

**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:** 11.01.2026

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



Nr. 2 Sommer 2019

# Aktiv

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

PRO  
SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

A photograph of two men in a gym setting, lying on their backs on purple mats. They are using blue resistance bands to perform leg exercises. The man in the foreground is wearing a red shirt and glasses, while the man in the background is wearing a yellow shirt and glasses. Both are pulling the bands towards their feet, lifting their legs. A black exercise ball is visible behind each man's head.

Alle Kurse  
auch unter  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)  
buchbar

## 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 ¼ 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 60plus 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 weiterer 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

**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, wende 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.

**+ BSV-subventionierter Kurs**  
Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirkt.

## Legende Abkürzungen

<b>PSZH</b>	Pro Senectute Kanton Zürich
<b>DC</b>	Dienstleistungszentrum von Pro Senectute Kanton Zürich
<b>KGH</b>	Kirchgemeindehaus
<b>MZH</b>	Mehrzweckhalle
<b>GZ</b>	Gemeinschaftszentrum

## Sportgruppen

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

- > Bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen Seite 18)
- > [www.pszh.ch](http://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](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Indoor-sport > Fitness

## Aqua-Fitness +

Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Das Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herzkreislauf. Der Widerstand und der Auftrieb des Wassers entlasten die Gelenke.  
[www.pszh.ch](http://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, Twostep, Cha-Cha-Cha und Rumba werden dabei sorgfältig eingeführt und paarweise – auch Frauen tanzen zusammen – von allen Tänzerinnen und Tänzern gleichzeitig und nach Ansage der Tanzleiterin ausgeführt. Zu bekannten Melodien wird Gelerntes repetiert und Neues dazugelernt. Sie sind auch ohne Partnerin oder Partner willkommen.  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Indoor-sport > Tanz

## Nordic Walking und Walking +

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. Der Einsatz der Stöcke macht aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining, das die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv reduziert. Die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich wird gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur werden gelöst.  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Outdoor-sport > Nordic Walking/Walking

## Velofahren

Auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrovelos, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen. Einzelne Gruppen bieten auch Mehrtages- und Mountainbike-touren an. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch im Winter. Die Anforderungen und die Fahrzeiten finden Sie in den Detailprogrammen.  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Outdoor-sport > 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	Jsabella Heller	044 946 21 46	jsabella.heller@gmail.com
Forch (Ebmingen)	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 Schulz-Hennig	044 834 11 61 044 751 11 42	corinnemueller@bluewin.ch 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	044 761 34 50	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.com
Hittnau	Nordic Walking	Schützenhaus (Nauenstrasse)	Montag 14–15.30 Uhr	Brigitte Wüest	044 950 43 64	b.wueest@cabenetswiss.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 Düнки	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
	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	elfisheurer@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 (Dätttau)	Nordic Walking	Dätttauernstrasse 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	
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 Schöna- ring (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



**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 Mountainbiketour (MTB)	Wöchentlich  MTB 2 x pro Monat	Xaver Köppel	044 860 69 14 076 457 73 30	x.h.r.koepfel@bluewin.ch
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	elmer@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
Knönau	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 Zürichseeufer/Meilen				
Mettmenstetten	Donnerstag Halbtages- oder Tagestour	Alle 2 Wochen März–Oktober November–Februar / 1x monatlich	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
Zürich	Mittwoch	Neun Ausfahrten mit Velo (Mai/Juni) und MTB (März/April)	Werner A. Meier	044 251 72 19 079 441 58 04	wernermeier@uzh.ch
Zürich Thementour	Halbtages- oder Tagestour	März – Oktober	Peter Nell	079 335 48 04	isynell@bluewin.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 Anmelde-terminen für die einzelnen Wanderungen finden Sie in den Detailprogrammen. [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Outdoor-sport > 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
	Walter Trottmann (Spazierwandern)	044 853 02 42 079 742 80 41	walter.trottmann@bluewin.ch
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	waschi118@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		
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 1a	Peter Pandiani	055 240 83 01	peter.pandiani@hispeed.ch
Rüti 1b	Marianne Hobi	055 240 94 76	marianne.hobi@gmx.net
Schlieren	Irma Reimann	044 730 67 93	irmareimann@bluewin.ch
Schwerzenbach	Walter Koller	044 822 24 50	walter.a.koller@gmail.com
Sonntagswandern	Hildegard Fricker	044 937 48 77	hilde.fricker@sunrise.ch
Stäfa	Gabi Zimmermann	044 926 20 93	gabi.zimmermann@bluewin.ch
Urdorf	Marion Schlatter	044 734 38 88	marion.schlatter7@bluewin.ch
Uster	Marcel Berthoud	044 940 93 25	marcel.berthoud@bluewin.ch
Weisslingen	Dorli Häberli	052 233 45 65	dorli.haeblerli@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

Detaillausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung finden Sie unter: [www.pszh.ch](http://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](mailto:sport@pszh.ch)  
[www.pszh.ch](http://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 Mai bis Juli 2019

Daten/Kursorte Siehe bei den Ortschaften

Einstieg Jederzeit möglich

Kosten CHF 90.- (6 x 50 Min.)  
CHF 105.- (7 x 50 Min.)  
CHF 120.- (8 x 50 Min.)  
CHF 135.- (9 x 50 Min.)  
CHF 150.- (10 x 50 Min.)

Bekleidung Bequeme Kleidung und Schuhe

### Adliswil

Wann Freitag, 14.00-14.50 Uhr  
10.5.-12.7. (ohne 31.5.)  
9 x 50 Min.  
Leitung Susana Barranco  
Kursort Stiftung für Altersbauten (SABA), Badstr. 6

### Affoltern am Albis

Wann Montag, 10.10-11.00 Uhr  
Montag, 11.10-12.00 Uhr  
13.5.-8.7. (ohne 10.6.)  
8 x 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 x 50 Min.  
Leitung Margrith Nagel  
Kursort Pflegezentrum Bächli Im Bächli 1

### Birmensdorf

Wann Dienstag, 13.25-14.15 Uhr  
7.5.-18.6. (ohne 4.6.)  
6 x 50 Min.  
Leitung Monika Descombes  
Kursort Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstr. 10

### Bonstetten

Wann Dienstag, 13.30-14.20 Uhr  
7.5.-9.7. (10 x 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 x 50 Min.)  
Leitung Silvia Zengaffinen  
Kursort Reformiertes KGH Grampenweg 5

### Dietikon

Wann Dienstag, 15.30-16.20 Uhr  
7.5.-18.6. (7 x 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 x 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 x 50 Min.  
Leitung Monika Rüegg Castrovinci  
Kursort Luus Muus, Rietwiespark, Bahnhofweg 4

### Hinwil

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

### Horgen

Wann Dienstag, 10.00-10.50 Uhr  
7.5.-9.7. (10 x 50 Min.)  
Leitung Susana Barranco  
Kursort Begegnungszentrum, Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12

### Kloten

Wann Mittwoch, 17.00-17.50 Uhr  
8.5.-10.7. (10 x 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 x 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 x 50 Min.  
Kursort KiBa FiTa Meilen, Tanz- und Pilatesschule, Alte Landstr. 153  
Leitung Verena Pickart-Demont

### Niederhasli

Wann Dienstag, 14.00-14.50 Uhr  
14.5.-18.6. (6 x 50 Min.)  
Leitung Priska Trivellin  
Kursort Ref. KGH, Nöschikonstr. 3



**Regensdorf**

Wann	Dienstag, 9.30–10.20 Uhr 7.5.–9.7. (ohne 14.5., 21.5.) 8 × 50 Min.
Leitung	Monika Stirnimann
Kursort	Ref. KGH, Watterstr. 18

**Richterswil**

Wann	Freitag, 9.00–9.50 Uhr 10.5.–12.7. (ohne 31.5.) 9 × 50 Min.
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestr. 19

**Rüti**

Wann	Montag, 15.55–16.45 Uhr 6.5.–24.6. (ohne 10.6.) 7 × 50 Min.
Leitung	Margrith Nagel
Kursort	Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4

**Stäfa**

Wann	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 8.5.–10.7. (ohne 22.5.) 9 × 50 Min.
Leitung	Verena Pickart-Demont
Kursort	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstr. 35

**Thalwil**

Wann	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 9.5.–11.7. (ohne 30.5.) 9 × 50 Min.
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Pfisterschüür, Alte Landstr. 104

**Uetikon am See**

Wann	Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 13.5.–9.7. (ohne 28.5., 18.6.) 7 × 50 Min.
Leitung	Monika Rüegg Castrovinci
Kursort	Haus Wäckerling, Tramstrasse 55

**Urdorf**

Wann	Montag, 11.00–11.50 Uhr 6.5.–17.6. (ohne 10.6.) 6 × 50 Min. Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 7.5.–18.6. (7 × 50 Min.)
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Schulhaus Feld 1 Rhythmikraum

**Wädenswil**

Wann	Montag, 8.50–9.40 Uhr 6.5.–8.7. (ohne 10.6.) 9 × 50 Min. Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr 8.5.–10.7. (10 × 50 Min.)
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Ref. KGH Rosenmatt Gessnerweg 5

**Winterberg**

Wann	Montag, 14.50–15.40 Uhr 6.5.–8.7. (ohne 10.6., 17.6., 24.6.) 7 × 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 7.5.–9.7. (10 × 50 Min.)
Leitung	Silvia Zengaffinen
Kursort	Alte Kaserne Kulturzentrum Technikumstr. 8
Wann	Freitag, 9.10–10.00 Uhr 10.5.–12.7. (ohne 31.5.) 9 × 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Gate 27, Theaterstr. 27
Wann	Freitag, 10.40–11.30 Uhr 17.5.–12.7. (ohne 31.5.) 8 × 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Ref. KGH Töss, Stationsstr. 3a

**Zürich-Altstetten**

Wann	Montag, 13.30–14.20 Uhr Montag, 14.30–15.20 Uhr 6.5.–8.7. (ohne 20.5., 10.6.) 8 × 50 Min.
Leitung	Isabella Ladner
Kursort	Tanzschule Galactic Dance Albulastr. 47

**Zürich-Aussersihl**

Wann	Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 6.5.–24.6. (ohne 10.6.) 7 × 50 Min.
Leitung	Monika Bühlmann
Kursort	Backstage Studio Hardstr. 81

**Zürich-Höngg**

Wann	Dienstag, 9.00–9.50 Uhr 7.5.–9.7. (10 × 50 Min.)
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	GZ Höngg, Limmattalstr. 214

**Zürich-Hottingen**

Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 6.5.–8.7. (ohne 10.6.) 9 × 50 Min.
Leitung	Helen Rüegg
Kursort	GZ Hottingen, Gemeindestr. 54

**Zürich-Leimbach**

Wann	Montag, 10.30–11.20 Uhr 6.5.–1.7. (ohne 10.6.) 8 × 50 Min.
Leitung	Anna Bozzolini
Kursort	GZ Leimbach, Leimbacherstr. 200

**Zürich-Oberstrass**

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.
Leitung	Monika Stirnimann
Kursort	Tanzschule Dance it Stäblistr. 2

**Zürich-Oerlikon**

Wann	Montag, 16.30–17.20 Uhr 6.5.–8.7. (ohne 20.5., 10.6.) 8 × 50 Min.
Leitung	Isabella Ladner
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

**Zürich-Wiedikon**

Wann	Mittwoch, 13.30–14.20 Uhr 8.5.–10.7. (ohne 19.6.) 9 × 50 Min.
Leitung	Brigitte Mühlestein
Kursort	GZ Heuried, Döltschiweg 130

**Zürich-Wipkingen**

Wann	Donnerstag, 10.30–11.20 Uhr 9.5.–11.7. (ohne 30.5.) 9 × 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Turnhalle Käferberg, Emil Klöti-Str. 17



## Zürich-Wollishofen

Wann	Mittwoch, 9.45–10.35 Uhr 8.5.–10.7. (ohne 19.6.) 9 x 50 Min.
Leitung	Brigitte Mühlestein
Kursort	Kirchgemeinde St. Franziskus Kilchbergstr. 1

## Line Dance +

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

## 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 Jahren 8.5.–10.7. (ohne 5.6.) 9 x 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 6.5.–8.7. (ohne 10.6., 1.7.) 8 x 75 Min.
Kosten	CHF 152.–
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 8.5.–10.7. (10 x 75 Min.)
Kosten	CHF 150.–
Leitung	Rosmarie Rüegg
Kursort	Quartiertreff Hirslanden, Forchstr. 248

## Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung +



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

## Zürich-West

Wann	Dienstag, 10–11 Uhr 7.5.–9.7. (10 x 60 Min.)
Kosten	CHF 170.–
Leitung	Sabine Stadler Okuno
Kursort	Feldenkrais Studio, Sihlstr. 61

## bellicon® HEALTH (Minitrampolin – Training) +



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

## Dietikon

Wann	Donnerstag, 16–17 Uhr 9.5.–11.7. (ohne 30.5.) 9 x 60 Min.
Kosten	CHF 207.–
Leitung	Jeanette Jaggi
Kursort	Chi-Zentrum, Badenerstr. 21

## 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 6.5.–8.7. (ohne 20.5., 10.6., 1.7.) 7 x 60 Min.
Kosten	CHF 119.–
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	Pfisterschür, Probe 2, Alte Landstrasse 104

## 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 des Tai Chi und Qi Gong.

## Uster

Wann	Donnerstag, 10.45–11.35 Uhr 2.5.–11.7. (ohne 16.5., 23.5., 30.5.); 8 x 60 Min.
Kosten	CHF 152.–
Leitung	Vivienne Schmid-Greenwood
Kursort	frjz Freizeit- und Jugendzentrum Zürichstr. 30

## Winterthur

Wann	Mittwoch, 14–15 Uhr 8.5.–10.7. (10 x 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 x 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 +



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 25.4.–27.6 (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 6.5.–8.7. (ohne 10.6.) 9 × 60 Min.
Kosten	CHF 171.–
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, 16.45–17.45 Uhr 6.5.–8.7. (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 7.5.–9.7. (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 9.5.–11.7. (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

Wann	Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr 8.5.–10.7. (10 × 60 Min.)
Kosten	CHF 170.–
Leitung	Bernhard Riedi
Kursort	Simply Theatre, 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	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 6.5.–1.7. (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. Ursula Schrepfer Telefon 044 860 08 48

## Tennis in Dürnten

Wann	Freitag, 8–12 Uhr 10.5.–30.8. (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 Bubikonstr. 43a
Anmeldung	Walter Meyer 079 401 22 00 wameyer@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

Wann	<u>Kurs 1:</u> Freitag, 28.6. + 5.7. 10.30–12.00 Uhr <u>Kurs 2:</u> Freitag, 12.7. + 19.7. 10.30–12.00 Uhr <u>Kurs 3:</u> Dienstag, 13.8. + 20.8. 10.30–12.00 Uhr
Kosten	CHF 120.– (2 × 90 Min.) inkl. Brett, Paddle, Auftriebsweste, Neoprenanzug bei Kälte
Leitung	InstruktorInnen von 2 Legends by Spinout
Kursort	2 Legends by Spinout Seestr. 184, 8802 Kilchberg
Anmeldung	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum 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

Wann	<u>Kurs 1:</u> Freitag, 28.6., 13.30–16.00 Uhr <u>Kurs 2:</u> Freitag, 19.7., 13.30–16.00 Uhr <u>Kurs 3:</u> Dienstag, 20.8., 13.30–16.00 Uhr
Kosten	CHF 100.– (1 × 150 Min.) inkl. Brett, Paddle, Auftriebsweste, Neoprenanzug bei Kälte 3–6 Teilnehmende

Leitung	Trainer von 2 Legends 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 Furtal

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

#### Winterthur und Weinland

Kursort	Königshof Neumarkt 4, Winterthur
Anmeldung	PSZH, DC Winterthur und Weinland, 058 451 54 28 eva.walter@pszh.ch

#### Zimmerberg

Kursort	Alterszentrum Serata Seminarraum Gattikon Tischenloostr. 55, Thalwil
Anmeldung	PSZH, DC Zimmerberg 058 451 52 20 dc.zimmerberg@pszh.ch <a href="http://www.pszh.ch">www.pszh.ch</a>

#### Stadt Zürich

Kursort	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, Zürich
Anmeldung	058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch <a href="http://www.pszh.ch">www.pszh.ch</a>

## Uster – Zürcher Oberland

Anmeldung	Senioren-Netz Uster Kurssekretariat Marlies Sigg 044 940 08 86 sigg.oase@bluewin.ch oder seniorennetz-uster@bluewin.ch <a href="http://www.seniorennetz-uster.ch">www.seniorennetz-uster.ch</a>
-----------	--

## Wetzikon – Zürcher Oberland

Anmeldung	Senioren-Forum Zürcher Oberland 044 951 19 70 (Mi, 14–17 Uhr) info@senioren-forum-zo.ch <a href="http://www.senioren-forum-zo.ch">www.senioren-forum-zo.ch</a>
-----------	--

## Gesundheit und Prävention

### Stadt Zürich

#### Gedächtnis-Training +

50%

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.
Preis	CHF 220.– (8 × 120 Min.) 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 +

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)

**Leitung** Iris Kaufmann  
Gedächtnistrainerin SVTG

**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn

## Kurs 02.2019.05

**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 × 120 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  
[dc.oberland@pszh.ch](mailto:dc.oberland@pszh.ch)

### Zimmerberg

**Kurs 03/19** Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr  
3.7. + 17.7.

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

**Leitung** Gabriela Giger,  
Sozialberaterin/  
Altersbeauftragte

**Kursort** Dorftreff GZ Drei Eichen

Stationsstr. 34, Samstagnen  
**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn  
[dc.zimmerberg@pszh.ch](mailto:dc.zimmerberg@pszh.ch)

## Sprachen

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

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

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

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

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

### Stadt Zürich

#### «Listen and Speak» für Wiedereinsteigende Niveau A2



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

>>



>>

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.)  
**Preis** CHF 330.– (11 × 90 Min.)  
bei 8–12 Teilnehmenden  
**Leitung** Yvonne Rimle, Ausbilderin  
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».

**Wann** 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)  
**Leitung** Gabriela Meier, Ausbilderin  
und Englischlehrerin  
**Anmeldung** Laufend

## Englisch Konversation und Lektüre B1.2 +



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.

**Wann** Freitag, 13.15–15.00 Uhr  
3.5.–19.7. (ausser 31.5.)  
**Preis** CHF 340.– (11 × 105 Min.)  
bei 8–14 Teilnehmenden

**Leitung** Dominik J. Schaller  
Wissenschaftler und Dozent  
für neuere Geschichte  
**Anmeldung** Laufend

## Spanisch Fortgeschrittene B1



**Wann** Mittwoch, 14.15–16.00 Uhr  
8.5.–10.7.  
**Preis** CHF 20.50 pro Lektion  
**Leitung** Maria Gárate, Ausbilderin und  
Spanischlehrerin  
**Anmeldung** Laufend

## Unterland und Furttal

### Laufende Sprachkurse Englisch, Französisch und Italienisch +

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

### Laufende Sprachkurse Spanisch

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

## Ausdruck und Kreativität

### Limmattal und Knonaueramt

#### Erzählcafé +



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 Gebäck und Getränk rege diskutiert und ausgetauscht werden.

**Wann** Dienstag, 17–18.45 Uhr  
28.5. + 25.6.  
**Leitung** Regula Lehmann  
**Kursort** Dienstleistungszentrum  
Limmattal und Knonaueramt  
Badenerstr. 1, Schlieren  
058 451 52 00  
**Anmeldung** Ohne Voranmeldung

## Pfannenstiel

### Seniorenchor «Silberklang» am Zürichsee +



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)  
**Kursort** Riedstegsaal, Bergstr. 109,  
Uetikon am See  
**Leitung** Daniela Guex-Joris  
**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  
**Leitung** Astrid Schöni  
**Anmeldung** Ohne Voranmeldung

### Stubete «zäme singe» – Sommerfest im Königshof +



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

**Wann** Mittwoch, 2.7., 14–16 Uhr  
**Leitung** Brigitte Schneider  
**Anmeldung** Ohne Voranmeldung



## Digitale Kommunikation

## klubschule

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 [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Digitale Kommunikation > Angebote zeigen

## Einsteigerkurs: Einstieg in den Computeraltag (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 x 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: 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  
**Kosten** CHF 340.- inkl. Lehrmittel (2 x 200 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: 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 x 200 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: 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  
**Kosten** CHF 340.- inkl. Lehrmittel (2 x 200 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» +



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

**Wann** Dienstag, 27.8.,  
13.30–14.30 Uhr

**Leitung** Brigitte Schneider

**Anmeldung** Ohne Voranmeldung

## Zimmerberg

## Eigene Ausdrucksformen finden und zulassen +

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 Sinneswahr-  
nehmung geschärft, und Sie lernen verschie-  
dene Ausdrucksmöglichkeiten kennen.

**Wann** Montag, 14–16 Uhr  
17.6./24.6. + 8.7./15.7.

**Preis** CHF 160.- (4 x 120 Min.)

**Leitung** Erika Steiger  
Msc. Organisationsentwicklerin,  
dipl. Pädagogin/  
dipl. Sozialpädagogin

**Anmeldung** Bis 7.6.

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



### Vorbereitung auf die Pensionierung

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

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

Wann	23.5. + 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
Preis	Einzelpersonen CHF 700.– Paare CHF 1350.–
Anmeldung	AvantAge Fachstelle Alter und Arbeit Pro Senectute Kanton Zürich und Bern Telefon 058 451 51 57 <a href="http://www.avantage.ch">www.avantage.ch</a>

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

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



### Einfach und sicher spenden

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

Weitere Möglichkeiten zu spenden:  
[www.pszh.ch/spenden](http://www.pszh.ch/spenden)

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

Impressum Beilage zu Visit 2/2019 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

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

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER