Vorkenntnisse sind für diesen Kurs erforderlich.

Wann Mittwoch oder Donnerstag,
14–16 Uhr
24.10., 1.11., 7.11., 14.11.,
21.11., 29.11.

Kosten CHF 160.– (6 × 120 Min.)

Leitung Albert Hagenbucher

Anmeldung bis 3.10.

Zimmerberg

Literatur-Treff

Mögen Sie Bücher? Möchten Sie sich in ungezwungener Atmosphäre über gelesene Bücher austauschen? Sie werden neue Autorinnen und Autoren kennenlernen, vielleicht ein vergessenes Buch wieder lesen oder eines in Angriff nehmen, das Sie schon immer einmal lesen wollten.

Wann Montag, 14.15–16.15 Uhr
3.9., 1.10., 5.11., 3.12.

Kosten CHF 20.– (4 × 120 Min.)

Leitung Elsbeth Müller

Dipl. Buchhändlerin

Selbstorganisierte Gruppen Stadt Zürich

In der Stadt Zürich besteht eine Reihe von Gruppen für Seniorinnen und Senioren, deren Aufbau Pro Senectute Kanton Zürich fachlich begleitete. Diese funktionieren weitgehend selbstorganisiert. Das Angebot der Gruppen ist sehr vielfältig. Genauere Informationen finden Sie bei den folgenden Adressen. Die Gruppen wünschen sich weitere Teilnehmer*innen 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 kundiger Führung besucht die Kulturgruppe alle 14 Tage Museen, macht

Stadtrundgänge der besonderen Art oder besucht spezielle Betriebe oder 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 Vereinsanlässen auf.

Jürg Kauer 079 509 79 66
kauerei@bluewin.ch
www.seniorenbuehne.ch

Seniorenorchester

Wir proben etwa zwanzig Mal pro Jahr und treten in Altersheimen, an Seniorenanlässen etc. 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, die neue Leute treffen, spielen, diskutieren und Ausflüge planen möchten.

Kommen Sie vorbei, wir treffen uns jeden zweiten Donnerstagnachmittag im Restaurant Binzgarten.

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

Alle Angebote
finden Sie unter
www.pszh.ch

Vorbereitung auf die Pensionierung

AvantAge: Späte Freiheit – gut vorbereitet in die Pensionierung

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

Wann	23.8. + 24.8. Zürich 30.8. + 31.8. Wetzikon 6.9. + 7.9. Winterthur 25.10. + 26.10. Schaffhausen 25.10. + 26.10. Thalwil 8.11. + 9.11. Wetzikon 22.11. + 23.11. Winterthur jeweils 8.30 – 17 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

Grundschulung Treuhanddienst

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

Für	Region Stadt Zürich und Zimmerberg
Wann	Mittwoch, 3.10., 13.30–17 Uhr Donnerstag, 4.10., 9–12 Uhr
Kosten	gratis
Kursort	Dienstleistungscenter Zürich Seefeldstr. 94a, Zürich
Anmeldung	Brigit Ruprecht / Stefan Müller 058 451 50 00 treuhanddienst@pszh.ch
Für	übrige Regionen
Wann	Mittwoch, 7.11., 13.30–17.30 Uhr Donnerstag, 8.11., 13.30–17.30 Uhr Freitag, 9.11., 8.30–12.30 Uhr
Kosten	gratis
Kursort	Dienstleistungscenter Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon
Anmeldung	Ruth Hunn / Hanna Urech 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 3/2018 Verlag und Redaktion Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 00, Spendenkonto 80-79784-4, IBAN CH94 0900 0000 8768 0192 1

Wir sind in Ihrer Nähe

Dienstleistungscenter

Unterland und Furttal

Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach
Telefon 058 451 53 00

Limmattal und Knonaueramt

Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren
Telefon 058 451 52 00

Zimmerberg

Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen
Telefon 058 451 52 20

Pfannensti

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