

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2020)

Heft: 2: Loslassen : weshalb der Abschied von Vertrautem so schwerfällt, gleichzeitig aber auch befreien kann

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: 07.01.2026

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

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



Zuhause fit bleiben

Halten Sie auch in Zeiten eingeschränkter Mobilität Körper und Geist im Einklang. Wir unterstützen Sie mit wertvollen Tipps: pszh.ch/coronavirus/tipps-fuer-den-alltag-zuhause

Geben Sie Ihr Wissen und Können weiter!

Die körperliche und geistige Fitness fördern, den sozialen Austausch ermöglichen: Ein Engagement als Sportleiterin oder Sportleiter von Pro Senectute Kanton Zürich (PSZH) ist in vielerlei Hinsicht bereichernd.



David Kerschbaumer, Bereichsleiter Bewegung und Sport, Pro Senectute Kanton Zürich

Interview: Ariane Denogent

Herr Kerschbaumer, für PSZH sind viele freiwillig engagierte Sportleitende tätig. Wie bedeutend ist diese Zusammenarbeit?

David Kerschbaumer: Sie ist wichtig für unsere Organisation. Es freut uns sehr, dass wir auf zahlreiche interessierte und motivierte Sportleitende zählen dürfen. Einige von ihnen sind schon viele Jahre dabei. Das schafft Kontinuität und Vertrauen. Dank unseren engagierten Sportleitenden kann Pro Senectute Kanton Zürich verhältnismässig günstige Sportangebote anbieten. Für unsere Kundinnen und Kunden ist dies ein wichtiges Kriterium.

Welches sind die wichtigsten Voraussetzungen, um als freiwillige/r Sportleiter/in bei PSZH eine Sportgruppe zu leiten?

Zum einen ist es sicherlich die Freude, die eigene Sportart zu unterrichten. Diese Freude überträgt sich automatisch auf die Teilnehmenden und wirkt sehr motivierend. Zum anderen sollten die Sportleitenden über eine hohe Sozialkompetenz verfügen. Der soziale Austausch hat gegenüber dem Leistungsgedanken einen höheren Stellenwert. Die Fähigkeit, offen mit neuen Situationen umgehen zu können und den eigenen Unterricht zu reflektieren, ist ebenfalls wichtig.

Nebst einer soliden körperlichen Konstitution und Fitness sowie Erfahrung in der jeweiligen Sportart ist auch eine gute Sozialkompetenz wichtig. Worin besteht diese?

Die Sportleitenden müssen gut zuhören und auf die Teilnehmenden eingehen können. Sie bringen oft Themen mit, die im Alltag beschäftigen. Es ist ein Zeichen des Vertrauens und die Sportleitenden sollten dem Beachtung schenken. Einige Teilnehmende haben körperliche Beschwerden oder fühlen sich angeschlagen. Darauf müssen Sportleitende individuell eingehen können.

Müssen angehende Sportleitende von PSZH die Ausbildung als «Leiter-In Erwachsenensport Schweiz» absolvieren? Wie lange dauert diese Ausbildung und was beinhaltet sie genau?

Die Sportleitenden müssen nicht zwingend die schweizweit anerkannte Erwachsenensportausbildung absolvieren. Wer schon eine Sportleitungsausbildung oder Erfahrung im Unterrichten mitbringt, muss lediglich den Einführungskurs von zwei Tagen absolvieren. Wir prüfen solche Fälle immer individuell. Die meisten Interessierten kommen ohne entsprechende Vorbildung. Ihnen geben wir mit einer anerkannten Ausbildung das nötige Rüstzeug für die anschliessende Tätigkeit als Sportleitende mit. In der Regel dauert die Ausbildung zweimal drei Tage, danach erfolgt eine Praxisbeurteilung. Diese kommt bei den angehenden

Sportleitenden gut an, denn sie erhalten ein konstruktives Feedback mit konkreten Verbesserungsvorschlägen. Auch nach der Ausbildung bleiben wir mit den Sportleitenden im regelmässigen Austausch.

In welchem Zeitrahmen sind die Sportleitenden für PSZH tätig und welche weiteren Aufgaben fallen bei der Leitung der Sportgruppe an?

Ein längerfristiges Engagement ist für uns wichtig. Die Sportleitenden bauen eine Beziehung mit den Teilnehmenden auf und umgekehrt. Das durchschnittliche Engagement liegt zwischen sechs und sieben Jahren. Wir haben jedoch auch Sportleitende, die schon über 40 Jahre bei uns tätig sind. Das freut uns natürlich sehr.

Spielt das Alter eine Rolle bei der Ausübung der Sportleitertätigkeit?

Wir haben grundsätzlich keine Altersbeschränkung. Es ist aber von Vorteil, mit der Ausbildung und Leitertätigkeit nicht zu spät zu beginnen. Vor allem, wer mehrere Jahre im Einsatz sein möchte. Zirka ab 75 Jahren schauen wir genauer hin, ob die Ausbildung noch sinnvoll ist. Wir haben jedoch einige Sportleitende, die um die 80 Jahre alt sind. Diese langjährigen Sportleitenden sind mit der Gruppe «gewachsen».

Welche Verantwortung trägt der Sportleitende gegenüber seiner Sportgruppe?

Die Verantwortung ist gross, denn wir wollen unseren Teilnehmenden Sorge tragen. Wir möchten sie fordern, ohne zu überfordern, Unfälle vermeiden und das Programm auf ihre Bedürfnisse anpassen. Vieles hat mit Erfahrung zu tun. Unsere Sportleitenden nehmen diese Verantwortung sehr ernst und machen einen tollen Job.

Welche Unterstützung/Entschädigung bietet PSZH ihren Sportleitenden für ihr Engagement?

Wir bieten eine unterstützende Haftpflicht- und Unfallversicherung an. Zudem profitieren unsere Kursleitenden von einem sehr guten Weiterbildungsprogramm. Nebst der obligatorischen Fortbildung im Erwachsenensport alle zwei Jahre bieten wir rund 20 Vertiefungskurse an, die zugeschnitten sind auf unsere Zielgruppe. Ausserdem laden wir unsere Sportleitenden zu jährlichen Wertschätzungsanlässen ein, wo sie sich auch untereinander austauschen können, was für sie sehr wertvoll ist. Bei der Entschädigung gibt es zwei Wege. Diejenigen Sportleitenden, die vereinzelte Touren anbieten (Wandern, Velo, Schneeschuh und Langlauf), leisten Freiwilligenarbeit nach dem Schweizer Standard von benevol. Das heisst, es dürfen nur die Ausgaben gedeckt werden. Bei den anderen Sportarten wie Fit/Gym (Turnen), Aqua-Fitness, Tanzen und Nordic Walking handelt es sich ebenfalls um

ein soziales Engagement, aber es wird pro Lektion eine Entschädigung entrichtet. Die Entschädigung ist abhängig von der Dauer und der Sportart und bewegt sich in der Regel zwischen 40 und 60 Franken pro Lektion. Die Sportleitenden mit Entschädigung bieten ihre Lektionen wöchentlich an, was eine höhere Verpflichtung den Teilnehmenden und Pro Senectute Kanton Zürich gegenüber bedeutet. Die Tourenleitenden legen die Anzahl der Touren pro Jahr selber fest und verfügen dadurch über eine grössere Flexibilität.

Info

Informationen zu Ausbildung und Einsatzmöglichkeiten:
Telefon 058 451 51 31
pszh.ch/sport-und-bildung/sportleitende

Informationsveranstaltungen:
Freitag, 4. September 2020,
15.00–16.30 Uhr
Dienstag, 1. Dezember 2020,
15.30–17.00 Uhr

Lesen Sie auch im neuen Visit, auf den Seiten 28/29, das Portrait von Werner Wäfler, langjähriger Sportleiter bei Pro Senectute Kanton Zürich.

