Zeitschrift: Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2019)

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

orientieren und engagieren : Beispiele, die Mut machen und inspirieren

Register: Bewegung und Sport

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

Nordic Walking und Walking

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

BEWEGUNG UND SPORT

Velofahren

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

Wandern

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Die Wandergruppen mit motivierten Leitenden laden zu kürzeren und längeren, auch mehrtägigen Touren ein. Die Wanderungen finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe einmal bis mehrmals pro Monat

statt, teilweise auch im Winter. Die Anforderungen, Wanderzeiten sowie Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen finden Sie in den Detailprogrammen.

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

Wandern

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

Sportwochen

Vorschau Sommersportwoche

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

Aktiv Sportwoche

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

Nordic Walking, Fitness, Wandern, Was

Wellness

Anmeldung Sportkurse

Zusätzlich zu den offenen Sportgruppen (siehe Seite 5) finden auch fortlaufende oder abschliessende Kurse statt. Diese führen ausgebildete Fachpersonen. Auskunft, Anmeldung und Rechnungsstellung erfolgen, wenn nichts angegeben, über:

Pro Senectute Kanton Zürich Bewegung und Sport Forchstr. 145, 8032 Zürich

058 451 51 36 (Mo bis Fr 8-12 Uhr) sport@pszh.ch

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



Everdance O



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

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

Jederzeit möglich Einstieg Kosten CHF 90.- (6 × 50 Min.) CHF 105.- (7 × 50 Min.) CHF 120.- (8 × 50 Min.) CHF 135.- (9 × 50 Min.) CHF 150.- (10 × 50 Min.)

Bequeme Kleidung und

Schuhe

100		
Ad	lic	MACIL
Au	115	VVII

Freitag, 14.00-14.50 Uhr Wann 10.5.-12.7. (ohne 31.5.) 9 × 50 Min.

Leitung Susana Barranco Kursort Stiftung für Altersbauten (SABA), Badstr. 6

Affoltern am Albis

Montag, 10.10-11.00 Uhr Wann Montag, 11.10-12.00 Uhr 13.5.-8.7. (ohne 10.6.) 8 × 50 Min.

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

Bassersdorf

Wann Donnerstag, 11.00-11.50 Uhr 9.5.-27.6. (ohne 30.5.) 7 × 50 Min. Leitung Margrith Nagel

Kursort Pflegezentrum Bächli

Im Bächli 1

Birmensdorf

Wann Dienstag, 13.25-14.15 Uhr 7.5.-18.6. (ohne 4.6.) 6 × 50 Min.

Monika Descombes

Leitung Kursort Gemeindezentrum Brüelmatt

Dorfstr. 10

Bonstetten

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

Bülach

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

Dietikon

Dienstag, 15.30-16.20 Uhr Wann 7.5.-18.6. (7 × 50 Min.) Leitung Monika Descombes Alters- und Gesundheitszent-Kursort rum, Oberdorfstr. 15

Dübendorf

Montag, 14.00-14.50 Uhr Wann 6.5.-1.7. (ohne 10.6., 24.6.) 7 × 50 Min. Thera Hildebrand-Feierabend Leitung Ev.-ref. KGH, Glockensaal Kursort Bahnhofstr. 37

Egg ZH

Donnerstag, 15.00-15.50 Uhr Wann 16.5.-11.7. (ohne 30.5., 20.6.) 7 × 50 Min. Monika Rüegg Castrovinci Leitung Kursort Luus Muus, Rietwiespark, Bahnhofweg 4

Hinwil

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

Horgen

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

Kursort Begegnungszentrum, Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12

Kloten

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

Meilen

Wann Mittwoch, 10.00-10.50 Uhr Mittwoch, 11.00-11.50 Uhr 8.5.-10.7. (ohne 22.5.) 9 × 50 Min. Kursort Kirchenzentrum Leue Restaurant Löwen, Kirchgasse 2 Wann Donnerstag, 9.55-10.45 Uhr 9.5.-11.7. (ohne 23.5., 30.5.) 8 × 50 Min. Kursort KiBa FiTa Meilen, Tanz- und

Pilatesschule, Alte Landstr. 153

Verena Pickart-Demont

Niederhasli

Leitung

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

Bekleidung

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

Zürich-Wollishofen

Mittwoch, 9.45-10.35 Uhr

8.5.-10.7. (ohne 19.6.)

9 × 50 Min.

Leitung Brigitte Mühlestein

Kursort Kirchgemeinde St. Franziskus

Kilchbergstr. 1

Line Dance O

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

Zürich-Oerlikon

Wann Mittwoch, 9.15-10.15 Uhr

Tanzerfahrung von etwa

3-4 Jahren

Mittwoch, 10.30-11.30 Uhr

Tanzerfahrung von etwa

3-4 lahren

8.5.-10.7. (ohne 5.6.)

9 × 60 Min.

Kosten CHF 144.-Leitung Theresa Martinelli

Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) für Frauen ab 60 Jahren 🧿



Der Orientalische Tanz bietet ein ideales Training für Vitalität, Beweglichkeit, Haltung, Gleichgewicht und Beckenbodenaktivierung. Er ermöglicht den positiven Zugang zum eigenen Körper und das Erleben von Sinnlichkeit, Schönheit und Harmonie. Getanzt wird in der Gruppe, jedoch ohne Tanzpartner. Voraussetzung: Freude am Tanzen in der Gruppe.

Affoltern a. A.

Wann	Montag, 13.30-14.45 Uhr
	65-87 (ohne 106 17)

8 × 75 Min.

CHF 152.-Kosten

Marianne Zimmerli Abrach Leitung Kursort werk eins, Werkstr. 1

Augentraining •



Haben Sie müde, trockene oder tränende Augen? Das ganzheitliche Augentraining kann die Stärkung und Erhaltung Ihrer Sehkraft unterstützen. Entspannte Augen geben Ihnen mehr Sicherheit und Lebensqualität.

Zürich-Hirslanden

Wann Mittwoch, 10.00-11.15 Uhr 8.5.-10.7. (10 × 75 Min.) CHF 150.-Kosten

Leitung Rosmarie Rüegg Kursort Quartiertreff Hirslanden,

Forchstr. 248

Feldenkrais® -Bewusstheit durch Bewegung O





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

Zürich-West

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

Dietikon

Wann	Donnerstag, 16–17 Uhr 9.5.–11.7. (ohne 30.5.)
	9 × 60 Min.
Kosten	CHF 207
Leitung]eanette Jaggi
Kursort	Chi-Zentrum, Badenerstr. 22

Pilates





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

Thalwil

Wann	Montag, 16 - 17 Uhr
	6.58.7. (ohne 20.5.,
	106 1717x60 Min

CHF 119.-Kosten

Wann Donnerstag, 16.30-17.30 Uhr

9.5.-11.7. (ohne 30.5.)

9 x 60 Min.

Kosten CHF 153.-Leitung Erika Steiger

Kursort Pfisterschüür, Probe 2,

Alte Landstrasse 104

Tai Chi/Qi Gong O



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

Uster

lhr .,
Н
um

Winterthur

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

Zürich-Oerlikon

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

Zürich-Fluntern

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

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

Qi Gong O



Qi Gong heisst «Übung der Lebensenergie» und ist eine alte chinesische Meditationsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Einfache und harmonische Bewegungsabläufe, bewusste ruhige Atmung und die Lenkung der Vorstellungskraft lösen Energieblockaden im Körper und aktivieren die körpereigenen Regenerationskräfte. Das sanfte Training verbessert das Körpergefühl sowie die Körperbalance, steigert die Konzentration und das Wohlbefinden, fördert die körperliche, seelische und geistige Beweglichkeit.

Horgen

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

ZH-Wiedikon

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

Yoga O



Diese Form von Yoga befasst sich ausschliesslich mit Körperübungen und soll positiv auf die Gesundheit und Lebensqualität einwirken. Atemübungen, Kräftigung der Muskeln, Dehnen sowie Gleichgewichts- und Entspannungsübungen sind Inhalte dieses Kurses. Damit Sie sich kräftiger, mobiler, entspannter und voller Lebensfreude fühlen. Die Übungen erfolgen im Sitzen und Stehen.

Horgen

Wann	Montag, 16.45–17.45 Uhr 6.5.–8.7. (ohne 10.6.)
	9 × 60 Min.
Kosten	CHF 153
Leitung	Xhevrije Sinani
Kursort	Iyengar Yoga Horgen Seestr. 147

Illnau

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

Winterthur

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

Zürich-Fluntern

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

Wann Mittwoch, 10.30-11.30 Uhr

Sturzprävention Sicher durch den Alltag

Sicheres Laufen bedeutet Selbständigkeit. Dazu braucht es genügend Kraft in den Beinen und die Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten, um Stürze zu verhindern. In einem abwechslungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicherer.

Urdorf

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

Yoga

Sturzprävention •





Yoga ist ein abwechslungsreiches Kraft- und Beweglichkeitstraining, das Geist und Körper anregt. Zur Sturzprävention konzentrieren wir uns dabei spielerisch auf die Fuss- und Beinmuskulatur und kombinieren dies mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen.

Zürich

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

Tennis

Dieser Ballsport ist überaus geeignet für Beginnende und Geübte. Sie verbessern damit Ihre Koordination und Kondition. Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Niveaueinstufung beraten. Einstieg nach Schnupperstunde möglich. Tennisschläger können gemietet werden.

Tennis in Bachenbülach

Wann	Montag, 8-12 Uhr (gemäss
	Einteilung) ab 16.9.
Kosten	3er Gruppe: CHF 264
	4er Gruppe: CHF 210
	inkl. Platzmiete
Leitung	Ursula Schrepfer, 044 860 53 90
Kursort	Tennishalle Ambiance
	Bachenbülach
Anmeldung	Bis 16.9.
9050	Ursula Schrepfer
	Telefon 044 860 08 48

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

Einführungskurs Stand Up **Paddling**

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

Kilchberg

Kurs 1: Wann

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

Kurs 2:

Freitag, 12.7. + 19.7. 10.30-12.00 Uhr

Kurs 3:

Dienstag, 13.8. + 20.8.

10.30-12.00 Uhr

CHF 120.- (2 × 90 Min.) Kosten

inkl. Brett, Paddle, Auftriebsweste,

Neoprenanzug bei Kälte

6-12 Teilnehmende

Leitung InstruktorInnen von

2 Legends by Spinout

Kursort 2 Legends by Spinout

Seestr. 184, 8802 Kilchberg Anmeldung Pro Senectute Kanton Zürich

Dienstleistungscenter

Zimmerberg

Alte Landstr. 24, Horgen Telefon 058 451 52 20

Aufbaukurs Stand Up Paddling

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

Kilchberg

Kosten

Wann Kurs 1: Freitag, 28.6., 13.30-16.00 Uhr Kurs 2: Freitag, 19.7., 13.30-16.00 Uhr Kurs 3: Dienstag, 20.8., 13.30-16.00 Uhr

> CHF 100.- (1 x 150 Min.) inkl. Brett, Paddle,

Auftriebsweste, Neoprenanzug bei Kälte 3-6 Teilnehmende

Leitung

Trainer von 2 Legends

by Spinout

Kursort 2 Legends by Spinout

Seestr. 184, 8802 Kilchberg

Anmeldung siehe Anmeldung

Einführungskurs Stand Up

Paddling

BILDUNG UND KULTUR

Informationen

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









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

Anmeldungen und Kursorte

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

Unterland und Furttal

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

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

Anmeldung

Kursort Alterszentrum Serata

> Seminarraum Gattikon Tischenloostr. 55, Thalwil

PSZH, DC Zimmerberg Anmeldung

058 451 52 20

dc.zimmerberg@pszh.ch

www.pszh.ch

Stadt Zürich

Kursort PSZH, DC Stadt Zürich

Seefeldstr. 94a, Zürich

Anmeldung 058 451 50 00

dc.zuerich@pszh.ch

www.pszh.ch

Uster - Zürcher Oberland

Anmeldung Senioren-Netz Uster

Kurssekretariat Marlies Sigg

044 940 08 86

sigg.oase@bluewin.ch oder seniorennetz-uster@bluewin.ch www.seniorennetz-uster.ch

Wetzikon - Zürcher Oberland

Anmeldung Senioren-Forum

Zürcher Oberland

044 951 19 70 (Mi, 14-17 Uhr) info@senioren-forum-zo.ch www.senioren-forum-zo.ch

Gesundheit und Prävention

Stadt Zürich

Gedächtnis-Training O



01.2019.02

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen verbessern Sie Ihre Merkfähigkeit, Wortfindung, Sinneswahrnehmung und das logische Denken. Sie erleben, dass das Gedächtnis bis ins hohe Alter lernfähig ist. Möchten Sie verschiedene Übungen und Strategien kennenlernen? Dieser Kurs bildet die Grundlage für die Teilnahme am monatlichen Gedächtnis-Träff.

Wann Freitag, 13.15-15.15 Uhr

23.8.-11.10.

CHF 220.- (8 × 120 Min.) Preis

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

EL-Beziehende ab CHF 300.-

Leitung Iris Kaufmann

Gedächtnistrainerin SVTG

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Gedächtnis-Träff O

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