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

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2019)

**Heft:** 2: Neue Ziele finden : wie sich Menschen nach der Pensionierung neu

orientieren und engagieren : Beispiele, die Mut machen und inspirieren

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: 21.11.2025** 

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



# Lebenselixier Bewegung und Sport

Die Möglichkeiten, sich auch im hohen Alter sportlich zu betätigen, sind äusserst vielfältig.

# Fit bis ins hohe Alter

Regelmässige Bewegung und Sport halten gesund, machen Spass und steigern die Lebensqualität. Das vielfältige Sport- und Bewegungsangebot von Pro Senectute Kanton Zürich fördert Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Ausdauer. Besonders wertvoll sind auch die sozialen Kontakte, die bei sportlicher Betätigung entstehen.

Interview: Ariane Denogent

### Herr Kerschbaumer, wie viel Zeit pro Woche sollte eine gesunde Person ab 60 in Bewegung und Sport investieren, um möglichst lange fit zu bleiben?

Gesunden Frauen und Männern im Pensionsalter werden mindestens 2 ½ Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität (leichtes Schwitzen) empfohlen. Bei hoher Intensität sollten 1 1/4 Stunden Sport oder Bewegung pro Woche eingeplant werden. Ein Mix des Trainings aus Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Ausdauer ist dabei wichtig. Auch nicht mehr so robuste ältere Menschen sollen sich so viel wie möglich bewegen. Regelmässige Bewegung ist für ältere Erwachsene besonders wichtig, weil sie zur Steigerung der Lebensqualität beiträgt und den Verlust der Unabhängigkeit und Hilfsbedürftigkeit verzögern kann.

### Wie motiviert Pro Senectute Kanton Zürich ältere Menschen, sich regelmässig zu bewegen?

Unsere Kernaufgabe sehen wir im Anbieten von regelmässigen Bewegungsangeboten, die wöchentlich stattfinden. Wir achten auf ein vielfältiges und abwechslungsreiches Angebot

mit engagierten Sportleitenden. Die Gruppenangebote fördern zusätzlich den sozialen Austausch.

### Bewegung und Sport sollte nebst körperlicher Anstrengung auch Spass machen. Inwiefern wird dieser Aspekt in Ihren Kursen berücksichtigt?

Eine «Spassgarantie» gibt es in diesem Sinne nicht, aber natürlich spielt die Art und Weise, wie die Sportleitenden unterrichten, eine wichtige Rolle. Wenn diese mit Freude und Motivation bei der Sache sind, dann wirkt sich das automatisch auf die Teilnehmenden aus. Darauf legen wir auch Wert bei der Auswahl der Kursleitenden.

### Worauf achtet Pro Senectute Kanton Zürich bei der Zusammenstellung ihrer Bewegungs- und Sportangebote?

Unsere Angebote sollen in erster Linie gesundheitsfördernd sein. Risikosportarten kommen nicht in Frage. Die regionale Nähe zu den Kundinnen und Kunden ist uns dabei wichtig. In vielen Sportarten führen wir ein Einklassensystem. Das heisst, dass ein Einstieg jederzeit möglich ist und auch Anfänger willkommen sind. Dadurch können immer wieder neue Teilnehmende ge-

wonnen werden, ohne dass es dabei einen Anfängerkurs braucht. Ausserdem setzen wir ausschliesslich ausgebildete Sportleitende ein, die sich auch regelmässig weiterbilden.

### Welche Kurse sind speziell beliebt und warum?

Zwei Angebote sind besonders beliebt. Zum einen ist es das klassische Turnen. Wir nennen es Fitness und Gymnastik oder kurz Fit/Gym. In diesem wöchentlichen Training werden Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, angepasste Schnelligkeit und auch Koordination (vor allem Gleichgewicht) spielerisch und sehr abwechslungsreich trainiert. Zum anderen haben wir beim Wandern einen regelrechten Boom erfahren. Das Wetter war in den letzten Jahren immer sehr stabil, so dass sich immer mehr Menschen für unsere gut geführten Wanderungen interessieren. Die Wanderungen finden als Einzelanlässe statt und dauern in der Regel einen halben oder ganzen Tag.

## Wie offen sind ältere Menschen gegenüber neuen Sport- und Bewegungsformen?

Die klassischen Pro-Senectute-Sportarten wie Fit/Gym, Aqua-Fitness, Nordic



David Kerschbaumer, Bereichsleiter Bewegung und Sport, Pro Senectute Kanton Zürich

Walking und Tanzen sind mit Abstand die Beliebtesten. Neuere Bewegungsformen wie Yoga, Tai Chi, Qi Gong und andere haben einen schwereren Stand. Ob es mit einer fehlenden Offenheit oder allenfalls mit der fehlenden Bewegungserfahrung aus früheren Jahren zusammenhängt, wissen wir nicht. Im Fernen Osten ist das Bild wohl genau umgekehrt. Wir laden aber alle Interessierten gerne ein, bei uns kostenlos schnuppern zu kommen.

### Was unterscheidet die Angebote von Pro Senectute Kanton Zürich von den Bewegungs- und Sportangeboten anderer Anbieter wie zum Beispiel jener der Rheumaliga, von Turnvereinen oder Fitnesscentern?

Einerseits fokussieren wir uns ausschliesslich auf die Generation 60 plus und andererseits ist der soziale Kontakt und Austausch ein wichtiger Bestandteil unserer Gruppenangebote. Oft sitzt man nach der Stunde noch zusammen. Das ist in einem normalen Fitnesscenter oftmals nicht der Fall. Bei Turnvereinen wiederum entstehen

durch die Mitgliedschaft vielleicht noch andere Verpflichtungen. Das haben wir nicht. Auch verfügen unsere Angebote über ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis.

### Wie kommt das Thema Gesundheitsprävention bei den Bewegungs- und Sportangeboten zum Tragen?

Gesundheitsprävention ist ein weiter Begriff. Jegliche Art von moderater Bewegung ohne Verletzungsrisiko wirkt sich gesundheitsfördernd aus. Sturzprävention gehört auch dazu. Dabei wird immer wieder versucht, vor allem Kraft- und Gleichgewichtsübungen in die Sportart einzubauen, so dass die Übungen nicht isoliert daherkommen.

### Über welche besonderen Eigenschaften müssen die Sportleitenden von Pro Senectute Kanton Zürich verfügen?

Für mich sind zwei Aspekte besonders wichtig: Freude am Unterrichten und Zeit haben, mit älteren Menschen zusammenzuarbeiten. Selbstverständlich ist es auch wichtig, dass sich die Sport-

leitenden in ihrer Sportart wohlfühlen. Sie müssen sie gerne ausüben und ihre Freude und ihr Wissen an die Teilnehmenden weitergeben.

### Was gefällt Ihnen speziell an Ihrer Tätigkeit als Bereichsleiter Bewegung und Sport bei Pro Senectute Kanton Zürich?

Meine Arbeit ist sehr vielseitig und das macht es so spannend. Für die gute Zusammenarbeit mit den Sportleitenden bin ich sehr dankbar. Sie leisten einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsprävention, aber auch zur Unterstützung und Pflege der sozialen Kontakte älterer Menschen. Das schätze ich persönlich und auch die Kursteilnehmenden sehr. Ein Highlight meiner Arbeit ist die regelmässige Entwicklung neuer Kursangebote. Wir versuchen, attraktive Angebote für die gesamte Zielgruppe 60plus zu entwickeln, von denen wir überzeugt sind, dass sie einem echten Bedürfnis entsprechen und natürlich auch Spass machen.

### Für wen

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

### Versicherung

Versicherung ist Sache der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer.

### Zusatzkosten

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

### Legende Symbole



#### Preisreduktion

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



### Schnupperlektion

Der Besuch einer Schnupperlektion ist unverbindlich möglich.



### Einstieg jederzeit möglich

Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.



### **Neue Kurse**

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



### **Kostenlose Kurse**

Nomen est omen: Kursangebote, die nichts kosten.



### **BSV-subventionierter Kurs**

Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirkt.

### Legende Abkürzungen

Pro Senectute Kanton Zürich **PSZH** Dienstleistungscenter von DC Pro Senectute Kanton Zürich

Kirchgemeindehaus KGH Mehrzweckhalle **MZH** 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 Entlöhnung. Um die Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, verrechnet die Sportleitung einen Unkostenbeitrag. Da unterschiedlich hohe Kosten anfallen, können die Beiträge von Gruppe zu Gruppe variieren. In alle Sportgruppen können Sie jederzeit einsteigen und Sie sind in allen Sportgruppen herzlich willkommen. Für eine Teilnahme kontaktieren Sie bitte die Leiterin oder den Leiter der entsprechenden Sportgruppe. Die Listen sind hier erhältlich: > Bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen

- Seite 18)
- > www.pszh.ch > Sport und Bildung
- > Werden einmal jährlich im AKTIV publiziert. In dieser Ausgabe: Nordic Walking/ Walking, Velofahren und Wandern.

### Fitness und Gymnastik

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

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

### Aqua-Fitness O

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

### Internationale Tänze und Round Dance O

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei trainieren Sie spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und zu einem «Ganzen» zusammengefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Einige Gruppen machen auch American Rounds. Figuren aus den Gesellschaftstänzen Englischer Walzer, Twostepp, Cha-Cha-Cha und Rumba werden dabei sorgfältig eingeführt und paarweise auch Frauen tanzen zusammen - von allen Tänzerinnen und Tänzern gleichzeitig und nach Ansage der Tanzleiterin ausgeführt. Zu bekannten Melodien wird Gelerntes repetiert und Neues dazugelernt. Sie sind auch ohne Partnerin oder Partner willkommen. www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Tanz

### Nordic Walking und Walking G



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 Detailprogram-

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

### Nordic Walking und Walking

Ort	Sportgruppe	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Dübendorf	Nordic Walking	Hinter dem Alterszentrum Fällandenstrasse	Freitag 9–10.30 Uhr	]sabella Heller	044 946 21 46	jsabella.heller@gmail.com
Forch (Ebmatingen)	Nordic Walking	Parkplatz Süessblätz	Donnerstag 9–10.30 Uhr	Susanne Marti	044 980 03 58	susannemarti@ggaweb.ch
Forch (Maur)	Walking	Forch, beim Brunnen Restaurant Krone	Dienstag 9–10.15 Uhr	Corinne Müller Marianne	0448341161	corinnemueller@bluewin.ch
				Schulz-Hennig	0447511142	m.schulzhennig@bluewin.ch
	Walking	Forch, beim Brunnen Restaurant Krone	Donnerstag 9–10.15 Uhr	Bettina Ledesma Keller	043 495 62 44	bettykeller@me.com
Gossau	Nordic Walking	Parkplatz Oberstufenschulhaus Berg Gossau	Dienstag 8.30-10 Uhr	Erika Hug	044 935 37 25	erihug@alpinenet.ch
Hedingen	Nordic Walking und Walking	Am Weiher	Montag 8.30-9.45 Uhr	Uta Koch	0447613450	hpukoch@sunrise.ch
Hinwil	Nordic Walking	Parkplatz Sport Trend Shop	Montag 9–10.30 Uhr	Toni Schnetzer	044 937 11 42	a.schnetzer@hispeed.ch
	Walking	Parkplatz Sport Trend Shop	Montag 9–10.30 Uhr	Marianne Decurtins	043 843 09 61	marianne.decurtins@gmail.con
Hittnau	Nordic Walking	Schützenhaus (Nauenstrasse)	Montag 14-15.30 Uhr	Brigitte Wüest	044 950 43 64	b.wueest@cablenetswiss.ch
Hombrechtikon	Nordic Walking	Parkplatz Schützenhaus	Montag 9–10.30 Uhr	Monika Zwicky	079 631 40 09	m_zwicky@lemon-tree.ch
Höri	Nordic Walking	Glatthalle	Donnerstag 9–10 Uhr	Margrith Wenk	044 858 10 90	maggie.wenk@hispeed.ch
Kloten	Nordic Walking	Nägelimoosweiher	Freitag 8.30–10.30 Uhr	Simona Covini	079 460 86 79	simona.covini@bluewin.ch
Männedorf	Nordic Walking	Parkplatz ZSA Pfannenstiel Oetwil (beim Vitaparcours Chrüzlerboden)	Donnerstag 9–10.15 Uhr	Jetty Meier	079 812 96 33	jetty.meier@gmail.com
Neerach	Nordic Walking	Pavillon Altes Dorfschulhaus	Freitag 9-10 Uhr	Corinne Obrist	044 858 29 30	saco.obrist@hispeed.ch
Ossingen	Walking	Bahnhof	Montag 9-10.30 Uhr	Monika Dünki	052 317 38 91	gemoss@bluewin.ch
Rafz	Nordic Walking	An verschiedenen Orten im Rafzerfeld	Montag 9-10.30 Uhr	Walter Isaak	044 869 12 57	iisaak@bluewin.ch
Rüti	Walking	Fussballplatz	Donnerstag 9–10.15 Uhr	Cornelia Blum	044 926 23 41 077 453 52 42	blumcor@bluewin.ch
Nacional Transport	Nordic Walking	Parkplatz Klosterhof	Dienstag 9–10.30 Uhr	Toni Schnetzer	044 937 11 42	a.schnetzer@hispeed.ch
Schlieren	Walking	Parkplatz Trublerhütte	Dienstag, 9.30-11.00 Uhr	Elfi Scheurer	044 730 59 77	elfischeurer@bluewin.ch
Schönenberg	Nordic Walking	Parkplatz Rössli	Montag 13.30-14.45 Uhr	Rosmarie Horath	044 788 22 62	paul.horath1@bluewin.ch
Schwerzenbach	Nordic Walking	Umgebung	Dienstag 9-11 Uhr	Erika Schaffert	044 825 41 48	erika.schaffert@ggaweb.ch
Steinmaur	Nordic Walking und Walking	Schützenhaus	Dienstag 16.30-17.45 Uhr (im Sommer) 14-15.15 Uhr (im Winter)	Bettina Imfeld	044 853 35 27	bettina.imfeld@bluewin.ch
Urdorf	Nordic Walking	Parkplatz Zwischenbächen	Dienstag 13.30 Uhr oder 17.30 Uhr (je nach Jahreszeit)	Sandra Sommer	044 734 32 47	sommer.flyaway@bluewin.ch
Wallisellen	Nordic Walking	Parkplatz Schützenhaus Tambel	Mittwoch 9-10.30 Uhr	Cornelia Attinger	076 453 41 32	praxis@fair-balance.ch
Winterthur (Dättnau)	Nordic Walking	Dättnauerstrasse 80	Donnerstag 9-10.30 Uhr	Heidi Villiger	052 233 01 16	hehp.villiger@hispeed.ch
Winterthur (Wülflingen)	Walking	Kath. Kirche St. Laurentius	Donnerstag 9–10.30 Uhr	Edith Geeler	052 222 17 14	generative describer
Zürich Kreis 7	Nordic Walking	Witikon, Bus-Endstation Kienas- tenwiesweg (Nr. 34) hinter städt. Pflegezentrum im Garten	Montag 13-15 Uhr	Margrit Ziebold	043 499 94 91	ziebi@bluewin.ch
Zürich Kreis 10	Nordic Walking	ETH Hönggerberg	Samstag, 9.30-11 Uhr	Eveline Kipfer	079 391 70 17	eveline.kipfer@bluewin.ch
Zürich Kreis 11	Walking	Seebach, Bushaltestelle Schönauring (Nr. 75)	Montag 9–10.30 Uhr	Cornelia Attinger	076 453 41 32	praxis@fair-balance.ch
	Nordic Walking und Walking	Affoltern, Parkplatz Sportplatz Fronwald	Donnerstag 9–10.15 Uhr	Esther Mohr	044 341 47 17	esther.mohr@bluewin.ch