INFORMATION

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

50%

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

NEU

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



Kostenlose Kurse

GRATIS 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 Dienstleistungszentren von

Pro Senectute Kanton Zürich

KGH Kirchgemeindehaus

MZH Mehrzweckhalle

GZ Gemeinschaftszentrum

Informationen zum Coronavirus

Zurzeit sind alle Kurse und Veranstaltungen sistiert. Melden Sie sich trotzdem an. Wir informieren Sie automatisch, wann unsere Kurse und Sportgruppen den Betrieb wieder aufnehmen. Die Kurskosten werden anteilmässig berechnet. Alle aktuellen Kursinformationen finden Sie auch auf www.pszh.ch.



Sportgruppen

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

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

Fitness und Gymnastik



Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagentraining. Es verbessert das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. Der ganze Körper wird bewegt und der Bewegungsradius bleibt erhalten. Das erleichtert die Alltagsarbeit und

erhöht die Lebensqualität. Fit/Gym gibt es in drei Anforderungsstufen. www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Fitness

Preise auf Anfrage

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
Bachenbülach	Vital Leicht +	MZR Im Baumgarten MZR Im Baumgarten	Montag 13.45-14.45 Uhr Montag 15-16 Uhr	Christine Jäger Christine Jäger
Bülach	Vital Frauen Leicht Frauen +	Ref. Kirchgemeindehaus Ref. Kirchgemeindehaus	Dienstag 8.30-9.30 Uhr Dienstag 10-11 Uhr	Christine Jäger Christine Jäger
Elgg	Leicht + Vital	Turnhalle Ritschberg Turnhalle Ritschberg	Mittwoch 14.10-15.05 Uhr Mittwoch 15.10-16.10 Uhr	Gail Patricia Steinemann Gail Patricia Steinemann
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	Jrene Rickenbach
Höri	Leicht Frauen +	Glatthalle	Montag, 15.45-16.45 Uhr	Patrizia Niedermann
Illnau-Effretikon	Vital Frauen Leicht Frauen + Leicht Frauen +	Turnhalle Altersheim Turnhalle Altersheim Turnhalle Altersheim	Montag 8.15-9.15 Uhr Mittwoch 9.10-10.10 Uhr Mittwoch 10.15-11.15 Uhr	Veronika Fehr Veronika Fehr Veronika Fehr
Maschwanden	Leicht Frauen +	Schulhaus am Bach	Dienstag 16-17 Uhr	Claudia Gaus
Meilen	Vital	Turnhalle Obermeilen	Montag 15.30-16.30 Uhr	Arabella Weber
Niederglatt	Sportlich Frauen Vital Frauen Leicht Frauen +	Singsaal Eichi Singsaal Eichi Altersheim Eichi	Montag 8.30-9.30 Uhr Montag 9.45-10.45 Uhr Donnerstag 10.15-11.15 Uhr	Sandra Galli Rüegg Sandra Galli Rüegg Sandra Galli Rüegg
Niederhasli	Sportlich Sportlich Frauen Sportlich Männer Vital Frauen Vital Leicht +	Schulhaus Lindenstrasse Schulhaus Seehalde Mehrzweckraum Schulhaus Seehalde Mehrzweckraum Schulhaus Seehalde Mehrzweckraum Kirchgemeindehaus Seniorenzentrum Spitz	Dienstag 17.45-18.45 Uhr Mittwoch 10-11 Uhr Donnerstag 10.10-11.10 Uhr Donnerstag 14-15 Uhr Montag 14-15 Uhr Dienstag 13.30-14.30 Uhr	Andrea Hammer Gaby Lardon Gaby Lardon Gaby Lardon Patricia Keller Sandra Galli Rüegg
Oberohringen	Leicht + Vital	Turnhalle Turnhalle	Mittwoch 14-15 Uhr Mittwoch 16-17 Uhr	Esther Liebi Esther Liebi
Pfäffikon	Leicht +	Kath. Kirche St. Benignus	Dienstag 9.30-10.30 Uhr	Silvia Bigler
Rafz	Sportlich	Turnhalle Schulhaus Götzen	Montag 7.15-8.15 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

Fitness und Gymnastik (Forts.)

Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung / Info
Schlieren	Leicht +	Schulhaus Zelgli	Dienstag 8-9 Uhr	Waltraud Hofstetter
	Leicht +	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
Uetikon am See	Leicht +	Turnhalle Weissenrain	Donnerstag 14.15-15.15 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	Vital	Gemeinschaftszentrum «In der Au»	Mittwoch 10-11 Uhr	Karin Diethelm
Wädenswil	Vital Frauen	Turnhalle Glärnisch	Dienstag 17.15-18.15 Uhr	Marlies Dorfsmid
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	Mittwoch 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-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 Rösslrain (Dorf)	Mittwoch 9.15-10.15 Uhr	Brigitte Schäpper
Zürich Kreis 2	Vital	Ref. Kirchgemeindehaus Enge	Mittwoch 9-10 Uhr	Monika Meile
Zürich Kreis 3	Vital Männer	Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon	Dienstag 9.15-10.15 Uhr	Esther Büchi
	Leicht Frauen +	Ref. Kirchgemeindesaal Friesenberg	Dienstag 13.50-14.50 Uhr	Susanne Rasper
	Vital Frauen +	Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon	Donnerstag 10-11 Uhr	Angela Kläusler
Zürich Kreis 4	Vital Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus Aussersihl	Mittwoch 9.30-10.30 Uhr	Edith Stieger
	Leicht Männer +	Ref. Kirchgemeindehaus Hard	Montag 8.30-9.30 Uhr	Sylvie Berchtold
	Leicht Frauen +	Bullingerkirche	Montag 9.30-10.30 Uhr	Sylvie Berchtold
Zürich Kreis 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 11	Leicht +	Ref. Kirchgemeindehaus	Mittwoch 9-10 Uhr	Fiorella Bertolaso

+ Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil er in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.

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
Meilen	Hallenbad Meilen	Montag 12.15-13 Uhr	Vakant
	Hallenbad Meilen	Montag 13-13.45 Uhr	Vakant
Seuzach	Schulhaus Birch	Montag 16.15-17.15 Uhr, Oktober-April	Marianne Baumann
Uster	Aqua-Zumba / Hallenbad Buchholz	Dienstag 14-14.45 Uhr	Ana Alvarez
	Aqua-Zumba / Hallenbad Buchholz	Dienstag 15-15.45 Uhr	Ana Alvarez
Wald	Hallenbad Wald	Freitag 14.45-15.45 Uhr	Willy Schuler
	Hallenbad Wald	Samstag 9.30-10.30 Uhr	Willy Schuler
Weisslingen	Schulschwimmbad	Montag 7.55-8.40 Uhr	Lucie Metzger
Winterthur	Schulschwimmbecken Veltheim	Mittwoch 13.30-14.25 Uhr	Marianne Baumann
	Schulschwimmbecken Veltheim	Mittwoch 14.30-15.25 Uhr	Marianne Baumann
	Schulschwimmbecken Veltheim	Mittwoch 15.30-16.25 Uhr	Marianne Baumann
	Hallenbad Brühlgut	Freitag 9.15-10 Uhr	Katja Alleyne-Marty
Zürich Kreis 3	Schulschwimmanlage Aemtler	Mittwoch 17-18 Uhr	Anita Hunziker
	Schulschwimmanlage am Uetliberg	Mittwoch 17-17.30 Uhr	Barbara Krucher
Zürich Kreis 10	Wärmebad Käferberg	Donnerstag 8-10.30 Uhr, jede halbe Stunde	Nicole Feldmann
	Wärmebad Käferberg	Donnerstag 10.30-11.05 Uhr	Vakant
	Wärmebad Käferberg	Donnerstag, 11.20-11.55 Uhr	Vakant
	Wärmebad Käferberg	Freitag 8.30-10.30 Uhr, jede halbe Stunde	Rosi Jehli
	Aqua-Zumba / Schulschwimmanlage Riedtli	Mittwoch 15.30-16.15 Uhr	Ana Alvarez
	Aqua-Zumba / Schulschwimmanlage Riedtli	Mittwoch 16.30-17.15 Uhr	Ana Alvarez

+ 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. Figuren aus den Gesellschaftstänzen Englischer Walzer, Twostep, Cha-Cha-Cha und Rumba werden dabei sorgfältig eingeführt und paarweise – auch

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

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

Preise auf Anfrage

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung / Info
Bauma	Pfarreisaal Bauma	Dienstag 9.15-10.45 Uhr	Käthi Ackermann
Dietikon	Alters- und Gesundheitszentrum	Montag 14-15.30 Uhr	Silvia Rugginenti
Dübendorf	Obere Mühle Saal	Mittwoch 14-16 Uhr (jede 2. Woche)	Edith Stieger
Winterthur	KiBeZ St. Marien	Donnerstag 16-17 Uhr	Daniela Regnani

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

Melden Sie sich jetzt an. Wir informieren Sie, wann unsere Kurse und Sportgruppen den Betrieb wieder aufnehmen.
Die Kurskosten werden anteilmässig berechnet. Alle aktuellen Kursinformationen finden Sie auch auf www.pszh.ch.

Nordic Walking und Walking +



Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörper Einsatz. 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
Männedorf	Nordic Walking	Parkplatz Sportplatz Widenbad	Donnerstag 9.15-10.30 Uhr	Jetty Meier
Neerach	Nordic Walking	Pavillon Altes Dorforschulhaus	Freitag 9-10.30 Uhr	Corinne Obrist
Ossingen	Nordic Walking	Bahnhof	Montag 9-10.30 Uhr	Monika Dünki
Rüti	Walking	Fussballplatz	Donnerstag 9-10.15 Uhr	Cornelia Blum
Schwerzenbach	Nordic Walking	Tennisplatz	Dienstag 9-10.30 Uhr	Erika Schaffert
Winterthur (Dätttnau)	Nordic Walking	Parkplatz Dättnauerstrasse 80	Donnerstag 9-10.30 Uhr	Heidi Villiger

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

Velofahren



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

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

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

Ort	Wann	Datum	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Bubikon/Hinwil +	Mittwoch	Wöchentlich April-Oktober	Urs Kocher	055 243 20 47 079 283 17 42	urskocher@bluewin.ch
Bülach	Dienstag Halbtages- oder Tagestour	Wöchentlich April-Oktober	Xaver Köppel	044 860 69 14	x.h.r.koepel@bluewin.ch
	Montag Mountainbiketour (MTB)	Alle 2 Wochen			
Dübendorf	Freitag Halbtages- oder Tagestour	Alle 2 Wochen April-Oktober	Herbert Gätzi	044 820 11 64 079 846 44 98	h_gaetzi@bluewin.ch
	Dienstag Halbtages- oder Tagestour oder Fitnessparcours	Wöchentlich April-September			
Gossau	Velo / Mittwoch	Alle 2 Wochen April-Oktober	Erwin Gisler	044 935 23 06 079 207 85 01	erwin.gisler@bluewin.ch
	MTB / Mittwoch / Halbtages- und Tagestouren	1 x pro Monat April-Oktober			
Hombrechtikon +	3. Mittwoch im Monat Halbtages- oder Tagestour	1 x pro Monat, April-Oktober	Elisabeth Elmer	055 244 20 21	el.elmer@bluewin.ch

Ort	Wann	Datum	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Illnau-Effretikon	Dienstag Velo- und MTB-Touren Halbtages- und Tagestouren	Velo: 3-4 x pro Monat Mountainbike: 1 x pro Monat, April-Oktober	Margrit Obrist	052 345 28 92 079 247 58 55	margritobrist@bluewin.ch
Knonau	Montag Halbtages- oder Tagestour	Velo: Alle 2 Wochen April-Oktober	Roland Heldner	043 377 93 53 079 200 06 29	roland.heldner@bluewin.ch
	Freitag	Mountainbike: 1 x 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 April-Oktober, November-Februar 1 x pro Monat	Werni Meier	044 767 12 52 079 261 15 18	wernimeier@bluewin.ch
Oberamt	Mittwoch Tagestour Donnerstag Verschiebedatum	1 x pro Monat April-Oktober	Franz Georg Keel	044 764 03 02	fgkenergie@bluewin.ch
Oberland	E-MTB-Gruppe Dienstag / Donnerstag	1 x pro Monat April-September	Reto Nüesch	079 520 84 75	reto@nuesch.info
Oetwil am See +	Erster Dienstag im Monat	April-September	Leo Büscher	044 929 15 66	buesserholzbau@bluewin.ch
Uster / Pfäffikon	Mittwoch od. Donnerstag 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	Anton Spycher	052 338 06 38 076 575 06 38	anton.spycher@bluewin.ch
Zimmerberg	Dienstag und Donnerstag Genuss- und Tagestour Mountainbike-Ausfahrten auf Ansage	Wöchentlich April-Oktober	Werner Waefler	044 784 51 89 079 437 70 87	wernerwaefler@gmail.com
Zürich Nord +	Mittwoch Tagestouren	10 Touren April-September	Gerold Stark	044 362 22 69	gestark@bluewin.ch
Zürich-Thementour	Halbtages- oder Tagestour	Wöchentlich März-Oktober	Peter Nell	079 335 48 04	isynell@bluewin.ch
Zürich 6	Mittwoch	Neun Ausfahrten mit Velo (Mai/Juni) und MTB (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 teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

>>

Melden Sie sich jetzt an. Wir informieren Sie, wann unsere Kurse und Sportgruppen den Betrieb wieder aufnehmen.
Die Kurskosten werden anteilmässig berechnet. Alle aktuellen Kursinformationen finden Sie auch auf www.pszh.ch.

Wandern (Forts.)

Ort	Wochentag	Rhythmus	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Boppelsen +	Siehe Wandergruppe Otelfingen-Boppelsen				
Dänikon/Hüttikon +	3. Mittwoch im Monat	monatlich	Ernst Fiechter	044 844 13 80	ernst.f@bluewin.ch
Dielsdorf +	Donnerstag	monatlich	Daniel Lehmann Walter Trottmann	044 869 03 79 044 853 08 24	daleh427@gmail.com walter.trottmann@bluewin.ch
Dürnten +	Montag	monatlich	Christine Schüder	055 240 61 18	schueder.ritz@bluewin.ch
Egg +	Montag/Donnerstag	2-wöchentlich	Verena Osterwalder	044 984 43 06	osterwalderverena@gmail.com
Eglisau +	Montag	monatlich	Walter Schibli	044 867 06 63	waschill18@bluewin.ch
Fischenthal +	3. Donnerstag im Monat	monatlich	Heini Heller	052 386 27 48	heini.heller@bluewin.ch
Gossau +	Donnerstag	monatlich	Marianne Anderegg	044 935 30 74	anderegg9@hispeed.ch
Hausen am Albis +	1. Mittwoch im Monat 3. Mittwoch im Monat Montag	monatlich / April–Oktober monatlich monatlich	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 gemütlich +	nach Programm nach Programm	monatlich monatlich	Albert Aichert Ruth Hauser	055 240 61 10 044 937 23 07	aichert@bluewin.ch ruth.hauser@gmx.ch
Horgen +	Mittwoch	monatlich	Margrit Mändli	044 725 19 23	margritmaendli@bluewin.ch
Hüttikon +	Siehe Wandergruppe Dänikon/Hüttikon				
Kloten +	4. Dienstag im Monat	monatlich	Marianne Herrmann	044 813 40 37	maps.wandern@gmx.ch
Marthalen +	1. Montag im Monat	monatlich	Esther Mischler	052 319 31 75	e.mischler@hotmail.com
Maur +	Dienstag/Donnerstag	wöchentlich / 2-wöchentlich	Hanspeter Suter	044 980 25 01	hsuter2@gmail.com
Meilen	1. Dienstag im Monat	monatlich	Peter Schmid	079 236 22 89	pemaschmid@bluewin.ch
Mettmenstetten	2. Dienstag im Monat	monatlich	Alice Huber	044 767 08 37	huber-tschermpf@bluewin.ch
Niederhasli +	2. Dienstag im Monat	monatlich	Margret Hörschläger	044 850 45 43	roma.hoerschlaeger@bluewin.ch
Oetwil am See + (3 Gruppen)	2,3. oder 4. Donnerstag im Monat	monatlich	Werner Rennhard	043 844 91 02	werennhard@sunrise.ch
Orientierungswandern	Montag	monatlich, April–Oktober	Peter Riek	044 860 57 89	peter.riek@hispeed.ch
Otelfingen-Boppelsen +	4. Mittwoch im Monat	monatlich /Februar– November	Helen Wick	044 844 42 07	wandergruppe.otelfingen@bluewin.ch
Russikon +	Dienstag/Mittwoch	2-wöchentlich	Margreth Baer	044 954 07 05	juema.baer@bluewin.ch
Rüti 1a	Dienstag	monatlich	Peter Pandiani	055 240 83 01	peter.pandiani@hispeed.ch
Rüti 1b +	Dienstag	monatlich	Marianne Hobi	079 348 70 11	marianne.hobi@gmx.net
Schlieren +	1.+3. Donnerstag im Monat	2-wöchentlich	Irma Reimann	044 730 67 93	irmareimann@bluewin.ch
Schwerzenbach	1. Donnerstag im Monat	monatlich	Walter Koller	044 822 24 50	walter.a.koller@gmail.com
Sonntagswandern	Samstag/Sonntag	monatlich	Reto Hähnlein	079 909 91 26	r_hahnlein@bluewin.ch
Stäfa +	Mittwoch	monatlich	Gabi Zimmermann	044 926 20 93	gabi.zimmermann@bluewin.ch
Urdorf +	Freitag	2-wöchentlich	Karl Thoma	044 734 42 66	karl.thoma@hispeed.ch
Uster +	1. Dienstag oder 1. Donnerstag im Monat	2-wöchentlich	Marcel Berthoud	044 940 93 25	marcel.berthoud@bluewin.ch
Weisslingen	Dienstag	monatlich	Dorli Häberli	052 233 45 65	dorli.haeberli@bluewin.ch
Wetzikon +	Dienstag	3-wöchentlich	Werner Jordi	044 940 72 05	jordi-werner@bluewin.ch
Zimmerberg +	Dienstag	2-wöchentlich	Walter Krüsi	044 784 24 33	w.kruesi@bluewin.ch
Zollikerberg +	1. Dienstag im Monat	monatlich	Karl Lang	044 391 61 26	kklang@bluewin.ch
Zürich A +	Montag/Donnerstag	monatlich	Verena Wild	052 242 83 36	v.wild@hispeed.ch
Zürich B	Dienstag	2-wöchentlich	Gertrud Limacher	044 491 26 11	limacher.gertrud@bluewin.ch

Sportkurse

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

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.

Daten/Kurseorte Siehe bei den Ortschaften
Preise CHF 15.- / Lektion
Bekleidung Bequeme Kleidung und Schuhe

Adliswil

Wann Freitag, 14-14.50 Uhr
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Leitung Susana Barranco
Kursort Stiftung für Altersbauten (SABA)
Badstr. 6

Affoltern am Albis

Wann Montag, 10-10.50 Uhr
Montag, 11-11.50 Uhr
Termine werden zum späteren Zeitpunkt festgelegt
Leitung Martina Foster-Achermann
Kursort Kath. Pfarrei Affoltern a.A., Seewadelstr. 13

Birmensdorf

Wann Dienstag, 13.25-14.15 Uhr
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Leitung Monika Descombes
Kursort Gemeindezentrum Brüelmatt
Dorfstr. 10

Bonstetten

Wann Dienstag, 14-14.50 Uhr
28.4.-7.7. (11 x 50 Min.)
Leitung Claudia Kindschi Meuli
Kursort Turnhalle S1, Kreuzung Schachenstr./Schachenrain

Bülach

Wann Dienstag, 11.10-12 Uhr
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Leitung Silvia Zengaffinen
Kursort Reformiertes KGH
Grampenweg 5

Dietikon

Wann Dienstag, 15.15-16.05 Uhr
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Leitung Monika Descombes
Kursort Alters- und Gesundheitszentrum
Oberdorfstr. 15

Dübendorf

Wann Montag, 14-14.50 Uhr
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Leitung Thera Hildebrand-Feierabend
Kursort Ev. Ref. KGH, Glockensaal
Bahnhofstr. 37

Egg ZH

Wann Donnerstag, 14-14.50 Uhr
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Leitung Monika Rüegg Castrovinci
Kursort Luus Muus, Rietwiespark,
Bahnhofweg 4

Henggart

Wann Montag, 9-9.50 Uhr
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Leitung Annina Metafuni-Stolz
Kursort CoWorking Wyland,
Alte Dorfemerstrasse 4

Hinwil

Wann Donnerstag, 14-14.50 Uhr
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Leitung Margrith Nagel
Kursort Hiwi-Märt, Gossauerstr. 14

Horgen

Wann Dienstag, 10-10.50 Uhr
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Leitung Susana Barranco
Kursort Begegnungszentrum
Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12

Kloten

Wann Mittwoch, 17-17.50 Uhr
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Leitung Werner Niederhäuser
Kursort Tanzschule Kloten
Schaffhauserstr. 126

Meilen

Wann Mittwoch, 10-10.50 Uhr
Mittwoch, 11-11.50 Uhr
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Kursort Kirchenzentrum Leue
Restaurant Löwen, Kirchgasse 2
Wann Donnerstag, 9.50-10.40 Uhr
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Kursort KiBa FiTa Meilen, Tanz- und
Pilateschule, Alte Landstr. 153
Leitung Verena Pickart-Demont

Niederhasli

Wann Dienstag, 14-14.50 Uhr
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Leitung Priska Trivellin
Kursort Ref. KGH, Nöschikonerstr. 3

Regensdorf

Wann Dienstag, 9.30-10.20 Uhr
Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Leitung Monika Stirnimann
Kursort Ref. KGH, Watterstr. 18

>>

Everdance + (Forts.)

Richterswil

Wann	Freitag, 9–9.50 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestr. 19

Rüti

Wann	Montag, 15.55–16.45 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Leitung	Margrith Nagel

Stäfa

Wann	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Leitung	Verena Pickart-Demont

Thalwil

Wann	Donnerstag, 15–15.50 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Leitung	Susana Barranco

Uetikon am See

Wann	Dienstag, 15–15.50 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Leitung	Monika Rüegg Castrovinci

Urdorf

Wann	Montag, 11–11.50 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Leitung	Dienstag, 10–10.50 Uhr

Wädenswil

Wann	Montag, 8.50–9.40 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Leitung	Mittwoch, 9–9.50 Uhr

Winterberg

Wann	Montag, 14.50–15.40 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Leitung	Ursula Müller

Winterthur

Wann	Dienstag, 14–14.50 Uhr Dienstag, 15–15.50 Uhr
Leitung	Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Zürich-Altstetten

Wann	Montag, 13.30–14.20 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Leitung	Malaika Santi

Zürich-Höngg

Wann	Dienstag, 9–9.50 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Leitung	Claudia Kindschi Meuli

Zürich-Hottingen

Wann	Montag, 14–14.50 Uhr Montag, 15–15.50 Uhr Montag, 16–16.50 Uhr
Leitung	Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Zürich-Leimbach

Wann	Montag, 10.30–11.20 Uhr
Leitung	Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Zürich-Oberstrass

Wann	Mittwoch, 10–10.50 Uhr Mittwoch, 15.50–16.40 Uhr
Leitung	Mittwoch, 17–17.50 Uhr

Zürich-Oerlikon

Wann	Montag, 16.30–17.20 Uhr
Leitung	Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Zürich-Wiedikon

Wann	Mittwoch, 13.30–14.20 Uhr
Leitung	Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Zürich-Wipkingen

Wann	Donnerstag, 10.30–11.20 Uhr
Leitung	Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

Zürich-Wollishofen

Wann	Mittwoch, 9.45–10.35 Uhr
	Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Leitung	Brigitte Mühlstein
Kursort	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
	Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr
	Tanzerfahrung von etwa 3–4 Jahren
	Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis	CHF 16.– / Lektion
Leitung	Theresa Martinelli
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Wiedikon

Wann	Donnerstag, 10.30–11.30 Uhr
	Tanzerfahrung von etwa 1 Jahr
	Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis	CHF 16.– / Lektion
Leitung	Evelyne Zollinger
Kursort	time2dance, Räffelstrasse 25, 8045 Zürich

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) für Frauen ab 60 Jahren +

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

Affoltern a. A.

Wann	Montag, 13.30–14.45 Uhr
	Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis	CHF 19.– / Lektion
Leitung	Marianne Zimmerli Abrach
Kursort	werk eins, Werkstr. 1

Augentraining +

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

Zürich-Hirslanden

Wann	Mittwoch, 10–11.15 Uhr
	Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis	CHF 15.– / Lektion
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
	Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis	CHF 17.– / Lektion
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
	Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis	CHF 23.– / Lektion
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
	Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis	CHF 17.– / Lektion
Wann	Donnerstag, 16.30–17.30 Uhr
	Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis	CHF 17.– / Lektion
Leitung	Erika Steiger
Kursort	Pfisterschüür, Probe 2, Alte Landstrasse 104

Tai Chi/Qi Gong+



50%

Tai Chi wirkt gesundheitsfördernd auf Körper und Geist, entspannend auf die Muskulatur und verbessert die Organ-, Atem- und Kreislaufaktivität. 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 Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis	CHF 19.– / Lektion
Leitung	Vivienne Schmid-Greenwood
Kursort	frjz Freizeit- und Jugendzentrum Zürichstr. 30

Winterthur

Wann	Mittwoch, 14–15 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis	CHF 19.– / Lektion
Leitung	Fredy Buttauer
Kursort	Lebenskunst, Zeughausstr. 52

Zürich-Oerlikon

Wann	Montag, 14.30–15.20 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis	CHF 19.– / Lektion
Leitung	Alfons Lütscher
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Fluntern

Wann	Donnerstag, 14–14.50 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis	CHF 19.– / Lektion
Leitung	Alfons Lütscher
Kursort	Simply Theatre, Gladbachstr. 119

Qi Gong +



50%

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

Horgen

Wann	Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis	CHF 17.– / Lektion
Leitung	Laura Keller-Rosnati
Kursort	Iyengar Yoga Horgen Seestr. 147

ZH-Wiedikon

Wann	Montag, 16–17 Uhr Montag, 17.10–18.10 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis	CHF 19.– / Lektion
Leitung	Claudine Buchmüller
Kursort	ABZ, Gemeinschaftsraum Silo, Gertrudstr. 27

Yoga +



50%

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 Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis	CHF 17.– / Lektion
Leitung	Flavia Horat
Kursort	Iyengar Yoga Horgen Seestr. 147

Illnau

Wann	Dienstag, 16.30–17.30 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis	CHF 17.– / Lektion
Leitung	Marlise Dupuis
Kursort	Yoga Plus, Hörnlistr. 3

Winterthur

Wann	Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis	CHF 17.– / Lektion
Leitung	Bettina Enser
Kursort	Yoga-In, Untertor 1

Zürich-Fluntern

Wann	Montag, 10.30–11.30 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis	CHF 17.– / Lektion
Leitung	Bernhard Riedi
Kursort	Simply Theatre, Gladbachstr. 119

Zürich-West

Wann	Donnerstag, 10–11 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis	CHF 17.– / Lektion
Leitung	Helen Müller
Kursort	atelier:tanz, Ausstellungsstr. 25

Sturzprävention +

Sicher durch den Alltag



NEU

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.

Glattfelden

Wann	Dienstag, 14–15 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis	CHF 150.– (10 × 60 Min.)
Leitung	Christine Jäger
Kursort	Gottfried-Keller-Zentrum

Urdorf

Wann	Mittwoch, 13.30–14.30 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis	CHF 150.– (10 x 60 Min.)
Leitung	Monika Descombes

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 Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
Preis	CHF 17.– / Lektion
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) Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
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 Ursula Schrepfer
Telefon 044 860 53 90

Tennis in Dürnten

Wann	Freitag, 8–12 Uhr Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt
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

**Einführungskurs
Stand Up Paddling (SUP)**

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

Kilchberg

Wann	Kurs 1: Freitag, 12.6. + 19.6.2020 10.30–12.00 Uhr
	Kurs 2: Freitag, 26.6. + 3.7.2020 10.30–12.00 Uhr
	Kurs 3: Dienstag, 18.8. + 25.8.2020 10.30–12.00 Uhr
Kosten	CHF 120.– pro Kurs (2 x 90 Minuten) inkl. Brett, Paddle, Auftriebsweste, Neoprenanzug bei Kälte 6–12 Teilnehmende
Leitung	InstruktorInnen von 2 Legends by Spinout
Kursort	2 Legends by Spinout, Seestr. 184
Anmeldung	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Zimmerberg Alte Landstrasse 24 8810 Horgen Telefon 058 451 52 20

Aufbaukurs Stand Up Paddling (SUP)

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

Kilchberg

Wann	Kurs 1: Freitag, 3.7.2020, 13.30–16.00 Uhr
	Kurs 2: Dienstag, 18.8.2020, 13.30–16.00 Uhr
	Kurs 3: Dienstag, 1.9.2020, 13.30–16.00 Uhr
Kosten	CHF 100.– pro Kurs (1 x 150 Minuten) inkl. Brett, Paddle, Auftriebsweste, Neoprenanzug bei Kälte 3–6 Teilnehmende
Leitung	Trainer von 2 Legends by Spinout
Kursort	2 Legends by Spinout Seestr. 184
Anmeldung	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Zimmerberg Alte Landstrasse 24 8810 Horgen Telefon 058 451 52 20

Alle Angebote
finden Sie unter
www.pszh.ch

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
kurse.winterthur@pszh.ch

Zimmerberg

Kursort Alterszentrum Serata
Seminarraum Gattikon
Tischenloostr. 55, Thalwil
Anmeldung PSZH, DC Zimmerberg
058 451 52 20
dc.zimmerberg@pszh.ch
www.pszh.ch

Stadt Zürich

Kursort PSZH, DC Stadt Zürich
Seefeldstr. 94a, Zürich
Anmeldung 058 451 50 00
dc.zuerich@pszh.ch
www.pszh.ch

Gesundheit und Prävention

Stadt Zürich

Gedächtnis-Training +

02.2020.02

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

Wann Freitag, 13.15–15.15 Uhr
28.8.–16.10.

Preis CHF 220.– (8 × 120 Min.)
bei 8–12 Teilnehmenden
CHF 300.– (8 × 120 Min.)
bei 6–7 Teilnehmenden

Leitung Iris Kaufmann
Gedächtnistrainerin SVGT

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Gedächtnis-Träff +

02.2020.03

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.

Wann Mittwoch, 10–12 Uhr
19.8., 16.9., 21.10., 18.11.,
9.12.

Preis CHF 135.– (5 × 120 Min.)
bei 8–12 Teilnehmenden
CHF 185.– (5 × 120 Min.)
bei 6–7 Teilnehmenden

Leitung Gabriela Meier
Gedächtnistrainerin SVGT

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

02.2020.06

Wann Freitag, 13.15–15.15 Uhr
28.8.–11.12.

Preis CHF 135.– (5 × 120 Min.)
bei 8–12 Teilnehmenden
CHF 185.– (5 × 120 Min.)
bei 6–7 Teilnehmenden

Leitung Iris Kaufmann
Gedächtnistrainerin SVGT

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Winterthur

Gedächtnis-Club +

Der Gedächtnis-Club 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
2.9., 7.10., 4.11., 2.12.

Preis Info 058 451 54 28

Leitung Susanne Fritschi und
Danielle Müller

Gedächtnistrainerinnen SVGT

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Alle Angebote
finden Sie unter
www.pszh.ch



«Atem und Bewegung» +

NEU

Erleben Sie, wie beruhigend, stärkend und beschwingt Ihr Atem sein kann. Mit einfachen Atem- und Bewegungsübungen, die vor allem im Sitzen ausgeführt werden, wird der Atem regelmässiger und tiefer, was sich positiv auf den allgemeinen Gesundheitszustand auswirkt. Auch Fragen rund ums «richtige» Atmen werden geklärt. Die Übungen können gut in den Alltag integriert werden und führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Kurs 1	Donnerstag, 10.30-11.30 Uhr 3., 10., 17., 24.9.
Kurs 2	Donnerstag, 10.30-11.30 Uhr 1., 8., 15., 22., 29.10.
Preis	Kurs 1 CHF 80.- (4 x 60 Min.)
Kurs 2	CHF 100.- (5 x 60 Min.)
Leitung	Ulrike Fischer Atemtherapeutin nach Middendorf, SBAM
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

«Ausgewogene Ernährung im Alter» +

NEU

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper und damit auch unsere Ernährung. In diesem Workshop erhalten Sie Ideen, wie Sie Ihren Ernährungsalltag bunt gestalten und Ihrem Körper etwas Gutes tun können.

Kurs 1	Freitag, 9.30-11.30 Uhr 7. + 14.8.
Kurs 2	Freitag, 9.30-11.30 Uhr 11. + 18.9.
Preis	CHF 80.- (2 x 120 Min.)
Leitung	Anna Maria Bramböck Ernährungsberaterin MSc
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Vorsorge

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 06/20	Dienstag, 9-11 Uhr 2.6. + 16.6.
Kurs 07/20	Donnerstag, 14-16 Uhr 9.7. + 16.7.
Kurs 08/20	Donnerstag, 9-11 Uhr 13.8. + 27.8.
Kurs 10/20	Freitag, 9-11 Uhr 2.10. + 16.10.
Preis	CHF 80.- exkl. Docupass (2 x 120 Min.)
Leitung	Heidi Jost Teamleiterin Sozialberatung Pro Senectute Kanton Zürich
Kursort	DC Zürich Seefeldstr. 94a, Zürich
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn dc.zuerich@pszh.ch

Wetzikon – Zürcher Oberland

Kurs 02/20	Mittwoch, 14-16 Uhr 17.6. + 24.6.
Kurs 03/20	Mittwoch, 14-16 Uhr 21.10. + 28.10.
Preis	CHF 80.- exkl. Docupass (2 x 120 Min.)
Leitung	Gudrun Gwisdek Sozialberaterin
Kursort	Pro Senectute Kanton Zürich, Fachstelle Uster
Kurs 02/20	Amtsstr. 3, Uster
Kursort	Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungscenter Oberland
Kurs 03/20	Bahnhofstr. 182, Wetzikon
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn dc.oberland@pszh.ch

Winterthur und Weinland

Kurs 03/20	Mittwoch, 14-16 Uhr 26.8. + 2.9.
Kurs 04/20	Dienstag, 14-16 Uhr 20.10 + 27.10.
Preis	CHF 80.- exkl. Docupass (2 x 120 Min.)
Leitung	Raoul Dürr Sozialberater Fabienne Oetiker Sozialberaterin
Kursort	DC Winterthur und Weinland Lagerhausstr. 3, Winterthur
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn kurse.winterthur@pszh.ch

Zimmerberg

«Internet Banking»

Kurs 5	Donnerstag, 10-11 Uhr 18.6.
Preis	Kostenlos
Leitung	6-10 Teilnehmende Daniela Aufderegg Senior Pensions- und Vorsorgeberaterin
Kursort	Raiffeisenbank Thalwil Raiffeisenbank Thalwil Gotthardstr. 20/22, Thalwil
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn dc.zimmerberg@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@grmz.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

Einsteigerkurs: Einstieg in den Computeralltag (PC/Laptop)

Der Kurs bietet Ihnen einen praktischen Einstieg in die Arbeit am Computer, vermittelt Grundkenntnisse im Umgang mit Windows und gibt Einblicke in verschiedene Anwendungsbereiche. Sie erstellen einfache Texte.

Preis CHF 570.– inkl. Lehrmittel
(4 x 200 Min.)

Wann Montag, 8.30–12.20 Uhr
17.8.–7.9.
Freitag, 13–16.50 Uhr
4.9.–25.9.
Mittwoch, 8.30–12.20 Uhr
30.9.–21.10.

Details Siehe allg. Infos Klubschule

Einsteigerkurs: iPhone

Lernen Sie Ihr iPhone und seine wichtigsten Funktionen kennen: Telefonieren, Surfen, Fotografieren, Nachrichtensenden, Apps, Kalender, E-Mail. Erfahren Sie, wie Sie Ihr iPhone an Ihre Bedürfnisse anpassen können.

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

Wann Freitag, 13–16.50 Uhr
28.8./4.9.
Mittwoch, 13–16.50 Uhr
23.9./30.9.
Donnerstag, 8.30–12.20 Uhr
22.10./29.10.

Details Siehe allg. Infos Klubschule

Einsteigerkurs: iPad

Das iPad von Apple überzeugt durch die intuitive Benutzerführung und die Möglichkeit, Musik, Internet und E-Mail zu verbinden. Sie lernen, das Gerät selber einzurichten, damit Sie es danach optimal nutzen können.

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

Wann Donnerstag, 13–16.50 Uhr
27.8./3.9.
Freitag, 13–16.50 Uhr
25.9./2.10.
Montag, 13–16.50 Uhr
19.10./26.10.

Details Siehe allg. Infos Klubschule

Einsteigerkurs: Android-Smartphones und Tablets im Alltag Basis

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

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

Wann Mittwoch, 13–16.50 Uhr
26.8./2.9.
Donnerstag, 13–16.50 Uhr
24.9./1.10.
Freitag, 13–16.50 Uhr
23.10./30.10.

