

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: 11.01.2026

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

Nr. 4 Winter 2019

Aktiv

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

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER



Alle Kurse
auch unter
www.pszh.ch
buchbar

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 (Bewegungs- und 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

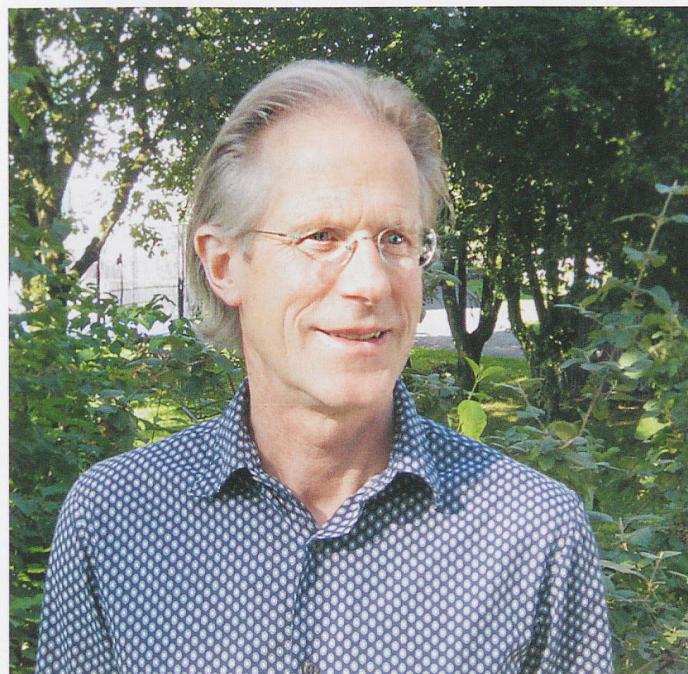
Kursteilnehmerin, die als Profi-Musikerin (Violine) jahrelang mit starken Nackenschmerzen zu kämpfen hatte, lernte in der Yogapraxis mit einfachen Übungen die wiederkehrenden Spannungsschmerzen selber zu lösen.

Inwiefern kann Yoga die Lebensqualität älterer Menschen verbessern?

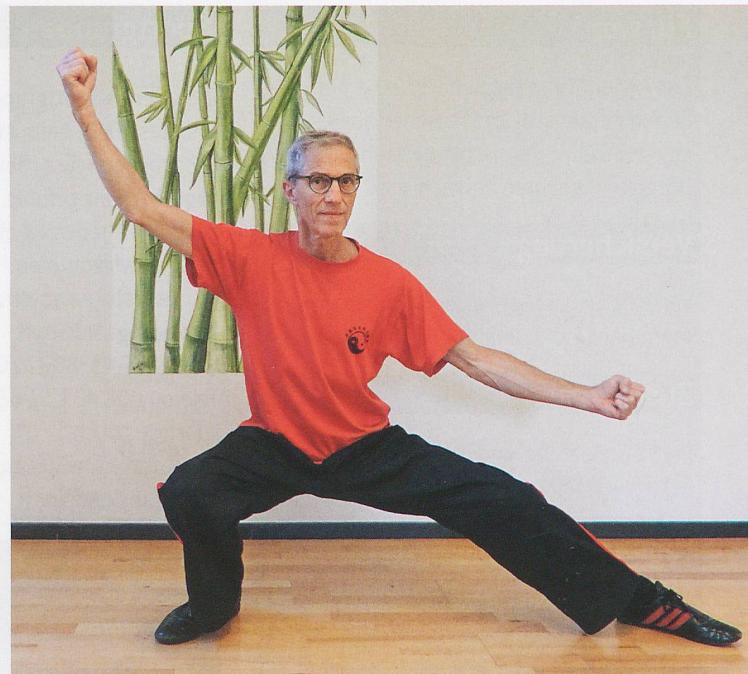
Wer regelmässig Yoga macht, bleibt körperlich beweglich bis ins hohe Alter. Und durch den Unterricht in einer Gruppe bleibt man auch sozial und geistig aktiv. Beim Üben werden Körper, Atem und Geist auf harmonische Weise miteinander verbunden. Wenn die Übenden dadurch ihre Leistungsfähigkeit spüren, 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 Teleskopstäcke in der Handtasche dabeigegeben, 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 Dienstleistungszentren.

**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 | Dienstleistungszenter 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 > Sport und Bildung >
Bewegung und Sport

Fitness und Gymnastik

50%

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 | Schulhaus Ennetgraben | Mittwoch, 12.45-13.45 Uhr | Marita Küng |
| | Leicht + | Schulhaus Ennetgraben | Mittwoch, 14-15 Uhr | Marita Küng |
| Bachenbülach | Vital | MZR Im Baumgarten | Montag, 13.45-14.45 Uhr | Christine Jäger |
| | Leicht + | MZR Im Baumgarten | Montag, 15-16 Uhr | Christine Jäger |
| Buch am Irchel | Vital Frauen | Turnhalle | Mittwoch, 13.30-14.30 Uhr | Brigitte Lüber |
| Bülach | Vital Frauen | Ref. Kirchgemeindehaus | Dienstag, 8.30-9.30 Uhr | Christine Jäger |
| | Leicht Frauen + | Ref. Kirchgemeindehaus | Dienstag, 10-11 Uhr | Christine Jäger |
| Dielsdorf | Sportlich Frauen | Mehrzweckhalle Früebli | Montag, 16.45-17.45 Uhr | Mengina Füglistler |
| | Leicht/Vital Männer + | Oberstufen-Turnhalle | Montag, 18.15-19.15 Uhr | Mengina Füglistler |
| | Leicht Frauen + | Saal Alterssiedlung | Dienstag, 14-15 Uhr | Nicole Buchs |
| Elgg | Leicht + | Turnhalle Ritschberg | Mittwoch, 14.10-15.05 Uhr | Yvonne Hareter |
| | Vital | Turnhalle Ritschberg | Mittwoch, 15.10-16.10 Uhr | Yvonne Hareter |
| 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 | Turnhalle Altersheim | Montag, 8.15-9.15 Uhr | Veronika Fehr |
| | Leicht Frauen + | Turnhalle Altersheim | Mittwoch, 9.10-10.10 Uhr | Veronika Fehr |
| | Leicht Frauen + | Turnhalle Altersheim | Mittwoch, 10.15-11.15 Uhr | 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 | Singsaal Eichi | Montag, 8.30-9.30 Uhr | Sandra Galli Rüegg |
| | Vital Frauen | Singsaal Eichi | Montag, 9.45-10.45 Uhr | Sandra Galli Rüegg |
| | Leicht Frauen + | Schulhaus Rietli | Mittwoch, 13.30-14.30Uhr | Sandra Galli Rüegg |
| Niederhasli | Sportlich | Schulhaus Lindenstrasse | Dienstag, 17.45-18.45 Uhr | Andrea Hammer |
| | Sportlich Frauen | Schulhaus Seehalde Mehrzweckraum | Mittwoch, 10-11 Uhr | Gaby Lardon |
| | Sportlich Männer | Schulhaus Seehalde Mehrzweckraum | Donnerstag, 10.10-11.10 Uhr | Gaby Lardon |
| | Vital Frauen | Schulhaus Seehalde Mehrzweckraum | Donnerstag, 14-15 Uhr | Gaby Lardon |
| | Vital | Kirchgemeindehaus | Montag, 14-15 Uhr | Patricia Keller |
| | Leicht + | Seniorenzentrum Spitz | Dienstag, 13.30-14.30 Uhr | Sandra Galli Rüegg |
| Ober-Ohringen | Leicht + | Turnhalle | Mittwoch, 14-15 Uhr | Esther Liebi |
| | Vital | Turnhalle | Mittwoch, 16-17 Uhr | 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 | Schulhaus Zelgli | Dienstag, 8-9 Uhr | Waltraud Hofstetter |
| | Vital | Gemeinschaftsraum Post | Mittwoch, 8.30-9.30 Uhr | Waltraud Hofstetter |
| Schönenberg | Vital Frauen | Kath. Kirchensaal | Donnerstag, 9-10 Uhr | Rosmarie Horath |
| Stadel | Leicht Frauen + | Altes Gemeindehaus | Montag, 14-15 Uhr | Patrizia Niedermann |
| | Vital | Singsaal Oberstufe | Mittwoch, 9-10 Uhr | Corinne Obrist |
| Tagelswangen | Vital | Gemeindesaal | Dienstag, 10.15-11.15 Uhr | Ursula Müller |
| Thalwil | Leicht + | Alterszentrum Serata | Montag, 8.45-9.45 Uhr | Marianne Ringger |
| | Leicht + | Alterszentrum Serata | Montag, 10-11 Uhr | Marianne Ringger |
| Truttikon | Vital | Turnhalle | Dienstag, 18.30-19.30 Uhr | Ruth Frei |

Fitness und Gymnastik (Forts.)

| Ort | Anforderungsstufe | Treffpunkt | Wann | Leitung / Info |
|-----------------------|-------------------|---|-----------------------------|--------------------|
| Uetikon am See | Leicht Frauen + | Turnhalle Rossweid | Mittwoch, 13-14 Uhr | Monika Sutter |
| | Vital Frauen | Turnhalle Rossweid | Mittwoch, 14.15-15.15 Uhr | Monika Sutter |
| | Leicht + | Turnhalle Weissenrain | Donnerstag, 14-15 Uhr | Susanna Schinzel |
| Uster | Vital Frauen | Sporthalle Buchholz | Donnerstag, 14-15 Uhr | Maria Kappeler |
| | Leicht + | Alterssiedlung Rehbühl | Montag, 10.15-11.15 Uhr | Marianne Koch |
| Volketswil | Leicht Frauen + | Turnhalle Feldhof | Mittwoch, 15.30-16.30 Uhr | Magrit Singh |
| 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, 14.15-15.15 Uhr | Mirjam Roth |
| Winkel | Leicht + | Saal Sigristenstiftung | Montag, 9.30-10.30 Uhr | Ruth Gut |
| | Vital Frauen | Turnhalle Grossacher | Dienstag, 10-11 Uhr | 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-Sennhof | Vital | Turnhalle | Dienstag, 16-17 Uhr | Dora Dümel |
| Winterthur-Wülflingen | Vital Frauen | Kirchgemeindehaus Wülflingen | Mittwoch, 8.30-9.30 Uhr | Heidi Glaus |
| | Vital Frauen | Kirchgemeindehaus Wülflingen | 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 | Ref. Kirchgemeindehaus Enge Alterszentrum Mittelleimbach | Mittwoch, 9-10 Uhr | Monika Meile |
| | Sturzprophylaxe + | | Montag, 11-11.45 Uhr | Trix Romer |
| Zürich Kreis 3 | Vital Männer | Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon | Dienstag, 9.15-10.15 Uhr | Esther Büchi |
| | Leicht Frauen + | Ref. Kirchgemeindesaal Friesenberg | Dienstag, 14-15 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 Steiger |
| | 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 + | 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 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.

www.pszh.ch > 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 | Donnerstag, 17.30-18.15 Uhr | Madeleine Maurer |
| | Hallenbad Männedorf | Donnerstag, 18.15-19 Uhr | Madeleine Maurer |

>>

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

und 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 Gossau | 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 | urs.kocher@bluewin.ch |
| Bülach | Dienstag Halbtages- oder Tagestour | Wöchentlich | Xaver Köppel | 044 860 69 14 | x.h.r.koeppe@bluewin.ch |
| | Montag Mountainbiketour (MTB) | MTB 2 × pro Monat | Xaver Köppel | 044 860 69 14 | x.h.r.koeppe@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 |
| Limmattal | Donnerstag Tagestour | Alle 2 Wochen April-Oktober | Monica Bamert | 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 Büscher | 044 929 15 66 | buesserholzbau@bluewin.ch |
| Pfaffenstiel | Donnerstag | Jeden 3. Donnerstag im Monat April-Oktober | Walter Kuster | 044 984 18 56 | wm.kuster@bluewin.ch |
| Uster/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 Tagesstouren | 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 |



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 teilsunterstützt, weil sie in besonderem Massen 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-Boppelsen | | |
| 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@gaweb.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 |
| *Hinwil sportlich gemäßigt + | Hildegard Fricker Ruth Hauser | 044 937 48 77 044 937 23 07 | hildeg.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-tscherper@bluewin.ch |
| Niederhasli | Margret Hörschläger | 044 850 45 43 | roma.hoerschlaeger@bluewin.ch |
| *Oetwil am See + (3 Gruppen) | Werner Rennhard | 043 844 91 02 | werennhard@sunrise.ch |
| Orientierungswandern | Peter Riek | 044 860 57 89 | peter.riek@hispeed.ch |
| Otelfingen-Boppelsen | Helen Wick | 044 844 42 07 | Wandergruppe.otelfingen@bluewin.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.haeberli@bluewin.ch |
| *Wetzikon + | Werner Jordi | 044 940 72 05 | jordi-werner@bluewin.ch |
| *Zimmerberg + | Walter Krüsi | 044 784 24 33 | w.kruesi@bluewin.ch |
| *Zollikerberg + | Karl Lang | 044 391 61 26 | kclang@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 Schneeschuh Touren 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 Langlauf Touren 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).

Alle Angebote
finden Sie unter
www.pszh.ch

| 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@googlemail.com |

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 x 50 Min.)

CHF 165.- (11 x 50 Min.)

CHF 180.- (12 x 50 Min.)

Bekleidung Bequeme Kleidung und Schuhe

Adliswil

| | |
|---------|--|
| Wann | Freitag, 14.00-14.50 Uhr 10.1.-3.4. (ohne 14.2., 21.2.) 11 x 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 x 50 Min. |
| Leitung | Martina Foster-Achermann |
| 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 x 50 Min. |
| Leitung | Monika Descombes |
| Kursort | Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstr. 10 |

Bonstetten

| | |
|---------|--|
| Wann | Dienstag, 14.00-14.50 Uhr 7.1.-7.4. (ohne 18.2., 25.2.) 12 x 50 Min. |
| Leitung | Claudia Kindschi Meuli |
| Kursort | Turnhalle S1, Kreuzung Schachenstr./Schachenrain |

BEWEGUNG UND SPORT

| | | | | | |
|------------------|--|--------------------|---|-----------------------|--|
| Bülach | | Horgen | | Rüti | |
| Wann | Dienstag, 11.10–12.00 Uhr 7.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2.) 12 × 50 Min. | Wann | Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 7.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2.) 12 × 50 Min. | Wann | Montag, 15.55–16.45 Uhr 13.1.–6.4. (ohne 17.2., 24.2.) 11 × 50 Min. |
| Leitung | Silvia Zengaffinen | Leitung | Susana Barranco | Leitung | Margrith Nagel |
| Kursort | Reformiertes KGH Grampenweg 5 | Kursort | Begegnungszentrum Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12 | Kursort | Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4 |
| Dietikon | | Kloten | | Stäfa | |
| Wann | Dienstag, 15.30–16.20 Uhr 14.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2., 17.3.) 10 × 50 Min. | Wann | Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 8.1.–15.4. (ohne 19.2., 26.2., 4.3., 1.4.) 11 × 50 Min. | Wann | Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.) 12 × 50 Min. |
| Leitung | Monika Descombes | Leitung | Werner Niederhäuser | Leitung | Verena Pickart-Demont |
| Kursort | Alters- und Gesundheits- zentrum, Oberdorfstr. 15 | Kursort | Stadthauspassage Schaffhauserstr. 126 | Kursort | Mehrzweckhalle Beewies Etzelstr. 35 |
| Dübendorf | | Meilen | | Thalwil | |
| Wann | Montag, 14.00–14.50 Uhr 13.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 11 × 50 Min. | Wann | Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr 8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.) 12 × 50 Min. | Wann | Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.) 12 × 50 Min. |
| Leitung | Thera Hildebrand-Feierabend | Kursort | Kirchenzentrum Leue Restaurant Löwen, Kirchgasse 2 | Leitung | Susana Barranco |
| Kursort | Ev. Ref. KGH, Glockensaal Bahnhofstr. 37 | Wann | Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr 9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.) 12 × 50 Min. | Kursort | Pfisterschüür Alte Landstr. 104 |
| Egg ZH | | Kursort | KiBa FiTa Meilen, Tanz- und Pilatesschule, Alte Landstr. 153 | Uetikon am See | |
| Wann | Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr 9.1.–9.4. (ohne 20.2., 27.2., 5.3.) 11 × 50 Min. | Leitung | Verena Pickart-Demont | Wann | Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 7.1.–7.4. (ohne 21.1., 25.2., 3.3., 31.3.) 10 × 50 Min. |
| Leitung | Monika Rüegg Castrovinci | Kursort | Niederhasli | Leitung | Monika Rüegg Castrovinci |
| Kursort | Luus Muus, Rietwiespark, Bahnhofweg 4 | Wann | Dienstag, 14.00–14.50 Uhr 7.1.–14.4. (ohne 18.2., 25.2.) 13 × 50 Min. | Kursort | Haus Wäckerling, Tramstrasse 55 |
| Henggart | | Leitung | Priska Trivellin | Urdorf | |
| NEU | | Kursort | Ref. KGH, Nöschikonerstr. 3 | Wann | Montag, 11.00–11.50 Uhr 13.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2., 16.3.) 10 × 50 Min. |
| Wann | Montag, 9.00–9.50 Uhr 6.1.–6.4. (ohne 24.2., 2.3.) 12 × 50 Min. | Regensdorf | | Leitung | Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 14.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2., 17.3.) 10 × 50 Min. |
| Leitung | Annina Metafuni | Wann | Dienstag, 9.30–10.20 Uhr 7.1.–7.4. (ohne 25.2., 3.3.) 12 × 50 Min. | Kursort | Monika Descombes Schulhaus Feld 1 |
| Kursort | CoWorking Wyland Alte Dorfemerstr. 4 | Leitung | Monika Stirnimann | Rhythmkraum | |
| Hinwil | | Kursort | Ref. KGH, Watterstr. 18 | Wädenswil | |
| Wann | Montag, 14.00–14.50 Uhr 13.1.–6.4. (ohne 17.2., 24.2.) 11 × 50 Min. | Richterswil | | Wann | Montag, 8.50–9.40 Uhr 6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 12 × 50 Min. |
| Leitung | Margrith Nagel | Wann | Freitag, 9.00–9.50 Uhr 10.1.–3.4. (ohne 14.2., 21.2.) 11 × 50 Min. | Leitung | Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr 8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.) 12 × 50 Min. |
| Kursort | Hiwi-Märt Gossauerstr. 14 | Leitung | Susana Barranco | Kursort | Susana Barranco Ref. KGH Rosenmatt Gessnerweg 5 |
| | | Kursort | Freizeitzentrum Bürgi Gerbestr. 19 | | |

Winterberg

| | |
|--------------------|---|
| Wann | Montag, 14.50–15.40 Uhr 6.1.–6.4. (ohne 3.2., 10.2., 2.3.) 11 × 50 Min. |
| Leitung Kursort | Ursula Müller Altes Schulhaus Winterberg Eschikerstr. 9 |

Winterthur

| | |
|--------------------|---|
| Wann | Dienstag, 14.00–14.50 Uhr Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 7.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2.) 12 × 50 Min. |
| Leitung Kursort | Silvia Zengaffinen Alte Kaserne Kulturzentrum Technikumstr. 8 |
| Wann | Freitag, 9.10–10.00 Uhr 10.1.–3.4. (ohne 14.2., 21.2.) 11 × 50 Min. |
| Leitung Kursort | Claudia Kindschi Meuli Gate 27, Theaterstr. 27 |
| Wann | Freitag, 10.40–11.30 Uhr 10.1.–3.4. (ohne 14.2., 21.2.) 11 × 50 Min. |
| Leitung Kursort | Claudia Kindschi Meuli Ref. KGH Töss Stationsstr. 3a |

Zürich-Altstetten

| | |
|--------------------|---|
| Wann | Montag, 13.30–14.20 Uhr 6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 12 × 50 Min. |
| Leitung Kursort | Malaika Santi Tanzschule Galactic Dance, 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. |
| Leitung Kursort | Monika Bühlmann 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. |
| Leitung Kursort | Claudia Kindschi Meuli 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 Kursort | Helen Rüegg 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. |
| Leitung Kursort | Anna Bozzolini 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 Kursort | Monika Stirnimann Tanzschule Dance it Stäblistr. 2 |

Zürich-Oerlikon

| | |
|--------------------|--|
| Wann | Montag, 16.30–17.20 Uhr 6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 12 × 50 Min. |
| Leitung Kursort | Priska Trivellin 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 Kursort | Brigitte Mühlstein 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. |
| Leitung Kursort | Claudia Kindschi Meuli Turnhalle Käferberg, 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 Kursort | Brigitte Mühlstein Kirchgemeinde St. Franziskus Kilchbergstr. 1 |

Line Dance +

50%

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 |
| Leitung | Monika Stirnimann |
| Kursort | Tanzschule Dance it Stäblistr. 2 |
| Preis | CHF 192.– |
| Leitung | Theresa Martinelli |
| Kursort | GZ Oerlikon, Gubelstr. 10 |

Zürich-Wiedikon

| | |
|---------|--|
| Wann | Donnerstag, 10.30–11.30 Uhr Anfängerkurs 9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.) 12 × 50 Min. |
| Leitung | Evelyne Zollinger |
| Kursort | time2dance, Räffelstrasse 25, 8045 Zürich |
| Preis | CHF 192.– |

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. |
| Leitung | Marianne Zimmerli Abrach |
| Kursort | werk eins, Werkstr. 1 |
| Preis | CHF 209.– |

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 8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.) 12 × 75 Min. |
| Preis | CHF 180.– |
| 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 7.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2.) 12 × 60 Min. |
| Preis | CHF 204.– |
| 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 9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.) 12 × 60 Min. |
| Preis | CHF 276.– |
| Leitung | Jeannette 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, 15.45–16.45 Uhr 6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 12 × 60 Min. |
| Preis | CHF 204.– |
| Wann | Donnerstag, 15–16 Uhr 9.1.–9.4. (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

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

Kursort
frjz Freizeit- und Jugendzentrum
Zürichstr. 30

Winterthur

| | |
|---------|---|
| Wann | Mittwoch, 14–15 Uhr 8.1.–8.4. (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 6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 12 × 50 Min. |
| Preis | CHF 228.– |
| Leitung | Alfons Lütscher |

Kursort
GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Fluntern

| | |
|---------|--|
| Wann | Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr 9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.) 12 × 50 Min. |
| Preis | CHF 228.– |
| Leitung | Alfons Lütscher |

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. Eine 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 Körpererfühl sowie die Körperfähigkeit, steigert die Konzentration und das Wohlbefinden, fördert die körperliche, seelische und geistige Beweglichkeit.

Horgen

| | |
|---------|--|
| Wann | Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr 9.1.–2.4. (ohne 27.2., 5.3.) 11 × 60 Min. |
| Preis | CHF 187.– |
| Leitung | Laura Keller-Rosnati |

Kursort
Iyengar Yoga Horgen
Seestr. 147

ZH-Wiedikon

| | |
|---------|---|
| Wann | Montag, 16–17 Uhr Montag, 17.10–18.10 Uhr 6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 12 × 60 Min. |
| Preis | CHF 228.– |
| 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.

Horgen

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

Kursort Iyengar Yoga Horgen
Seestr. 147

Illnau

| | |
|---------|---|
| Wann | Dienstag, 16.30–17.30 Uhr 7.1.–7.4. (ohne 4.2., 11.2.) 12 × 60 Min. |
| Preis | CHF 204.– |
| Leitung | Marlise Dupuis |

Kursort Yoga Plus
Hörnlistr. 3

Winterthur

| | |
|-------|---|
| Wann | Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr 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

| | |
|---------|--|
| Wann | Montag, 10.30–11.30 Uhr 6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 12 × 60 Min. |
| Preis | CHF 272.– |
| Leitung | Bernhard Riedi |

Kursort Simply Theatre, Gladbachstr. 119

Zollikerberg

| | |
|---------|--|
| Wann | Montag, 14–15 Uhr 6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 12 × 60 Min. |
| Preis | CHF 204.– |
| Leitung | Bernhard Riedi |

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 6.1.–6.4. (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**Urdorf**

| | |
|---------|--|
| Wann | Mittwoch, 13.30–14.30 Uhr 25.3.–24.6. (ohne 15.4., 22.4.) 12 × 60 Min. |
| Preis | CHF 180.– |
| Leitung | Monika Descombes |

Kursort Schulhaus Feld 1, Rhythmkraum 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

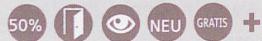
| | |
|-----------|--|
| Wann | Freitag, 8–12 Uhr 13.12.–3.4. (ohne 27.12., 3.1., 14.2., 21.2.) 12 × 60 Min. |
| Preis | CHF 264.–/Person inkl. Platzmiete |
| Leitung | Walter Meyer René von Arx |
| Kursort | Tennishalle Dürnten Bubikonerstr. 43a |
| Anmeldung | Walter Meyer, 079 401 22 00 wameyer@me.com |

Nächste Kurse:
ab April 2020



Informationen

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



Auf Anfrage 50 Prozent 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:

Limmattal und Knonaueramt

Kursort Badenerstr. 1, Schlieren
Anmeldung 058 451 52 00
dc.limmattal@pszh.ch

Pfannenstiel

Kursort 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

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
Tischenloosstr. 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.

Wann Dienstag, 9.30–11.30 Uhr
11.2., 10.3., 21.4., 26.5., 23.6.

Preis CHF 240.– (5 × 120 Min.)
bei 8–12 Teilnehmenden
CHF 290.– (5 × 120 Min.)
bei 6–7 Teilnehmenden

(Kleingruppenzuschlag)
Zusätzlich CHF 5.– für zusätzliches Material (Barzahlung bitte am 1. Kurstag) >>

Leitung

Irène Duddek
Erwachsenenbildnerin,
Certified Zentangle Teacher

Anmeldung

Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Gedächtnis-Training

01.2020.01

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

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

Leitung

(Kleingruppenzuschlag)
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., 19.6.

Preis

CHF 165.– (6 × 120 Min.)
bei 8–12 Teilnehmenden
CHF 225.– (6 × 120 Min.)
bei 6–7 Teilnehmenden

Leitung

(Kleingruppenzuschlag)
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.

| | |
|-----------|--|
| Wann | Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr 8.1., 5.2., 4.3., 8.4., 6.5., 10.6. |
| Preis | CHF 120.– (6 × 120 Min.) |
| Leitung | Susanne Fritschi und 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 1: | 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.) |
| Leitung | 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. + 14.2. |
| Preis | CHF 80.– exkl. Docupass (2 × 120 Min.) |
| Leitung | Heidi Jost Team Leitung Sozialberatung Pro Senectute Kanton Zürich |
| Kursort | DC Zürich 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. |
| Preis | CHF 80.– exkl. Docupass (2 × 120 Min.) |
| Leitung | Raoul Dürr Sozialarbeiter |
| Kursort | DC Winterthur und Weinland Lagerhausstr. 3, Winterthur |

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn
eva.walter@pszh.ch

Zimmerberg

| | |
|-----------|---|
| Kurs 1/20 | Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr 26.2. + 11.3. |
| Preis | CHF 80.– exkl. Docupass (2 × 120 Min.) |
| Leitung | Gabriela Giger Sozialarbeiterin und Altersbeauftragte |
| Kursort | Dorftreff GZ Drei Eichen Stationsstr. 34, Samstagern |

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn
dc.zimmerberg@pszh.ch

Sprachen

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

Kursstufe A2: Sie können sich in einfachen Alltagsgesprächen verständigen.