### **BEWEGUNG UND SPORT**

### Velofahren

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Bubikon/Hinwil	Mittwoch Halbtages- oder Tagestour	Wöchentlich April-Oktober	Urs Kocher	052 243 20 47 079 283 17 42	urskocher@bluewin.ch
Bülach	Dienstag Halbtages- oder Tagestour Montag	Wöchentlich	Xaver Köppel	044 860 69 14 076 457 73 30	x.h.r.koeppel@bluewin.ch
	Mountainbiketour (MTB)	MTB 2 x pro Monat		Siring application	
Dielsdorf	Dienstag Halbtagestour Mittwoch Tagestour	Wöchentlich 2. Mittwoch im Monat April-Oktober	Lisbeth Burren	044 853 02 42 079 742 80 41	hn.burren@bluewin.ch
Dübendorf	Freitag Halbtages- oder Tagestour	2 x pro Monat April-Oktober	Herbert Gätzi	044 820 11 64 079 846 44 98	h_gaetzi@bluewin.ch
Furttal/Regensdorf	Dienstag Halbtages- oder Tages- tour oder Fitnessparcours	Wöchentlich	Martin Meier	044 844 58 15 076 412 58 15	meiering@bluewin.ch
Gossau	Mittwoch Halbtages- oder Tagestour	2 x pro Monat April–Oktober	Erwin Gisler	044 935 23 06 079 207 85 01	erwin.gisler@bluewin.ch
Hinwil	Siehe Gruppe Bubikon/Hinwil				
Hombrechtikon	Mittwoch Halbtages- oder Tagestour	1 x monatlich, jeweils am 3. Mittwoch des Monats	Elisabeth Elmer	055 244 20 21	elelmer@bluewin.ch
Illnau-Effretikon	Dienstag Velo- und MTB-Touren Halbtages- und Tagestouren	Velo: 3–4 x pro Monat Mountainbike: 1x pro Monat, April–Oktober	Margrit Obrist	052 345 28 92 079 247 58 55	margritobrist@bluewin.ch
Knonau	Montag Halbtages- oder Tagestour Freitag	Velo: Alle 2 Wochen Mountainbike: 1x pro Monat, Mai-Oktober	Roland Heldner	043 377 93 53 079 200 06 29	roland.heldner@bluewin.ch
Limmattal	Donnerstag Tagestour	Alle 2 Wochen April – Oktober	Monica Bamert	077 468 30 12	monica.bamert@hispeed.ch
Meilen	Siehe Gruppe Rechtes Zürichseeuf	er/Meilen	mostled and the second		
Mettmenstetten	Donnerstag Halbtages- oder Tagestour	Alle 2 Wochen März-Oktober November-Februar/1xmonatlich	Werner Meier	044 767 12 52 079 261 15 18	wernimeier@bluewin.ch
Oberamt	Mittwoch Tagestour Donnerstag Verschiebedatum	1x pro Monat April- Oktober	Franz Georg Keel	044 764 03 02	fgkenergie@bluewin.ch
Oetwil am See Dienstag Halbtages- oder Tagestour		1 x monatlich, jeweils am 1. Dienstag im Monat	Leo Büsser	079 406 96 28	buesserholzbau@bluewin.ch
Pfäffikon	Siehe Gruppe Uster/Pfäffikon				
Pfannenstiel	Donnerstag	Jeden 3. Donnerstag im Monat	Walter Kuster	044 984 18 56	wm.kuster@bluewin.ch
Rechtes Zürichseeufer/ Meilen	Donnerstag Tagestour	Alle 3 Wochen April-Oktober	Kurt Metzler	044 773 19 90 079 403 21 93	kpmetzler@gmail.com
Regensdorf	Siehe Gruppe Furttal/Regensdorf				
Rüti	Siehe Gruppe Wald/Rüti				
Uster/Pfäffikon	Donnerstag od. Mittwoch Halbtages- oder Tagestour	Wöchentlich April-Oktober	Hanspeter Gisler	044 941 39 19 079 128 51 61	gisler-hp@bluewin.ch
Wald/Rüti	Donnerstag Halbtages- oder Tagestour	Wöchentlich April-Oktober Mountainbiketouren: 5 Touren/Saison	Fritz Gafner	055 246 36 10 079 257 20 12	fri-gaf@bluewin.ch
Winterthur	Jeden Dienstag Tages-, Halbtages- oder Trainingstour	April-Oktober	Peter Sauter	052 242 65 74 076 516 64 18	p.i.sauter@bluewin.ch
Zimmerberg	Dienstag und Donnerstag Genuss- und Tagestour Mountainbike-Ausfahrten auf Ansage	April-Oktober	Werner Waefler	044 784 51 89 079 437 70 87	wernerwaefler@gmail.com
Zürich Nord	Mittwoch Tagestouren	10 Touren April–September	Gerold Stark	044 362 22 69	gestark@bluewin.ch
			10/ 0 10	0443517210	. 0 -1 -1
Züri6	Mittwoch	Neun Ausfahrten mit Velo (Mai/Juni) und MTB (März/April)	Werner A. Meier	044 251 72 19 079 441 58 04	wernera.meier@uzh.ch

### 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

### Wandern

Ort	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Dänikon/Hüttikon	Ernst Fiechter	044 844 13 80	ernst.f@bluewin.ch
Dielsdorf	Daniel Lehmann	044 869 03 79	daleh427@gmail.com
a gestit	Walter Trottmann	044 853 02 42	walter.trottmann@bluewin.ch
	(Spazierwandern)	079 742 80 41	25 The Commission of the Commi
Dürnten	Christine Schüder	055 240 61 18	schueder.ritz@bluewin.ch
Egg	Werner Blattmann	044 984 39 68	wblattma@ggaweb.ch
Eglisau	Walter Schibli	044 867 06 63	waschill8@bluewin.ch
Fischenthal	Heini Heller	052 386 27 48	heini.heller@bluewin.ch
Gossau	Marianne Anderegg	044 935 30 74	anderegg9@hispeed.ch
Hausen am Albis	Lorenz Curt	044 764 07 22	lorenz.curt@bluewin.ch
Henggart	Franz Callegher	052 317 25 28	fcallegher@msn.com
Hinwil	Hildegard Fricker (sportlich)	044 937 48 77	hilde.fricker@sunrise.ch
	Ruth Hauser (gemütlich)	044 937 23 07	ruth.hauser@gmx.ch
Horgen	Margrit Mändli	044 725 19 23	margritmaendli@bluewin.ch
Hüttikon	Siehe Gruppe Dänikon/Hüttikon	a Medalitika (4.2	
Kloten	Silvia Imhof	044 813 58 02	family.imhof@gmx.ch
Marthalen	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch
Maur	Hanspeter Suter	044 980 25 01	hsuter2@gmail.com
Meilen	Peter Schmid	044 923 38 58	pemaschmid@bluewin.ch
Mettmenstetten	Alice Huber	044 767 08 37	huber-tschumper@bluewin.ch
Niederhasli	Margret Hörschläger	044 850 45 43	roma.hoerschlaeger@bluewin.ch
Oetwil am See	Werner Rennhard	043 844 91 02	werennhard@sunrise.ch
Orientierungswandern	Peter Riek	044 860 57 89	peter.riek@hispeed.ch
Otelfingen	Marylise Erni	044 844 30 12	marerni@hispeed.ch
Russikon	Margreth Baer	044 954 07 05	juema.baer@bluewin.ch
Rüti la	Peter Pandiani	055 240 83 01	peter.pandiani@hispeed.ch
Rüti 1b	Marianne Hobi	055 240 94 76	marianne.hobi@gmx.net
Schlieren	Irma Reimann	044 730 67 93	irmareimann@bluewin.ch
Schwerzenbach	Walter Koller	044 822 24 50	walter.a.koller@gmail.com
Sonntagswandern	Hildegard Fricker	044 937 48 77	hilde.fricker@sunrise.ch
Stäfa	Gabi Zimmermann	044 926 20 93	gabi.zimmermann@bluewin.ch
Urdorf	Marion Schlatter	044 734 38 88	marion.schlatter7@bluewin.ch
Uster	Marcel Berthoud	044 940 93 25	marcel.berthoud@bluewin.ch
Weisslingen	Dorli Häberli	052 233 45 65	dorli.haeberli@bluewin.ch
Wetzikon	Werner Jordi	044 940 72 05	jordi-werner@bluewin.ch
Zimmerberg	Walter Krüsi	044 784 24 33	w.kruesi@bluewin.ch
Zollikerberg	Karl Lang	044 391 61 26	kklang@bluewin.ch
Zürich A	Verena Wild	052 242 83 36	v.wild@hispeed.ch
Zürich B	Gertrud Limacher	044 491 26 11	limacher.gertrud@bluewin.ch

### Sportwochen

### Vorschau Sommersportwoche

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

### Aktiv Sportwoche

Wann Sonntag bis Freitag, 14.–19.7.2019
Wo Zillertal (Österreich)

Was Nordic Walking, Fitness, Wandern,

Wellness

### **Anmeldung Sportkurse**

Zusätzlich zu den offenen Sportgruppen (siehe Seite 5) 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 Fr 8–12 Uhr)

sport@pszh.ch

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Bewegung und Sport



### Everdance O



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

Laufende Kurse Mai bis Juli 2019 Daten/Kursorte Siehe bei den Ortschaften

Einstieg Jederzeit möglich

Kosten CHF 90.- (6 × 50 Min.)

CHF 105.- (7 × 50 Min.)

CHF 120.- (8 × 50 Min.)

CHF 135.- (9 × 50 Min.)

CHF 150.- (10 × 50 Min.)

Bekleidung Bequeme Kleidung und

Schuhe

### Adliswil

Wann Freitag, 14.00–14.50 Uhr 10.5.–12.7. (ohne 31.5.) 9 × 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 13.5.-8.7. (ohne 10.6.) 8 × 50 Min.

Leitung Martina Foster-Achermann Kursort Kath. Pfarrei Affoltern a.A., Seewadelstr. 13

#### Bassersdorf

Wann Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr 9.5.–27.6. (ohne 30.5.) 7 × 50 Min.

Leitung Margrith Nagel

Kursort Pflegezentrum Bächli

### Birmensdorf

Wann Dienstag, 13.25–14.15 Uhr 7.5.–18.6. (ohne 4.6.) 6 × 50 Min.
Leitung Monika Descombes

Im Bächli 1

Kursort Gemeindezentrum Brüelmatt
Dorfstr. 10

### Bonstetten

Wann Dienstag, 13.30–14.20 Uhr 7.5.–9.7. (10 × 50 Min.)
Leitung Claudia Kindschi Meuli Kursort Turnhalle S1, Kreuzung Schachenstr./Schachenrain

#### Bülach

Wann Dienstag, 11.10–12.00 Uhr 7.5.–9.7. (10 × 50 Min.)
Leitung Silvia Zengaffinen
Kursort Reformiertes KGH
Grampenweg 5

### Dietikon

Wann Dienstag, 15.30–16.20 Uhr 7.5.–18.6. (7 × 50 Min.)

Leitung Monika Descombes

Kursort Alters- und Gesundheitszentrum, Oberdorfstr. 15

### Dübendorf

Wann Montag, 14.00–14.50 Uhr
6.5.–1.7. (ohne 10.6., 24.6.)
7 × 50 Min.

Leitung Thera Hildebrand-Feierabend
Kursort Ev.-ref. KGH, Glockensaal
Bahnhofstr. 37

### Egg ZH

Wann
Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr
16.5.–11.7. (ohne 30.5.,
20.6.) 7 × 50 Min.

Leitung
Monika Rüegg Castrovinci
Luus Muus, Rietwiespark,
Bahnhofweg 4

#### Hinwil

Wann Montag, 14.00–14.50 Uhr
6.5.–24.6. (ohne 10.6.)
7 × 50 Min.
Leitung Margrith Nagel
Kursort Hiwi-Märt, Gossauerstr. 14

### Horgen

Wann Dienstag, 10.00-10.50 Uhr 7.5.-9.7. ( $10 \times 50$  Min.) Leitung Susana Barranco

Kursort Begegnungszentrum, Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12

### Kloten

Wann Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 8.5.–10.7. (10 × 50 Min.)
Leitung Werner Niederhäuser
Kursort Tanzschule Kloten
Schaffhauserstr. 126

### Meilen

Wann Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr
Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr
8.5.–10.7. (ohne 22.5.)
9 × 50 Min.

Kursort Kirchenzentrum Leue
Restaurant Löwen, Kirchgasse 2
Wann Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr
9.5.–11.7. (ohne 23.5., 30.5.)
8 × 50 Min.

Kursort KiBa FiTa Meilen, Tanz- und
Pilatesschule, Alte Landstr. 153

Verena Pickart-Demont

### Niederhasli

Leitung

Wann Dienstag, 14.00–14.50 Uhr 14.5.–18.6. (6 × 50 Min.) Leitung Priska Trivellin Kursort Ref. KGH, Nöschikonerstr. 3

Regensdo	orf	Wädenswil		Zürich-Höngg	
Wann Leitung Kursort	Dienstag, 9.30–10.20 Uhr 7.5.–9.7. (ohne 14.5., 21.5.) 8 × 50 Min. Monika Stirnimann Ref. KGH, Watterstr. 18	Wann	Montag, 8.50-9.40 Uhr 6.58.7. (ohne 10.6.) 9 × 50 Min. Mittwoch, 9.00-9.50 Uhr 8.510.7. (10 × 50 Min.) Susana Barranco	Wann Leitung Kursort Zürich-Ho	Dienstag, 9.00–9.50 Uhr 7.5.–9.7. (10 × 50 Min.) Claudia Kindschi Meuli GZ Höngg, Limmattalstr. 214 ottingen
Richtersw	<i>i</i> il	Kursort	Ref. KGH Rosenmatt	Wann	Montag, 14.00-14.50 Uhr
Wann	Freitag, 9.00–9.50 Uhr 10.5.–12.7. (ohne 31.5.) 9 × 50 Min.	Gessnerweg 5 Winterberg			Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 6.5.–8.7. (ohne 10.6.)
Leitung Kursort	Susana Barranco Freizeitzentrum Bürgi Gerbestr. 19	Wann	Montag, 14.50–15.40 Uhr 6.5.–8.7. (ohne 10.6., 17.6., 24.6.) 7 × 50 Min. Ursula Müller Altes Schulhaus Winterberg	Leitung Kursort	9 × 50 Min. Helen Rüegg GZ Hottingen, Gemeindestr. 54
Rüti		Leitung Kursort		Zürich-Leimbach	
Wann	Montag, 15.55–16.45 Uhr 6.5.–24.6. (ohne 10.6.) 7 × 50 Min.	Winterth	Eschikerstr. 9	Wann	Montag, 10.30–11.20 Uhr 6.5.–1.7. (ohne 10.6.) 8 × 50 Min.
Leitung Kursort	Margrith Nagel Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4	Wann	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 7.5.–9.7. (10 × 50 Min.)	Leitung Kursort	Anna Bozzolini GZ Leimbach, Leimbacherstr. 200
Stäfa	HW SINGER CONTROL	Leitung	Silvia Zengaffinen	Zürich-Ol	berstrass
Wann Leitung Kursort	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 8.5.–10.7. (ohne 22.5.) 9 × 50 Min. Verena Pickart-Demont Mehrzweckhalle Beewies Etzelstr. 35	Kursort  Wann  Leitung	Alte Kaserne Kulturzentrum Technikumstr. 8 Freitag, 9.10–10.00 Uhr 10.5.–12.7. (ohne 31.5.) 9 × 50 Min. Claudia Kindschi Meuli	Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr Mittwoch, 16.00–16.50 Uhr Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 8.5.–10.7. (15.5., 22.5.) 9 × 50 Min. Monika Stirnimann
Thalwil	Etzeisti. 33	Kursort Wann	Gate 27, Theaterstr. 27 Freitag, 10.40–11.30 Uhr	Kursort	Tanzschule Dance it Stäblistr. 2
Wann	Donnerstag, 15.00-15.50 Uhr		17.5.–12.7. (ohne 31.5.)	Zürich-O	orlikon
Laituna	9.511.7. (ohne 30.5.) 9 × 50 Min.	Leitung Kursort	8 × 50 Min. Claudia Kindschi Meuli Ref. KGH Töss, Stationsstr. 3a	Wann	Montag, 16.30–17.20 Uhr 6.5.–8.7. (ohne 20.5., 10.6.)
Leitung Kursort	Susana Barranco Pfisterschüür, Alte Landstr. 104		Zürich-Altstetten	Leitung	8 × 50 Min. Isabella Ladner
Uetikon a	am See	Wann	Montag, 13.30-14.20 Uhr	Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10
Wann	Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 13.5.–9.7. (ohne 28.5., 18.6.)		Montag, 14.30–15.20 Uhr 6.5.–8.7. (ohne 20.5., 10.6.)	Zürich-W	liedikon
Leitung Kursort	7 × 50 Min. Monika Rüegg Castrovinci Haus Wäckerling, Tramstrasse 55	Leitung Kursort	8 × 50 Min. Isabella Ladner Tanzschule Galactic Dance Albulastr. 47	Wann Leitung	Mittwoch, 13.30-14.20 Uhr 8.510.7. (ohne 19.6.) 9 × 50 Min. Brigitte Mühlestein
Urdorf		Zürich - Au	uccorcibl	Kursort	GZ Heuried, Döltschiweg 130
Wann	Montag, 11.00-11.50 Uhr 6.517.6. (ohne 10.6.)	Wann	ussersihl  Montag, 15.00–15.50 Uhr	Zürich-W	ipkingen
	6 × 50 Min. Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 7.5.–18.6. (7 × 50 Min.)		Montag, 16.00–16.50 Uhr 6.5.–24.6. (ohne 10.6.) 7 × 50 Min.	Wann	Donnerstag, 10.30–11.20 Uhr 9.5.–11.7. (ohne 30.5.) 9 × 50 Min.
Leitung Kursort	Monika Descombes Schulhaus Feld 1 Rhythmikraum	Leitung Kursort	Monika Bühlmann Backstage Studio Hardstr. 81	Leitung Kursort	Claudia Kindschi Meuli Turnhalle Käferberg, Emil Klöti-Str. 17

#### Zürich-Wollishofen

Mittwoch, 9.45-10.35 Uhr

8.5.-10.7. (ohne 19.6.)

9 × 50 Min.

Leitung Brigitte Mühlestein

Kursort Kirchgemeinde St. Franziskus

Kilchbergstr. 1

### Line Dance O

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.

### Zürich-Oerlikon

Wann Mittwoch, 9.15-10.15 Uhr

Tanzerfahrung von etwa

3-4 Jahren

Mittwoch, 10.30-11.30 Uhr

Tanzerfahrung von etwa

3-4 lahren

8.5.-10.7. (ohne 5.6.)

9 × 60 Min.

Kosten CHF 144.-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
	65-87 (ohne 106 17)

8 × 75 Min.

CHF 152.-Kosten

Marianne Zimmerli Abrach Leitung 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

Kursort

Wann	Mittwoch, 10.00-11.15 Uhr
	8.510.7. (10 × 75 Min.)
Kosten	CHF 150
Leitung	Rosmarie Rüegg

Quartiertreff Hirslanden, Forchstr. 248

### Feldenkrais® -Bewusstheit durch Bewegung O





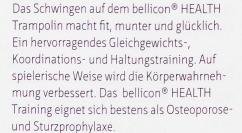
Bei der Feldenkrais-Methode schenken Sie funktionellen Bewegungen gezielte Aufmerksamkeit. Die Feldenkrais-Methode setzt bei der Bewegung an, geht aber darüber hinaus und beeinflusst das ganze Menschsein. Verspannungen können nachhaltig gelöst werden. Körper und Geist kommen in Einklang, was zu einem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

### Zürich-West

Wann	Dienstag, 10–11 Uhr
	7.59.7. (10 × 60 Min.)
Kosten	CHF 170
Leitung	Sabine Stadler Okuno
Kursort	Feldenkrais Studio, Sihlstr. 63

### bellicon® HEALTH (Minitrampolin -Training)





### Dietikon

Wann	Donnerstag, 16-17 Uhr
	9.511.7. (ohne 30.5.)
	9 × 60 Min.
Kosten	CHF 207
Leitung	]eanette Jaggi
Kursort	Chi-Zentrum, Badenerstr. 2

### **Pilates**



Pilates ist eine bewährte Methode für ein umfassendes Ganzkörpertraining. Es unterstützt den Aufbau und die Festigung von Haltungskraft, Beweglichkeit, Koordination und Balance mit Fokus auf den Beckenboden, Bauch und Rücken. Der Kurs beinhaltet langsame, tiefenwirksame Übungen, die mit sorgfältig ausgewählter Musik begleitet sind.

### Thalwil

Wann	Montag, 16 - 17 Uhr
	6.58.7. (ohne 20.5.,
	10.6., 1.7.) 7 x 60 Min.

CHF 119.-Kosten

Wann Donnerstag, 16.30-17.30 Uhr

9.5.-11.7. (ohne 30.5.)

9 x 60 Min.

Kosten CHF 153.-Leitung Erika Steiger

Kursort Pfisterschüür, Probe 2,

Alte Landstrasse 104

### Tai Chi/Qi Gong O



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

#### Uster

Wani	1	Donnerstag, 10.45–11.35 Uhr
		2.511.7. (ohne 16.5., 23.5.,
		30.5); 8 x 60 Min.
Koste	en	CHF 152
Leitu	ng	Vivienne Schmid-Greenwood
Kurso	ort	frjz Freizeit- und Jugendzentrum
		Zürichstr. 30

### Winterthur

10/	Min 1 3 4 3 5 1 11
Wann	Mittwoch, 14-15 Uhr
	8.510.7. (10 × 60 Min.)
Kosten	CHF 190
Leitung	Fredy Buttauer
Kursort	Lebenskunst, Zeughausstr. 52

### Zürich-Oerlikon

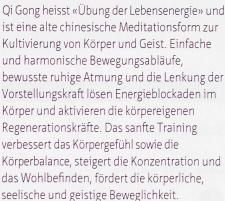
Wann	Montag, 14.30–15.20 Uhr 13.5.–8.7. (ohne 10.6.)
	8 × 50 Min.
Kosten	CHF 152
Leitung	Alfons Lötscher
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

#### Zürich-Fluntern

Wann Donnerstag, 14.00-14.50 Uhr 16.5.-11.7. (ohne 30.5.) 8 × 50 Min.

Kosten CHF 152.-Leitung Alfons Lötscher Kursort Simply Theatre, Gladbachstr 119

### Qi Gong O



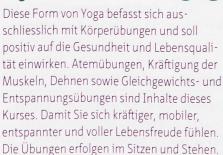
### Horgen

Wann	Donnerstag, 9.30-10.30 Uhr
	25.427.6 (ohne 30.5.)
	9 × 60 Min
Kosten	CHF 153
Leitung	Laura Keller-Rosnati
Kursort	Iyengar Yoga Horgen, Seestr. 147

### ZH-Wiedikon

Wann	Montag, 16–17 Uhr
	Montag, 17.10-18.10 Uhr
	6.58.7. (ohne 10.6.)
	9 × 60 Min.
Kosten	CHF 171
Leitung	Claudine Buchmüller
Kursort	ABZ, Gemeinschaftsraum Silo,
	Gertrudstr. 27

### Yoga O



### Horgen

Wann	Montag, 16.45–17.45 Uhr
	6.58.7. (ohne 10.6.)
	9 × 60 Min.
Kosten	CHF 153
Leitung	Xhevrije Sinani
Kursort	Iyengar Yoga Horgen
	Seestr. 147

#### Illnau

Wann	Dienstag, 16.30–17.30 Uhr
	7.59.7. (ohne 21.5.)
	9 × 60 Min.
Kosten	CHF 153
Leitung	Marlise Dupuis
Kursort	Yoga Plus, Hörnlistr. 3

#### Winterthur

Wann	Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr
	9.511.7.
	(ohne 16.5., 23.5., 30.5., 20.6.)
	6 × 60 Min.
Kosten	CHF 102
Leitung	Bettina Enser
Kursort	Yoga-In, Untertor 1

### Zürich-Fluntern

	8.510.7. (10 × 60 Min.)
Kosten	CHF 170
Leitung	Bernhard Riedi
Kursort	Simply Theatre,
	Gladbachstr. 119

Wann Mittwoch, 10.30-11.30 Uhr

### 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	Daten auf Anfrage
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Schulhaus Feld 1,
	Rhythmikraum Feld

### 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	Montag, 14-15 Uhr
	6.51.7. (ohne 10.6.)
	8 × 60 Min.
Kosten	CHF 136
Leitung	Jeanne Jaros
Kursort	Stambha, Seefeldstr. 231

### **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 16.9.
Kosten	3er Gruppe: CHF 264
	4er Gruppe: CHF 210
	inkl. Platzmiete
Leitung	Ursula Schrepfer, 044 860 53 90
Kursort	Tennishalle Ambiance
	Bachenbülach
Anmeldung	Bis 16.9.
9050	Ursula Schrepfer
	Telefon 044 860 08 48

Tennis in Dürnten	
Wann	Freitag, 8–12 Uhr
	10.530.8. (ohne 19.7., 26.7.,
	2.8., 9.8., 16.8.)
	12 × 60 Min.
Kosten	CHF 264/Person
	inkl. Platzmiete
Leitung	Walter Meyer
	René von Arx
Kursort	Tennishalle Dürnten
	Bubikonerstr. 43a
Anmeldung	Walter Meyer
	079 401 22 00
	wamever@me.com

### Einführungskurs Stand Up **Paddling**

Stand Up Paddling ist leicht zu lernen und die Touren auf dem Wasser machen Spass. Gleichzeitig trainiert der Wassersport Koordination, Gleichgewicht und die Muskeln am ganzen Körper. An zwei Morgen lernen Sie den richtigen Umgang mit Brett und Paddle. Voraussetzung: Schwimmkenntnisse.

### Kilchberg

Kurs 1: Wann

> Freitag, 28.6. + 5.7. 10.30-12.00 Uhr

Kurs 2:

Freitag, 12.7. + 19.7. 10.30-12.00 Uhr

Kurs 3:

Dienstag, 13.8. + 20.8.

10.30-12.00 Uhr

CHF 120.- (2 × 90 Min.) Kosten

inkl. Brett, Paddle, Auftriebsweste,

Neoprenanzug bei Kälte

6-12 Teilnehmende

Leitung InstruktorInnen von

2 Legends by Spinout

2 Legends by Spinout Seestr. 184, 8802 Kilchberg

Anmeldung Pro Senectute Kanton Zürich

Dienstleistungscenter

Zimmerberg

Alte Landstr. 24, Horgen Telefon 058 451 52 20

### **Aufbaukurs Stand Up Paddling**

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

### Kilchberg

Kursort

Wann Kurs 1: Freitag, 28.6., 13.30-16.00 Uhr Kurs 2: Freitag, 19.7., 13.30-16.00 Uhr Kurs 3: Dienstag, 20.8., 13.30-16.00 Uhr Kosten CHF 100.- (1 x 150 Min.)

inkl. Brett, Paddle, Auftriebsweste, Neoprenanzug bei Kälte

3-6 Teilnehmende

Trainer von 2 Legends Leitung

by Spinout

Kursort 2 Legends by Spinout

Seestr. 184, 8802 Kilchberg

Anmeldung siehe Anmeldung

Einführungskurs Stand Up

Paddling

### **BILDUNG UND KULTUR**

### Informationen

Die Legende/Erklärung zu folgenden Symbolen finden Sie auf Seite 4.









Auf Anfrage 50% Preisreduktion ab Kurspreis CHF 300. – für EL-Beziehende in Kursen von Bildung und Kultur.

### 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

PSZH, DC Unterland und Furttal Anmeldung

> 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 28

eva.walter@pszh.ch

### Zimmerberg

Kursort Alterszentrum Serata

Seminarraum Gattikon

Tischenloostr. 55, Thalwil

PSZH, DC Zimmerberg Anmeldung

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**

### Stadt Zürich

### Gedächtnis-Training O



01.2019.02

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

23.8.-11.10.

CHF 220.- (8 × 120 Min.) Preis

> bei 8-12 Teilnehmenden, CHF 300.- (8 × 120 Min.) bei 6-7 Teilnehmenden (Kleingruppenzuschlag) 50% Preisreduktion für

EL-Beziehende ab CHF 300.-Leitung Iris Kaufmann

Gedächtnistrainerin SVTG

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

### Gedächtnis-Träff O

Sie haben den Kurs «Gedächtnis-Training» besucht, sind vielbeschäftigt und möchten das Gedächtnis weiterhin fit halten. Mit Freude und Spass trainieren Sie geistig «am Ball zu bleiben». Sie erhalten wertvolle Informationen für den Transfer in den Alltag. Kurs 02.2019.04

Wann Freitag, 15.30–17.30 Uhr

23.8. + 20.9.

Freitag, 13.15–15.15 Uhr

25.10., 8.11., 6.12.

Preis CHF 135.- (5 × 120 Min.)

bei 8-12 Teilnehmenden CHF 185.- (5 × 120 Min.) bei 6-7 Teilnehmenden

(Kleingruppenzuschlag)

Iris Kaufmann

Gedächtnistrainerin SVTG

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Kurs 02.2019.05

Leitung

Wann Freitag, 10–12 Uhr

23.8., 20.9., 25.10., 8.11.,

6.12.

Preis CHF 135.- (5 × 120 Min.)

bei 8–12 Teilnehmenden CHF 185.– (5 × 120 Min.) bei 6–7 Teilnehmenden

(Kleingruppenzuschlag)

Leitung Iris Kaufmann

Gedächtnistrainerin SVTG

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Kurs 02.2019.06

Wann Mittwoch, 9.30-11.30 Uhr

12.6., 10.7., 21.8., 11.9.,

16.10., 13.11.,11.12.

Preis CHF 189.- (7 × 120 Min.)

bei 8-12 Teilnehmenden CHF 259.- (7 × 120 Min.) bei 6-7 Teilnehmenden

(Kleingruppenzuschlag)

Leitung Gabriela Meier

Gedächtnistrainerin SVTG

Anmeldung Sofort

### «Sicher und gut vorbereitet zum Arztgespräch» •

Eine gute Kommunikation zwischen Arzt und Patient ist grundlegend für die richtige Diagnose und Therapie, den Behandlungserfolg, die Patientenzufriedenheit und das Vertrauen zum Arzt. Auch als PatientIn können Sie einiges dazu beitragen, dass das Gespräch mit dem Arzt/der Ärztin besser gelingt. In einem theoretischen und einem praktischen Kurs lernen Sie, wie Sie sich gut dokumentieren, alle Ihre wichtigen Anliegen und Fragen selbstsicher vorbringen und bei Meinungsverschiedenheiten angemessen reagieren können.

Wann Dienstag, 10–12 Uhr 23.8. + 27.8. Preis CHF 80. – (2 × 120 Min.)

bei 8–12 Teilnehmenden, CHF 100.– (2 × 120 Min.) bei 6–7 Teilnehmenden (Kleingruppenzuschlag)

Leitung Nora Herzog

Diplompsychologin

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

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

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

### Stadt Zürich

Kurs 7/19 Dienstag, 9-11 Uhr

2. + 16.7.

Kurs 8/19 Donnerstag, 14-16 Uhr

15. + 29.8.

Preis CHF 80. – exkl. Docupass

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

Leitung Heidi Jost

Teamleitung Sozialberatung Pro Senectute Kanton Zürich

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

### Wetzikon - Zürcher Oberland

Kurs 03/19 Mittwoch, 14-16 Uhr

22.8. + 29.8.

Preis CHF 80. – exkl. Docupass

(2 × 120 Min.)

Leitung Gudrun Gwisdek

Teamleitung Sozialberatung Pro Senectute Kanton Zürich

Kursort DC Oberland

Bahnhofstr. 182, Wetzikon

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

dc.oberland@pszh.ch

### Zimmerberg

Kurs 03/19 Mittwoch, 9.30-11.30 Uhr

3.7. + 17.7.

Preis CHF 80. – exkl. Docupass

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

Leitung Gabriela Giger,

Sozialberaterin/ Altersbeauftragte

Kursort Dorftreff GZ Drei Eichen

Stationsstr. 34, Samstagern

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

dc.zimmerberg@pszh.ch

### Sprachen.

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

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

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

Kursstufe B2: Sie können sich zu verschiedenen Themen klar und detailliert ausdrücken. Kursstufe C1: Sie können sich spontan und fliessend ausdrücken und verstehen das Gesagte relativ mühelos.

### Stadt Zürich

«Listen and Speak» für Wiedereinsteigende Niveau A2 <sup>©</sup>



### 11.2019.02

«Listen and Speak» eignet sich für Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger, die ihre einmal erworbenen Sprechfähigkeiten auffrischen und vertiefen möchten. Anhand von einfachen Alltagsgesprächen (zum Beispiel einkaufen, Erlebtes erzählen) und Lebenssituationen (z.B. Freizeit, Gesundheit) sowie weiteren Themen (z.B. Kultur, Hobby...) vertiefen Sie Ihre erworbenen Sprechfähigkeiten in Kleingruppen und im Plenum. Etwas Englischkenntnisse setzen wir voraus.

Wann
Freitag, 10.45–12.15 Uhr
26.4.–12.7. (ausser 31.5.)

Preis
CHF 330.– (11× 90 Min.)
bei 8–10 Teilnehmenden

Leitung
Yvonne Rimle, Ausbilderin
Stadtführerin für

Englischsprechende Anmeldung Laufend

Englisch für Einsteigerinnen und

Einsteiger: More «Get Ready for Holidays»

– Einsteiger plus – 

□







13.2019.02

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

### **BILDUNG UND KULTUR**

dem englischen Reise- und Ferienwortschatz vertraut. Erleben Sie, wie es Spass macht, Englisch für Ferien oder Reisen zu lernen.

Wann Freitag, 9-10.30 Uhr

26.4.-12.7. (ausser 31.5.)

CHF 330.- (11 × 90 Min.) Preis

bei 8-12 Teilnehmenden

Yvonne Rimle, Ausbilderin Leitung

Stadtführerin für Englischsprechende

Anmeldung Laufend

Englisch Konversationskurse A2-B1 ©









10.2019.10

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».

Donnerstag, 8.45-10.15 Uhr

27.6.-26.9. (ausser 18.7.,

25.7., 1.8., 8.8.)

Preis CHF 300.- (10 × 90 Min.)

bei 8-10 Teilnehmenden, CHF 400.- (10 × 90 Min.) bei 6-7 Teilnehmenden (Kleingruppenzuschlag)

Gabriela Meier, Ausbilderin

und Englischlehrerin

Anmeldung Laufend

### Englisch Konversation und Lektüre B1.2 <sup>©</sup>



Leitung





### 15.2019.02

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. Dieser Kurs ist lebendig, spannend, interessant und lehrreich zugleich.

Freitag, 13.15-15.00 Uhr 3.5.-19.7. (ausser 31.5.)

CHF 340.- (11 × 105 Min.) bei 8-14 Teilnehmenden

Leitung

Dominik J. Schaller

Wissenschaftler und Dozent

für neuere Geschichte

Anmeldung Laufend

### Spanisch Fortgeschrittene B1



Leitung



Wann Mittwoch, 14.15-16.00 Uhr

8.5. - 10.7.

Preis CHF 20.50 pro Lektion

María Gárate, Ausbilderin und

Spanischlehrerin

Anmeldung Laufend

### Unterland und Furttal

### Laufende Sprachkurse Englisch, Französisch und Italienisch <sup>©</sup>

Wann

Auf Anfrage

Preis

CHF 255.- (17 × 60 Min.)

bei 7 Teilnehmenden

Anmeldung Laufend

### Laufende Sprachkurse Spanisch

Wann

Auf Anfrage

CHF 255.- (17 × 60 Min.) Preis

bei 7 Teilnehmenden

Anmeldung Laufend

### Ausdruck und Kreativität

### Limmattal und Knonaueramt

### Erzählcafé <sup>©</sup>





Im Erzählcafé berichten die Teilnehmenden in lockerer Atmosphäre, was sie zum Thema einbringen möchten - persönliche Erlebnisse und Begebenheiten von früher und heute. Motto: Das habe ich erlebt. Im Anschluss an die moderierte Erzählrunde darf bei Gehäck und Getränk rege diskutiert und ausgetauscht werden.

Wann Dienstag, 17-18.45 Uhr

28.5. + 25.6.

Regula Lehmann Leitung

Kursort Dienstleistungscenter Limmattal und Knonaueramt

Badenerstr. 1, Schlieren

058 451 52 00

Anmeldung Ohne Voranmeldung

### Pfannenstiel

### Seniorenchor «Silberklang» am Zürichsee <sup>©</sup>





Singfreudige Senioren jeden Alters proben in Uetikon am See leichte, weltliche und geistliche Chorsätze.

Wann Donnerstag, 14.30-16 Uhr

> 23.5., 6.6., 20.6., 22.8., 5.9. (sechs weitere Daten bis 12.12.)

Preis CHF 150.— (Jahresbeitrag) Riedstegsaal, Bergstr. 109, Kursort

Uetikon am See

Daniela Guex-Joris Leitung

Anmeldung Daniela Guex-Joris, Meilen Tel. 044 923 55 60,

Natel 079 464 31 22 chguexjo@bluewin.ch

### Winterthur und Weinland

### Erzählcafé 🚭





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

Wann Mittwoch, 29.5., 14-16 Uhr

Astrid Schöni Anmeldung Ohne Voranmeldung

### Stubete «zäme singe» – Sommerfest im Königshof <sup>©</sup>



Ein musikalischer Nachmittag mit dem «Königshof-Chörli» unter der Leitung von Brigitte Schneider. Sie sind herzlich zum Mitsingen eingeladen. Dazu servieren wir Ihnen Kaffee und Kuchen.

Mittwoch, 2.7., 14-16 Uhr

Leitung Brigitte Schneider Anmeldung Ohne Voranmeldung

### **Digitale Kommunikation**



**MIGROS** 

### Allgemeine Informationen Klubschule

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 Tel. 044 278 62 62

kundenservice-center@gmz.migros.ch Hinweis: Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Klubschule Migros Zürich.

Details: Daten und weitere Angaben finden Sie auf <u>www.pszh.ch</u> > Sport und Bildung > Digitale Kommunikation > Angebote zeigen

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

Der Kurs bietet Ihnen einen praktischen Einstieg in die Arbeit am Computer, vermittelt Grundkenntnisse im Umgang mit Windows und gibt Einblicke in verschiedene Anwendungsbereiche. Sie erstellen einfache Texte. Kleingruppe Maximal 8 Teilnehmende

Kosten CHF 550.- inkl. Lehrmittel

(4 × 200 Min.)

Wann Dienstag, 13.30-17.20 Uhr

18.6. - 9.7.

Montag, 8.30-12.20 Uhr

22.7.-12.8.

Details Siehe allgem. Infos Klubschule

### 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 Kosten CHF 340.- inkl. Lehrmittel

 $(2 \times 200 \text{ Min.})$ 

Wann Montag und Donnerstag,

> 13.00-16.50 Uhr 15.7. + 18.7.

Dienstag, 8.30-12.20 Uhr

30.7. + 6.8.

Details Siehe allgem. Infos Klubschule

### Einsteigerkurs: iPhone

Lernen Sie Ihr iPhone und seine wichtigsten Funktionen kennen: Telefonieren, Surfen, Fotografieren, Nachrichtensenden, Apps, Kalender, E-Mail. Erfahren Sie, wie Sie Ihr iPhone an Ihre Bedürfnisse anpassen können.

Kleingruppe Maximal 8 Teilnehmende CHF 340. - inkl. Lehrmittel Kosten

 $(2 \times 200 \text{ Min.})$ 

Wann Montag, 13.00-16.50 Uhr

15.7. + 22.7.

Freitag, 8.30-12.20 Uhr

16.8. + 23.8.

Details Siehe allgem. Infos Klubschule

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

Wir machen Sie vertraut mit Ihrem Gerät und zeigen Ihnen, wie Sie es optimal nutzen. Sie erhalten Tipps zu den wichtigsten Funktionen: Telefonieren, Surfen, Fotografieren, Nachrichtensenden, Apps, Kalender, E-Mail.

Kleingruppe Maximal 8 Teilnehmende CHF 340.- inkl. Lehrmittel Kosten

 $(2 \times 200 \text{ Min.})$ 

Wann Freitag, 13.00-16.50 Uhr

> 14.6. + 21.6. oder 2.8. + 9.8. Montag, 8.30-12.20 Uhr

15.7. + 22.7

Details Siehe allgem. Infos Klubschule

### Stubete «zäme singe» <sup>©</sup>





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, 27.8., 13.30-14.30 Uhr

Leitung

Brigitte Schneider Anmeldung Ohne Voranmeldung

### Zimmerberg

### Eigene Ausdrucksformen finden und zulassen <sup>©</sup>

Der Körper ist Ausdrucksquelle. Wenn ich eine positive Beziehung zu ihm habe, möchte ich ihm auch Aufmerksamkeit schenken und herausfinden, was ihm guttut, was ich an ihm betonen und was ich mit ihm machen möchte. Auf spielerische Weise wird die Sinneswahrnehmung geschärft, und Sie lernen verschiedene Ausdrucksmöglichkeiten kennen.

Montag, 14-16 Uhr Wann

17.6./24.6. + 8.7./15.7.

Preis CHF 160.- (4 × 120 Min.) Leitung Erika Steiger

Msc. Organisationsentwicklerin,

dipl. Pädagogin/ dipl. Sozialpädagogin

Anmeldung Bis 7.6.



### 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

23.5. + 24.5. Zürich

20.6. + 21.6. Winterthur 4.7. + 5.7. Winterthur (nur für Singles) 22.8. + 23.8. Wetzikon jeweils 8.30-17 Uhr Einzelpersonen CHF 700.-Paare CHF 1350.-

Preis

Anmeldung AvantAge Fachstelle Alter

und Arbeit Pro Senectute

Kanton Zürich und Bern Telefon 058 451 51 57 www.avantage.ch



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

### Einfach und sicher spenden

Schicken Sie ein SMS mit dem Wort SPENDEN an die Nummer 488 -Sie lösen damit eine Spende von 9 Franken aus. Dieser Betrag wird Ihrer nächsten Telefonrechnung unter der Bezeichnung «FairGive.org» belastet. FairGive leitet diesen Betrag von Ihrem Telefonanbieter an uns weiter. Pro Senectute Kanton Zürich garantiert Ihnen damit eine sichere Art zu spenden und versichert Ihnen, dass keine Telefonnummern gespeichert und weiterverwendet werden.

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

# SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

Legende zu den Symbolen finden Sie auf Seite 4, Informationen zu Anmeldung und Kursorten auf Seite 12.

Impressum Beilage zu Visit 2/2019 Verlag und Redaktion Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 00, Spendenkonto 80-79784-4, IBAN CH94 0900 0000 8768 0192 1

### Wir sind in Ihrer Nähe

### Dienstleistungscenter

### Unterland und Furttal

Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach Telefon 058 451 53 00

### Limmattal und Knonaueramt

Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren Telefon 058 451 52 00

### Zimmerberg

Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen Telefon 058 451 52 20

### Pfannenstiel

Dorfstrasse 78, 8706 Meilen Telefon 058 451 53 20

### Oberland

Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon Telefon 058 451 53 40

### Winterthur und Weinland

Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur Telefon 058 451 54 00

### Stadt Zürich

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

#### Geschäftsstelle

### Pro Senectute Kanton Zürich

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



GEMEINSAM STÄRKER