Details Siehe allg. Infos Klubschule

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

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



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

Wann Mittwoch, 16–17.30 Uhr
16.2020.02 22.4.–8.7. (ausser 20.5.)
16.2020.03 23.9.–9.12. (ausser 25.11.)
Preis CHF 396.– (11 × 90 Min.)
bei 8–12 Teilnehmenden,
CHF 550.– (11 × 90 Min.)
bei 6–7 Teilnehmenden
Leitung Christiane Maria Ehrensperger
Ausbilderin u. Italienischlehrerin
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

«Listen and Speak» für Wiedereinsteigende Niveau A2 +



«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) vertiefen Sie Ihre erworbenen Sprechfähigkeiten in Kleingruppen und im Plenum. Einige Englischkenntnisse setzen wir voraus. Eine tolle Kursgruppe freut sich auf Sie.

Wann Freitag, 10.45–12.15 Uhr
11.2020.02 24.4.–17.7. (ausser 1.5. + 22.5.)
11.2020.03 25.9.–11.12. (ausser 13.11.)
Preis CHF 330.– (11 × 90 Min.)
bei 8–12 Teilnehmenden,
CHF 440.– (11 × 90 Min.)
bei 6–7 Teilnehmenden
Leitung Yvonne Rimle, Ausbilderin
und Stadtführerin für Englisch-
sprechende
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Englisch Konversationskurse A2–B1.2 +



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».

10.2020.07 Donnerstag, 8.45–10.15 Uhr
10.2020.08 Donnerstag, 10.30–12 Uhr
10.2020.09 Donnerstag, 13.30–15 Uhr
Wann 2.7.–1.10. (ausser 16., 23.,
30.7. und 6.8.)
Preis CHF 300.– (10 × 90 Min.)
bei 8–12 Teilnehmenden,
CHF 400.– (10 × 90 Min.)
bei 6–7 Teilnehmenden
Leitung Gabriela Meier, Ausbilderin,
Englischlehrerin und
Gedächtnistrainerin
Anmeldung Laufend

Englisch Konversation und Lektüre B1.2 +



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 Uhr
15.2020.02 17.4.–17.7. (ausser 1.5., 22.5.)
Preis CHF 370.– (12 × 105 Min.)
bei 8–14 Teilnehmenden
Wann Freitag, 13.15–15 Uhr
15.2020.03 18.9.–11.12. (13 × 105 Min.)
Preis CHF 400.–
bei 8–14 Teilnehmenden
Leitung Dominik J. Schaller
Wissenschaftler und Dozent
für neuere Geschichte
Anmeldung Laufend

«Hablamos Español!» (B1)



Sie haben schon Spanischkurse besucht oder sind so weit fortgeschritten, dass Sie sich verständigen können. Sie konzentrieren sich auf alle Aspekte des Lernens: Zuhören, antworten, lesen, schreiben und sprechen. Wir lehren die Sprache so, wie sie in Spanien gesprochen wird. Damit Sie Ihre Spanischkenntnisse optimal einsetzen können, kontaktieren Sie uns für eine «Schnupperlektion» oder einen «Einstufungstest».

Wann Mittwoch, 13.45–15.30 Uhr
17.2020.02 22.4.–8.7. (ausser 20.5.)
17.2020.03 Mittwoch, 13.45–15.30 Uhr
16.9.–9.12. (ausser 7., 14.10.)
Preis CHF 340.– (11 × 105 Min.)
bei 8–12 Teilnehmenden
CHF 450.– (11 × 105 Min.)
bei 6–7 Teilnehmenden
Leitung María Gárate
Ausbilderin u. Spanischlehrerin
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Unterland und Furttal

Laufende Sprachkurse Englisch, Französisch und Italienisch +

Wann Auf Anfrage
Anmeldung Laufend

Laufende Sprachkurse Spanisch

Wann Auf Anfrage
Anmeldung Laufend

PRO SENECTUTE

CasaGusto

Feine Mahlzeiten auf dem Teller angerichtet und mit der Post an die Wohnungstür geliefert.

Die neue
Saison-
Menükarte
ist da.



Bestellung neue Saison-Menükarte **CasaGusto** und Mahlzeiten:

Telefon 058 451 50 50



oder online



www.casa-gusto.ch

Zimmerberg

Englisch Konversation A2 +



Wann	Mittwoch, 9–11 Uhr 29.4.–1.7.
Leitung	Lisa Leutenegger Englischlehrerin
Anmeldung	Laufend

Italienisch A2 +



Wann	Donnerstag, 13.30–15 Uhr 30.4.–14.5., 28.5.–25.6.
Leitung	Rosella Federici Italienischlehrerin
Anmeldung	Laufend

Russisch für Fortgeschrittene A2 / B1



Wann	Montag, 17–19 Uhr 27.4.–29.6.
Leitung	Elena Stutz Russischlehrerin
Anmeldung	Laufend

Ausdruck und Kreativität

Limmattal und Knonaueramt

Erzählcafé +



Im Erzählcafé berichten die Teilnehmenden in lockerer Atmosphäre, was sie zum Thema einbringen möchten – persönliche Erlebnisse und Begebenheiten von früher und heute. Motto: Das habe ich erlebt. Im Anschluss an die moderierte Erzährlunde darf bei Gebäck und Getränk rege diskutiert und ausgetauscht werden.

Wann	Dienstag, 17–19 Uhr 19.5., 16.6.
Leitung	Regula Lehmann
Anmeldung	Ohne Voranmeldung

Alle Angebote
finden Sie unter
www.pszh.ch

Stadt Zürich

«Was uns Philosophen zum Alter sagen können» +

NEU

03.2020.02

In diesem inhaltsreichen Kurs finden Sie heraus, was die Philosophen zum Alter zu sagen haben. Sie diskutieren und denken darüber nach, welche Hilfen, Ratschläge, Erkenntnisse uns die Philosophen zum Älter werden liefern können. Was heisst das genau und welche Herausforderungen stellen sich uns? Es entstehen spannende Diskussionen, die zum Nachdenken anregen. Egal, ob Sie Kenntnisse in philosophischem Wissen mitbringen oder sich einfach aus Neugier und Interesse anmelden: Sie werden sich zu Themen des Alters in der Antike und der Neuzeit austauschen und sich auch mit Ihrem eigenen Älterwerden auseinandersetzen.

Wann	Dienstag, 10–12 Uhr 6.10., 13.10., 27.10., 3.11.
Preis	CHF 145.– (4 × 120 Min.) bei 8–12 Teilnehmenden CHF 185.– (4 × 120 Min.) bei 6–7 Teilnehmenden
Leitung	Riccardo Bonfranchi Pensionierter Erwachsenenbilder Studien der Heilpädagogik und Philosophie
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

«KUNST-ERLEBNIS» +

NEU

21.2020.01

Kunstwerke im Museum oder in einer Ausstellung beeindrucken uns, lassen uns staunen darüber, was Künstlerinnen und Künstler, in Farben packen und was für Formen sie finden für ihre Eingaben, denen sie meisterhaft, oft auch rätselhaft oder unverständlich, Ausdruck verleihen. An drei Bildernachmittagen geht es nicht in erster Linie um die Entstehungsgeschichte der ausgewählten Kunstwerke. Dafür interessieren wir uns umso mehr für unsere eigene Reaktion als Betrachtende und fragen uns: Werden Erinnerungen wach? Wenn ja, welche? Tauchen eigene Geschichten auf? Empfinde ich Freude, Trauer, Wut oder Unverständnis?

Wann	Freitag, 14.15–16.45 Uhr 4., 11., 25.9.
Wo	4. + 11.9. im Dienstleistungs- center Stadt Zürich 25.9. im Kunsthaus Zürich

Preis

CHF 150.– (3 × 2.5 Lektionen)
bei 8–12 Teilnehmenden
CHF 185.– (3 × 2.5 Lektionen)
bei 6–7 Teilnehmenden

Leitung

Zusätzlich Eintritt ins Kunsthause am 3. Kurstag
Elisabeth Glenck-Kuster
Germanistin, Psychotherapeutin
ASPV, Kunsttherapeutin
Bruno Wirth, Psychotherapeut
ASPV, Kunsttherapeut,
Ausbildungsleiter am iac
Integratives Ausbildungszentrum

Anmeldung

Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Strich-um-Strich-Zeichnen

«Yoga für den Kopf» +

NEU

04.2020.02

Möchten Sie durch einfaches «Strich-um-Strich-Zeichnen» etwas Neues lernen, Ihre innere Ruhe finden und Freude erleben? Die Zentangle-Methode ist eine einfach zu lernende Zeichenart, die Ihre Sinne schärft und die Wahrnehmung fördert. Gleichzeitig werden die koordinativen Fähigkeiten verbessert und das Gedankenkarussell im Kopf kann sich beruhigen. Es sind keine Zeichen- oder anderen Vorkenntnisse nötig. Lernen und erfahren Sie die acht Grundschritte der Zentangle-Methode, eine nachhaltige Verbesserung in den Bereichen Konzentration, Achtsamkeit und Zufriedenheit, wie die Freude an der Sache Ihre Lebenslust erhöht, wie man mit wenig Aufwand Energie schöpft, sich kreativer und mutiger fühlt oder auch Stress abbaut und Schmerzen ausblendet.

Wann

Samstag, 10–12 Uhr
24.10., 7. + 14.11.

Preis

CHF 150.– (3 × 120 Min.)
bei 8–14 Teilnehmenden
CHF 180.– (3 × 120 Min.)
bei 6–7 Teilnehmenden
Zusätzlich CHF 20.– für
Zentangle®-Originalmaterial
(Barzahlung bitte am
1. Kurstag)

Leitung

Irène Duddek,
Erwachsenenbildnerin,
Certified Zentangle Teacher

Anmeldung

Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Pfannenstiel

Seniorenchor «Silberklang» am Zürichsee +



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

Wann	Donnerstag, 14.30–16 Uhr 28.5., 11.6., 25.6., 3.9., 1.10. (ausser 20.8., 17.9.)
Kursort	Riedstegsaal Bergstr. 109, Uetikon am See
Wann	20.8. und 17.9. in anderer Lokalität
Leitung	Daniela Gux-Joris
Preis	CHF 200.– (Jahresbeitrag)
Anmeldung	Daniela Gux-Joris, Meilen 044 923 55 60 079 464 31 22 chguexo@bluewin.ch

Winterthur und Weinland

Erzählcafé +



Sich Zeit nehmen, erzählen, zuhören ... Gedanken in einer gemütlichen Atmosphäre in Worte fassen, philosophieren, sich erinnern. 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 30.9., 28.10., 25.11., 16.12.
Leitung	Astrid Schöni
Anmeldung	Ohne Voranmeldung

Schreibwerkstatt +

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

Wann	Montag, 9–11.30 Uhr 5.10., 19.10., 2.11., 16.11., 30.11., 14.12.
Preis	CHF 270.– (6 × 150 Min.)

Leitung	Rose-Marie Gerber Schreibpädagogin
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Wann	18.6. + 19.6. Zürich 2.7. + 3.7. Winterthur 20.8. + 21.8. Zürich 27.8. + 28.8. Wetzikon 17.9. + 18.9. Winterthur (nur für Singles)
Preis	Einzelpersonen CHF 700.– / Paare CHF 1350.–
Anmeldung	AvantAge Fachstelle Alter und Arbeit
Für	Pro Senectute Kanton Zürich und Bern
Wann	Telefon 058 451 51 57 www.avantage.ch

Märchen +

Anhand von Märchen aus verschiedenen Ländern lernen Sie den Drachen in seiner schillernden Gestalt kennen. Die Märchen-erzählerin Iris Kellerhals erzählt Ihnen an zwei Morgen Drachenmärchen und geht mit Ihnen den Geschichten auf den Grund. Interessant ist, in welcher Weise sich das Bild des Drachen von West nach Ost in seiner Wesenheit ändert.

Wann	Dienstag, 9.30–11.30 Uhr 20.10. + 1.12.
Leitung	Iris Kellerhals
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Preis	CHF 60.– (2 × 120 Min.)
Leitung	Erwachsenenbildnerin und Märchenerzählerin
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Komponisten +

In diesem Kurs werden die Komponisten Ralph Vaughan Williams, Gustav Holst, Frederick Delius und Benjamin Britten vorgestellt. Sie hören Musik und erfahren mehr über das Leben jedes Künstlers.

Wann	Freitag, 10–12 Uhr 9.10., 23.10., 6.11., 20.11.
Preis	CHF 120.– (4 × 120 Min.) bei 8–12 Teilnehmenden CHF 160.– (4 × 120 Min.) bei 6–7 Teilnehmenden
Leitung	Wolfgang Langer
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Für	Region Stadt Zürich und Zimmerberg
Wann	Dienstag, 29.9., 13.30–17 Uhr Mittwoch, 30.9., 9–12 Uhr
Preis	Kostenlos
Kursort	Dienstleistungscenter Zürich Seefeldstr. 94a, Zürich
Anmeldung	Ruprecht Brigit / Stefan Müller 058 451 50 00 treuhanddienst@pszh.ch

Vorbereitung auf die Pensionierung

AvantAge: Späte Freiheit – Gut vorbereitet in die Pensionierung

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

Für	Übrige Regionen
Wann	Im Herbst, auf Anfrage
Preis	Kostenlos
Kursort	Dienstleistungscenter Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon
Anmeldung	Hunn Ruth / Urech Hanna 058 451 53 40 treuhanddienstoberland@pszh.ch



Pro Senectute
Kanton Zürich

PRO SENECTUTE
Home

Pflege und Betreuung zu Hause.

Alltagsgestaltung, Führen des Haushalts und bei Bedarf
pflegerische Hilfestellung – wir sind für Sie da.

www.pszh.ch/home



Kontaktieren
Sie uns unverbindlich:
058 451 51 51
home@pszh.ch



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 Sportleitende planen Sie Kurse und führen eine Sportgruppe.

Erfahren Sie mehr

Gerne informieren wir Sie über die Ausbildung und die Einsatzmöglichkeiten: Telefon 058 451 51 31.

Informationsveranstaltung

Freitag, 4. September 2020, 15.00–16.30 Uhr

Dienstag, 1. Dezember 2020, 15.30–17.00 Uhr

Durchführungsort/Anmeldung

Forchstrasse 145, 8032 Zürich

Telefon 058 451 51 31, sport@pszh.ch

Kanton Zürich
www.pszh.ch

SMS SPENDEN AN 488
9-Franken-Spende Herzlichen Dank!

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 2/2020 Verlag und Redaktion Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 00, Spendenkonto 80-79784-4, IBAN CH94 0900 0000 8768 0192 1

Wir sind in Ihrer Nähe

Dienstleistungscenter

Limmattal und Knonaueramt

Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren
Telefon 058 451 52 00

Oberland

Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon
Telefon 058 451 53 40

Pfannenstiel

Dorfstrasse 78, 8706 Meilen
Telefon 058 451 53 20

Unterland und Furttal

Lindenholzstrasse 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