

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: 10.04.2026

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

7909

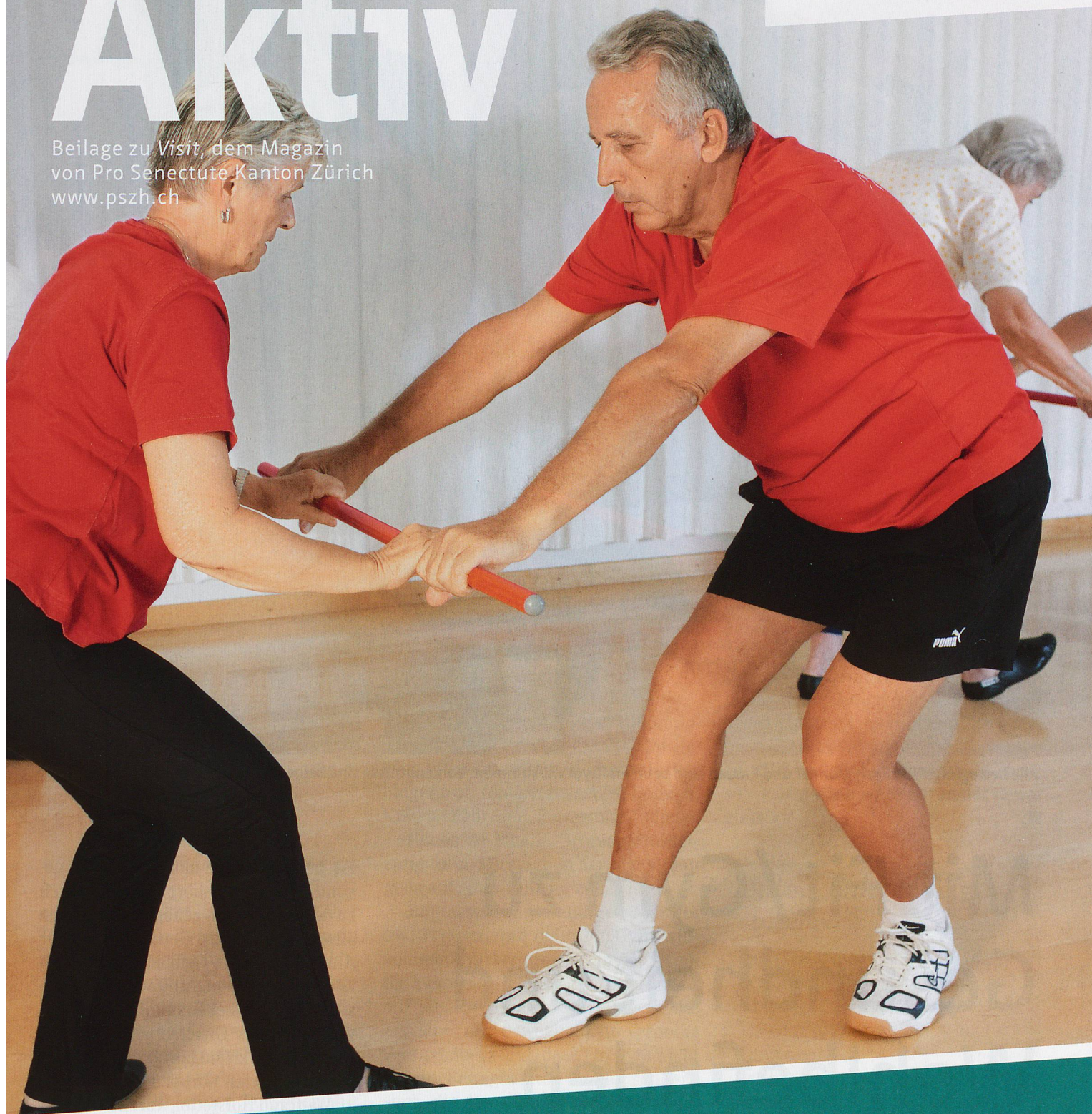
**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Nr. 3 Herbst 2018

Aktiv

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



Beweglich bleiben

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



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 eingeturmt. 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.

Bilder: PSZH/zvlg

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 gehegten 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 Kunstturnerin 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 geringer 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-Fitnesstraining mit relativ einfachen Schritt-kombinationen, sagt Waltraud Hofstetter. Es eignet sich besonders für

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

Für wen

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

Versicherung

Versicherung ist Sache der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer.

Zusatzkosten

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

Legende Symbole

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

Schnupperlektion
 Der Besuch einer Schnupperlektion ist unverbindlich möglich.

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

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

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

Legende Abkürzungen

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

Sportgruppen

Die offenen Sportgruppen laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlohnung. Um die Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, verrechnet die Sportleitung einen Unkostenbeitrag. Da unterschiedlich hohe Kosten anfallen, können die Beiträge von Gruppe zu Gruppe variieren. In alle Sportgruppen können Sie jederzeit einsteigen und Sie sind 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 Dienstleistungszentrum (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 Grundagentraining. 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



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 Stavrinou | 044 482 30 69 | luluda.stavrinou@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 Bollier | 043 843 00 83 | christina.bollier@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 Früebli | Montag 16.45-17.45 Uhr | Mengina Füglistner | 044 853 39 87 | mengina.fueglistner@bluewin.ch |
| | Leicht/Vital Männer | Oberstufen-Turnhalle | Montag 18.15-19.15 Uhr | Mengina Füglistner | 044 853 39 87 | mengina.fueglistner@bluewin.ch |
| | Leicht Frauen | Saal Alterssiedlung | Dienstag 14-15 Uhr | Nicole Buchs | 044 853 21 24 | nicole.buchs@swissonline.ch |
| Dietikon | 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.schmid@bluewin.ch |
| Dübendorf | Vital Männer | Turnhalle Schulhaus Dorf | Montag 7.45-8.45 Uhr | Hans-Rudolf Baumberger | 044 821 95 66 | h.r.baumberger@glattnet.ch |
| | Vital Frauen | Turnhalle Birchlen | Mittwoch 19-20 Uhr | Jsabella Heller | 044 946 21 46 | jsabella.heller@gmail.com |
| | 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 |
| | Vital Frauen | Pfarrsaal Leepünt | Donnerstag 9.30-10.30 Uhr | Marianne Schulz | 044 821 71 64 | Keine E-Mail |
| Dürnten | Vital Frauen | Flugfeld Dübendorf | Dienstag 7.55-8.55 Uhr | Marianne Schulz | 044 821 71 64 | Keine E-Mail |
| | 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 Bützi | 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 |
| Elgg | Leicht Frauen | Turnhalle Ritschberg | Mittwoch 14.15-15.05 Uhr | Yvonne Hareter | 079 482 59 71 | y.hareter@bluewin.ch |
| | Vital | Turnhalle Ritschberg | Mittwoch 15.15-16.05 Uhr | Yvonne Hareter | 079 482 59 71 | y.hareter@bluewin.ch |
| Ellikon a.d.Thur | Vital Frauen | Turnhalle Bürgli | Donnerstag 9-10 Uhr | Nicole Blöchliger | 076 427 15 60 | nicole.bloechlinger@icloud.com |
| Elsau | 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 Hungerbüel | Mittwoch 14-15 Uhr | Marianne Bearth | 044 865 13 15 | Keine E-Mail |
| Fehraltorf | 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 | huhof57@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/Kempththal | Vital | Singsaal | Dienstag 08.45-09.45 Uhr | Ursula Müller | 052 345 26 51 | ursula.mueller-gerber@bluewin.ch |
| Grünigen | Vital Frauen | Zentralschulhaus | Donnerstag 09.00-09.50 Uhr | Ursula Gäumann | 044 935 22 32 | gaumann@gmx.ch |
| Gundetswil | 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 Güp | Donnerstag 8-9 Uhr | Jacqueline Weideli | 056 634 25 11 | slowfox@bluewin.ch |
| | Vital Frauen | Schulhaus Güp | 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 Altorfer | 044 861 15 49 | ruth.althorfer@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 Joachim Wolff | 044 814 13 71 044 813 33 59 | ruedi.huegi@hispeed.ch Keine Email |
| | Vital mollige Frauen | Turnhalle Schluefweg | Freitag 10-11 Uhr | Margrit Hügi | 044 814 13 71 | ruedi.huegi@hispeed.ch |
| | 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 |
| | Waldgymnastik leicht | Eingang Schluefweg | Donnerstag 9-10 Uhr | Silvia Imhof | 044 813 58 02 | family.imhof@gmx.ch |
| | Vital Frauen | Turnhalle Schluefweg | Donnerstag 14-15 Uhr | Susanne Frauenfelder | 044 803 07 54 | s.frauenfelder@bluewin.ch |
| Knouau | Vital Frauen | Schulhaus Aeschrain | Donnerstag Sommer 19-20 Uhr, Winter 17.30-18.30 | Marianne Fülischer | 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 |
| | 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 |
| Marthalen | Sportlich Frauen | Mehrzweckhalle | Mittwoch 8-9 Uhr | Anna Spalinger | 052 319 23 55 | spalinger.tresch@bluewin.ch |
| Maschwanden | 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@bluewin.ch |
| Niederglatt | Sportlich Frauen | Singsaal Eichli | Montag 8.30-9.30 Uhr | Sandra Galli Rüegg | 079 932 97 92 | the4buchser@yahoo.de |
| | Vital Frauen | Singsaal Eichli | Montag 9.45-10.45 Uhr | Sandra Galli Rüegg | 079 932 97 92 | the4buchser@yahoo.de |
| | Leicht Frauen | Singsaal Eichli | 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 |
| | Leicht | Seniorenzentrum Spitz | Dienstag 14-15 Uhr | Sandra Galli Rüegg | 079 932 97 92 | the4buchser@yahoo.de |
| Niederweningen | Leicht | Turnhalle Schmitzenwis | Mittwoch 13.30-14.30 Uhr | Marianne Süss | 056 249 30 60 | marianne.suess@bluewin.ch |
| | Sportlich Frauen | Turnhalle Schmitzenwis | 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 Brunewis | Donnerstag 10.05-11.00 Uhr | Vera Zverina | 044 750 11 87 | vera.zverina@gmail.com |
| Oberglatt | Sportlich | Gemeindsaal der Chliethalle | 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 |
| Oberrohringen | 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.schaepfer@bluewin.ch |
| | Sportlich Männer | Turnhalle Breiti | Montag 13.30 - 14.30 Uhr | Sebastian Bühler | 044 929 22 41 | s.h.buehler@bluewin.ch |
| Opfikon-Glattbrugg | 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 |
| Otenbach | 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 | Kirchgemeindeg. 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.buegin@bluewin.ch |
| | Vital | Chimlisaal | Mittwoch 10.15–11.15 Uhr | Brigitte Bürgin | 044 830 52 48 | brigitte.buegin@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. Kirchgemeindeg. zentrum | Dienstag 14–15 Uhr | Yvonne Imboden | 044 940 00 45 | yvonne@pnp.ch |
| | Leicht Frauen | Kath. Kirchgemeindeg. zentrum | 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 |
|------------------------------|-----------------------|----------------------------------|----------------------------|------------------------|---------------|------------------------------------|
| | Vital | Hallenbad Gymnastikhalle | Donnerstag 9.30–10.30 Uhr | Aneta Westrych | 077 437 15 83 | aneta.westrych@gmail.com |
| Wallisellen | 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 |
| | 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 Gemeindefaal | 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 Altorfer | 044 861 15 49 | ruth.althorfer@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 |
| Winkel | Leicht | Saal Sigristenstiftung | Montag 9.30–10.30 Uhr | Ruth Gut | 044 860 30 39 | ruth.gut@hispeed.ch |
| | Vital Frauen | Turnhalle Grossacher | Dienstag 9–10 Uhr | Ruth Gut | 044 860 30 39 | ruth.gut@hispeed.ch |
| Winterthur | Leicht | Alte Kaserne | Dienstag 9–10 Uhr | Dora Dümel | 052 222 45 32 | hduemel@bluewin.ch |
| | Vital | Zwinglikirche Mattenbach | Dienstag 8.45–9.45 Uhr | Vjollca Shabani | 076 399 11 67 | vjollca.shabani@kofa-winterthur.ch |
| Winterthur (Ober-) | Leicht | Zentrum am Buck | Mittwoch 9–10 Uhr | Erika Stahl | 052 242 10 84 | erika.schwyter@bluewin.ch |
| | 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. Kirchgemeindeg. 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/Rüterwis | 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 |
| | Vital-Sturzprävention | 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 Dorfschmid | 044 780 61 12 | marlies.dorfschmid@bluewin.ch |
| | Vital-Sturzprävention | Diakoniewerk Neumünster | Montag 14.45–15.45 Uhr | Marlies Dorfschmid | 044 780 61 12 | marlies.dorfschmid@bluewin.ch |
| | Vital-Sturzprävention | Diakoniewerk Neumünster | Mittwoch 09.15–10.15 Uhr | Marlies Dorfschmid | 044 780 61 12 | marlies.dorfschmid@bluewin.ch |
| | Vital-Sturzprävention | Diakoniewerk Neumünster | Mittwoch 10.30–11.30 Uhr | Marlies Dorfschmid | 044 780 61 12 | marlies.dorfschmid@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 | lottibeber.arter@swissonline.ch |
| | Vital Frauen | La Palestrina | Montag 16.30–17.30 Uhr | Lotti Weber-Arter | 044 391 51 31 | lottibeber.arter@swissonline.ch |
| | Vital | La Palestrina | Dienstag 10–11 Uhr | Lotti Weber-Arter | 044 391 51 31 | lottibeber.arter@swissonline.ch |
| | Sportlich Frauen | La Palestrina | Mittwoch 9–10 Uhr | Lotti Weber-Arter | 044 391 51 31 | lottibeber.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. Kirchgemeindeg. Enge | Mittwoch 9–10 Uhr | Hannelore Bösch | 044 363 80 88 | hannelore.boesch@sunrise.ch |
| Zürich Kreis 3 | Leicht Frauen | Herz-Jesu-Kirche | Mittwoch 09.00–09.50 Uhr | Elisabeth Graf | 044 461 18 89 | grafl2001@yahoo.de |
| | Leicht Männer | Herz-Jesu-Kirche | Mittwoch 10–11 Uhr | Elisabeth Graf | 044 461 18 89 | grafl2001@yahoo.de |
| | Vital Frauen | Sporthalle Sihlhölzli | Donnerstag 09.50–10.50 Uhr | Erika Isler Rütschi | 044 272 88 75 | iserrue@bluewin.ch |
| | Vital Frauen | Sporthalle Sihlhölzli | Donnerstag 11.00–11.50 Uhr | Erika Isler Rütschi | 044 272 88 75 | iserrue@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. Kirchgemeindeg. 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 | juchliannabeth@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. Kirchgemeindeg. 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 | grafl2001@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 Bihrer | 043 388 81 31 | bihrer@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 |
| | Leicht Frauen | GZ Seebach | Mittwoch 9-10 Uhr | Susanne Frauenfelder | 044 803 07 54 | s.frauenfelder@bluewin.ch |
| | Zürich Kreis 12 | Vital | Alterssiedlung Probstei | Donnerstag 9-10 Uhr | Christa Hennecke | 044 362 57 41 |
| 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 > Indoor-sport > 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, Twostopp, Cha-Cha-Cha und Rumba werden dabei sorgfältig eingeführt und paarweise – auch Frauen tanzen zusammen – von allen Tänzerinnen und Tänzern gleichzeitig und nach Ansage der Tanzleiterin ausgeführt. Zu bekannten Melodien wird Gelerntes repetiert und Neues dazugelernt. Sie sind auch ohne Partnerin oder Partner willkommen.
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoor-sport > Tanz

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
 Kosten 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 Claudia Kindschi Meuli
Kursort 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 Silvia Zengaffinen
Kursort 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 Monika Descombes
Kursort 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 Thera Hildebrand-Feierabend
Kursort 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. NEU
Leitung Monika Rüegg Castrovinci
Kursort 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 Susana Barranco
Kursort 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 Margrith Nagel
Kursort 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 Werner Niederhäuser
Kursort 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 Verena Pickart-Demont
Kursort KiBa FiTa Meilen, Tanz- und
Pilateschule, Alte Landstr. 153

Niederhasli

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

Regensdorf

Wann Dienstag, 9.30–10.20 Uhr
18.9.–18.12. (ohne 9.10.,
16.10.) 12 × 50 Min.
Leitung Monika Stirnimann
Kursort 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 Susana Barranco
Kursort 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 Margrith Nagel
Kursort 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 Susana Barranco
Kursort Pfisterschür
Alte Landstr. 104

Uetikon am See

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

Urdorf

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

Wädenswil

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

Winterberg

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

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 Mühlestein 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 Mühlestein
Kursort Kirchgemeinde St. Franziskus
Kilchbergstr. 1

Line Dance

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



Volketswil

Wann Mittwoch, 13.30–14.30 Uhr
 Tanzerfahrung von etwa
 2 Jahren
 5.9.–12.12. (ohne 3.10.,
 10.10., 17.10., 7.11.)
 11 x 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 x 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 x 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 x 75 Min.)
 Kosten CHF 128.–
 Leitung Rosmarie Rüegg
 Kursort Quartiertreff Hirslanden
 Forchstr. 248

**Feldenkrais® – Bewusstheit durch
 Bewegung**

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

Zürich-West

Wann Donnerstag, 10–11 Uhr
 23.8.–20.12. (ohne 11.10.,
 18.10.) 16 x 60 Min.
 Kosten CHF 272.–
 Leitung Sabine Stadler Okuno
 Kursort Atelier: Tanz
 Ausstellungsstr. 25

**bellicon Move (Minitrampolin –
 Training und Entspannung)**

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

Dietikon

Wann Donnerstag, 16–17 Uhr
 6.9.–22.11. (ohne 11.10.,
 18.10.) 10 x 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

Kreislauffähigkeit. 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 x 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 x 50 Min.
 Kosten CHF 304.–
 Leitung Vivienne Schmid-Greenwood
 Kursort frjz Freizeit- und Jugendzen-
 trum Zürichstr. 30

Zürich-Oerlikon

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

Zürich-Fluntern

Wann Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr
 23.8.–20.12. (ohne 11.10.,
 18.10.) 16 x 50 Min.
 Kosten CHF 304.–
 Leitung Alfons Lötscher
 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 Körperbalance, steigert die Konzentration und das Wohlbefinden, fördert die körperliche, seelische und geistige Beweglichkeit.



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 |

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 | Xhevrije 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 |
| Kursort | Schulhaus Feld 1, Rhythmik- raum Feld |

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

Kursort Tennishalle Ambiance
Bachenbülach

Anmeldung bis 30. August
Lilo Gubelmann
Telefon 044 860 08 48

Tennis in Oetwil am See

| | |
|-----------|---|
| Wann | Freitag, 8–12 Uhr 31.8.–30.11. (ohne 12.10., 19.10.) 12 × 60 Min. |
| 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 |

Langlauf

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

Skating-Langlaufkurs

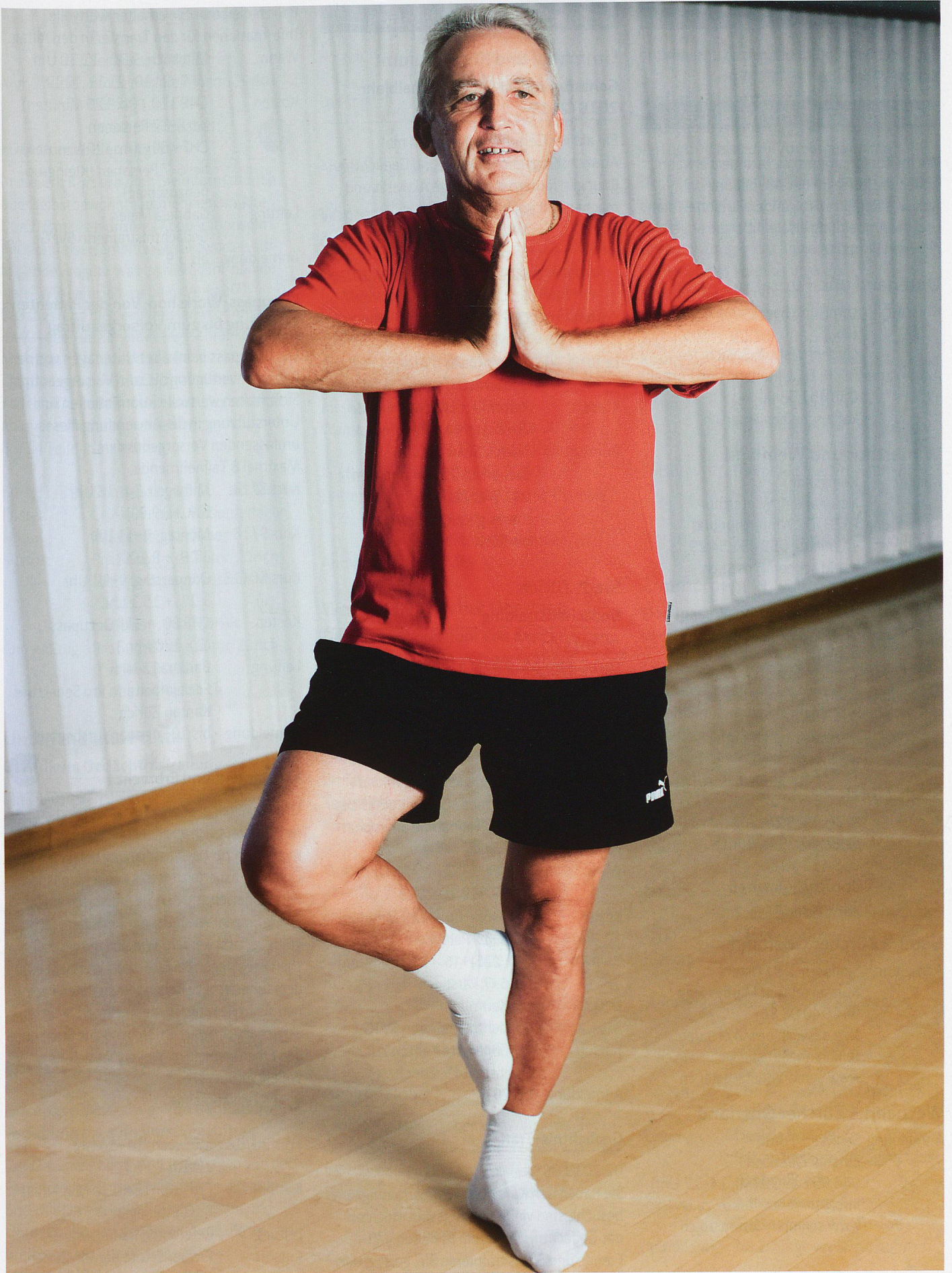
3-teiliger, jeweils 2-stündiger Langlaufkurs in der Skating-Technik

| | |
|------|--|
| Wann | Kurstag I: Montag, 10.12. Kurstag II: Donnerstag, 20.12. Kurstag III: Dienstag, 8.1. 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. 10 – 12 Uhr Fortgeschrittene 13 – 15 Uhr Einsteiger |
| Kosten | CHF 30.–/Person / 1 Kurstag CHF 50.–/Person / 2 Kurstage CHF 70.–/Person / 3 Kurstage exkl. Materialmiete und Loipenbenützung |
| Leitung | Roland Kűpfer |
| Kursort | je nach Schneesituation und auf Anfrage |
| Anmeldung | Roland Kűpfer 079 935 44 29 roland.kuepfer@go-flow.ch |



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 SVTG

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 Vorsorgegedossiers.

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.– inkl. Docupass
(2 × 120 Min.)

Leitung Barbara Lächli
Sozialarbeiterin Pro Senectute
Kanton Zürich

Anmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn

«Testament und Erbrecht»

NEU

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

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



«Der Immobilienratgeber»

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 geeignetsten 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
Dienstleistungszentrum 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 x 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 x 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 x 120 Min.)
Leitung Susanne Fritschi und Danielle Müller
Gedächtnistrainerinnen SVTG
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 x 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, wachsender, 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 x 120 Min.)
Leitung Lucia Kalousek
Sozialarbeiterin Pro Senectute
Kanton Zürich
Kursort Treffpunkt Meilen, Raum Berg
Am unteren Dorfplatz,
Schulhausstr. 23, Meilen
Anmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn

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 x 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 x 120 Min.)
Leitung Daniela Wittker
Sozialarbeiterin Pro Senectute
Kanton Zürich
Kursort Alterszentrum Serata
Tischenloostr. 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 x 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 Computertag (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 x 200 Min.)
Leitung Klubschule Migros, Kursort und Anmeldung siehe Infobox

Aufbaukurs: Vertiefung im Computertag (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 x 200 Min.)
Leitung Klubschule Migros, Kursort und Anmeldung siehe Infobox

Einsteigerkurs: Windows 10 Starter-Seminar

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

Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.
Kurs 1193921 Freitag, 8.30-12.20 Uhr
24.8. + 31.8.
Kurs 1228073 Mittwoch, 13.30-16.50 Uhr
12.9. + 19.9.
Kurs 1228075 Freitag, 8.30-12.20 Uhr
26.10. + 2.11.
Kosten CHF 320.- inkl. Lehrmittel
(2 x 200 Min.)
Leitung Klubschule Migros, Kursort und Anmeldung siehe Infobox

Einsteigerkurs: Online-Grundlagen

Sie sammeln erste Erfahrungen mit dem Internet. Danach kennen Sie die Grundlagen von «Web-Browser» und können E-Mails versenden und empfangen. Sie können den Kalender für die Organisation von Terminen nutzen. Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.

Kurs 1228050 Dienstag, 8.30-12.20 Uhr
25.9., 2.10., 9.10.
Kurs 1228052 Donnerstag, 13.00-16.50 Uhr
1.11., 8.11., 15.11.
Kosten CHF 380.- inkl. Lehrmittel
(3 x 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 x 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 x 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 x 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 Furtal

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 – Züricher Oberland

Fotokurs «Vom Knipsen zum Fotografieren»

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



Wann Dienstag, 9.–11.15 Uhr
23.10., 30.10., 6.11., 13.11.
Kosten CHF 200.– (4 x 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 x 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 x 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 x 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 Graber
Kursort Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 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 Graber
Kursort Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen

Schnupperkurs Excel

Sie kennen das Programm Word und möchten auch Excel einsetzen. Ihnen fehlt der richtige Einstieg zum Benützen 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 Graber |
| 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 Graber |
| 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 Graber |
| 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 Graber |

| | |
|---------|--|
| 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/

Illnau-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/

Sprachen

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

Kursstufe A2: Sie können sich in einfachen Alltagsgesprächen verständigen.

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

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

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

Stadt Zürich

Englisch für Einsteigerinnen und Einsteiger: More «Get Ready for Holidays» Fortsetzung für (Wieder-)Einsteigende

NEU 50%

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, Stadtführerin
Englischsprechende

Anmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn

Englisch Konversationskurse A2–B2

50%

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

Wann 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 (Kleingruppenzuschlag)

Leitung Gabriela Meier
Ausbilderin und Englischlehrerin

Anmeldung laufend

Englisch Konversation und Lektüre B1/B2



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-
gruppenschlag)

Leitung Dominik J. Schaller
Wissenschaftler und Dozent für
neuere Geschichte

Anmeldung laufend

Englisch Fortsetzung 3, A1.2



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-
gruppenschlag)

Leitung Yvonne Rimle
Ausbilderin und Stadtführerin
für Englischsprechende

Anmeldung laufend



Spanisch Fortgeschrittene A2.2



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-
gruppenschlag)

Leitung María Gárate
Ausbilderin und Spanisch-
lehrerin

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
Kosten CHF 330.– (14 × 90 Min.) für
Mitglieder
CHF 370.– (14 × 90 Min.) für
Nichtmitglieder

Leitung Brigitte Frey, Andrea Strommer
und Kathrin Kohler

Kursort Katholisches Pfarramt,
Jugendhaus frjz, Tertianum
Uster und Pflingstgemeinde
je nach Kursangebot

Italienisch A1/A2



Wann

A1: Dienstag, 9.15–10.45 Uhr
A1: Mittwoch, 8.50–10.20 Uhr
A2: Mittwoch, 10.30–12.00
Uhr

Kosten CHF 330.– (14 × 90 Min.) für
Mitglieder
CHF 370.– (14 × 90 Min.) für
Nichtmitglieder

Leitung Maria Clara Räber
Kursort Katholisches Pfarramt
Neuwiesenstr. 17, Uster

Spanisch A1



Wann

A1: Dienstag, 13.30–15.00 Uhr
A2: Dienstag, 15.00–16.30 Uhr

Kosten CHF 330.– (14 × 90 Min.) für
Mitglieder
CHF 370.– (14 × 90 Min.) für
Nichtmitglieder

Leitung Fanny Zimmermann
Kursort Selbsthilfzentrum
Werk 1, Uster

Wetzikon – Zürcher Oberland

Brush up your English A2/B1



Wann

A2: Montag, 8.30–10.00 Uhr
A2: Montag, 10.20–11.50 Uhr
A2 / B1: Donnerstag,
8.30–10.00 Uhr
A2 / B1: Donnerstag,
10.15–11.45 Uhr

Kosten CHF 240.– (10 × 90 Min.)
Leitung Montag: Judith Bertschi
Donnerstag: Maja Fäh

Kursort Montag: PSZH, DC Oberland,
Bahnhofstr. 182, Wetzikon
Donnerstag: Cevi-Schüür,
Kindergartenstr. 22, Wetzikon

Ready for Conversation A2/B1



Wann

Donnerstag, 9.30–11.00 Uhr
Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr

Kosten CHF 240.– (10 × 90 Min.)
Leitung Lissa Pfenninger

Kursort morgens: Quartierwohn-
zimmer, Bahnhofstr. 256,
Wetzikon



nachmittags: Hittnauerstr. 32, Wetzikon

Italienisch A2



Wann Dienstag, 8.30–10.00 Uhr
 Kosten CHF 240.– (10 × 90 Min.)
 Leitung Carla Müller
 Kursort PSZH, DC Oberland, Bahnhofstr. 182, Wetzikon

Zimmerberg

Englisch A2



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

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

Ausdruck und Kreativität

Limmattal und Knonaueramt

Erzählcafé zum Tagesausklang

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

Wann Dienstag, 17.00–18.45 Uhr
 4.9.: Hätte ich doch ... «Je ne regrette rien»
 9.10.: Meine Wurzeln: Ich komme aus ...
 13.11.: Essen und Trinken – früher und heute
 11.12.: Lebensträume – mit Weihnachts-Apéro gratis (inkl. Getränk/Gebäck)
 Leitung Regula Lehmann
 Kursort Pro Senectute Kanton Zürich
 Badenerstr.1, Schlieren

Anmeldung nicht zwingend

Stadt Zürich

«Geschichte – für einmal lebendig»



20.2018.03
 Unser «etwas anderer Geschichtskurs» lässt Sie vergessen, wie Sie während der Schulzeit Ereignisse und Jahreszahlen auswendig lernen mussten. Denn «Geschichte – für einmal lebendig» ist spannend, packend, interessant und lehrreich zugleich! Wir greifen aktuelle Ereignisse auf und betrachten die geschichtlichen Hintergründe und

Ursachen. Die politische Aktualität bestimmt die Themen. Sie haben die Möglichkeit, Themen zu wünschen, damit Ihre Fragen mit geschichtlichen Daten, Fakten und Zusammenhängen erklärt werden.

Wann Freitag, 15.00–16.45 Uhr
 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 Furtal

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

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 Konsumation 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 Trumpf 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 Erwachsenenbildner SVEBI |
| Kursort | 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 |
| Anmeldung | bis 18.9. |

Erzählcafé

GRATIS 

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 «National Sport 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 Teilnehmende sowie engagierte Mitglieder.

Aktion S

Ehemalige Parlamentarier erläutern in den Altersheimen die Abstimmungsvorlagen.

Werner Bosshard 044 322 27 77

Diskussionsrunde 60+

Wir hören, diskutieren und philosophieren über Bücher und Texte zu aktuellen Themen.

Helga Milou Obrecht 044 984 25 89
milou.obrecht@gmx.ch

Kulturgruppe

Unter 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

Senioren Bühne

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



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 | Dienstleistungszentrum 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 | Dienstleistungszentrum 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

Dienstleistungszentrum

Unterland und Furttal
Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach
Telefon 058 451 53 00

Limmattal und Knonaueramt
Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren
Telefon 058 451 52 00

Zimmerberg
Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen
Telefon 058 451 52 20

Pfannenstiel
Dorfstrasse 78, 8706 Meilen
Telefon 058 451 53 20

Oberland
Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon
Telefon 058 451 53 40

Winterthur und Weinland
Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur
Telefon 058 451 54 00

Stadt Zürich
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich
Postadresse:
Postfach 3233, 8034 Zürich
Telefon 058 451 50 00

Geschäftsstelle

Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstrasse 145, Postfach
8032 Zürich
Telefon 058 451 51 00
info@pszh.ch
www.pszh.ch

PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER