

**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  
  
**Register:** Information

#### **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>**

**Für wen**

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

**Versicherung**

Versicherung ist Sache der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer.

**Zusatzkosten**

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

**Legende Symbole****50%****Preisreduktion**

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

**SE****Schnupperlektion**

Der Besuch einer Schnupperlektion ist unverbindlich möglich.

**EN****Einstieg jederzeit möglich**

Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

**NEU****Neue Kurse**

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

**GRATIS****Kostenlose Kurse**

Nomen est omen: Kursangebote, die nichts kosten.

**+****BSV-subventionierter Kurs**

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

**Legende Abkürzungen**

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

**Sportgruppen**

Die offenen Sportgruppen laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden 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](mailto:sport@pszh.ch) > Sport und Bildung >  
Bewegung und Sport

**Fitness und Gymnastik**

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

[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung >

IndoorSport > Fitness

Preise auf Anfrage



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

**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](mailto:sport@pszh.ch)

**Kanton Zürich**  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)