Zeitschrift: Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2019)

Heft: 4: Was macht das Leben lebenswert? : Auf der Suche nach dem Sinn

und der Sinnhaftigkeit

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: 20.11.2025

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



Körper und Geist im Einklang

Die fernöstlichen Bewegungsformen Yoga, Tai Chi und Qi Gong können die Lebensqualität älterer Menschen positiv beeinflussen.

Steigern Sie Ihre Vitalität, Mobilität und Ausgeglichenheit

Yoga, Tai Chi und Qi Gong können entscheidenden Einfluss auf die Lebensqualität älterer Menschen nehmen. Die fernöstlichen Bewegungsformen stärken Körper und Geist. Bernhard Riedi (Kursleiter Yoga) und Alfons Lötscher (Kursleiter Tai Chi/Qi Gong) berichten im folgenden Interview über diese spannenden Disziplinen.

Interview: Ariane Denogent

Herr Riedi, weshalb tun sich auch ältere Menschen mit Yoga Gutes? Bernhard Riedi: Ich betrachte Yoga als kreativen Weg, mit den Veränderungen des Älterwerdens umzugehen. Denn meistens nehmen in dieser Lebensphase die körperlichen Beschwerden zu, die Mobilität sinkt und Stimmungsschwankungen können auftreten. Daher werden Strukturen im Alltag immer wichtiger. Yoga hat den Vorteil, dass es in jedem Alter, zu jeder Zeit und ohne Hilfsmittel praktiziert werden kann sofern die Grundlagen da sind, um die Übungen korrekt und den eigenen Möglichkeiten angepasst auszuführen.

Mit zunehmendem Alter machen sich vermehrt körperliche Einschränkungen bemerkbar. Wie gehen Sie in Ihrem Yoga-Unterricht darauf ein?

Es ist sehr wichtig, die Yoga-Übungen individuell anzupassen. Die Teilnehmenden sollen das Training voller Freude verlassen und sich aktiver, lebendiger und selbstbewusster fühlen. In Bewegung zu bleiben ist auch im fortgeschrittenen Alter essenziell. Auf welche Weise dies erfolgt, ist weniger wichtig, Regelmässigkeit und Disziplin sind allerdings unerlässlich. Eine

Yoga-Lektion für gemischte Gruppen enthält in der Regel verschiedene Körperübungen, welche Beweglichkeit und Stabilität sowie Leichtigkeit, Ausgeglichenheit, Entspannung und Harmonie des Körpers fördern. Jede Übung verlangt Achtsamkeit und bewusstes Atmen. Der Atem ist eine der besten Möglichkeiten, um leichter durch verschiedene Entwicklungsprozesse zu gehen und beispielsweise auch mit körperlichen Beschwerden fertigzuwerden.

Können mit Yoga auch körperliche Schmerzen im Alter gelindert werden?

Yoga ist ein Dialog mit dem Körper. Körperliche Schmerzen haben meistens verschiedene Ursachen. Entsprechend vielseitig sind die Mittel und Wege, Schmerzen zu erkennen und zu lindern. Yogapraxis muss verstanden werden als ein Impuls, der auf komplexe, vernetzte Systeme trifft (Bewegungsund Haltungssystem, autonomes Steuerungssystem, mentales System). Diese Lebenssysteme reagieren aus einer strukturierten und ständig auf Gesundheit ausgerichteten Aktivität heraus. Sie reagieren auf den besonderen «Impuls Yoga». Zum Beispiel: Eine

Kursteilnehmerin, die als Profi-Musikerin (Violine) jahrelang mit starken Nackenschmerzen zu kämpfen hatte, lernte in der Yogapraxis mit einfachen Übungen die wiederkehrenden Spannungsschmerzen selber zu lösen.

Inwiefern kann Yoga die Lebensqualität älterer Menschen verbessern?

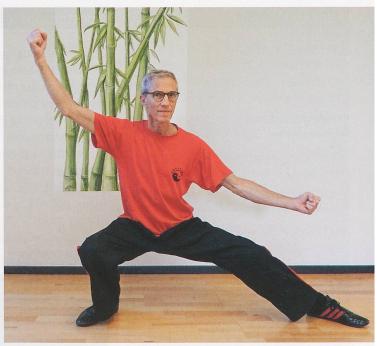
Wer regelmässig Yoga macht, bleibt körperlich beweglich bis ins hohe Alter. Und durch den Unterricht in einer Gruppe bleibt man auch sozial und geistig aktiv. Beim Üben werden Körper, Atem und Geist auf harmonische Weise miteinander verbunden. Wenn die Übenden dadurch ihre Leistungsfähigkeit spüren, die Körperreaktionen nachempfinden können und das Gefühl von Zufriedenheit erfahren, dann hat Yoga seine Wirkung erreicht: Die Achtsamkeit im Alltag wird erhöht.

Kann Yoga helfen, mit schwierigen Lebenssituationen im Alter besser umzugehen?

Lebensqualität hängt stark vom körperlichen Wohlbefinden ab. Yoga trainiert beispielsweise den Beckenboden. Dort finden wir die Kraft, die uns aufrichtet. Haltungsschäden oder das Absinken



Bernhard Riedi arbeitet seit 2010 als Yoga-Lehrer und ist spezialisiert auf Yoga für ältere Menschen. Zurzeit unterrichtet er bei Pro Senectute Kanton Zürich.



Alfons Lötscher unterrichtet Tai Chi und Qi Gong bei Pro Senectute Kanton Zürich und leitet eine Schule für Aikido und Taijiquan, eine chinesische Kampfkunst.

der Bauchorgane können verhindert werden. Oder: Yogische Atmung vergrössert das Lungenvolumen. Mit dem Alter neigen wir zu einer nach vorne gebeugten Haltung, was sich auf die Atmung und das Herz auswirkt. Yoga trainiert eine aufrechte Haltung, wie von selbst atmet man tiefer. Und ganz wichtig: Die Wirbelsäule wird beweglicher. Eine flexible Wirbelsäule löst Verspannungen und befreit so von Schmerzen verschiedenster Art. Wer regelmässig übt, fühlt sich vitaler.

Was gefällt Ihnen am Yoga-Unterricht mit Senioren?

Yoga ist für mich ein wunderbarer Zugang zu mehr Wohlbefinden. Es hat mir persönlich unter anderem geholfen, mich von schweren Rückenleiden zu befreien. Persönliche positive Erfahrungen motivieren mich, Yoga anderen Menschen zugänglich zu machen. Ich sensibilisiere die Teilnehmenden, selbst zu erspüren, was ihnen gut tut. Sie lernen wie weit sie in die Übungen hineinwachsen können, um beweglicher, kräftiger und entspannter zu werden. Eine gute Interaktion zwischen den Kursteilnehmenden ist wichtig, damit eine angenehme Lernumgebung entsteht.

Herr Lötscher, was schätzen ältere Menschen an Tai Chi und Qi Gong ganz besonders?

Alfons Lötscher: Eine Teilnehmerin erzählte mir, früher habe sie immer die Teleskopstöcke in der Handtasche dabeigehabt, weil sie so unsicher auf den Beinen war. Heute trage sie den Abfallsack zur Überraschung der Nachbarn wieder allein die Treppe hinunter. Es gibt viele ähnliche Beispiele. Und nicht zu vergessen, viele schätzen den sozialen Kontakt mit gleichgesinnten Menschen.

Welchen Vorteil hat es, Tai Chi und Qi Gong in Kombination zu unterrichten? Tai Chi macht stark, Qi Gong macht gesund. Wer möchte nicht stark und gesund sein?

Körper und Geist in Balance halten wie funktioniert das im Kurs Tai Chi/ Qi Gong genau?

Dazu erzählte mir eine Teilnehmerin, was ihre Tochter Ende der Sommerpause zu ihr sagte: «Mami, ist gut kannst du bald wieder ins Tai Chi. Du bist dann immer so schön ausgeglichen.» Ausgeglichenheit ist also ein entscheidender Effekt, der mit regelmässigem Tai Chi und Qi Gong erreicht werden kann. Welchen Einfluss haben Tai Chi und Qi Gong auf die geistige Fitness der

Seniorinnen und Senioren?

Dazu eine kurze Zusammenfassung: Standing (Qi Gong) als Meditation führt zu einem ruhigen, klaren und wachen Geist. Das Üben der Form lässt Bewegungsabläufe auswendig lernen, fördert insbesondere die Koordination. All das wird während des Trainings in hoher Konzentration durchgeführt. Am Ende fühlen sich «Mann» wie «Frau» frisch und erholt.

Gibt es besondere Voraussetzungen, die Senioren für den Besuch Ihrer Kurse mitbringen sollten?

Nein, es braucht keinerlei Voraussetzungen. Freude und Neugier mitzubringen ist aber sicherlich ein guter Ausgangspunkt, um von den Kursen optimal zu profitieren.

Aktuelle Kurse zu Yoga, Tai Chi und Qi Gong finden Sie auf den Seiten 14/15 dieser Beilage.

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

Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Legende Abkürzungen

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

Sportgruppen

Die offenen Sportgruppen laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden Erwachsenensport Schweiz geführt. In allen Sportgruppen können Sie jederzeit einsteigen und sind herzlich willkommen.

Pro Senectute Kanton Zürich
Bewegung und Sport
Forchstr. 145, 8032 Zürich
Telefon 058 451 51 66
sport@pszh.ch
www.pszh.ch > Sport und Bildung >
Bewegung und Sport

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. Fit/Gym gibt es in drei Anforderungsstufen.

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Fitness
Preise auf Anfrage



Werden Sie Sportleiterin oder Sportleiter

Wenn Sie sich gerne bewegen, Verantwortung übernehmen und Ihnen und Gleichgesinnten Gutes tun möchten, werden Sie als Sportleiterin oder -leiter für Menschen ab 60 Jahren viel Freude haben. Als Leitende «Erwachsenensport Schweiz» planen Sie Kurse und führen eine Sportgruppe.

Erfahren Sie mehr

Gerne informieren wir Sie über die Ausbildung und die Einsatzmöglichkeiten. Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme.

Infoveranstaltungen

Dienstag, 3.12.2019, 15.30–17.00 Uhr Freitag, 14.2.2020, 15.00–16.30 Uhr

Wo

Forchstrasse 145, 8032 Zürich

Anmeldung

Telefon 058 451 51 31 sport@pszh.ch

Kanton Zürich www.pszh.ch

Fitness und Gymnastik

Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung / Info
Adliswil	Leicht Frauen +	Schulhaus Zopf	Mittwoch, 15-16 Uhr	Susanne Rasper
Aesch	Leicht Frauen +	Turnhalle Nassenmatt	Montag, 9–9.50 Uhr	Lilian Schlund
Affoltern a. A.	Vital Leicht +	Schulhaus Ennetgraben Schulhaus Ennetgraben	Mittwoch, 12.45–13.45 Uhr Mittwoch, 14–15 Uhr	Marita Küng Marita Küng
Bachenbülach	Vital Leicht +	MZR Im Baumgarten MZR Im Baumgarten	Montag, 13.45-14.45 Uhr Montag, 15-16 Uhr	Christine Jäger Christine Jäger
Buch am Irchel	Vital Frauen	Turnhalle	Mittwoch, 13.30-14.30 Uhr	Brigitte Lüber
Bülach	Vital Frauen Leicht Frauen +	Ref. Kirchgemeindehaus Ref. Kirchgemeindehaus	Dienstag, 8.30–9.30 Uhr Dienstag, 10–11 Uhr	Christine Jäger Christine Jäger
Dielsdorf	Sportlich Frauen Leicht /Vital Männer + Leicht Frauen +	Mehrzweckhalle Früebli Oberstufen-Turnhalle Saal Alterssiedlung	Montag, 16.45–17.45 Uhr Montag, 18.15–19.15 Uhr Dienstag, 14–15 Uhr	Mengina Füglister Mengina Füglister Nicole Buchs
Elgg	Leicht + Vital	Turnhalle Ritschberg Turnhalle Ritschberg	le Ritschberg Mittwoch, 15.10–16.10 Uhr	
Flurlingen	Vital	Turnhalle	Dienstag, 9–10 Uhr	Gerhard Aeby
Grafstal/Kemptthal	Vital	Singsaal	Dienstag, 8.45–9.45 Uhr	Ursula Müller
Hedingen	Leicht Frauen +	Schulhaus Güpf	Mittwoch, 14.30-15.30 Uhr	Uta Koch
Hinwil	Leicht Frauen +	Turnhalle Meiliwiese	Mittwoch, 13.45-14.45 Uhr	Tabea Huber
Hofstetten/Elgg	Sportlich	Turnhalle	Montag, 9–10 Uhr	Irene Rickenbach
Höri	Leicht Frauen +	Glatthalle	Montag, 15.30–16.30 Uhr	Patrizia Niedermann
Illnau-Effretikon	Vital Frauen Leicht Frauen + Leicht Frauen +	Turnhalle Altersheim Turnhalle Altersheim Turnhalle Altersheim	Montag, 8.15–9.15 Uhr Mittwoch, 9.10–10.10 Uhr Mittwoch, 10.15–11.15 Uhr	Veronika Fehr Veronika Fehr Veronika Fehr
Maschwanden	Leicht Frauen +	Schulhaus am Bach	Dienstag, 16-17 Uhr	Claudia Gaus
Meilen	Vital	Turnhalle Obermeilen	Montag, 15.30-16.30 Uhr	Esther Kunz
Niederglatt	Sportlich Frauen Vital Frauen Leicht Frauen +	Singsaal Eichi Singsaal Eichi Schulhaus Rietli	Montag, 8.30–9.30 Uhr Montag, 9.45–10.45 Uhr Mittwoch, 13.30–14.30Uhr	Sandra Galli Rüegg Sandra Galli Rüegg Sandra Galli Rüegg
Niederhasli	Sportlich Sportlich Frauen Sportlich Männer Vital Frauen Vital Leicht +	Schulhaus Lindenstrasse Schulhaus Seehalde Mehrzweckraum Schulhaus Seehalde Mehrzweckraum Schulhaus Seehalde Mehrzweckraum Kirchgemeindehaus Seniorenzentrum Spitz	Dienstag, 17.45–18.45 Uhr Mittwoch, 10–11 Uhr Donnerstag, 10.10–11.10 Uhr Donnerstag, 14–15 Uhr Montag, 14–15 Uhr Dienstag, 13.30–14.30 Uhr	Andrea Hammer Gaby Lardon Gaby Lardon Gaby Lardon Patricia Keller Sandra Galli Rüegg
Ober-Ohringen	Leicht + Vital	Turnhalle Turnhalle	Mittwoch, 14–15 Uhr Mittwoch, 16–17 Uhr	Esther Liebi Esther Liebi
Pfäffikon	Leicht +	Kath. Kirche St. Benignus	Dienstag, 9.30-10.30 Uhr	Silvia Bigler
Rafz	Sportlich	Turnhalle Schulhaus Götzen	Montag, 7.15-08.15 Uhr	Sylvia Sigrist
Richterswil	Leicht +	Schulhaus Boden	Mittwoch, 16.30-17.30 Uhr	Myrta Güner
Rümlang	Sportlich	Haus am Dorfplatz	Montag, 9.30–10.30 Uhr	Diana Turrin
Samstagern	Vital	Schulhaus Samstagern	Montag, 16.30–17.30 Uhr	Monika Bechtiger
Schlieren	Vital Vital	Schulhaus Zelgli Gemeinschaftsraum Post	Dienstag, 8–9 Uhr Mittwoch, 8.30–9.30 Uhr	Waltraud Hofstetter Waltraud Hofstetter
Schönenberg	Vital Frauen	Kath. Kirchensaal	Donnerstag, 9–10 Uhr	Rosmarie Horath
Stadel	Leicht Frauen + Vital	Altes Gemeindehaus Singsaal Oberstufe	Montag, 14-15 Uhr Mittwoch, 9-10 Uhr	Patrizia Niedermann Corinne Obrist
Tagelswangen	Vital	Gemeindesaal	Dienstag, 10.15-11.15 Uhr	Ursula Müller
Thalwil	Leicht + Leicht +	Alterszentrum Serata Alterszentrum Serata	Montag, 8.45–9.45 Uhr Montag, 10–11 Uhr	Marianne Ringger Marianne Ringger
Truttikon	Vital	Turnhalle	Dienstag, 18.30–19.30 Uhr	Ruth Frei

Fitness und Gymnastik (Forts.)

Vital Frauen Leicht + Turnhalle Weissenrain Donnerstag, 14-15 Lbr Susanna Schinzel	Ort	Anforderungsstufe	Anforderungsstufe Treffpunkt Wann		Leitung / Info
Leicht + Alterssiedlung Rehbühl Montag, 10.15-11.15 Uhr Marianne Koch	Uetikon am See	Vital Frauen	Turnhalle Rossweid	Mittwoch, 14.15-15.15 Uhr	Monika Sutter
Wädenswil Vital Frauen Turnhalle Glärnisch Dienstag, 17.15-18.15 Uhr Marlies Dorfschmid Wald Leicht + Hallenbad Gymnastikhalle Donnerstag, 10-11 Uhr Aneta Westrych Weisslingen Leicht Frauen + Kirchgemeindehaus Donnerstag, 10-11 Uhr Aneta Westrych Winkel Leicht + Saal Sigristenstiftung Montag, 930-10.30 Uhr Ruth Gut Winterthur Leicht + Alze Kaserne Dienstag, 850-950 Uhr Dora Dümel Winterthur (Ober) Leicht + Zertrum am Buck Mittwoch, 9-10 Uhr Monika Stamm Winterthur-Seen Vital Altersheim St. Urban Dienstag, 830-915 Uhr Rita Kobler Winterthur-Wülflingen Vital Frauen Kirchgemeindehaus Wülflingen Mittwoch, 930-930 Uhr Heid Glaus Vital Frauen Kirchgemeindehaus Wülflingen Mittwoch, 945-10.45 Uhr Brigitte Schäpper Zolikerberg Vital Frauen Ref. Kirchgemeindehaus Rösslirain (Dorf) Mittwoch, 915-10.15 Uhr Brigitte Schäpper Zolikon Vital Frauen Ref. Kirchgemeindehaus Enge Mittwoch, 915-10.15 Uhr Brigitte Schäpper	Uster				
Wald Leicht + Hallenbad Gymnastikhalle Donnerstag, 10-11 Uhr Aneta Westrych Weisslingen Leicht Frauen + Kirchgemeindehaus Donnerstag, 14.15-15.15 Uhr Mirjam Roth Winkel Leicht + Saal Sigristenstiftung Turnhalle Grossacher Dienstag, 10-11 Uhr Ruth Gut Winterthur Leicht + Alte Kaserne Dienstag, 10-10 Uhr Monika Stamm Winterthur (Ober) Leicht + Zentrum am Buck Mittwoch, 9-10 Uhr Monika Stamm Winterthur-Seen Vital Altersheim St. Urban Dienstag, 8.30-9.15 Uhr Dora Dümel Winterthur-Senhof Vital Turnhalle Dienstag, 8.30-915 Uhr Dora Dümel Winterthur-Wülflingen Vital Frauen Kirchgemeindehaus Wülflingen Mittwoch, 9.45-10.45 Uhr Heidi Glaus Zollikerberg Vital Frauen Ref. Kört (Berg) Freitag, 9-10 Uhr Brigitte Schäpper Zürich Kreis 2 Vital Kirchgemeindehaus Rösslirain (Dorf) Mittwoch, 9.15-10.15 Uhr Brigitte Schäpper Zürich Kreis 3 Vital Männer Ref. Kirchgemeindehaus Enge Mittwoch, 9.10 Uhr Monika Meile Trike Romer Zürich Kreis 4 Vital Frauen Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon Leicht Frauen + Ref. Kirchgemeindehaus Bahl Wiedikon Leicht Frauen + Ref. Kirchgemeindehaus Bahl Wiedikon Leicht Frauen + Ref. Kirchgemeindehaus Bahl Wiedikon Dienstag, 9-10 Uhr Usua Ruhstaller Zürich Kreis 5 Vital Ref. Kirchgemeindehaus Bahl Wiedikon Montag, 8.30-9.30 Uhr Sylvie Berchtold Montag, 8.30-9.30 Uhr Sylvie Berchtold Montag, 8.30-9.30 Uhr Sylvie Berchtold Montag, 9.30-10.30 Uhr Sylvie Berchtold Leicht Frauen + Ref. Kirchgemeindehaus Baulus Dienstag, 9-10 Uhr Sabrije Tahiraj Zürich Kreis 6 Vital Ref. Kirchgemeindehaus Bulus Dienstag, 9-10 Uhr Sabrije Tahiraj Zürich Kreis 7 Leicht Frauen + Alterszentrum Kluspark Montag, 9-10 Uhr Annick Breton Annick Breton Pierstag, 9-10 Uhr Krisztina Szarka Mittwoch, 9-10 Uhr Monika Descombes Zürich Kreis 9 Leicht Frauen + Alterszentrum Kluspark Montag, 10-11 Uhr Annick Breton Mittwoch, 9-10 Uhr Monika Descombes	Volketswil	Leicht Frauen +	Turnhalle Feldhof	Mittwoch, 15.30-16.30 Uhr	Margrit Singh
Weisslingen Leicht Frauen + Kirchgemeindehaus Donnerstag, 14.15-15.15 Uhr Mirjam Roth Winkel Leicht + Saal Sigristenstiftung Turnhalle Grossacher Montag, 9.30-10.30 Uhr Dienstag, 10-11 Uhr Ruth Gut Ruth Gut Winterthur Leicht + Alte Kaserne Dienstag, 8.50-9.50 Uhr Dora Dümel Winterthur (Ober) Leicht + Zentrum am Buck Mittwoch, 9-10 Uhr Monika Stamm Winterthur Seen Vital Altersheim St. Urban Dienstag, 8.30-9.15 Uhr Rita Kobler Winterthur-Seenhof Vital Turnhalle Dienstag, 16-17 Uhr Dora Dümel Winterthur-Wülflingen Vital Frauen Kirchgemeindehaus Wülflingen Mittwoch, 8.30-9.30 Uhr Heidi Glaus John Kreis 2 Vital Frauen Ref. Kirchgemeindehaus Rösslirain (Dorf) Mittwoch, 9.45-10.45 Uhr Brigitte Schäpper Zürich Kreis 2 Vital Kirchgemeindehaus Rösslirain (Dorf) Mittwoch, 9.10 Uhr Monika Meile Zürich Kreis 3 Vital Männer Ref. Kirchgemeindehaus Enge Mittwoch, 9.10 Uhr Monika Meile Zürich Kreis 4 Vital Frauen Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon Di	Wädenswil	Vital Frauen	Turnhalle Glärnisch	nhalle Glärnisch Dienstag, 17.15–18.15 Uhr	
Winkel Leicht + Vital Frauen Saal Sigristenstiftung Turnhalle Grossacher Montag, 9,30-10,30 Uhr Dienstag, 10-11 Uhr Ruth Gut Winterthur Leicht + Alte Kaserne Dienstag, 8,50-9,50 Uhr Dora Dürnel Winterthur (Ober-) Leicht + Zentrum am Buck Mittwoch, 9-10 Uhr Monia Stamm Winterthur-Seenn Vital Altersheim St. Urban Dienstag, 8,30-915 Uhr Rita Kobler Winterthur-Seennhof Vital Frauen Kirchgemeindehaus Wülflingen Mittwoch, 9,30-930 Uhr Heidi Glaus Winterthur-Wülflingen Vital Frauen Kirchgemeindehaus Wülflingen Mittwoch, 9,49-10.45 Uhr Brigitte Schäpper Zollikon Vital Kirchgemeindehaus Rösslirain (Dorf) Mittwoch, 9,15-10.15 Uhr Brigitte Schäpper Zürich Kreis 2 Vital Ref. Kirchgemeindehaus Enge Mittwoch, 9,10-10.15 Uhr Brigitte Schäpper Zürich Kreis 3 Vital Männer Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon Dienstag, 14-15 Uhr Susanne Rasper Zürich Kreis 4 Vital Frauen Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon Dienstag, 93-01.015 Uhr Susanne Rasper Zürich Kreis 4 Vital Fra	Wald	Leicht +	Hallenbad Gymnastikhalle	Donnerstag, 10–11 Uhr	Aneta Westrych
Winterthur Leicht + Alte Kaserne Dienstag, 10-11 Uhr Ruth Gut	Weisslingen	Leicht Frauen +	Kirchgemeindehaus	Donnerstag, 14.15-15.15 Uhr	Mirjam Roth
Winterthur (Ober-) Leicht + Zentrum am Buck Mittwoch, 9-10 Uhr Monika Stamm Winterthur-Seen Vital Altersheim St. Urban Dienstag, 8.30-9.15 Uhr Rita Kobler Winterthur-Sennhof Vital Turnhalle Dienstag, 16-17 Uhr Dora Dümel Winterthur-Wülflingen Vital Frauen Kirchgemeindehaus Wülflingen Mittwoch, 8.30-9.30 Uhr Heidi Glaus Zollikerberg Vital Frauen Ref. KGH (Berg) Freitag, 9-10 Uhr Brigitte Schäpper Zürich Kreis 2 Vital Kirchgemeindehaus Rösslirain (Dorf) Mittwoch, 9.15-10.15 Uhr Brigitte Schäpper Zürich Kreis 2 Vital Männer Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon Dienstag, 9.15-10.15 Uhr Monika Meile Zürich Kreis 3 Vital Männer Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon Dienstag, 9.15-10.15 Uhr Esther Büchi Leicht Frauen + Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon Dienstag, 9.10 Uhr Ursula Ruhstaller Zürich Kreis 4 Vital Frauen Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon Donnerstag, 9-10 Uhr Edith Stieger Zürich Kreis 5 Vital Ref. Kirchgemeindehaus Hard Monta	Winkel				
Winterthur-Seen Vital Altersheim St. Urban Dienstag, 8.30–9.15 Uhr Rita Kobler Winterthur-Sennhof Vital Turnhalle Dienstag, 16-17 Uhr Dora Dümel Winterthur-Wülflingen Vital Frauen Kirchgemeindehaus Wülflingen Mittwoch, 8.30–9.30 Uhr Heidi Glaus Zollikerberg Vital Frauen Ref. KGH (Berg) Freitag, 9-10 Uhr Brigitte Schäpper Zollikon Vital Kirchgemeindehaus Rösslirain (Dorf) Mittwoch, 9.15-10.15 Uhr Brigitte Schäpper Zürich Kreis 2 Vital Ref. Kirchgemeindehaus Enge Mittwoch, 9-10 Uhr Monika Meile Sturzprophylaxe + Alterszentrum Mittelleimbach Montag, 11-11.45 Uhr Trix Romer Zürich Kreis 3 Vital Männer Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon Leicht Frauen + Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon Leicht Frauen + Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon Dienstag, 9.15-10.15 Uhr Susanne Rasper Leicht Kreis 4 Vital Frauen Ref. Kirchgemeindehaus Aussersihl Mittwoch, 9.30-10.30 Uhr Sylvie Berchtold Leicht Frauen + Bullingerkirche Montag, 3.30-9.30 Uhr Sylvie Berchtold Zürich Kreis 5 Vital Ref. Kirchgemeindehaus Paulus Dienstag, 9.10-11 Uhr Annick Breton Ref. Kirchgemeindehaus Paulus Dienstag, 9.10 Uhr Krisztina Szarka Leicht Frauen + Alterszentrum Kluspark Montag, 9.10-11 Uhr Krisztina Szarka Leicht Frauen + Alterszentrum Kluspark Montag, 10-11 Uhr Krisztina Szarka Leicht Frauen + Alterszentrum Kluspark Montag, 10-11 Uhr Paula Hitz Zürich Kreis 7 Leicht Frauen + Alterszentrum Kluspark Montag, 9.10-11 Uhr Krisztina Szarka Leicht Frauen + Ref. Kirchgemeindehaus Witikon Mittwoch, 9.10-11 Uhr Monika Descombes	Winterthur	Leicht +	Alte Kaserne	Dienstag, 8.50-9.50 Uhr	Dora Dümel
Winterthur-Sennhof Vital Turnhalle Dienstag, 16-17 Uhr Dora Dümel Winterthur-Wülflingen Vital Frauen Kirchgemeindehaus Wülflingen Mittwoch, 8.30-9.30 Uhr Heidi Glaus Zollikerberg Vital Frauen Ref. KGH (Berg) Freitag, 9-10 Uhr Brigitte Schäpper Zollikon Vital Kirchgemeindehaus Rösslirain (Dorf) Mittwoch, 9.15-10.15 Uhr Brigitte Schäpper Zürich Kreis 2 Vital Ref. Kirchgemeindehaus Einge Mittwoch, 9-10 Uhr Monika Meile Zürich Kreis 3 Vital Männer Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon Dienstag, 915-10.15 Uhr Esther Büchi Zürich Kreis 4 Vital Frauen + Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon Dienstag, 915-40.15 Uhr Ursua Ruhstaller Zürich Kreis 4 Vital Frauen + Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon Dienstag, 9-10.03 Uhr Ursua Ruhstaller Zürich Kreis 4 Vital Frauen + Ref. Kirchgemeindehaus Hard Montag, 9.30-10.30 Uhr Sylvie Berchtold Zürich Kreis 5 Vital Ref. Kirchgemeindehaus Hard Montag, 9.30-10.30 Uhr Sylvie Berchtold Zürich Kreis 6 Vital Ref.	Winterthur (Ober-)	Leicht +	Zentrum am Buck	Mittwoch, 9-10 Uhr	Monika Stamm
Winterthur-Wülflingen Vital Frauen Kirchgemeindehaus Wülflingen Kirchgemeindehaus Wülflingen Mittwoch, 8.30–9.30 Uhr Mittwoch, 9.45–10.45 Uhr Heidi Glaus Zollikerberg Vital Frauen Ref. KGH (Berg) Freitag, 9–10 Uhr Brigitte Schäpper Zollikon Vital Kirchgemeindehaus Rösslirain (Dorf) Mittwoch, 9.15–10.15 Uhr Brigitte Schäpper Zürich Kreis 2 Vital Sturzprophylaxe + Alterszentrum Mittelleimbach Mittwoch, 9-10 Uhr Monika Meile Trix Romer Zürich Kreis 3 Vital Männer Leicht Frauen + Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon Dienstag, 9.15–10.15 Uhr Esther Büchi Susanne Rasper Zürich Kreis 4 Vital Frauen Leicht Frauen + Ref. Kirchgemeindehaus Sühl Wiedikon Dienstag, 9-10 Uhr Ursula Ruhstaller Zürich Kreis 5 Vital Ref. Kirchgemeindehaus Hard Montag, 9.30–10.30 Uhr Sylvie Berchtold Zürich Kreis 6 Vital Ref. Kirchgemeindehaus Industriequartier Mittwoch, 9-10 Uhr Sabrije Tahiraj Zürich Kreis 7 Vital Ref. Kirchgemeindehaus Paulus Dienstag, 8-45–9.45 Uhr Annick Breton Zürich Kreis 7 Leicht Frauen + Alterszentrum Kluspark Montag, 10–11 U	Winterthur-Seen	Vital	Altersheim St. Urban	Dienstag, 8.30-9.15 Uhr	Rita Kobler
Vital Frauen Kirchgemeindehaus Wülflingen Mittwoch, 9.45–10.45 Uhr Heidi Glaus	Winterthur-Sennhof	Vital	Turnhalle	Dienstag, 16-17 Uhr	Dora Dümel
Zürich Kreis 2 Vital Ref. Kirchgemeindehaus Rösslirain (Dorf) Mittwoch, 9.15–10.15 Uhr Brigitte Schäpper Zürich Kreis 2 Vital Ref. Kirchgemeindehaus Enge Mittwoch, 9.10 Uhr Monika Meile Sturzprophylaxe + Alterszentrum Mittelleimbach Montag, 11–11.45 Uhr Trix Romer Zürich Kreis 3 Vital Männer Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon Dienstag, 9.15–10.15 Uhr Susanne Rasper Leicht Frauen + Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon Donnerstag, 9–10 Uhr Ursula Ruhstaller Zürich Kreis 4 Vital Frauen Ref. Kirchgemeindehaus Aussersihl Mittwoch, 9.30–10.30 Uhr Edith Stieger Leicht Männer + Ref. Kirchgemeindehaus Hard Montag, 8.30–9.30 Uhr Sylvie Berchtold Leicht Frauen + Bullingerkirche Montag, 9.30–10.30 Uhr Sylvie Berchtold Zürich Kreis 5 Vital Ref. Kirchgemeindehaus Industriequartier Mittwoch, 9–10 Uhr Sabrije Tahiraj Zürich Kreis 6 Vital Ref. Kirchgemeindehaus Paulus Dienstag, 8.45–9.45 Uhr Annick Breton Leicht + Ref. Kirchgemeindehaus Paulus Dienstag, 10–11 Uhr Annick Breton Zürich Kreis 7 Leicht Frauen + Alterszentrum Kluspark Montag, 9–10 Uhr Krisztina Szarka Leicht Frauen + Ref. Kirchgemeindehaus Witikon Mittwoch, 8.45–9.45 Uhr Paula Hitz Sportlich Frauen Ref. Kirchgemeindehaus Witikon Mittwoch, 9–10 Uhr Monika Descombes	Winterthur-Wülflingen				
Zürich Kreis 2 Vital Sturzprophylaxe + Alterszentrum Mittelleimbach Montag, 11–11.45 Uhr Trix Romer Zürich Kreis 3 Vital Männer Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon Leicht Frauen + Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon Dienstag, 9.15–10.15 Uhr Susanne Rasper Leicht Frauen + Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon Dienstag, 9-10 Uhr Ursula Ruhstaller Zürich Kreis 4 Vital Frauen Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon Donnerstag, 9-10 Uhr Ursula Ruhstaller Zürich Kreis 4 Vital Frauen Ref. Kirchgemeindehaus Aussersihl Mittwoch, 9,30–10.30 Uhr Sylvie Berchtold Sylvie Berchtold Montag, 8.30–9.30 Uhr Sylvie Berchtold Zürich Kreis 5 Vital Ref. Kirchgemeindehaus Industriequartier Mittwoch, 9-10 Uhr Sabrije Tahiraj Zürich Kreis 6 Vital Ref. Kirchgemeindehaus Paulus Dienstag, 8.45–9.45 Uhr Annick Breton Ref. Kirchgemeindehaus Paulus Dienstag, 10–11 Uhr Annick Breton Zürich Kreis 7 Leicht Frauen + Alterszentrum Kluspark Montag, 9–10 Uhr Krisztina Szarka Leicht Frauen + Alterszentrum Kluspark Montag, 10–11 Uhr Krisztina Szarka Leicht Frauen + Ref. Kirchgemeindehaus Witikon Mittwoch, 8.45–9.45 Uhr Paula Hitz Sportlich Frauen Ref. Kirchgemeindehaus Witikon Mittwoch, 10–11 Uhr Paula Hitz Sportlich Frauen Ref. Kirchgemeindehaus Witikon Mittwoch, 10–11 Uhr Monika Descombes	Zollikerberg	Vital Frauen	Ref. KGH (Berg)	Freitag, 9–10 Uhr	Brigitte Schäpper
Sturzprophylaxe + Alterszentrum Mittelleimbach Montag, 11–11.45 Uhr Trix Romer Zürich Kreis 3 Vital Männer Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon Dienstag, 9.15–10.15 Uhr Susanne Rasper Leicht Frauen + Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon Donnerstag, 9–10 Uhr Ursula Ruhstaller Zürich Kreis 4 Vital Frauen Ref. Kirchgemeindehaus Aussersihl Mittwoch, 9.30–10.30 Uhr Edith Stieger Leicht Männer + Ref. Kirchgemeindehaus Hard Montag, 8.30–9.30 Uhr Sylvie Berchtold Leicht Frauen + Bullingerkirche Montag, 9.30–10.30 Uhr Sylvie Berchtold Zürich Kreis 5 Vital Ref. Kirchgemeindehaus Industriequartier Mittwoch, 9–10 Uhr Sabrije Tahiraj Zürich Kreis 6 Vital Ref. Kirchgemeindehaus Paulus Dienstag, 8.45–9.45 Uhr Annick Breton Leicht + Ref. Kirchgemeindehaus Paulus Dienstag, 10–11 Uhr Annick Breton Zürich Kreis 7 Leicht Frauen + Alterszentrum Kluspark Montag, 10–11 Uhr Krisztina Szarka Leicht Frauen + Ref. Kirchgemeindehaus Witikon Mittwoch, 8.45–9.45 Uhr Paula Hitz Sportlich Frauen Ref. Kirchgemeindehaus Witikon Mittwoch, 10–11 Uhr Paula Hitz Zürich Kreis 9 Leicht + GZ Bachwiesen Mittwoch, 9–10 Uhr Monika Descombes	Zollikon	Vital	Kirchgemeindehaus Rösslirain (Dorf)	Mittwoch, 9.15-10.15 Uhr	Brigitte Schäpper
Leicht Frauen + Ref. Kirchgemeindesaal Friesenberg Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon Donnerstag, 14–15 Uhr Ursula Ruhstaller Zürich Kreis 4 Vital Frauen Ref. Kirchgemeindehaus Aussersihl Mittwoch, 9.30–10.30 Uhr Edith Stieger Sylvie Berchtold Sylvie Berchtold Sylvie Berchtold Montag, 8.30–9.30 Uhr Sylvie Berchtold Stürich Kreis 5 Vital Ref. Kirchgemeindehaus Industriequartier Mittwoch, 9–10 Uhr Sabrije Tahiraj Szürich Kreis 6 Vital Ref. Kirchgemeindehaus Paulus Dienstag, 8.45–9.45 Uhr Annick Breton Annick Breton Dienstag, 10–11 Uhr Annick Breton Szürich Kreis 7 Leicht Frauen + Alterszentrum Kluspark Montag, 9–10 Uhr Krisztina Szarka Alterszentrum Kluspark Montag, 10–11 Uhr Krisztina Szarka Leicht Frauen + Ref. Kirchgemeindehaus Witikon Mittwoch, 8.45–9.45 Uhr Paula Hitz Sportlich Frauen Ref. Kirchgemeindehaus Witikon Mittwoch, 10–11 Uhr Paula Hitz Sportlich Frauen Ref. Kirchgemeindehaus Witikon Mittwoch, 9–10 Uhr Monika Descombes	Zürich Kreis 2				
Leicht Männer + Leicht Frauen + Ref. Kirchgemeindehaus Hard Montag, 8.30–9.30 Uhr Sylvie Berchtold Zürich Kreis 5 Vital Ref. Kirchgemeindehaus Industriequartier Mittwoch, 9–10 Uhr Sabrije Tahiraj Zürich Kreis 6 Vital Ref. Kirchgemeindehaus Paulus Dienstag, 8.45–9.45 Uhr Annick Breton Leicht + Ref. Kirchgemeindehaus Paulus Dienstag, 10–11 Uhr Annick Breton Zürich Kreis 7 Leicht Frauen + Alterszentrum Kluspark Montag, 9–10 Uhr Krisztina Szarka Leicht Frauen + Alterszentrum Kluspark Montag, 10–11 Uhr Krisztina Szarka Leicht Frauen + Ref. Kirchgemeindehaus Witikon Mittwoch, 8.45–9.45 Uhr Paula Hitz Sportlich Frauen Ref. Kirchgemeindehaus Witikon Mittwoch, 10–11 Uhr Paula Hitz Zürich Kreis 9 Leicht + GZ Bachwiesen Mittwoch, 9–10 Uhr Monika Descombes	Zürich Kreis 3	Leicht Frauen +	Ref. Kirchgemeindesaal Friesenberg	Dienstag, 14-15 Uhr	Susanne Rasper
Zürich Kreis 6Vital Leicht +Ref. Kirchgemeindehaus PaulusDienstag, 8.45-9.45 Uhr Dienstag, 10-11 UhrAnnick BretonZürich Kreis 7Leicht Frauen + Leicht Frauen + Leicht Frauen + Leicht Frauen + Ref. Kirchgemeindehaus WitikonMontag, 9-10 Uhr Montag, 10-11 UhrKrisztina Szarka Krisztina SzarkaLeicht Frauen + Sportlich FrauenRef. Kirchgemeindehaus Witikon Ref. Kirchgemeindehaus WitikonMittwoch, 8.45-9.45 Uhr Mittwoch, 10-11 UhrPaula HitzZürich Kreis 9Leicht +GZ BachwiesenMittwoch, 9-10 UhrMonika Descombes	Zürich Kreis 4	Leicht Männer +	Ref. Kirchgemeindehaus Hard	Montag, 8.30-9.30 Uhr	Sylvie Berchtold
Leicht + Ref. Kirchgemeindehaus Paulus Dienstag, 10–11 Uhr Annick Breton Zürich Kreis 7 Leicht Frauen + Alterszentrum Kluspark Montag, 9–10 Uhr Krisztina Szarka Leicht Frauen + Alterszentrum Kluspark Montag, 10–11 Uhr Krisztina Szarka Leicht Frauen + Ref. Kirchgemeindehaus Witikon Mittwoch, 8.45–9.45 Uhr Paula Hitz Sportlich Frauen Ref. Kirchgemeindehaus Witikon Mittwoch, 10–11 Uhr Paula Hitz Zürich Kreis 9 Leicht + GZ Bachwiesen Mittwoch, 9–10 Uhr Monika Descombes	Zürich Kreis 5	Vital	Ref. Kirchgemeindehaus Industriequartier	Mittwoch, 9-10 Uhr	Sabrije Tahiraj
Leicht Frauen + Alterszentrum Kluspark Montag, 10–11 Uhr Krisztina Szarka Leicht Frauen + Ref. Kirchgemeindehaus Witikon Mittwoch, 8.45–9.45 Uhr Paula Hitz Sportlich Frauen Ref. Kirchgemeindehaus Witikon Mittwoch, 10–11 Uhr Paula Hitz Zürich Kreis 9 Leicht + GZ Bachwiesen Mittwoch, 9–10 Uhr Monika Descombes	Zürich Kreis 6				
	Zürich Kreis 7	Leicht Frauen + Leicht Frauen +	Alterszentrum Kluspark Ref. Kirchgemeindehaus Witikon	Montag, 10–11 Uhr Mittwoch, 8.45–9.45 Uhr	Krisztina Szarka Paula Hitz
Zürich Kreis 12 Vital Alterssiedlung Probstei Donnerstag, 10.30–11.30 Uhr Krisztina Szarka	Zürich Kreis 9	Leicht +	GZ Bachwiesen	Mittwoch, 9-10 Uhr	Monika Descombes
	Zürich Kreis 12	Vital	Alterssiedlung Probstei	Donnerstag, 10.30-11.30 Uhr	Krisztina Szarka

⁺ Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

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.

<u>www.pszh.ch</u> > Sport und Bildung > Indoorsport > Fitness

Preise auf Anfrage

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info
Dielsdorf	Lernschwimmbad Früeblistrasse	Dienstag, 19.15-20 Uhr	Christin Dennler
Männedorf	Hallenbad Männedorf Hallenbad Männedorf	Donnerstag, 17.30–18.15 Uhr Donnerstag, 18.15–19 Uhr	Madeleine Maurer Madeleine Maurer

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info
Meilen	Hallenbad Meilen	Montag, 12.15–13 Uhr	Heidi Hug
	Hallenbad Meilen	Montag, 13–13.45 Uhr	Heidi Hug
Opfikon-Glattbrugg (Bad geschlossen bis 2020)	Hallenbad Bruggwiesen	Dienstag, 9.20–9.50 Uhr	Madeleine Huwiler
	Hallenbad Bruggwiesen	Dienstag, 9.55–10.25 Uhr	Madeleine Huwiler
	Hallenbad Bruggwiesen	Dienstag, 10.30–11.00 Uhr	Madeleine Huwiler
Seuzach	Schulhaus Birch	Montag, 16.15–17.15 Uhr, Oktober- April	Marianne Baumann
Wald	Hallenbad	Freitag, 14.45–15.45 Uhr	Willy Schuler
	Hallenbad	Samstag, 9.30–10.30 Uhr	Willy Schuler
Weisslingen	Schulschwimmbad	Montag, 7.55-8.40 Uhr	Lucie Metzger
Winterthur	Schulschwimmbecken Veltheim	Mittwoch, 13.30–14.25 Uhr	Marianne Baumann
	Schulschwimmbecken Veltheim	Mittwoch, 14.30–15.25 Uhr	Marianne Baumann
	Schulschwimmbecken Veltheim	Mittwoch, 15.30–16.25 Uhr	Marianne Baumann
	Hallenbad Brühlgut	Freitag, 9.15–10.00 Uhr	Katja Alleyne-Marty
Zürich Kreis 2	Hallenbad Leimbach	Dienstag, 10–10.40 Uhr	Trix Romer
	Hallenbad Leimbach	Dienstag, 10.40–11.20 Uhr	Trix Romer
Zürich Kreis 3	Schulschwimmanlage Aemtler	Mittwoch, 17–18 Uhr	Anita Hunziker
	Schulschwimmanlage am Uetliberg	Mittwoch, 17–17.30 Uhr	Barbara Krucher
Zürich Kreis 6	Wärmebad Käferberg	Donnerstag, 8-12 Uhr, jede halbe Stunde	Regina Bisig, Nicole Feldmann
	Wärmebad Käferberg	Freitag, 8.30-10.30 Uhr, jede halbe Stunde	Rosi Jehli
	Aqua Zumba / Schulschwimmanlage Riedtli	Mittwoch, 15.30-16.15 Uhr	Ana Alvarez
	Aqua Zumba / Schulschwimmanlage Riedtli	Mittwoch, 16.30-17.15 Uhr	Ana Alvarez
Zürich Kreis 10	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Mittwoch, 13.45–14.30 Uhr	Yvonne Brand
	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Mittwoch, 14.30–15.15 Uhr	Yvonne Brand

⁺ Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Internationale Tänze und Round Dance +







Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei trainieren Sie spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und zu einem «Ganzen» zusammengefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Einige Gruppen machen auch American Rounds. Figuren aus den Gesellschaftstänzen Englischer Walzer, Twostepp, Cha-Cha-Cha und Rumba werden

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

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

Preise auf Anfrage

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung / Info	
Dietikon	Alters- und Gesundheitszentrum	Montag, 14-15.30 Uhr	Silvia Rugginenti	
Dübendorf	Obere Mühle Saal	Mittwoch, 14–16 Uhr 11.9.–18.12. (jede 2. Woche)	Edith Stieger	
Pfäffikon	Singsaal Mettlen	Samstag (auf Anfrage), 19–20.50 Uhr	Elsbeth Graber	
Wädenswil	Schulhaus Eidmatt 3	Donnerstag, 18.30-20.15 Uhr	Theo Forster	
Winterthur	KiBeZ St. Marien	Donnerstag, 16–17 Uhr	Daniela Regnani	
Zürich Kreis 2	ABZ Genossenschaft	Donnerstag, 14-15.30 Uhr	Helena Stöckling	

⁺ Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

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-, Brustund Rückenbereich wird gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur werden gelöst.

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

Preise auf Anfrage

Ort	Sportgruppe	Treffpunkt	Wann	Leitung / Info
Adliswil	Nordic Walking	Bushaltestelle Rütistrasse/Wacht	Mittwoch, 9.15-10.30 Uhr	Jetty Meier
Gossau	Nordic Walking	Parkplatz Oberstufenschulhaus Berg G	ossau Dienstag, 8.30–10 Uhr	Erika Hug
Hombrechtikon	Nordic Walking	Parkplatz Schützenhaus	Montag, 9-10.30 Uhr	Monika Zwicky
Höri	Nordic Walking	Glatthalle	Donnerstag, 9–10 Uhr	Margrith Wenk
Männedorf	Nordic Walking	Parkplatz Sportplatz Widenbad	Donnerstag, 9.15-10.30 Uhr	Jetty Meier
Neerach	Nordic Walking	Pavillon Altes Dorfschulhaus	Freitag, 9–10 Uhr	Corinne Obrist
Ossingen	Walking	Bahnhof	Montag, 9-10.30 Uhr	Monika Dünki
Rüti	Walking	Fussballplatz	Donnerstag, 9–10.15 Uhr	Cornelia Blum
Schlieren	Walking	Parkplatz Trublerhütte	Dienstag, 9.30-11.00 Uhr	Elfi Scheurer
Schwerzenbach	Nordic Walking	Umgebung	Dienstag, 9-10.30 Uhr	Erika Schaffert
Winterthur (Dättnau)	Nordic Walking	Dättnauerstrasse 80	Donnerstag, 9–10.30 Uhr	Heidi Villiger

⁺ Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Velofahren



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

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

** Einzelne Touren (ausschliesslich leichte) innerhalb der Velogruppen sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern. Diese sind in den jeweiligen Ausschreibungen gekennzeichnet.

Ort	Wann	Datum	Leitung/Info	Telefon	E-Mail	
Bubikon/Hinwil	Mittwoch	Wöchentlich April-Oktober	Urs Kocher	055 243 20 47 079 283 17 42	urskocher@bluewin.ch	
Bülach	Dienstag Halbtages- oder Tagestour	Wöchentlich	Xaver Köppel	044 860 69 14	x.h.r.koeppel@bluewin.ch	
	Montag Mountainbiketour (MTB)	MTB 2 × pro Monat	Xaver Köppel	044 860 69 14	x.h.r.koeppel@bluewin.ch	
Dielsdorf	Dienstag Halbtagestour	wöchentlich	Lisbeth Burren	044 853 02 42 079 742 80 41	hn.burren@bluewin.ch	
	Mittwoch Tagestour	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 × 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	2 × pro Monat April–Oktober	Erwin Gisler	044 935 23 06 079 207 85 01	erwin.gisler@bluewin.ch	

Ort	Wann	Datum	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
*Gossau +	Mittwoch MTB: 6–8 Touren	April-Oktober	Hans-Ueli Kessler	079 669 67 29	hukessler@bluewin.ch
Hombrechtikon	Mittwoch Halbtages- oder Tagestour	1 × 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 × pro Monat Mountainbike: 1 × pro Monat April-Oktober	Margrit Obrist	052 345 28 92 079 247 58 55	margritobrist@bluewin.ch
Knonau + Montag Halbtages- oder Tages- tour		Velo: Alle 2 Wochen	Roland Heldner	043 377 93 53 079 200 06 29	roland.heldner@bluewin.ch
	Freitag	Mountainbike: 1 × pro Monat Mai–Oktober	Roland Heldner	043 377 93 53 079 200 06 29	roland.heldner@bluewin.ch
immattal	Donnerstag Tagestour	le 2 Wochen Monica Bamert 077 4 pril-Oktober		077 468 30 12	monica.bamert@hispeed.ch
Mettmenstetten	Donnerstag Halbtages- oder Tagestour Bewegung im Winter	Alle 2 Wochen März-Oktober November-Februar 1 × pro Monat	Werni Meier	044 767 12 52 079 261 15 18	wernimeier@bluewin.ch
Oberamt	Mittwoch Tagestour Donnerstag Verschiebedatum	1 × pro Monat April-Oktober	Franz Georg Keel	044 764 03 02	fgkenergie@bluewin.ch
Oetwil am See	Erster Dienstag im Monat	April-September	Leo Büsser	044 929 15 66	buesserholzbau@bluewin.ch
Pfannenstiel	Donnerstag	Jeden 3. Donnerstag im Monat April-Oktober	Walter Kuster	044 984 18 56	wm.kuster@bluewin.ch
Jster/Pfäffikon	Donnerstag oder Mittwoch Halbtages- oder Tagestour	Wöchentlich April-Oktober	Hanspeter Gisler	044 941 39 19 079 128 51 61	gisler-hp@bluewin.ch
Wald/Rüti	Donnerstag Halbtages- oder Tagestour	Velo: Wöchentlich, April-Oktober Mountainbiketouren: 5 Touren/Saison	Fritz Gafner	055 246 36 10 079 257 20 12	fri-gaf@bluewin.ch
Winterthur	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 6	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



BEWEGUNG UND SPORT

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

** Einzelne Touren (ausschliesslich leichte) innerhalb der Wandergruppen sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern. Diese sind in den jeweiligen
Ausschreibungen gekennzeichnet.

Ort	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Boppelsen	Siehe Wandergruppe Otelfingen-B	oppelsen	
Dänikon/Hüttikon	Ernst Fiechter	044 844 13 80	ernst.f@bluewin.ch
*Dielsdorf +	Daniel Lehmann	044 869 03 79	daleh427@gmail.com
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 +	Theo Wiget Lorenz Curt Vreni Zürcher	044 764 04 15 044 764 07 22 044 764 07 62	themawiget@bluewin.ch lorenz.curt@bluewin.ch vreni.zuercher@datazug.ch
'Hinwi l sportlich gemütlich +	Hildegard Fricker Ruth Hauser	044 937 48 77 044 937 23 07	hilde.fricker@sunrise.ch ruth.hauser@gmx.ch
Horgen	Margrit Mändli	044 725 19 23	margritmaendli@bluewin.ch
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	079 236 22 89	pemaschmid@bluewin.ch
Mettmenstetten	Alice Huber	044 767 08 37	huber-tschumper@bluewin.ch
Viederhasli Viederhasli	Margret Hörschläger	044 850 45 43	roma.hoerschlaeger@bluewin.ch
Oetwil am See + (3 Gruppen)	Werner Rennhard	043 844 91 02	werennhard@sunrise.ch
)rientierungswandern	Peter Riek	044 860 57 89	peter.riek@hispeed.ch
)telfingen-Boppelsen	Helen Wick	044 844 42 07	Wandergruppe.otelfingen@bluewin.ch
lussikon	Margreth Baer	044 954 07 05	juema.baer@bluewin.ch
Küti la Küti lb	Peter Pandiani Marianne Hobi	055 240 83 01 055 240 94 76	peter.pandiani@hispeed.ch 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
onntagswandern	Hildegard Fricker	044 937 48 77	hilde.fricker@sunrise.ch
Stäfa +	Gabi Zimmermann	044 926 20 93	gabi.zimmermann@bluewin.ch
Urdorf +	Marion Schlatter	0447343888	marion.schlatter7@bluewin.ch
Uster +	Marcel Berthoud	044 940 93 25	marcel.berthoud@bluewin.ch
Veisslingen	Dorli Häberli	052 233 45 65	dorli.haeberli@bluewin.ch
Wetzikon +	Werner Jordi	044 940 72 05	jordi-werner@bluewin.ch
Zimmerberg +	Walter Krüsi	0447842433	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

Schneeschuhlaufen



Während der gesamten Wintersaison finden praktisch wöchentlich Schneeschuhtouren in verschiedenen Anforderungsstufen statt. Sie können sporadisch oder regelmässig in den Gruppen Ihrer Wahl teilnehmen. Das Gelände wird je nach Schneeverhältnissen und Witterung kurzfristig gewählt oder angepasst. Die Touren und Anforderungen finden Sie in den Detailprogrammen.

Schneeschuhgruppe Interregio

Kontaktperson: Leonhard Lyss, 044 926 10 78, 077 410 13 35, lyss@goldnet.ch

Schneeschuhgruppe Zimmerberg

Kontaktperson: Werner Wäfler, 044 784 51 89, 079 437 70 87, sg.zimmerberg@gmail.com

Schneeschuhgruppe Pfannenstiel

Kontaktperson: Georges Knecht, 044 980 27 50, 079 638 69 53, georgesknecht@bluewin.ch

Langlauf



Unsere Langlauftouren werden je nach Schneeverhältnissen und Witterung angepasst. Sie werden sowohl in der klassischen Technik wie auch im Skaten angeboten. Auf Anfrage bieten wir auch Technikkurse an (Gruppe Interregio).



Info	Leitung	Telefon	E-Mail
Züri 6 (nur sportlich)	Werner A. Meier	044 251 72 19	wernera.meier@uzh.ch
Interregio	Roland Küpfer	079 935 44 29	roland.kuepfer@go-flow.ch

Sportkurse

Zusätzlich zu den offenen Sportgruppen (siehe Seite 4) finden auch fortlaufende oder abschliessende Kurse statt. Diese führen ausgebildete Fachpersonen durch. Auskunft, Anmeldung und Rechnungsstellung erfolgen über:

Pro Senectute Kanton Zürich / Bewegung und Sport Forchstr. 145, 8032 Zürich Telefon 058 451 51 36 (Mo bis Fr 8–12 Uhr) | sport@pszh.ch www.pszh.ch > Sport und Bildung > Bewegung und Sport

Everdance +







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

Laufende Kurse Januar bis April 2020
Daten/Kursorte Siehe bei den Ortschaften
Preise CHF 150.- (10 × 50 Min.)

CHF 165.- (11 × 50 Min.) CHF 180.- (12 × 50 Min.)

Bekleidung Bequer

Bequeme Kleidung und Schuhe

Adliswil

Wann Freitag, 14.00–14.50 Uhr
10.1.–3.4. (ohne 14.2., 21.2.)
11 × 50 Min.
Leitung Susana Barranco
Kursort Stiftung für Altersbauten (SABA)
Badstr. 6

Affoltern am Albis

Wann

Montag, 10.00–10.50 Uhr

Montag, 11.00–11.50 Uhr

6.1.–6.4. (ohne 3.2., 10.2.,
17.2., 24.2.) 10 × 50 Min.

Leitung

Kursort

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

Birmensdorf

Wann Dienstag, 13.25–14.15 Uhr
14.1.–7.4. (ohne 18.2., 25.2.,
17.3.) 10 × 50 Min.

Leitung Monika Descombes

Kursort Gemeindezentrum Brüelmatt
Dorfstr. 10

Bonstetten

Wann	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr
	7.17.4. (ohne 18.2., 25.2.)
	12 × 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Turnhalle S1, Kreuzung
	Schachenstr./Schachenrain

BEWEGUNG UND SPORT

Bülach		Horgen		Rüti	enhiclelulyseedis
Wann Leitung Kursort	Dienstag, 11.10–12.00 Uhr 7.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2.) 12 × 50 Min. Silvia Zengaffinen Reformiertes KGH Grampenweg 5	Wann Leitung Kursort	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 7.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2.) 12 × 50 Min. Susana Barranco Begegnungszentrum Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12	Wann Leitung Kursort Stäfa	Montag, 15.55–16.45 Uhr 13.1.–6.4. (ohne 17.2., 24.2.) 11 × 50 Min. Margrith Nagel Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4
Dietikon	MALE OF LEASE PARTY OF THE PART		Budingar thisti. 12	Wann	Mittwoch, 16.30-17.20 Uhr
Wann Leitung Kursort	Dienstag, 15.30–16.20 Uhr 14.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2., 17.3.) 10 × 50 Min. Monika Descombes Alters- und Gesundheits- zentrum, Oberdorfstr. 15	Wann Leitung Kursort	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 8.1.–15.4. (ohne 19.2., 26.2., 4.3., 1.4.) 11 × 50 Min. Werner Niederhäuser Stadthauspassage Schaffhauserstr. 126	Leitung Kursort Thalwil	8.18.4. (ohne 12.2., 19.2.) 12 × 50 Min. Verena Pickart-Demont Mehrzweckhalle Beewies Etzelstr. 35
Dübendo	rf		Schaffnauserstr. 126	Wann	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr
Wann Leitung Kursort	Montag, 14.00–14.50 Uhr 13.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 11 × 50 Min. Thera Hildebrand-Feierabend Ev. Ref. KGH, Glockensaal Bahnhofstr. 37	Meilen Wann Kursort	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr 8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.) 12 × 50 Min. Kirchenzentrum Leue	Leitung Kursort	9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.) 12 × 50 Min. Susana Barranco Pfisterschüür Alte Landstr. 104
F 711	Bullimorsti. 37	Restaurant Löwen, Kirchgasse 2		Uetikon a	
Egg ZH Wann	Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr 9.1.–9.4. (ohne 20.2., 27.2., 5.3.)	Wann	Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr 9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.) 12 × 50 Min.	Wann	Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 7.1.–7.4. (ohne 21.1., 25.2., 3.3. 31.3.)
Leitung Kursort	11 × 50 Min. Monika Rüegg Castrovinci Luus Muus, Rietwiespark, Bahnhofweg 4	Kursort Leitung	KiBa FiTa Meilen, Tanz- und Pilatesschule, Alte Landstr. 153 Verena Pickart-Demont	Leitung Kursort	10 x 50 Min. Monika Rüegg Castrovinci Haus Wäckerling, Tramstrasse 55
		Niederha	sli		Hamstrasse 55
Henggart NEU		Wann	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr 7.1.–14.4. (ohne 18.2., 25.2.) 13 × 50 Min.	Urdorf Wann	Montag, 11.00–11.50 Uhr 13.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.,
Wann	Montag, 9.00-9.50 Uhr 6.16.4. (ohne 24.2., 2.3.) 12 × 50 Min.	Leitung Kursort	Priska Trivellin Ref. KGH, Nöschikonerstr. 3		16.3.) 10 × 50 Min. Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 14.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2.,
Leitung	Annina Metafuni	Regensdo			17.3.) 10 × 50 Min.
Kursort	CoWorking Wyland Alte Dorfemerstr. 4	Wann	Dienstag, 9.30–10.20 Uhr 7.1.–7.4. (ohne 25.2.,3.3.) 12 × 50 Min.	Leitung Kursort	Monika Descombes Schulhaus Feld 1 Rhythmikraum
Hinwil	M 1400 1450 llb-	Leitung	Monika Stirnimann	Wädensv	vil
Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr 13.1.–6.4. (ohne 17.2., 24.2.) 11 × 50 Min.	Kursort Richtersv	Ref. KGH, Watterstr. 18	Wann	Montag, 8.50-9.40 Uhr 6.16.4. (ohne 10.2., 17.2.)
Leitung Kursort	itung Margrith Nagel	Wann Leitung	Freitag, 9.00–9.50 Uhr 10.1.–3.4. (ohne 14.2., 21.2.) 11 × 50 Min. Susana Barranco		12 × 50 Min. Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr 8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.) 12 × 50 Min.
		Kursort	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestr. 19	Leitung Kursort	Susana Barranco Ref. KGH Rosenmatt Gessnerweg 5

Winterberg

Montag, 14.50-15.40 Uhr Wann

6.1.-6.4. (ohne 3.2., 10.2., 2.3.)

11 × 50 Min. Ursula Müller

Altes Schulhaus Winterberg Kursort

Eschikerstr. 9

Winterthur

Leitung

Dienstag, 14.00-14.50 Uhr Wann Dienstag, 15.00-15.50 Uhr 7.1.-7.4. (ohne 11.2., 18.2.)

12 × 50 Min.

Silvia Zengaffinen Leitung

Kursort Alte Kaserne Kulturzentrum Technikumstr. 8

Freitag, 9.10-10.00 Uhr Wann

10.1.-3.4. (ohne 14.2., 21.2.)

11 × 50 Min.

Claudia Kindschi Meuli Leitung Gate 27, Theaterstr. 27 Kursort Freitag, 10.40-11.30 Uhr Wann 10.1.-3.4. (ohne 14.2., 21.2.)

11 × 50 Min.

Claudia Kindschi Meuli Leitung

Kursort Ref. KGH Töss Stationsstr. 3a

Zürich-Altstetten

Leitung

Montag, 13.30-14.20 Uhr Wann

6.1.-6.4. (ohne 10.2., 17.2.)

12 × 50 Min. Malaika Santi

Tanzschule Galactic Dance, Kursort

Albulastr. 47

Wann Montag, 15.00-15.50 Uhr

Montag, 16.05-16.55 Uhr 6.1.-6.4. (ohne 10.2., 17.2.)

12 × 50 Min.

Monika Bühlmann Leitung

Kursort Tanzschule ritmo, Hohlstr. 486

Zürich-Höngg

Wann Dienstag, 8.45-9.35 Uhr

7.1.-7.4. (ohne 11.2., 18.2.)

12 × 50 Min.

Claudia Kindschi Meuli Leitung

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 13.1.-6.4. (ohne 10.2., 17.2.)

11 × 50 Min.

Leitung Helen Rüegg

Kursort GZ Hottingen, Gemeindestr. 54

Zürich-Leimbach

Wann Montag, 10.30-11.20 Uhr

6.1.-30.3. (ohne 10.2., 17.2.)

11 × 50 Min.

Anna Bozzolini Leitung 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 8.1.-8.4. (ohne 12.2., 19.2.)

12 × 50 Min.

Leitung Monika Stirnimann

Tanzschule Dance it Kursort

Stäblistr. 2

Zürich-Oerlikon

Montag, 16.30-17.20 Uhr

6.1.-6.4. (ohne 10.2., 17.2.)

12 × 50 Min.

Leitung Priska Trivellin

Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Wiedikon

Wann Mittwoch, 13.30-14.20 Uhr

8.1.-8.4. (ohne 12.2., 19.2.)

12 × 50 Min.

Leitung Brigitte Mühlestein

Kursort GZ Heuried, Döltschiweg 130

Zürich-Wipkingen

Wann Donnerstag, 10.30-11.20 Uhr

9.1.-9.4. (ohne 13.2., 20.2.)

12 × 50 Min.

Claudia Kindschi Meuli Leitung

Turnhalle Käferberg, Kursort

Emil Löti-Str. 17

Zürich-Wollishofen

Wann Mittwoch, 9.45-10.35 Uhr

8.1.-8.4. (ohne 12.2., 19.2.)

12 × 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

8.1.-8.4. (ohne 12.2., 19.2.)

12 × 60 Min.

CHF 192.-Preis

Leitung Theresa Martinelli

GZ Oerlikon, Gubelstr. 10 Kursort

Zürich-Wiedikon



Wann Donnerstag, 10.30-11.30 Uhr

Anfängerkurs

9.1.-9.4. (ohne 13.2., 20.2.)

12 × 50 Min.

CHF 192.-Preis

Leitung Evelyne Zollinger

Kursort time2dance, Räffelstrasse 25,

8045 Zürich

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

13.1.-6.4. (ohne 2.3., 9.3.)

11 × 75 Min.

CHF 209.-Preis

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

Mittwoch, 10.00-11.15 Uhr Wann

8.1.-8.4. (ohne 12.2., 19.2.)

12 × 75 Min. CHF 180.-

Preis Rosmarie Rüegg Leitung Quartiertreff Hirslanden, Kursort

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

Dienstag, 10-11 Uhr Wann

7.1.-7.4. (ohne 11.2., 18.2.)

12 × 60 Min.

CHF 204.-Preis

Sabine Stadler Okuno Leitung

Feldenkrais Studio Kursort

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

Donnerstag, 16-17 Uhr Wann 9.1.-9.4. (ohne 13.2., 20.2.)

12 × 60 Min. CHF 276.-

Preis leannette laggi Leitung

Chi-Zentrum, Badenerstr. 21 Kursort

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, 15.45–16.45 Uhr
	6.16.4. (ohne 10.2., 17.2.)
	12 × 60 Min.
Preis	CHF 204
Wann	Donnerstag, 15-16 Uhr
	9.19.4. (ohne 13.2., 20.2.)
	12 × 60 Min.
Preis	CHF 204
Leitung	Erika Steiger
Kursort	Pfisterschüür, 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 Kreislauftätigkeit. Qi Gong unterstützt Ihre Lebensenergie, verbessert die Koordination und stärkt den Kreislauf. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Tai Chi-und Qi Gong-Übungen.

Uster

Donnerstag, 10.45-11.35 Uhr Wann 9.1.-9.4. (ohne 20.2., 27.2.) 12 × 50 Min. Preis CHF 228.-Vivienne Schmid-Greenwood Leitung

friz Freizeit- und Jugendzentrum Kursort

Zürichstr. 30

Winterthur

Wann	Mittwoch, 14-15 Uhr
	8.18.4. (ohne 5.2., 12.2.)
	12 × 60 Min.
Preis	CHF 228
Leitung	Fredy Buttauer
Kursort	Lebenskunst, Zeughausstr. 52

Zürich-Oerlikon

Wann	Montag, 14.30-15.20 Uhr
	6.16.4. (ohne 10.2., 17.2.)
	12 × 50 Min.
Preis	CHF 228
Leitung	Alfons Lötscher
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Fluntern

Wann	Donnerstag, 14.00-14.50 Uhr
	9.19.4. (ohne 13.2., 20.2.)
	12 × 50 Min.
Preis	CHF 228
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
	9.12.4. (ohne 27.2., 5.3.)
	11 × 60 Min.
Preis	CHF 187
Leitung	Laura Keller-Rosnati
Kursort	Iyengar Yoga Horgen
	Seestr. 147

ZH-Wiedikon

Montag, 16-17 Uhr Wann Montag, 17.10-18.10 Uhr 6.1.-6.4. (ohne 10.2., 17.2.)

12 × 60 Min. CHF 228.-

Claudine Buchmüller Leitung Kursort ABZ, Gemeinschaftsraum Silo,

Gertrudstr. 27

Yoga +

Preis



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.

Horgen

Montag, 16.45-17.45 Uhr Wann 6.1.-6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 12 × 60 Min. CHF 204.-Preis Flavia Horat Leitung Iyengar Yoga Horgen Kursort

Seestr. 147

Illnau

Dienstag, 16.30-17.30 Uhr 7.1.-7.4. (ohne 4.2., 11.2.)

12 × 60 Min. Preis CHF 204.-Leitung Marlise Dupuis Yoga Plus Kursort Hörnlistr. 3

Winterthur

Donnerstag, 9.30-10.30 Uhr Wann 16.1.-2.4. (ohne 6.2., 13.2., 27.2.) 9 × 60 Min.

Preis CHF 153.-Leitung Bettina Enser Kursort Yoga-In, Untertor 1

Zürich-Fluntern



Montag, 10.30-11.30 Uhr Wann 6.1.-6.4. (ohne 10.2., 17.2.)

12 × 60 Min.

Mittwoch, 10.30-11.30 Uhr 8.1.-8.4. (ohne 12.2., 19.2.)

12 × 60 Min. CHF 272.-Bernhard Riedi Leitung

Simply Theatre, Gladbachstr. 119 Kursort

Zollikerberg



Preis

Wann Montag, 14-15 Uhr 6.1.-6.4. (ohne 10.2., 17.2.)

12 × 60 Min. Preis CHF 204.-Bernhard Riedi Leitung

Kursort KGH, Sonnengartenstr. 38

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
	6.16.4. (ohne 10.2., 17.2.)
	12 × 60 Min.
Preis	CHF 204
Leitung	Jeanne Jaros
Kursort	Stambha, Seefeldstr. 231

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	Mittwoch, 13.30-14.30 Uhr
	25.324.6. (ohne 15.4., 22.4.)
	12 × 60 Min.
Preis	CHF 180
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Schulhaus Feld 1,
	Rhythmikraum Feld

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.

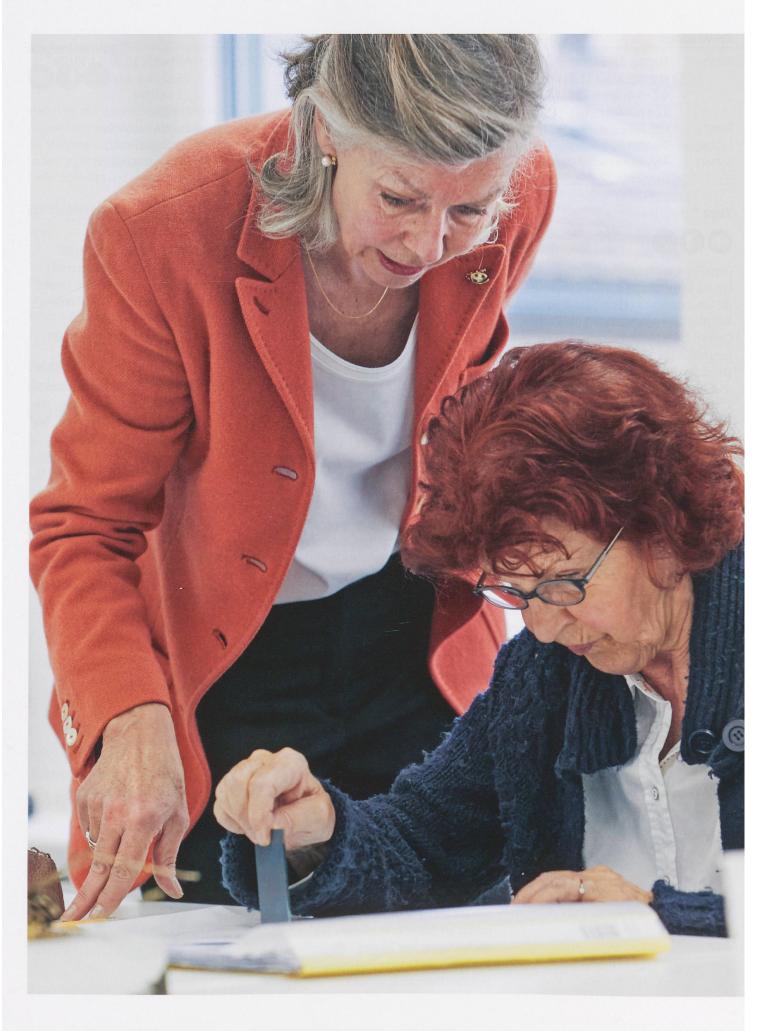
Tennis in Bachenbülach

Wann	Montag, 8-12 Uhr
	(gemäss Einteilung)
	ab 13.1. / 8 × 60 Min.
Preise	3er-Gruppe: CHF 264/Person
	4er-Gruppe: CHF 210/Person
	inkl. Platzmiete
Leitung	Ursula Schrepfer, 044 860 53 90
Kursort	Tennishalle Ambiance
	Bachenbülach
Anmeldung	bis 15.12.19
	Ursula Schrepfer, 044 860 53 90

Tennis in Dürnten

Wann	Freitag, 8–12 Uhr
	13.123.4. (ohne 27.12., 3.1.,
	14.2., 21.2.) 12 × 60 Min.
Preis	CHF 264/Person
	inkl. Platzmiete
Leitung	Walter Meyer
	René von Arx
Kursort	Tennishalle Dürnten
	Bubikonerstr. 43a
Anmeldung	Walter Meyer, 079 401 22 00
	wameyer@me.com





Informationen

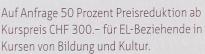
Die Legende/Erklärung zu folgenden Symbolen finden Sie auf Seite 4.











Anmeldungen und Kursorte

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

Limmattal und Knonaueramt

Anmeldung 058 451 52 00

Badenerstr. 1, Schlieren

dc.limmattal@pszh.ch

Pfannenstiel

Dorfstr. 78, Meilen Anmeldung 058 541 53 20

dc.pfannenstiel@pszh.ch

Unterland und Furttal

Kursort

Lern- und Begegnungszentrum (LBZ), Lindenhofstr. 1, Bülach

Anmeldung PSZH, DC Unterland und Furttal 058 451 53 00

katja.scheiber@pszh.ch

Winterthur und Weinland

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

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

«Strich-um-Strich-Zeichnen» monatlicher Fortsetzungs- und Vertiefungsworkshop *



04.2020.01

Willkommen zurück in der Welt der Muster und der bewussten Langsamkeit! Lassen Sie sich im Fortsetzungs- und Vertiefungsworkshop inspirieren von neuen Mustern und den vielfältigen Möglichkeiten der Zentangle®-Methode. Gönnen Sie sich einen Moment der Kreativität. der Achtsamkeit und erleben Sie, wie neue Perspektiven zum Vorschein kommen. Lernen und erfahren Sie

- wie Sie Muster kombinieren können.
- wie die Schattierung ein Muster verändert,
- das Experimentieren mit Farben und verschiedenen Varianten.

Diese Workshops finden in einer wertschätzenden Atmosphäre statt und sind für alle geeignet. Voraussetzung: Sie haben einen Zentangle®-Grundkurs besucht.

Dienstag, 9.30-11.30 Uhr

11.2., 10.3., 21.4., 26.5., 23.6.

CHF 240.- (5 × 120 Min.)

bei 8-12 Teilnehmenden CHF 290.- (5 × 120 Min.)

bei 6-7 Teilnehmenden (Kleingruppenzuschlag)

CHF 5.- für zusätzliches Zusätzlich

Material (Barzahlung bitte am

1. Kurstag)

Erwachsenenbildnerin, Certified Zentangle Teacher

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Irène Duddek

Gedächtnis-Training +

01.2020.01

Leitung

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 kennen lernen? Dieser Kurs bildet die Grundlage für die Teilnahme am monatlichen Gedächtnis-Träff.

Wann Dienstag, 10-12 Uhr

18.2.-7.4.

Preis CHF 220.- (8 × 120 Min.)

bei 8-12 Teilnehmenden CHF 300.- (8 × 120 Min.) bei 6-7 Teilnehmenden (Kleingruppenzuschlag)

Leitung Gabriela Meier

Gedächtnistrainerin SVGT

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Gedächtnis-Träff *

02.2020.04 und 02.2020.05

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

02.2020.04 Freitag, 13.15-15.15 Uhr

24.1., 21.2., 20.3., 24.4., 15.5., 19.6.

02.2020.05* Freitag, 10-12 Uhr

24.1., 21.2., 20.3., 24.4., 15.5.,

CHF 165.- (6 × 120 Min.)

bei 8-12 Teilnehmenden CHF 225.- (6 × 120 Min.) bei 6-7 Teilnehmenden (Kleingruppenzuschlag)

Leitung Iris Kaufmann

Gedächtnistrainerin SVGT

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

* Bei zu wenig Anmeldungen wird der Träff von 10-12 Uhr

nicht durchgeführt.

Winterthur und Weinland

Gedächtnisclub +

Der Gedächtnisclub ist ein Bildungsangebot für Menschen, die motiviert sind, Neues zu lernen, und Orientierung für geistige Fitness suchen. Im Kurs erhalten Sie neue Anregungen zum täglichen Fitnesstraining für Ihr Gedächtnis. Gedächtnistrainings-Vorkenntnisse sind erwünscht.

Mittwoch, 9.30-11.30 Uhr

8.1., 5.2., 4.3., 8.4., 6.5., 10.6. CHF 120.- (6 × 120 Min.)

Preis Susanne Fritschi und Leitung Danielle Müller

Gedächtnistrainerinnen SVGT

Anmeldung Bis 14 Tage vor Kursbeginn

Zimmerberg

Gedächtnis-Training *

Auf spielerische Art lernen Sie, Ihr Gedächtnis in Schwung zu halten. Zudem erhalten Sie in leicht verständlicher Form Informationen über die Funktion des Gehirns. Mit erprobten Methoden und nützlichen Tipps können Sie Ihr Gedächtnis besser nutzen. Maximal 10 Teilnehmende.

Kurs 7: Donnerstag, 9.45-11.15 Uhr

23.1.-6.2., 27.2.-19.3.

Kurs 2: Dienstag, 9.45-11.15 Uhr

28.1.-4.2., 25.2.-24.3.

Preis CHF 160.- (7 × 90 Min.)

Doris Weber

Gedächtnistrainerin SVGT

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

dc.zimmerberg@pszh.ch

Vorsorge

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 12/19 Montag, 10-12 Uhr

2. + 16.12.

Kurs 01/20 Montag, 14-16 Uhr

13. + 27.1.

Kurs 02/20 Freitag, 13.15-15.15 Uhr

7 + 142

CHF 80.- exkl. Docupass

(2 × 120 Min.)

Leitung Heidi Jost

Team Leitung Sozialberatung

Pro Senectute Kanton Zürich

DC Zürich Kursort

Seefeldstr. 94a, Zürich

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

dc.zuerich@pszh.ch

Winterthur und Weinland

Kurs 04/19 Donnerstag, 14-16 Uhr

21.11. + 28.11.

CHF 80.- exkl. Docupass

(2 × 120 Min.)

Raoul Dürr

Sozialarbeiter

Kursort DC Winterthur und Weinland

Lagerhausstr. 3, Winterthur

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

eva.walter@pszh.ch

Zimmerberg

Mittwoch, 9.30-11.30 Uhr Kurs 1/20

26.2. + 11.3.

CHF 80.- exkl. Docupass

(2 × 120 Min.)

Gabriela Giger

Sozialarbeiterin und

Altersbeauftrage Dorftreff GZ Drei Eichen Kursort

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

«Italiano per le vacanze» - Einsteigerkurs - Italienisch für die Ferien +







16.2020.01

In diesem Einsteiger-Italienischkurs machen Sie Sprech- und Hörverständnisübungen zum Thema Reisen, damit Sie im «sonnigen Tessin» oder in «Bella Italia» den wichtigsten Wortschatz für Essen, Hotel, Abfahrtszeiten etc. anwenden können. Erleben Sie, dass Italienischlernen Spass macht: egal ob in der Klasse, beim Üben zu Hause, am Wochenende im Tessin oder «in vacanza». Sie werden Wort für Wort und Satz für Satz in die Sprache eingeführt. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Mittwoch, 16-17.30 Uhr

22.1.-84

CHF 396.- (11 × 90 Min.)

bei 8-12 Teilnehmenden CHF 506- (11 × 90 Min.) bei 6-7 Teilnehmenden (Kleingruppenzuschlag)

Leitung Christiane Maria Ehrensperger

Ausbilderin und Italienisch-

lehrerin

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Vorschau Daten Folgekurs 16.2020.02

«Italiano per le vacanze»

Mittwoch, 16-17.30 Uhr

22.4.-8.7. (ausser 20.5.)



«Listen and Speak» für Wiedereinsteigende Niveau A2 +



11.2020.01

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

Wann	Freitag, 10.45–12.15 Uhr
	10.127.3. (ausser 14.2.)
Preis	CHF 330 (11 × 90 Min.)
	bei 8-12 Teilnehmenden
	CHF 440 (11 × 90 Min.)
	bei 6-7 Teilnehmenden
	(Kleingruppenzuschlag)
Leitung	Yvonne Rimle, Ausbilderin,

Stadtführerin für Englisch-

sprechende

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Englisch Konversationskurse A2-B1.2 +





10.2020.01 + 10.2020.02

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».

Kurs 1:	Donnerstag, 8.45–10.15 Uhr
	16.126.3. (ausser 13.2.)
Kurs 2:	Donnerstag, 10.30-12.00 Uh
	16.126.3. (ausser 13.2.)
Preis	CHF 300 (10 × 90 Min.)
	bei 8-12 Teilnehmenden
	CHF 400 (10 × 90 Min.)
	bei 6-7 Teilnehmenden
	(Kleingruppenzuschlag)

Leitung Gabriela Meier, Ausbilderin, Englischlehrerin

und Gedächtnistrainerin

Anmeldung Laufend

Englisch Konversation und Lektüre B1.2 *





15.2020.01

Ein faszinierender und vielseitiger Kurs! 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
	17.13.4.
Preis	CHF 370 (12 × 105 Min.)
	bei 8-14 Teilnehmenden
	CHF 490 (12 × 105 Min.)
	bei 6-7 Teilnehmenden
	(Kleingruppenzuschlag)
Leitung	Dominik 1. Schaller

Wissenschaftler und Dozent für neuere Geschichte

Anmeldung Laufend

Unterland und Furttal

Laufende Sprachkurse Englisch, Französisch und Italienisch *

Tranzosisch and Italiemsen		
Wann	Auf Anfrage	

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

Zimmerberg

Englisch Konversation A2 +



Nann Mittwoch, 9-11 Uhr 15.1.-5.2.,26.2.-8.4.,29.4.-1.7.

Preis CHF 600.- (20 × 120 Min.) Leitung Lisa Leutenegger

Englischlehrerin

Englisch Konversation A2 / B1 +



Wann Dienstag, 9.15–11.15 Uhr

Kurs 1 7.1.-25.2. Kurs 2 10.3.-28.4.

Preis CHF 240.- (8 × 120 Min.)

Leitung Doris Scriven

Dipl. RSA DOTE

Französisch Konversation B1 +



Wann Montag, 9.45–11.15 Uhr

13.1.-3.2., 24.2.-6.4.,

27.4.-11.5.

Preis CHF 315.- (14 × 90 Min.)

Leitung Ursula Schulthess

lic. phil. I

Italienisch A2 *



Wann Donnerstag, 13.30–15.00 Uhr

9.1.-6.2., 27.2.-9.4., 30.4.-14.5., 28.5.-25.6.

Preis CHF 450.- (20 × 90 Min.) Leitung Rosella Federici

Russisch für Fortgeschrittene A2 / B1



Wann Montag, 17–19 Uhr

13.1.-3.2., 24.2.-6.4.,

27.4.-29.6.

Preis CHF 600.- (20 × 120 Min.)

Leitung Elena Stutz

Russischlehrerin

Digitale Kommunikation

Zimmerberg

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



Sie sind bereits unterwegs und möchten die beste ÖV-Verbindung für Ihre Reise finden? Brauchen Sie dafür gleich ein Billett? Im zweistündigen Kurs lernen Sie, wie Sie mit der App SBB Mobile Ihr Smartphone zum praktischen Reisebegleiter machen. Unter fachkundiger Anleitung zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie den Fahrplan abrufen und sich bequem und einfach mit der App «SBB Mobile» ein Billett kaufen. Im Kurs haben Sie die Gelegenheit, das Gelernte selbständig anzuwenden, während Sie die Kursleitung dabei unterstützt.

Freitag, 14-16 Uhr

Kurs 1 7.2. Leitung SBB

Mitbringen Ihr eigenes Smartphone (iPhone oder Gerät mit

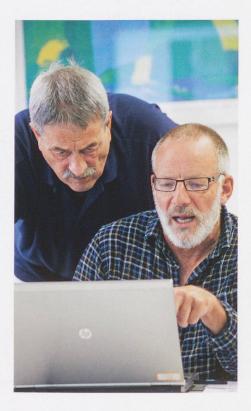
Android).

Idealerweise haben Sie sich bereits registriert (SwissPass-

Login)

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

dc.zimmerberg@pszh.ch



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 Frzählrunde darf bei Gebäck und Getränk rege diskutiert und ausgetauscht werden.

Dienstag, 17-19 Uhr 19.11., 17.12. Leitung Regula Lehmann Anmeldung Ohne Voranmeldung

Stadt Zürich

«Geschichte vor Ort - eine historische Spurensuche in Zürich»: Juden, Hexen und Zigeuner +



Gemeinsam besuchen wir historische Stätten. Als Detektive der Vergangenheit werden wir diskutieren, inwiefern diese Orte den Lauf der Geschichte bestimmt und welche Rolle sie in der gegenwärtigen Erinnerungskultur haben. Wir beschäftigen uns mit Minderheiten in Zürich. Begeben Sie sich mit dem Kursleiter Dominik Schaller auf historische Spurensuche, und entfliehen Sie für kurze Zeit sowohl der Gegenwart wie auch Ihrem Alltag. Dieser Samstagmorgen ist eine ideale Ergänzung zum beliebten Kurs «Geschichte – für einmal lebendig». Ein Besuch desselben ist allerdings keine Voraussetzung.

20.2019.04c Juden, Hexen und Zigeuner:

Minderheiten in Zürich Wann Samstag, 30.11., 9-13 Uhr CHF 100.- (1 × 4,5 Lektionen)

> bei 9-16 Personen CHF 125.- (1 × 4,5 Lektionen)

bei 6-8 Personen (Kleingruppenzuschlag)

Dominik J. Schaller Wissenschaftler und Dozent

für neuere Geschichte

Anmeldung Sofort

Leitung

«Geschichte - für einmal lebendig»



20.2020.01

Unser «etwas anderer Geschichtskurs» lässt Sie vergessen, wie Sie während der Schulzeit Ereignisse und Jahreszahlen auswendig lernen mussten. Denn «Geschichte – für einmal lebendig» ist spannend, packend, interessant und lehrreich zugleich! Wir greifen aktuelle Ereignisse auf und betrachten die geschichtlichen Hintergründe und Ursachen. Die politische Aktualität bestimmt die Themen. Sie haben die Möglichkeit, Themen zu wünschen, damit Ihre Fragen mit geschichtlichen Daten, Fakten und Zusammenhängen erklärt werden.

Freitag, 15.00-16.45 Uhr Wann

17.1.-3.4.

CHF 425.- (12 × 105 Min.) Preis

8-14 Teilnehmende

Leitung Dominik J. Schaller

Wissenschaftler und Dozent

für neuere Geschichte

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Pfannenstiel

Seniorenchor «Silberklang» am Zürichsee +



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

Donnerstag, 14.30-16 Uhr

28.11., 12.12., 9.1.2020, 23.1.,

6.2., 20.2., 5.3.

Riedstegsaal Kursort

Bergstr. 109, Uetikon am See

Daniela Guex-Joris Leitung CHF 150.- (Jahresbeitrag)

Anmeldung Daniela Guex-Joris, Meilen

044 923 55 60, 079 464 31 22,

chguexjo@bluewin.ch

Vorschau neuer Kurs

«Was uns die alten Philosophen zum Alter sagen können»

Dienstag, 10-12 Uhr

16.6., 23.6., 30.6. + 7.7.

CHF 145.- (4x120 Min.)

bei 8-12 Teilnehmenden CHF 185.- (4x120 Min.)

bei 6-7 Teilnehmenden

Anmeldung dc.zuerich@pszh.ch

Digitale Kommunikation

Stadt Zürich

Allgemeine Informationen Klubschule Migros Zürich



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

Leitung: Klubschule Migros Zürich Kursort: Klubschule Migros Limmatplatz, Limmatstr. 152, 8005 Zürich Anmeldung: Bis 1 Tag vor Kursbeginn, Klubschule Migros Zürich, Telefon 044 278 62 62 kundenservice-center@gmz.migros.ch Hinweise: Kleingruppen 60+ mit maximal 8 Teilnehmenden. 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.

Wann Montag, 13.00–16.50 Uhr

9.12-13.1.

Montag, 08.30-12.20 Uhr

6.1.-27.1.

Preis CHF 570. – inkl. Lehrmittel

 $(4 \times 200 \text{ Min.})$

Details Siehe allg. 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.

Wann Montag, 13.00–16.50 Uhr

25.11.,2.12.

Donnerstag, 8.30–12.20 Uhr

oder 13.00-16.50 Uhr

5.12.,12.12.

Mittwoch, 8.30-12.20 Uhr

oder 13.00-16.50 Uhr

15.1.,22.1.

Preis CHF 340. – inkl. Lehrmittel

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

Details Siehe allg. 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.

Wann Montag, 8.30–12.20 Uhr oder

13.00–16.50 Uhr / 2.12.,9.12. Mittwoch, 13.00–16.50 Uhr

/IIII.WOCII, 15.00-16.30 0

15.1.,22.1.

Preis CHF 340.- inkl. Lehrmittel

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

Details Siehe allg. Infos Klubschule

Einsteigerkurs: Android-Smartphones und Tablets im Alltag Basis

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

Wann Mittwoch, 13.00–16.50 Uhr

4.12.,11.12.

Freitag, 13.00-16.50 Uhr

10.1..17.1.

Preis CHF 340. – inkl. Lehrmittel

(2 × 200 Min.)

Details Siehe allg. Infos Klubschule

Winterthur und Weinland

Canasta +



Preis

Dieses Kartenspiel ist ein unterhaltsamer und beliebter Spass für Leute, die gerne in Gesellschaft spielen. Zu zweit, zu dritt und auch zu viert werden Sie vergnügliche Stunden verbringen. Spielfreude und ein unbeschwerter Umgang mit Zahlen sind die einzigen Voraussetzungen, denn die Karten haben unterschiedliche Werte, die nach jeder Runde zusammengezählt werden. Maximal 8 Teilnehmende.

Wann Donnerstag, 14–16 Uhr

13.2., 20.2., 27.2., 5.3.

CHF 100.- (4 × 120 Min.) ohne Karten

Leitung Theres Kolar

Anmeldung Bis 14 Tage vor Kursbeginn

Erzählcafé +

Sich Zeit nehmen, erzählen, zuhören ... Gedanken in Worte fassen, philosophieren, sich erinnern ... Kaffee und etwas dazu in einer gemütlichen Atmosphäre geniessen. Das ist Erzählcafé – aber auch alles, was Sie daraus machen möchten. Das erste Thema ist vorgegeben, die weiteren bestimmen Sie mit. Maximal 12 Teilnehmende.

Wann Mittwoch, 14–16 Uhr

29.1., 26.2., 25.3., 29.4., 27.5.

Preis CHF 50.- (5 × 120 Min.)

Leitung Astrid Schöni

Anmeldung Bis 14 Tage vor Kursbeginn

Flötenkurs +



Möchten Sie Ihre Kenntnisse aus der Jugend auffrischen und Ihre Sopran- und Alt-Blockflöte aktivieren oder möchten Sie das Instrument neu erlernen? Der Kursleiterin, Noemi Burri-Streib, ist es wichtig, die Freude am gemeinsamen Musizieren und an der Musik zu wecken und zu fördern. Sie passt die Stücke dem Können und den Wünschen der Teilnehmenden an.

Wann Dienstag, 9.30-11.30 Uhr

7.1., 14.1., 21.1., 28.1., 4.2., 11.2.

Preis CHF 180.- (6 × 120 Min.) Leitung Noemi Burri-Streib

Anmeldung Laufend

BILDUNG UND KULTUR

Flötenclub *



Im Anschluss an den Flötenkurs haben Sie die Möglichkeit, im Flötenclub Ihre Kenntnisse weiterzuentwickeln und in einer Gruppe Ihr Repertoire auszubauen. Sollten Sie auf die Einführung verzichten wollen, weil Sie über einige Kenntnisse verfügen, besteht die Möglichkeit, direkt in den Club einzusteigen.

Wann	Donnerstag, 9.30-11.30 Uhr
	9.1., 6.2., 5.3., 2.4., 7.5., 4.6.
Prois	CHF 180 - (6 x 120 Min)

Leitung Noemi Burri-Streib

Anmeldung Laufend

Komponisten II *

In diesem Kurs werden die Komponisten Giovanni da Palestrina, William Byrd, Claudio Monteverdi und Henry Purcell vorgestellt. Sie hören Musik und erfahren mehr über das Leben jedes Künstlers.

Wann	Freitag, 10–12 Uhr
	14.2., 28.2., 13.3., 27.3.
Preis	CHF 120 (4 × 120 Min.)
Leitung	Wolfgang Langer

Anmeldung Bis 14 Tage vor Kursbeginn

Patience-Aufbaukurs III +

Möchten Sie Ihre bestehenden Patience-Kenntnisse verbessern? Zu jedem Spiel erhalten Sie leicht verständliche, detaillierte Unterlagen.

Wann	Donnerstag, 9.30-11.30 Uhr
	16.1., 23.1., 30.1., 13.2., 20.2.
Preis	CHF 110 (5 × 120 Min.)

Leitung Theres Kolar

Anmeldung Bis 14 Tage vor Kursbeginn

Schreibwerkstatt Kurs II, neue Gruppe+

Wir spielen mit unserer Vorstellungskraft und bringen diese auf unsere Art zu Papier. Blicken Sie zurück in die Vergangenheit und suchen Sie dort nach bunten Erlebnissen, die Sie schon immer aufschreiben wollten. Lassen Sie sich überraschen, was ein Blick zurück, einer auf heute oder morgen bei Ihnen an Ideen und Fantasien auslöst. Maximal 8 Teilnehmende.

Wann	Montag, 9-11.30 Uhr
vvaiiii	13.1., 27.1., 10.2., 24.2.
Preis	CHF 180 (4 × 150 Min.)
Leitung	Rosemarie Gerber
	Schreibpädagogin
Anmeldung	Bis 14 Tage vor Kursbeginn

Lotto-Match im Königshof *



Spielen Sie mit! Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Wann Dienstag, 14–16 Uhr

12.11.

Leitung Freiwillige Pro Senectute

Kanton Zürich

Anmeldung Nicht erforderlich

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 5.12. + 6.12. Winterthur 5.12. + 6.12. Zürich (nur für Singles) 23.1. + 24.1. Winterthur 30.1. + 31.1. Zürich 27.2. + 28.2. Wetzikon jeweils 8.30-17 Uhr

Einzelpersonen CHF 700.-

Paare CHF 1350.-

Anmeldung AvantAge

Fachstelle Alter und Arbeit Pro Senectute Kanton Zürich

und Bern

Telefon 058 451 51 57 www.avantage.ch







Pro Senectute Kanton Zürich steht Ihnen mit dem Angebot Büroassistenz gerne zur Seite, wenn Sie temporär administrative Unterstützung benötigen. Wir gehen individuell auf Ihre Bedürfnisse ein und unterstützen Sie so lange wie gewünscht.

Kompetent, engagiert und diskret helfen wir Einzelpersonen und Ehepaaren ab 60 Jahren bei folgenden Aufgaben:

- Unterstützung für Senioren beim Zahlungsverkehr
- Einfordern von Versicherungsleistungen
- Abklärungen bei Behörden und Ämtern
- Auflösen oder ändern von einfachen Verträgen
- Bearbeiten von Korrespondenz und Erledigung allgemeiner administrativer Aufgaben

Möchten Sie mehr über die Büroassistenz erfahren? Kontaktieren Sie eines unserer sieben Dienstleistungscenter.

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme.

www.pszh.ch/bueroassistenz bueroassistenz@pszh.ch

Kanton Zürich www.pszh.ch



Schenken Sie Zeit

Ein Freiwilligen-Engagement bereichert alle: Sie, ältere Menschen und unser Angebot.

- Besuchsdienst
- Generationen im Klassenzimmer
- Treuhanddienst
- Steuererklärungsdienst
- Aktivitäten in Ihrer Gemeinde
- Erwachsenensportleiter/in ...und vieles mehr

Wir freuen uns auf Sie.

Telefon 058 451 54 00 freiwilligenarbeit@pszh.ch pszh.ch/engagement

Kanton Zürich www.pszh.ch



Einfach und sicher spenden

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

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



GEMEINSAM STÄRKER

Impressum Beilage zu Visit 4/2019 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

Limmattal und Knonaueramt

Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren Telefon 058 451 52 00

Oberland

Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon Telefon 058 451 53 40

Pfannenstiel

Dorfstrasse 78, 8706 Meilen Telefon 058 451 53 20

Unterland und Furttal

Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach Telefon 058 451 53 00

Winterthur und Weinland

Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur Telefon 058 451 54 00

Zimmerberg

Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen Telefon 058 451 52 20

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