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

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

Kursstufe C1: Sie können sich spontan und flüssig 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 «in vacanza». Sie werden Wort für Wort und Satz für Satz in die Sprache eingeführt. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Wann Mittwoch, 16–17.30 Uhr

22.1.–8.4.

Preis 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 Italienischlehrerin

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Vorschau Daten Folgekurs 16.2020.02

«Italiano per le vacanze»

Wann Mittwoch, 16–17.30 Uhr

22.4.–8.7. (ausser 20.5.)

«Listen and Speak»
für Wiedereinsteigende Niveau A2 +

50%

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
10.1.–27.3. (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 +

50%

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
16.1.–26.3. (ausser 13.2.)

Kurs 2: Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr
16.1.–26.3. (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 +

50% 

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
17.1.–3.4.

Preis CHF 370.– (12 × 105 Min.)
bei 8–14 Teilnehmenden
CHF 490.– (12 × 105 Min.)
bei 6–7 Teilnehmenden

(Kleingruppenzuschlag)
Leitung Dominik J. Schaller
Wissenschaftler und Dozent
für neuere Geschichte

Anmeldung Laufend

Englisch Konversation A2 / B1 +

Wann Dienstag, 9.15–11.15 Uhr
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

Unterland und Furtal

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

Zimmerberg

Englisch Konversation A2 +

Wann 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

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 selbstständig anzuwenden, während Sie die Kursleitung dabei unterstützt.

Wann 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 +



GRATIS

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

Wann 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

Preis CHF 100.– (1 × 4,5 Lektionen)

bei 9–16 Personen

CHF 125.– (1 × 4,5 Lektionen)

bei 6–8 Personen

(Kleingruppenzuschlag)

Leitung Dominik J. Schaller

Wissenschaftler und Dozent

für neuere Geschichte

Anmeldung Sofort

«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.

Wann Freitag, 15.00–16.45 Uhr

17.1.–3.4.

Preis CHF 425.– (12 × 105 Min.)

8–14 Teilnehmende

Leitung Dominik J. Schaller

Wissenschaftler und Dozent
für neuere Geschichte

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Pfannenstiel

Seniorencor «Silberklang» am Zürichsee +



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

Wann Donnerstag, 14.30–16 Uhr
28.11., 12.12., 9.1.2020, 23.1.,
6.2., 20.2., 5.3.

Kursort Riedstegsaal
Bergstr. 109, Uetikon am See

Leitung Daniela Guex-Joris

Preis CHF 150.– (Jahresbeitrag)

Anmeldung Daniela Guex-Joris, Meilen
044 923 55 60, 079 464 31 22,
chguxjo@bluewin.ch

Vorschau neuer Kurs

«Was uns die alten Philosophen zum Alter sagen können»

Wann Dienstag, 10–12 Uhr
16.6., 23.6., 30.6. + 7.7.

Preis 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 www.pszh.ch > Sport und Bildung > Digitale Kommunikation > Angebote zeigen

Einstigerkurs: 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 × 200 Min.)

Details Siehe allg. Infos Klubschule

Einstigerkurs: 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 × 200 Min.)

Details Siehe allg. Infos Klubschule

Einstigerkurs: 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
15.1., 22.1.

Preis CHF 340.– inkl. Lehrmittel
(2 × 200 Min.)

Details Siehe allg. Infos Klubschule

Einstigerkurs: 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 +

NEU

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.

Preis 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

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. |
| Preis | CHF 180.– (6 × 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 |

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) |
| Leitung | 23.1. + 24.1. Winterthur 30.1. + 31.1. Zürich |
| Anmeldung | 27.2. + 28.2. 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 www.avantage.ch |



Alle Angebote
finden Sie unter
www.pszh.ch

*Neu im
ganzen Kanton*

Büroassistenz für Senioren: Administrative Hilfe im Alter – schnell und unkompliziert.

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



**PRO
SENECTUTE**

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

**PRO
SENECTUTE**
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

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

Oberland
Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon
Telefon 058 451 53 40

Pfannensti
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

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER