

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2020)

**Heft:** 3: Echte Teamarbeit : weshalb Grosseltern und Enkelkinder meist hervorragend harmonieren - und wie beide voneinander profitieren

**Anhang:** Aktiv : Beilage zu Visit, dem Magazin von Pro Senectute Kanton Zürich

**Autor:** Pro Senectute Kanton Zürich

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

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

# Aktiv

Beilage zu Visit, das Magazin  
von Pro Senectute Kanton Zürich  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)



Alle Kurse  
auch unter  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)  
buchbar

## Im Einklang mit dem Wasser

Stand up Paddling ist auch bei älteren Menschen sehr beliebt.  
Diese Wassersportart entspannt Körper und Geist.

**Liebe Leserin, lieber Leser**

Für eine bessere Übersicht hat Pro Senectute Kanton Zürich das Kursprogramm Aktiv gestalterisch leicht angepasst. Die Kursbeschriebe befinden sich neu im vorderen Teil des Kursprogramms. Details zu den einzelnen Kursen wie Durchführungsort, Datum, Zeit, Treffpunkt, Leitung etc. finden Sie neu übersichtlich in tabellarischer Form ab Seite 14.

Im Zusammenhang mit Covid-19 hat Pro Senectute Kanton Zürich verschiedene Schutzmassnahmen für ihre Kursangebote definiert. Diese sind im Schutzkonzept festgehalten ([www.pszh.ch/schutzkonzept](http://www.pszh.ch/schutzkonzept)). Die Anzahl Teilnehmende wurde in den einzelnen Kursen reduziert, damit die Abstände jederzeit eingehalten werden können. Im Gegenzug wurde die Anzahl Kurse erhöht.

Wir wünschen Ihnen viel Spass bei der Lektüre und Kursauswahl.

Ihre Pro Senectute Kanton Zürich

# Wagen Sie den Schritt aufs Paddelbrett!

Stand up Paddling (SUP) ist in aller Munde. Wenn Sie gerne im und auf dem Wasser sind, Gleichgewicht und Koordination verbessern und die gesamte Körpermuskulatur kräftigen möchten, dann sollten Sie diese Sportart ausprobieren.



Thomi Keusch, Inhaber  
SPINOUT AG und Trainer SUP

**Interview: Ariane Denogent**

**Herr Keusch, SUP hat sich seit einigen Jahren zu einem Trendsport entwickelt. Wie erklären Sie sich diesen grossen Erfolg?**

Die Menschen bewegen sich gerne im Freien. SUP hat sich mit dem Trend zum Outdoor-Sporterlebnis entwickelt. SUP ist relativ einfach auszuüben, technisch nicht zu anspruchsvoll und schnell zu erlernen. Die Voraussetzungen in der Schweiz, mit ihren vielen Gewässern, sind hervorragend.

**SUP ist nicht nur etwas für Junge. Auch ältere Menschen begeistern sich mehr und mehr für diese Wassersportart. Woher kommt das wachsende Interesse?**

Seniorinnen und Senioren werden immer aktiver und bewegen sich mehr, um gesünder zu altern. Im Gegensatz

zu anderen sportlichen Aktivitäten ist das Verletzungsrisiko bei SUP sehr klein.

**Wie fit müssen Seniorinnen und Senioren sein, damit sie SUP ausüben können? Braucht es dafür besondere Voraussetzungen?**

Etwas Fitness braucht es. Etwa so wie beim Velofahren oder Wandern. Knien sollte mühelos möglich sein. Übergewicht ist ungünstig, denn man muss aus tiefem Wasser wieder aufs Brett steigen können. Mangelndes Gleichgewicht kann mit einem breiteren Brett kompensiert werden.

**Wovon profitieren ältere Menschen ganz besonders beim SUP?**

Sie profitieren vom Training des Gleichgewichts und der Koordination und Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur.

**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-subventionierte Kurse und Touren**

Diese Angebote 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>	Dienstleistungszenter von
	Pro Senectute Kanton Zürich
<b>KGH</b>	Kirchgemeindehaus
<b>MZH</b>	Mehrzweckhalle
<b>GZ</b>	Gemeinschaftszentrum

**Im Alltag eine gute Balance zu halten ist schon für jüngere Semester nicht immer ganz einfach. Auf dem Wasser ist dies noch etwas schwieriger. Wie gut kommen ältere Menschen damit klar?**

Erstaunlich gut. Um gleich von Anfang an Erfolg zu haben, empfehle ich einen Kurs zu belegen. Einfacher geht es auf stilleren Gewässern, zum Beispiel auf kleineren Seen mit wenig Wind.

**Wieviel Zeit wird ungefähr benötigt, bis sich ältere Personen relativ sicher auf dem Brett halten, ohne ins Wasser zu fallen?**

Nach zwei bis drei Kursstunden klappt das. Senioren mit Vorkenntnissen im Wassersport (Windsurfen, Kanu, Kajak oder Wasserski) fühlen sich schnell sicher.

**Pro Senectute Kanton Zürich bietet SUP Kurse an. Wie läuft ein solcher Kurs konkret ab?**

Nach einer gründlichen Einführung an Land begeben wir uns vorsichtig ins Wasser. Die ersten Übungen erfolgen in kniender Position. Sobald sich die Teilnehmenden etwas gelockert fühlen und an Brett und Paddel gewöhnt sind, stehen wir auf und lernen richtig zu paddeln. Wichtige Bestandteile des Kurses sind auch die Sicherheit und Einhaltung der Vorschriften auf dem Wasser. Wir geben auch Erklärungen zum gesamten Material ab. Ist der See noch kalt, erhalten die Teilnehmenden einen Kälteschutzzanzug und die Auftriebsweste ist selbstverständlich immer dabei.

**Im Kurs stellen Sie den Teilnehmenden das Paddelbrett zur Verfügung. Ab wann lohnt es sich für ältere Menschen, ein eigenes Paddelbrett zu kaufen?**

Die Anschaffung einer Ausrüstung aus Brett, Paddel, Leine und Weste kann gleich nach dem Kurs erfolgen. Manche testen zuvor ein paar Bretter und Paddel, andere bleiben bei der Miete (Abonnement oder Einzelmiete). Nach den ersten Erfahrungen mit einem gemieteten Brett empfehle ich einen Aufbaukurs oder eine bis zwei Privatstunden zu nehmen.

**Worauf sollten Seniorinnen und Senioren achten, wenn sie sich selber ein Paddelbrett anschaffen möchten?**

Selbstverständlich auf gute Beratung beim Spezialisten, der über eine grosse Auswahl an Brettern verfügt und gleich alles gut instruieren kann. Der Kauf von Billigprodukten lohnt sich nicht. Das Brett sollte steif sein, das Paddel nicht sinken.

**Kursbeschrieb und Anmeldung:  
Siehe Seite 6**

**Impressum**

**Beilage zu Visit 3/2020**

**Verlag und Redaktion**

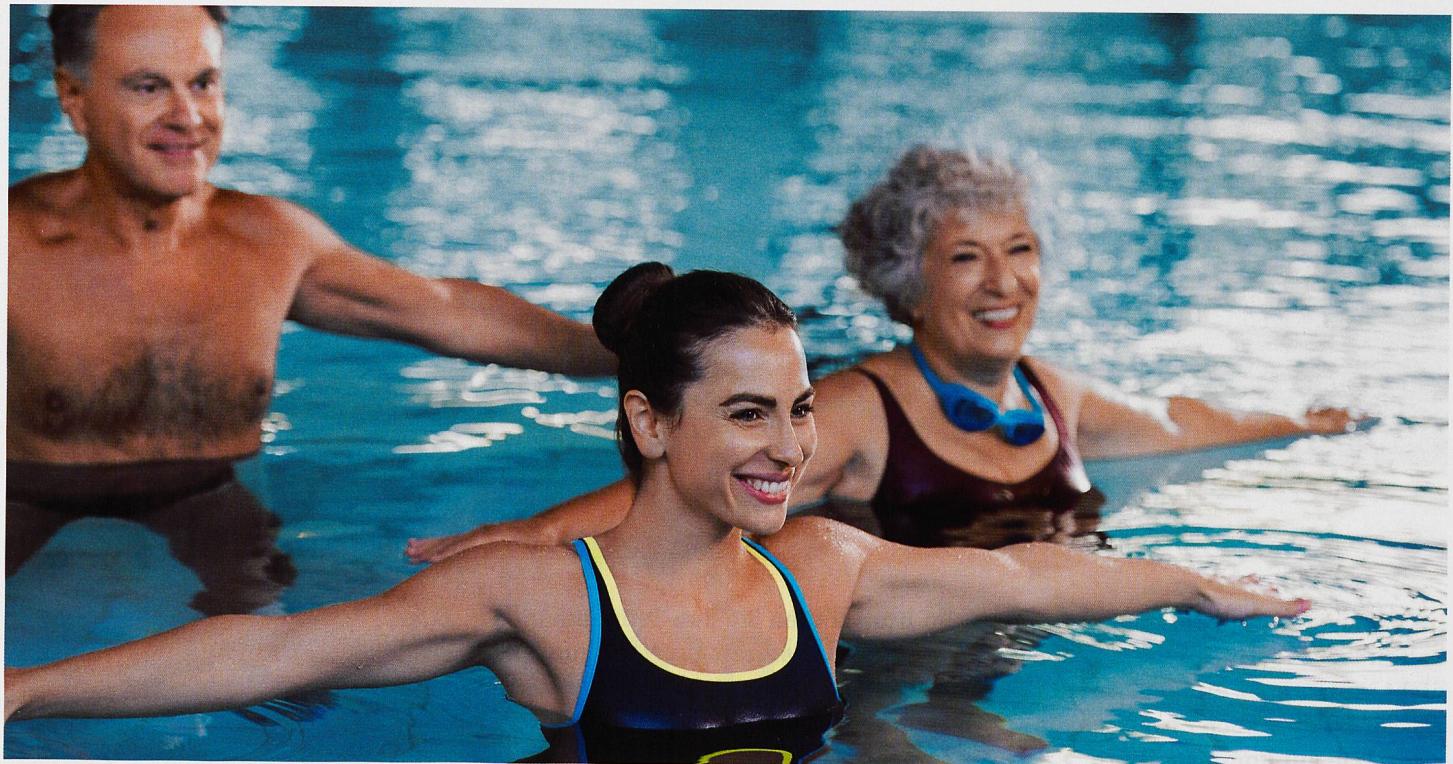
**Pro Senectute Kanton Zürich**

**Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich**

**Telefon 058 451 51 00**

**Spendenkonto 80-79784-4**

**IBAN CH94 0900 0000 8768 0192 1**



## Sportgruppen

Die 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. Auskunft, Anmeldung und Rechnungsstellung erfolgen über:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Bewegung und Sport  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich  
Telefon 058 451 51 66 / 35  
[sport@pszh.ch](mailto:sport@pszh.ch)  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung >  
Bewegung und Sport

### 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](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung >  
Indoorsport > Fitness

risch 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, Twostopp, 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](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung >  
Indoorsport > Tanz

### Aqua-Zumba



Aqua Zumba verbindet Übungen der klassischen Wassergymnastik mit Tanzchoreographien und ist ein ausgewogenes, intensives Training für Körperbewusste.  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung >  
Indoorsport > Fitness

### Nordic Walking und Walking



Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. Der Einsatz der Stöcke macht aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining, das die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv reduziert. Die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich wird gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur werden gelöst.  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung >  
Outdoorsport > Nordic Walking/Walking

## 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

### Internationale Tänze



Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei trainieren Sie spie-

## Touren

Einzelne Touren (ausschliesslich leichte) innerhalb der Gruppen sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern. Diese sind im Kursprogramm ab Seite 14 gekennzeichnet.

## 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](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Outdoorsport > Velofahren

## Mountainbike



Mountainbiken ist ein idealer Sport – besonders auch für Seniorinnen und Senioren. Bei minimaler Belastung der Gelenke ist es ein optimales Kreislauf- und Gleichgewichtstraining, um auch im Alter fit und beweglich zu bleiben. Das Angebot richtet sich an sportliche Seniorinnen und Senioren, die sich gerne auf dem Mountainbike abseits vielbefahrener Wege bewegen möchten und bereit sind, das Mountainbike auch einmal zu schieben und die Herausforderung nicht scheuen, ab und zu einen kürzeren Trail zu fahren.

Angeboten werden einfachere Halbtages-touren (geeignet auch für Einsteigerinnen und Einsteiger) bis zu eher anspruchsvoller Tagestouren, die eine gewisse Fahrtechnik und Kondition voraussetzen.  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Outdoorsport > Mountainbike

## 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](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Outdoorsport > Wandern

## Schneeschuhlaufen



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

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

## Langlauf



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

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

## Sportkurse

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

Pro Senectute Kanton Zürich

Bewegung und Sport

Forchstrasse 145, 8032 Zürich

Telefon 058 451 51 66

sport@pszh.ch

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

Bewegung und Sport

## Everdance



Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partnerin oder Partner tanzen. Einfache Tanzschritte werden zu kleinen Choreografien verbunden, die Sie allein in der Gruppe tanzen.  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Indoorsport > Tanz

## Line Dance



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

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

## 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.

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

Alle Angebote  
finden Sie unter  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

## Augentraining



50%

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.

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

## Feldenkrais® Bewusstheit durch Bewegung



50%

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.

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

## bellicon® HEALTH (Minitrampolin-Training)



50%

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.

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

## 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.

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

## 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.

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

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

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

## 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.

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

## Sturzprävention



NEU

50%

Sicheres Gehen bedeutet Selbständigkeit. Dazu braucht es genügend Kraft in den Beinen und die Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten, um Stürze zu verhindern. In einem abwechs-

lungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicherer.

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

## Yoga Sturzprävention Sicher durch den Alltag



50%

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.

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

## 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.

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

## Einführungskurs Stand up Paddling (SUP)

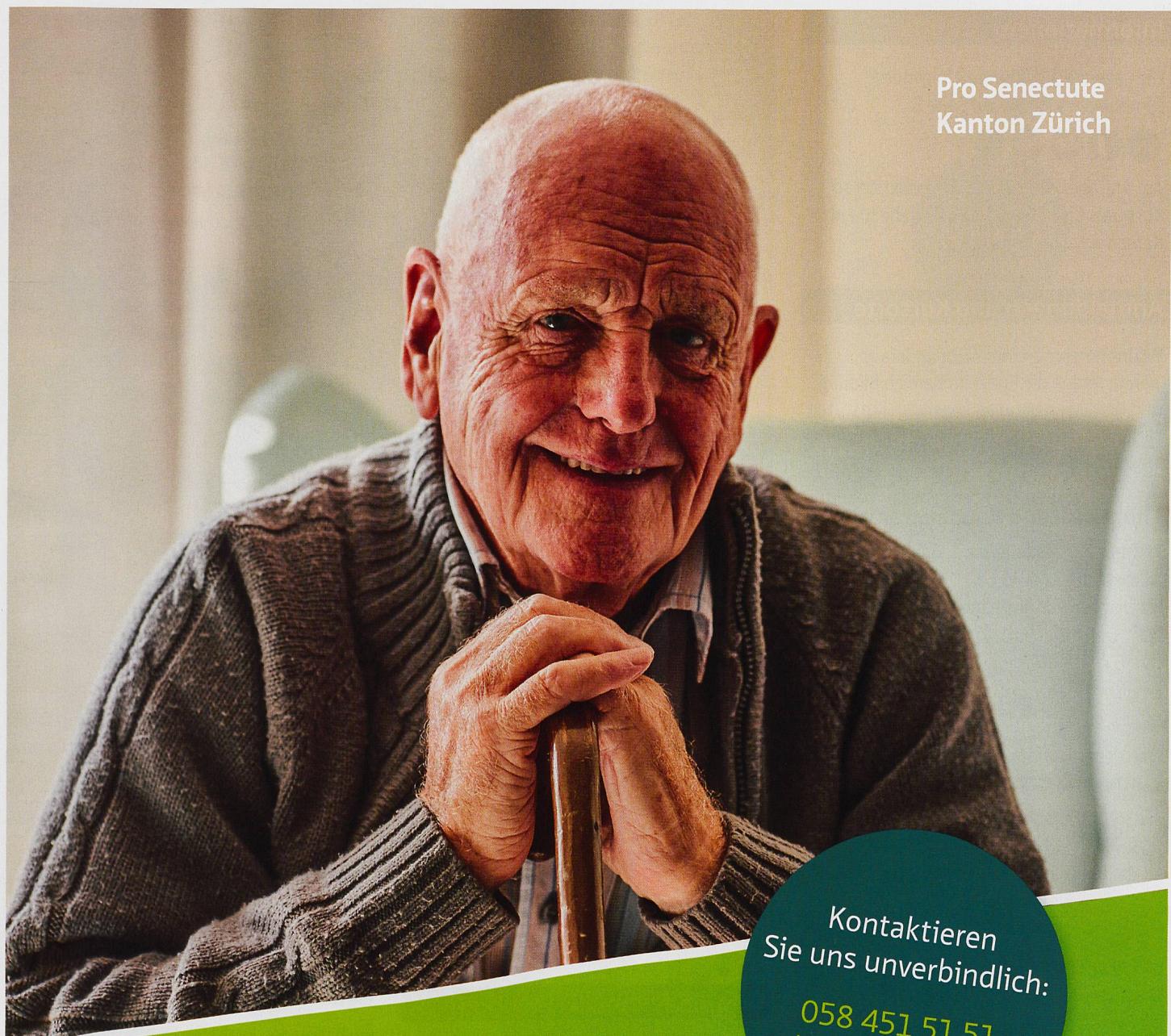
Stand up Paddling ist leicht zu lernen und die Touren auf dem Wasser machen Spass. Gleichzeitig trainiert der Wassersport Koordination, Gleichgewicht und die Muskeln am ganzen Körper. An zwei Vormittagen lernen Sie den richtigen Umgang mit Brett und Paddel. Voraussetzung: Schwimmkenntnisse. Anmeldung siehe Aufbaukurs unten

## 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 auf dem Wasser sein.

Anmeldung Einführungs- und Aufbaukurs  
Pro Senectute Kanton Zürich  
Dienstleistungscenter Zimmerberg  
Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen  
Telefon 058 451 52 20

Pro Senectute  
Kanton Zürich



Kontaktieren  
Sie uns unverbindlich:  
058 451 51 51  
[home@pszh.ch](mailto:home@pszh.ch)

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](http://www.pszh.ch/home)

## Informationen

Die Legende/Erklärung zu folgenden Symbolen finden Sie auf Seite 3.



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](mailto:dc.limmattal@pszh.ch)

### Pfannenstiel

Kursort Dorfstr. 78, Meilen  
Anmeldung 058 541 53 20  
[dc.pfannenstiel@pszh.ch](mailto: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](mailto:katja.scheiber@pszh.ch)

### Winterthur und Weinland

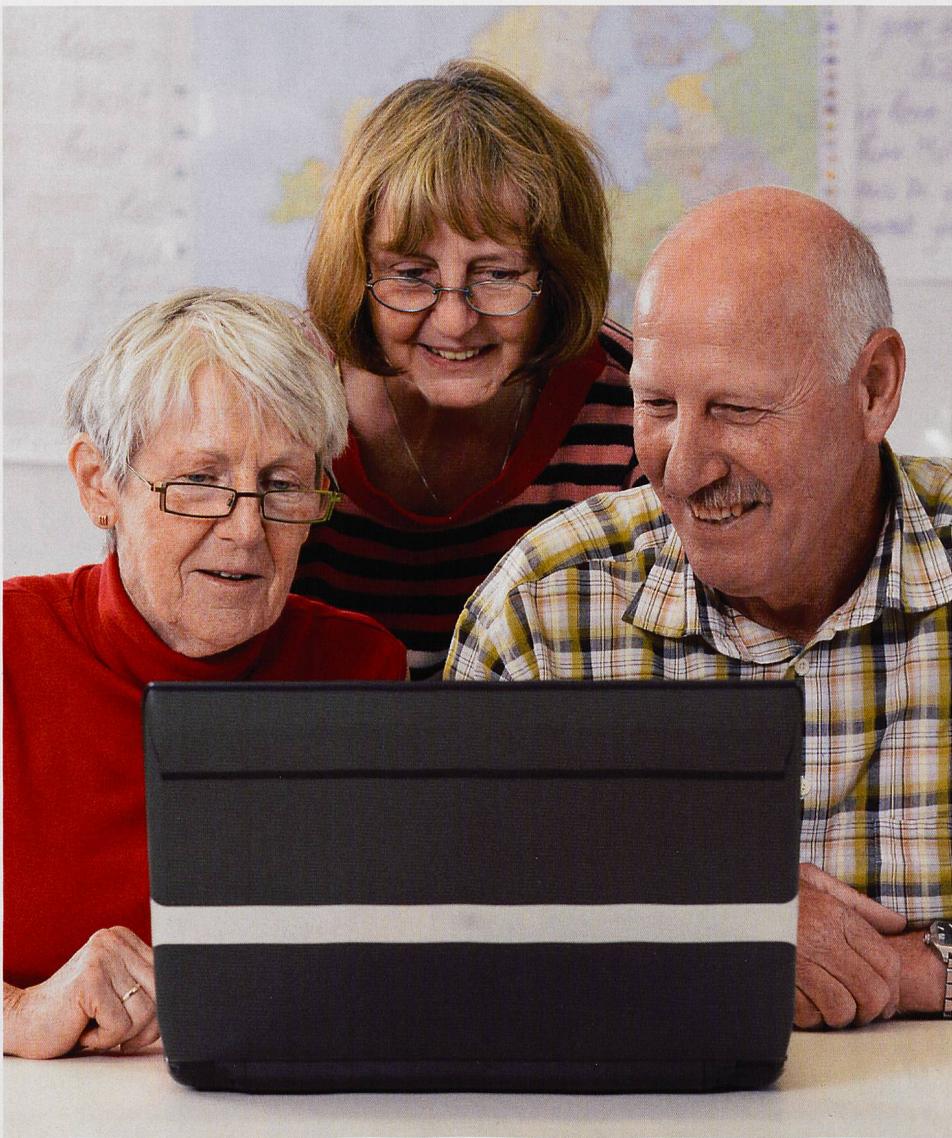
Kursort Königshof  
Neumarkt 4, Winterthur  
Anmeldung PSZH, DC Winterthur und Weinland, 058 451 54 50  
[kurse.winterthur@pszh.ch](mailto:kurse.winterthur@pszh.ch)

### Zimmerberg

Kursort Alterszentrum Serata  
Seminarraum Gattikon  
Tischenloostr. 55, Thalwil  
Anmeldung PSZH, DC Zimmerberg  
058 451 52 20  
[dc.zimmerberg@pszh.ch](mailto:dc.zimmerberg@pszh.ch)  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

### Stadt Zürich

Kursort PSZH, DC Stadt Zürich  
Seefeldstr. 94a, Zürich  
Anmeldung 058 451 50 00  
[dc.zuerich@pszh.ch](mailto:dc.zuerich@pszh.ch)  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)



## Gesundheit und Prävention

### Gedächtnis-Training

Unsere Kurse Gedächtnis-Training richten sich an Teilnehmende, die erleben möchten, dass das Gedächtnis bis ins hohe Alter lernfähig ist. Voraussetzung ist, dass wir unser Gedächtnis trainieren und es so in Übung bleibt. Sind Sie neugierig und möchten verschiedene Übungen und Strategien kennenlernen? In entspannter Atmosphäre können Sie verschiedenste Übungen ausprobieren und Ihr Gehirn fordern. Die bewusste Wahrnehmung, Konzentrations- und Merkfähigkeit sowie die Wortfindung sind Themen dieses Kurses. Sie erhalten Tipps für den Alltag und erfahren Wissenswertes zum Thema Gedächtnis. Die Teilnahme an diesem Kurs ist Voraussetzung für die Teilnahme am monatlichen Gedächtnis-Träff.

### Gedächtnis-Träff

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.

### Atem und Bewegung



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.

## 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 einfach bunt gestalten und Ihrem Körper etwas Gutes tun können.

wertvolle Informationen und Unterstützung in der Anwendung dieses umfassenden Vorsorgedossiers. Maximal 8 Teilnehmende.

## Raiffeisen Kurse: Der Immobilienratgeber, Erbrecht und Testament, Internet Banking

Raiffeisen und Pro Senectute Kanton Zürich arbeiten eng zusammen, um ältere Menschen beim Schritt in den dritten Lebensabschnitt zu begleiten. In den Kursen erfahren Sie viel Wissenswertes zu diesen Themen.

Alle Angebote  
finden Sie unter  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

## Vorsorge

### Docupass-Workshop: Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Im Workshop erhalten Sie

## 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,  
Limmatstrasse 152, 8005 Zürich**Anmeldung:** Bis 1 Tag vor Kursbeginn,  
Klubschule Migros Zürich,  
Telefon 044 278 62 62,  
kundenservice-center@gmz.migros.ch**Hinweise:** Kleingruppen 60+ mit  
maximal 8 Teilnehmenden. Es gelten  
die Allgemeinen Geschäftsbedingungen  
der Klubschule Migros Zürich.**Details:** Daten und weitere Angaben  
finden Sie auf [www.pszh.ch](http://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** Freitag, 13.00–16.50 Uhr,  
4.9.–25.9.  
Mittwoch, 8.30–12.20 Uhr,  
30.9.–21.10.  
Mittwoch, 8.30–12.20 Uhr  
11.11.–2.12.

**Details** Siehe allg. Infos Klubschule

### Einsteigerkurs: iPhone

Lernen Sie Ihr iPhone und seine wichtigsten Funktionen kennen: Telefonieren, surfen, fotografieren, Nachrichten senden, 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** Mittwoch, 13.00–16.50 Uhr,  
23.9.–30.9.  
Donnerstag, 8.30–12.20 Uhr,  
22.10.–29.10.  
Donnerstag, 13.00–16.50 Uhr,  
12.11.–19.11.

**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** Freitag, 13.00–16.50 Uhr,  
25.9.–2.10.  
Montag, 13.00–16.50 Uhr,  
19.10.–26.10.  
Montag, 13.00–16.50 Uhr,  
9.–16.11.

**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, Nachrichten senden, Apps, Kalender, E-Mail.

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

**Wann** Donnerstag, 13.00–16.50 Uhr,  
24.9.–1.10.  
Freitag, 13.00–16.50 Uhr,  
23.10.–30.10.  
Donnerstag, 13.00–16.50 Uhr,  
19.–26.11.

**Details** Siehe allg. Infos Klubschule

## Digitale Kommunikation

### Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile und auf [www.sbb.ch](http://www.sbb.ch)

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

### iPhone Einsteigerkurs

Lernen Sie Ihr iPhone und seine wichtigsten Funktionen kennen: telefonieren, surfen, fotografieren, Nachrichten senden, Apps, Kalender, E-Mail. Erfahren Sie, wie Sie Ihr iPhone an Ihre Bedürfnisse anpassen können.

### iPad Einsteigerkurs

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.



### Fotobuch erstellen (Ifolor)

Anstelle von Kleben, heisst es nun Klicken. Fotobücher, erstellt mit Ihren eigenen Fotos – persönlich, ausdrucksstark, individuell. Sie arbeiten mit demselben Programm (Ifolor), das Sie auch zu Hause einsetzen können. Im Kurs wird das Programm auf dem Windows-System vermittelt. Idealerweise nehmen Sie Ihren eigenen Laptop mit in den Kurs.

## Sprachen

Do you speak English? Hablamos español! Oder möchten Sie, dass Ihr Russisch über «Nastrovje» hinausgeht? Dann sind Sie in unseren Sprachkursen genau richtig. Dank den unterschiedlichen Kursstufen fällt das Erlernen einer fremden Sprache und das Vertiefen und Anwenden des Gelernten leicht.

### Kursstufen

- A1:** Sie verstehen alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze. Sie können sich verständigen, wenn Ihr Gegenüber langsam und deutlich spricht.
- A2:** Sie können sich in einfachen Alltagsgesprächen verständigen.
- B1:** Wenn klare Standardsprache verwendet wird, können Sie sich über vertraute Themen gut äussern.
- B2:** Sie können sich zu verschiedenen Themen klar und detailliert ausdrücken.
- C1:** Sie können sich spontan und flüssig ausdrücken und verstehen das Gesagte relativ mühelos.

### 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 Italienisch lernen Spass macht: egal ob in der Klasse, beim Üben zu Hause, am Wochenende im Tessin oder «en vacanze». Sie werden Wort für Wort und Satz für Satz in die Sprache eingeführt.

### Spanisch Fortgeschrittenenkurs «Hablamos español!»



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 «Einstufungs-Test».

Im halbtägigen Kurs erhalten Sie wertvolle Tipps in Theorie, Praxis und am Billettautomaten. Weitere Informationen unter [www.zvv.ch/mobilsein](http://www.zvv.ch/mobilsein).

20. Aug.	Rüti ZH	8. Okt.	Bassersdorf
7. Sept.	Stammheim	15. Okt.	Winterthur
11. Sept.	Stäfa	22. Okt.	Küschnacht
22. Sept.	Egg	29. Okt.	Männedorf
30. Sept.	Uster		

Anmeldung bis 14 Tage vor dem Kurs per Mail an [contact@zvv.ch](mailto:contact@zvv.ch) oder telefonisch 0848 988 988.

Partner:

**PRO  
SENECTUTE**  
| Kanton Zürich

# Docupass



Jetzt bestellen  
für  
**CHF 19.-**

## Ein Verlust der Urteilsfähigkeit ist in jedem Alter möglich. Sorgen Sie rechtzeitig vor mit dem DOCUPASS.

Die anerkannte Gesamtlösung für Ihre Vorsorge mit folgenden Dokumenten und Formularen:

- Vorsorgeauftrag
- Testament
- Patientenverfügung
- Vorsorgeausweis
- Anordnung für den Todesfall
- Informationsbroschüre

Bestellen Sie Ihren DOCUPASS noch heute!

Mehr Informationen erhalten Sie unter Telefon **044 283 89 89** oder online auf [docupass.ch](http://docupass.ch)

## Französisch Niveau B1

Für die einen ist Französisch die eleganteste Sprache der Welt. Andere halten es für die Sprache der Liebe. Nicht wenige finden beides zutreffend. Französisch ist vieles – und noch mehr: nämlich eine Weltsprache und überdies die zweite Landessprache der Schweiz. Alles spricht dafür und nichts dagegen.

Anhand von Lese-, Sprech- und Hörverständnisübungen bauen Sie einen Wortschatz auf, den Sie auf Reisen, in privaten Kontakten und in alltäglichen Situationen anwenden können. Hören, Verstehen, Sprechen, Lesen und schriftliche Übungen sind Bestandteile des Unterrichts. Anhand von einfachen Übungsdialogen wenden Sie die erworbenen Kenntnisse mündlich an.

## Englisch Wiedereinsteiger Niveau A2 «Listen and speak»

50%

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

## Learn English now

Unsere Kurse «Learn English now», Fortsetzung Niveau A1, richten sich an Kursteilnehmende, die schon etwas mit der englischen Sprache vertraut sind. Sie möchten in entspannter und lockerer Atmosphäre weiterkommen. Sie vertiefen Ihren Wortschatz, das Sprech-, Lese- und Hörverständnis. Sie setzen sich mit einfacher Grammatik auseinander.

## Englisch Konversation

50%

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».

## Englisch Konversation und Lektüre (B1.2)

50%

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.

## Ausdruck und Kreativität

### Erzählcafé



GRATIS

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

### Was uns Philosophen zum Alter sagen können

NEU

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.

### Kunst-Erlebnis: Wie wirken Bilder auf mich?

NEU

Kunstwerke im Museum oder in einer Ausstellung beeindrucken uns, lassen uns staunen darüber, was Künstlerinnen und Künstler in Farben packen und Formen finden für ihre Eingebungen, 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? Tauen eigene Geschichten auf? Empfinde ich Freude, Trauer, Wut oder Unverständnis?

## Strich-um-Strich-Zeichnen

### «Yoga für den Kopf»

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 andere Vorkenntnisse nötig.

### Geschichte: für einmal lebendig



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

### Seniorenchor «Silberklang» am Zürichsee



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

## Märchen

Anhand von Märchen aus verschiedenen Ländern lernen Sie den Drachen in seiner schillernden Gestalt kennen. Die Märchenerzählerin 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.

## 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.

Alle Angebote  
finden Sie unter  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

## Weitere Angebote

### AvantAge: 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.

#### Anmeldung

AvantAge Fachstelle Alter und Arbeit  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich  
058 451 51 57 / [info@avantage.ch](mailto:info@avantage.ch)

### Grundschulung Treuhanddienst

Dieser kostenlose Einführungskurs ist Voraussetzung für die freiwillige Mitarbeit im Treuhanddienst (Unterstützung älterer Menschen in administrativen und finanziellen Angelegenheiten). Vorgängig findet ein unverbindliches Gespräch zur gegenseitigen Vorstellung und Eignung statt. Wir bitten Sie deshalb um frühzeitige Kontaktaufnahme.

#### Anmeldung Zürich

Ruprecht Brigit / Stefan Müller  
058 451 50 00  
[treuhanddienst@pszh.ch](mailto:treuhanddienst@pszh.ch)

#### Anmeldung Winterthur

Alejandra Wakuluk, 058 451 54 00  
[treuhanddienstwinterthur@pszh.ch](mailto:treuhanddienstwinterthur@pszh.ch)

## SeniorInnen-Gruppen Stadt Zürich

In der Stadt Zürich besteht eine Reihe von Gruppen für Seniorinnen und Senioren, deren Aufbau Pro Senectute Kanton Zürich fachlich begleitete. Diese funktionieren weitgehend selbstorganisiert. Das Angebot der Gruppen ist sehr vielfältig. Genaue Informationen finden Sie bei den folgenden Adressen. Die Gruppen wünschen sich weitere Teilnehmende sowie engagierte Mitglieder.



### Aktion S

Ehemalige Parlamentarier erläutern in den Altersheimen die Abstimmungsvorlagen.

Werner Bosshard, 044 322 27 77

### Diskussions- und Literaturgruppe 60+

Das gemeinsame Nachdenken und Diskutieren über selbstgewählte Texte in einer offenen und ungezwungenen Atmosphäre stehen im Zentrum der philosophischen Gesprächsrunde.

Jeden 2. Do, 9.30–11.00 Uhr im Dienstleistungscenter Stadt Zürich, Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich

Liselotte Helberg, 044 361 11 22

### Seniorenbühne

Theaterbegeisterte Frauen und Männer 55+ produzieren Theaterstücke und führen sie bei Alters-, Gemeinde-, Firmen- und Vereinsanlässen auf. Schauspielerinnen und Schauspieler sowie Helfende willkommen!

Jürg Kauer, 079 509 79 66  
kauerei@bluewin.ch  
[www.seniorenbuehne.ch](http://www.seniorenbuehne.ch)

### Seniorenorchester

Das Orchester probt etwa 20 Mal pro Jahr und tritt in Altersheimen, an Seniorenanlässen usw. auf. Musikerinnen und Musiker sind willkommen!

Ralph Brem, 044 821 08 24  
[mkdubs@bluewin.ch](mailto:mkdubs@bluewin.ch)  
[www.seniorenorchester-zh.ch](http://www.seniorenorchester-zh.ch)

### S-Team / Seniorenhandwerkerdienst

Die freiwillige Anlaufstelle vermittelt qualifizierte Handwerker aus unterschiedlichen Berufsgattungen.

Armin Meier, 044 322 02 95  
[meier.steam@bluewin.ch](mailto:meier.steam@bluewin.ch)

### Treff 60+

Der Treff 60+ ist für Menschen, die neue Leute treffen, spielen, diskutieren und Ausflüge planen möchten.

Jeden 2. Do ab 14.30 Uhr im Restaurant Fallender Brunnenhof, nahe Radiostudio. Keine Anmeldung nötig. Kommen Sie vorbei!

Christina Wünn, 044 315 52 44  
[christina.wuenn@gz-zh.ch](mailto:christina.wuenn@gz-zh.ch)

### ZüriChor60plus

Sie singen gerne von Klassik bis Modern? Für eine Neugründung suchen wir passionierte Sängerinnen und Sänger von Sopran bis Bass, welche in den herkömmlichen Chören kräftemässig an ihre Grenzen stossen, und trotzdem noch gerne singen: Ab 10.09.2020 proben wir im Sitzen, jeweils Donnerstag 9.30–11.00, mit Kaffeepause.

Saal im GZ Loogarten,  
Salzweg 1, 8048 Zürich.  
Kommen Sie einfach vorbei!

Chorleiter Urs Troxler  
[zuerichor60plus@gmx.ch](mailto:zuerichor60plus@gmx.ch)

# BEWEGUNG UND SPORT

## Fit/Gym

Ort	Treffpunkt	Leitung	Anforderung	Wann	Preis/Abo in CHF	+
Adliswil	Turnhalle, Schulhaus Zopf Zelgstrasse 20	Susanne Rasper	Leicht	Mittwoch 15.00 - 16.00 Uhr	Halbjahresabo: 91.00 (13x) 10er Karte: 75.00	+
Aesch ZH	Turnhalle Nassenmatt Lielistrasse 12	Lilian Schlund	Leicht	Montag 9.00 - 10.00 Uhr	Halbjahresabo: 112.00 (16x) 10er Karte: 75.00	+
Bachenbülach	Pavillon MZH (Mehrzweckhalle) Schulhausstrasse 1	Christine Jäger	Vital	Montag 13.45 - 14.45 Uhr	Halbjahresabo: 112.00 (16x) 10er Karte: 86.00	
Bachenbülach	Pavillon MZH (Mehrzweckhalle) Schulhausstrasse 1	Christine Jäger	Leicht	Montag 15.00 - 16.00 Uhr	Halbjahresabo: 112.00 (16x) 10er Karte: 75.00	+
Bülach	Ref. Kirchgemeindehaus Grampenweg 5	Christine Jäger	Vital	Dienstag 8.30 - 9.30 Uhr	Halbjahresabo: 128.00 (16x) 10er Karte: 96.00	
Bülach	Ref. Kirchgemeindehaus Grampenweg 5	Christine Jäger	Leicht	Dienstag 10.00 - 11.00 Uhr	Halbjahresabo: 128.00 (16x) 10er Karte: 85.00	+
Effretikon	Turnhalle Altersheim Bruggwiesen Märtpunkt 19	Veronika Fehr-Keller	Vital Frauen	Montag 8.15 - 9.15 Uhr	Halbjahresabo: 126.00 (18x) 10er Karte: 86.00	
Elgg	Turnhalle, Elgg/Hofstetten Seegartenstrasse 21	Irene Rickenbach	Sportlich	Montag 9.00 - 10.00 Uhr	Halbjahresabo: 112.00 (16x) 10er Karte: 86.00	
Elgg	Turnhalle Ritschberg Bahnhofstrasse 39	Gail Patricia Steinemann	Vital	Mittwoch 15.10 - 16.10 Uhr	Halbjahresabo: 112.00 (16x) 10er Karte: 86.00	
Elgg	Turnhalle Ritschberg Bahnhofstrasse 39	Gail Patricia Steinemann	Leicht	Mittwoch 14.10 - 15.05 Uhr	Halbjahresabo: 112.00 (16x) 10er Karte: 75.00	+
Flurlingen	Turnhalle Gründenstrasse 26	Gerhard Aeby	Vital	Dienstag 9.00 - 10.00 Uhr	Halbjahresabo: 128.00 (16x) 10er Karte: 96.00	
Hedingen	Schulhaus Güpf Güpfstrasse 13	Uta Koch	Leicht	Mittwoch 14.30 - 15.30 Uhr	Halbjahresabo: 105.00 (15x) 10er Karte: 75.00	+
Höri	Glatthalle Schulhausstrasse 15	Patrizia Niedermann	Leicht	Montag 15.45 - 16.45 Uhr	Halbjahresabo: 105.00 (15x) 10er Karte: 75.00	+
Illnau-Effretikon	Turnhalle Altersheim Bruggwiesen Märtpunkt 19	Veronika Fehr-Keller	Leicht	Mittwoch 9.10 - 10.10 Uhr	Halbjahresabo: 119.00 (17x) 10er Karte: 75.00	+
Illnau-Effretikon	Turnhalle Altersheim Bruggwiesen Märtpunkt 19	Veronika Fehr-Keller	Leicht	Mittwoch 10.15 - 11.15 Uhr	Halbjahresabo: 119.00 (17x) 10er Karte: 75.00	+
Maschwanden	Schulhaus am Bach Dorfstrasse 56	Claudia Gaus	Leicht	Dienstag 16.00 - 17.00 Uhr	Halbjahresabo: 112.00 (16x) 10er Karte: 75.00	+
Meilen	Turnhalle Obermeilen Bergstrasse 120	Arabella Weber-Schoch	Vital	Montag 15.30 - 16.30 Uhr	Halbjahresabo: 112.00 (16x) 10er Karte: 86.00	
Niederglatt	Singsaal Eichi Grafschaftstrasse 57	Sandra Galli Rüegg	Vital	Montag 9.45 - 10.45 Uhr	Halbjahresabo: 105.00 (15x) 10er Karte: 86.00	
Niederglatt	Singsaal Eichi Grafschaftstrasse 57	Sandra Galli Rüegg	Sportlich	Montag 8.30 - 9.30 Uhr	Halbjahresabo: 105.00 (15x) 10er Karte: 86.00	
Niederhasli	Schulhaus Lindenstrasse Lindenstrasse 21	Andrea Hammer	Sportlich	Dienstag 17.45 - 18.45 Uhr	Halbjahresabo: 112.00 (16x) 10er Karte: 86.00	
Niederhasli	Seniorenzentrum Spitz Spitzstrasse 21	Sandra Galli Rüegg	Leicht	Dienstag 13.30 - 14.30 Uhr	Halbjahresabo: 112.00 (16x) 10er Karte: 75.00	+
Niederhasli	Kirchgemeindehaus Nöschlikonstrasse 3	Patricia Keller	Vital	Montag 14.00 - 15.00 Uhr	Halbjahresabo: 105.00 (15x) 10er Karte: 86.00	
Niederhasli	Mehrzweckhalle Schulhaus Seehalde Seefeldstrasse 8	Gaby Lardon	Vital	Donnerstag 14.00 - 15.00 Uhr	Halbjahresabo: 105.00 (15x) 10er Karte: 86.00	
Niederhasli	Mehrzweckhalle Schulhaus Seehalde Seefeldstrasse 8	Gaby Lardon	Sportlich	Mittwoch 10.00 - 11.00 Uhr	Halbjahresabo: 112.00 (16x) 10er Karte: 86.00	
Niederhasli	Mehrzweckhalle Schulhaus Seehalde Seefeldstrasse 8	Gaby Lardon	Sportlich	Donnerstag 10.10 - 11.10 Uhr	Halbjahresabo: 105.00 (15x) 10er Karte: 86.00	
Oberohringen	Turnhalle Schulstrasse Schulstrasse 7	Esther Liebi	Vital	Mittwoch 16.00 - 17.00 Uhr	Halbjahresabo: 112.00 (16x) 10er Karte: 86.00	
Oberohringen	Turnhalle Schulstrasse Schulstrasse 7	Esther Liebi	Leicht	Mittwoch 14.00 - 15.00 Uhr	Halbjahresabo: 112.00 (16x) 10er Karte: 75.00	+
Otelfingen NEU	Sporthalle Ellenberg Ellenbergstrasse 6	Esther Schibli	Vital	Freitag 10.00 - 11.00 Uhr	Halbjahresabo: 72.00 (9x) 10er Karte: 96.00	
Pfäffikon ZH	Kath. Kirche St. Benignus Schärackerstrasse 14	Silvia Bigler	Leicht	Dienstag 9.30 - 10.30 Uhr	Halbjahresabo: 91.00 (13x) 10er Karte: 75.00	+

## Fit/Gym

Ort	Treffpunkt	Leitung	Anforderung	Wann	Preis/Abo in CHF		+
Rafz	Turnhalle Schulhaus Götzen Rietgass 3	Sylvia Sigrist	Sportlich	Montag 7.15–8.15 Uhr	Halbjahresabo: 112.00 (16x) 10er Karte: 86.00		
Richterswil	Schulhaus Boden Göldistrasse 19	Myrta Güner	Leicht	Mittwoch 16.30–17.30 Uhr	Halbjahresabo: 112.00 (16x) 10er Karte: 75.00		+
Rümlang	Haus am Dorfplatz Lindenstrasse 6	Diana Turrin	Vital/ Sportlich	Montag 10.15–11.10 Uhr	Halbjahresabo: 133.00 (19x)	10er Karte: 86.00	
Rümlang	Haus am Dorfplatz Lindenstrasse 6	Diana Turrin	Vital/ Sportlich	Montag 9.00–9.55 Uhr	Halbjahresabo: 133.00 (19x)	10er Karte: 86.00	
Samstagern	Schulhaus Stationsstrasse 13	Monika Bechtiger	Vital	Montag 16.30–17.30 Uhr	Halbjahresabo: 98.00 (14x)	10er Karte: 86.00	
Schlieren	Gemeinschaftsraum Post Freiestrasse 1	Waltraud Hofstetter	Leicht	Mittwoch 7.45–8.45 Uhr	Halbjahresabo: 105.00 (15x)	10er Karte: 75.00	+
Schlieren	Gemeinschaftsraum Post Freiestrasse 1	Waltraud Hofstetter	Leicht	Mittwoch 9.15–10.15 Uhr	Halbjahresabo: 105.00 (15x)	10er Karte: 75.00	+
Schlieren	Schulhaus Zelgli Rohrstrasse 10	Waltraud Hofstetter	Leicht	Dienstag 8.00–9.00 Uhr	Halbjahresabo: 105.00 (15x)	10er Karte: 75.00	+
Schönenberg	Sporthalle Hirzelstrasse 1	Rosmarie Horath	Vital	Donnerstag 10.30–11.30 Uhr	Halbjahresabo: 105.00 (15x)	10er Karte: 86.00	
Stadel	Singsaal Oberstufe Kaiserstuhlerstrasse 54	Corinne Obrist	Vital	Mittwoch 9.00–10.00 Uhr	Halbjahresabo: 128.00 (16x)	10er Karte: 96.00	
Stadel	Altes Schulhaus Kaiserstuhlerstrasse 45	Patrizia Niedermann	Leicht	Montag 14.00–15.00 Uhr	Halbjahresabo: 128.00 (16x)	10er Karte: 85.00	+
Tagelswangen	Gemeindesaal Falkenstrasse 1	Ursula Müller	Vital	Dienstag 8.45–9.45 Uhr	Halbjahresabo: 128.00 (16x)	10er Karte: 96.00	
Tagelswangen	Gemeindesaal Falkenstrasse 1	Ursula Müller	Vital	Dienstag 10.15–11.15 Uhr	Halbjahresabo: 112.00 (16x)	10er Karte: 86.00	
Thalwil	Alterszentrum Serata Tischenloostrasse 55	Marianne Ringger	Leicht	Montag (jede 2. Wo) 8.45–9.45 Uhr	Halbjahresabo: 112.00 (16x)	10er Karte: 75.00	+
Thalwil	Alterszentrum Serata Tischenloostrasse 55	Marianne Ringger	Leicht	Montag (jede 2. Wo) 10.00–11.00 Uhr	Halbjahresabo: 112.00 (16x)	10er Karte: 75.00	+
Truttikon	Turnhalle Schulhausstrasse Schulhausstrasse 6	Ruth Frei-Schlegel	Vital	Dienstag 18.30–19.30 Uhr	Halbjahresabo: 112.00 (16x)	10er Karte: 86.00	
Uetikon	Turnhalle Weissenrain Kleindorfstrasse 5	Susanna Schinzel	Leicht	Freitag 14.15–15.15 Uhr	Halbjahresabo: 128.00 (16x)	10er Karte: 85.00	+
Uster	Alterssiedlung Rehbühl Rehbühlstrasse 10	Marianne Koch	Leicht	Montag 10.15–11.15 Uhr	Halbjahresabo: 91.00 (13x)	10er Karte: 75.00	+
Uster	Sporthalle Buchholz Hallenbadweg 4	Maria Kappeler	Vital	Donnerstag 14.00–15.00 Uhr	Halbjahresabo: 105.00 (15x)	10er Karte: 86.00	
Volketswil	Gemeinschaftszentrum in der Au In der Au 1	Karin Müller	Leicht	Mittwoch 10.00–11.00 Uhr	Halbjahresabo: 119.00 (17x)	10er Karte: 86.00	+
Wädenswil	Glärnischhalle Neudorfstrasse 4	Marlies Dorfschmid	Vital	Dienstag 17.15–18.15 Uhr	Halbjahresabo: 105.00 (15x)	10er Karte: 86.00	
Wald	Hallenbad Gymnastikhalle Friedhofstrasse 23	Aneta Westrych-Gorniak	Leicht	Donnerstag 10.00–11.00 Uhr	Halbjahresabo: 112.00 (14x)	10er Karte: 85.00	+
Weisslingen	Ref. Kirchgemeindehaus Lendikerstrasse 7	Mirjam Roth	Leicht	Donnerstag 14.15–15.15 Uhr	Halbjahresabo: 84.00 (12x)	10er Karte: 75.00	+
Winkel	Saal Sigristenstiftung Postweg 1	Ruth Gut	Leicht	Montag 8.45–9.45 Uhr	Halbjahresabo: 98.00 (14x)	10er Karte: 75.00	+
Winkel	Saal Sigristenstiftung Postweg 1	Ruth Gut	Leicht	Montag 10.00–11.00 Uhr	Halbjahresabo: 98.00 (14x)	10er Karte: 75.00	+
Winkel	Turnhalle Grossacher Hungerbüelstrasse 15	Ruth Gut	Vital	Dienstag 9.10–10.10 Uhr	Halbjahresabo: 105.00 (15x)	10er Karte: 86.00	
Winterthur	Alte Kaserne Technikumstrasse 8	Dora Dümel-Maurer	Leicht	Dienstag 8.50–9.50 Uhr	Halbjahresabo: 128.00 (16x)	10er Karte: 85.00	+
Winterthur-Sennhof	Turnhalle Tösstalstrasse Tösstalstrasse 376	Dora Dümel-Maurer	Vital	Dienstag 16.30–17.30 Uhr	Halbjahesabo: 112.00 (16x)	10er Karte: 86.00	
Winterthur-Wülflingen	Kirchgemeindehaus Lindenplatz 12	Heidi Glaus	Vital	Mittwoch 8.30–9.30 Uhr	Halbjahresabo: 112.00 (16x)	10er Karte: 86.00	

**Fit/Gym**

Ort	Treffpunkt	Leitung	Anforderung	Wann	Preis/Abo in CHF	
Winterthur-Wülflingen	Kirchgemeindehaus Lindenplatz 12	Heidi Glaus	Vital	Mittwoch 9.45 - 10.45 Uhr	Halbjahresabo: 112.00 (16x) 10er Karte: 86.00	
Zollikerberg	Ref. Kirchgemeindehaus (Berg) Hohfurenstrasse 1	Brigitte Schäpper	Vital	Freitag 9.00 - 10.00 Uhr	Halbjahresabo: 120.00 (15x) 10er Karte: 96.00	
Zollikon	Kirchgemeindehaus Rösslirain (Dorf) Rösslirain 2	Brigitte Schäpper	Vital	Mittwoch 9.15 - 10.15 Uhr	Halbjahresabo: 128.00 (16x) 10er Karte: 96.00	
Zürich, Kreis 11	Ref. Kirchgemeindehaus Baumackerstrasse 19	Fiorella Bertolaso, Harry Hulskers	Leicht	Mittwoch 9.00 - 10.00 Uhr	Halbjahresabo: 128.00 (16x) 10er Karte: 85.00	+
Zürich, Kreis 7	Ref. Kirchgemeindehaus Witikonerstrasse 286	Paula Hitz	Leicht	Mittwoch 8.45 - 9.45 Uhr	Halbjahresabo: 105.00 (15x) 10er Karte: 75.00	+
Zürich, Kreis 7	Ref. Kirchgemeindehaus Witikonerstrasse 286	Paula Hitz	Sportlich	Mittwoch 10.00 - 11.00 Uhr	Halbjahresabo: 120.00 (15x) 10er Karte: 96.00	
Zürich, Kreis 7	Ref. Kirchgemeindehaus Witikonerstrasse 286	Paula Hitz	Sportlich	Mittwoch 11.15 - 12.15 Uhr	Halbjahresabo: 112.00 (14x) 10er Karte: 96.00	
Zürich, Kreis 7	Alterszentrum Kluspark Asylstrasse 130	Krisztina Szarka	Leicht	Montag 10.00 - 11.00 Uhr	Halbjahresabo: 112.00 (14x) 10er Karte: 85.00	+
Zürich, Kreis 7	Alterszentrum Kluspark Asylstrasse 130	Krisztina Szarka	Leicht	Montag 9.00 - 10.00 Uhr	Halbjahresabo: 120.00 (15x) 10er Karte: 85.00	+
Zürich, Kreis 2	Kirchgemeindehaus Enge Bederstrasse 25	Monika Meile	Vital	Mittwoch 9.00 - 10.00 Uhr	Halbjahresabo: 105.00 (15x) 10er Karte: 86.00	
Zürich, Kreis 3	Ref. Kirchgemeindesaal Friesenberg Borrweg 79	Susanne Rasper	Leicht	Dienstag 13.50 - 14.50 Uhr	Halbjahresabo: 128.00 (16x) 10er Karte: 85.00	+
Zürich, Kreis 4	Ref. Kirchgemeindehaus Bullingerstrasse 4	Sylvie Berchtold-Remund	Leicht	Montag 8.30 - 9.30 Uhr	Halbjahresabo: 98.00 (14x) 10er Karte: 75.00	+
Zürich, Kreis 4	Bullingerkirche Bullingerstrasse 4	Sylvie Berchtold-Remund	Leicht	Montag 9.30 - 10.30 Uhr	Halbjahresabo: 98.00 (14x) 10er Karte: 75.00	+
Zürich, Kreis 3	Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Bühlstrasse 11	Angela Kläusler	Leicht	Donnerstag 10.00 - 11.00 Uhr	Halbjahresabo: 112.00 (16x) 10er Karte: 86.00	+
Zürich, Kreis 3	Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Bühlstrasse 11	Esther Büchi	Vital	Dienstag 9.15 - 10.15 Uhr	Halbjahresabo: 105.00 (15x) 10er Karte: 86.00	
Zürich, Kreis 4	Ref. KGH Aussersihl Stauffacherstrasse 10	Edith Stieger	Vital	Mittwoch 9.30 - 10.30 Uhr	Halbjahresabo: 105.00 (15x) 10er Karte: 86.00	
Zürich, Kreis 6	Ref. Kirchgemeindehaus Paulus Milchbuckstrasse 57	Annick Breton	Leicht	Dienstag 10.00 - 11.00 Uhr	Halbjahresabo: 128.00 (16x) 10er Karte: 85.00	+
Zürich, Kreis 6	Ref. Kirchgemeindehaus Paulus Milchbuckstrasse 57	Annick Breton	Vital	Dienstag 8.45 - 9.45 Uhr	Halbjahresabo: 128.00 (16x) 10er Karte: 96.00	
Zürich, Kreis 9	GZ Bachwiesen Bachwiesenstrasse 40	Monika Descombes	Leicht	Mittwoch 9.00 - 10.00 Uhr	Halbjahresabo: 128.00 (16x) 10er Karte: 85.00	+



Kontaktieren  
Sie uns  
unverbindlich:  
058 451 51 70  
[home24@pszh.ch](mailto:home24@pszh.ch)

**PRO SENECTUTE**  
**Home**

Fürsorgliche 24-Stunden-Betreuung  
und kompetente Pflege zu Hause.

[www.pszh.ch/home24](http://www.pszh.ch/home24)

Pro Senectute  
Kanton Zürich

**Aqua Fitness**

Ort	Treffpunkt	Leitung	Anforderung	Wann	Preis/Abo in CHF	+
Dielsdorf	Lernschwimmbad Früeblistrasse 4	Christin Dennler	Leicht	Dienstag 19.15 - 20.00 Uhr	Halbjahresabo: 180.00 (15x) 10er Karte: 125.00	+
Männedorf	Hallenbad Haldenstrasse 55	Madeleine Maurer	Leicht	Donnerstag 18.15 - 19.00 Uhr	Halbjahresabo: 135.00 (15x) 10er Karte: 95.00	+
Männedorf	Hallenbad Haldenstrasse 55	Madeleine Maurer	Leicht	Donnerstag 17.30 - 18.15 Uhr	Halbjahresabo: 135.00 (15x) 10er Karte: 95.00	+
Meilen	Hallenbad Toggwilerstrasse 38	Diana Colombo	Leicht	Montag 12.15 - 13.00 Uhr	Halbjahresabo: 135.00 (15x) 10er Karte: 95.00	+
Meilen	Hallenbad Meilen Toggwilerstrasse 38	Diana Colombo	Leicht	Montag 13.00 - 13.45 Uhr	Halbjahresabo: 135.00 (15x) 10er Karte: 95.00	+
Seuzach	Schulhaus Birch Bachwiesenstrasse 2	Marianne Baumann	Leicht	Montag 16.15 - 17.15 Uhr	Halbjahresabo: 297.00 (22x) 10er Karte: 140.00	+
Wald	Hallenbad Friedhofstrasse 23	Willy Schuler	Leicht	Samstag 9.30 - 10.30 Uhr	Halbjahresabo: 152.00 (16x) 10er Karte: 100.00	+
Wald	Hallenbad Friedhofstrasse 23	Willy Schuler	Leicht	Freitag 14.45 - 15.45 Uhr	Halbjahresabo: 152.00 (16x) 10er Karte: 100.00	+
Weisslingen	Schulschwimmbad Dettenriedstrasse 18	Lucie Metzger	Leicht	Montag 7.55 - 8.40 Uhr	Halbjahresabo: 144.00 (16x) 10er Karte: 95.00	+
Winterthur	Hallenbad Brühlgut Brühlbergstrasse 6	Katja Alleyne-Marty	Leicht	Freitag 9.15 - 10.00 Uhr	Halbjahresabo: 221.00 (17x) 10er Karte: 135.00	+
Winterthur	Schulschwimmbecken Veltheim Wülflingerstrasse 42	Marianne Baumann	Leicht	Mittwoch 13.30 - 14.25 Uhr	Halbjahresabo: 195.00 (15x) 10er Karte: 135.00	+
Winterthur	Schulschwimmbecken Veltheim Wülflingerstrasse 42	Marianne Baumann	Leicht	Mittwoch 14.30 - 15.25 Uhr	Halbjahresabo: 195.00 (15x) 10er Karte: 135.00	+
Winterthur	Schulschwimmbecken Veltheim Wülflingerstrasse 42	Marianne Baumann	Leicht	Mittwoch 15.30 - 16.25 Uhr	Halbjahresabo: 195.00 (15x) 10er Karte: 135.00	+
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17	Mirjam Holinger	Leicht	Donnerstag 11.20 - 11.55 Uhr	Halbjahresabo: 234.00 (18x) 10er Karte: 135.00	+
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17	Mirjam Holinger	Leicht	Donnerstag 10.30 - 11.05 Uhr	Halbjahresabo: 234.00 (18x) 10er Karte: 135.00	+
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17	Nicole Feldmann	Leicht	Donnerstag 10.00 - 10.30 Uhr	Halbjahresabo: 234.00 (18x) 10er Karte: 135.00	+
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17	Nicole Feldmann	Leicht	Donnerstag 9.30 - 10.00 Uhr	Halbjahresabo: 234.00 (18x) 10er Karte: 135.00	+
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17	Nicole Feldmann	Leicht	Donnerstag 9.00 - 9.30 Uhr	Halbjahresabo: 234.00 (18x) 10er Karte: 135.00	+
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17	Nicole Feldmann	Leicht	Donnerstag 8.30 - 9.00 Uhr	Halbjahresabo: 234.00 (18x) 10er Karte: 135.00	+
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17	Nicole Feldmann	Leicht	Donnerstag 8.00 - 8.30 Uhr	Halbjahresabo: 234.00 (18x) 10er Karte: 135.00	+
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17	Rosi Jehli	Leicht	Freitag 10.00 - 10.30 Uhr	Halbjahresabo: 195.00 (15x) 10er Karte: 135.00	+
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17	Rosi Jehli	Leicht	Freitag 9.30 - 10.00 Uhr	Halbjahresabo: 195.00 (15x) 10er Karte: 135.00	+
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17	Rosi Jehli	Leicht	Freitag 9.00 - 9.30 Uhr	Halbjahresabo: 195.00 (15x) 10er Karte: 135.00	+
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17	Rosi Jehli	Leicht	Freitag 8.30 - 9.00 Uhr	Halbjahresabo: 195.00 (15x) 10er Karte: 135.00	+
Zürich, Kreis 3	Schulschwimmanlage Aemtler Aemtlerstrasse 101	Anita Hunziker	Leicht	Mittwoch 17 - 18 Uhr	Halbjahresabo: 187.50 (15x) 10er Karte: 130.00	+
Zürich, Kreis 3	Schulschwimmanlage am Uetliberg Borrweg 81 - 83	Barbara Krucher-Kradolfer	Leicht	Mittwoch 17.00 - 17.30 Uhr	Halbjahresabo: 128.00 (16x) 10er Karte: 85.00	+

# BEWEGUNG UND SPORT

## Aqua Zumba

Ort	Treffpunkt	Leitung	Anforderung	Wann	Preis/Abo in CHF	
Uster	Hallenbad Uster Hallenbadweg 3	Ana Alvarez Requejo	Sportlich	Dienstag 15.00 - 15.45 Uhr	Halbjahresabo: 160.00 (16x) 10er Karte: 105.00	+
Uster	Hallenbad Uster Hallenbadweg 3	Ana Alvarez Requejo	Sportlich	Dienstag 14.00 - 14.45 Uhr	Halbjahresabo: 160.00 (16x) 10er Karte: 105.00	+
Zürich, Kreis 6	Schulschwimmanlage Riedthi Riedtlistrasse 41	Ana Alvarez Requejo	Sportlich	Mittwoch 16.30 - 17.15 Uhr	Halbjahresabo: 208.00 (16x) 10er Karte: 135.00	+
Zürich, Kreis 6	Schulschwimmanlage Riedthi Riedtlistrasse 41	Ana Alvarez Requejo	Sportlich	Mittwoch 15.30 - 16.15 Uhr	Halbjahresabo: 208.00 (16x) 10er Karte: 135.00	+

## Internationale Tänze

Ort	Treffpunkt	Leitung	Anforderung	Wann	Preis/Abo in CHF	
Bauma	Pfarreisaal Heinrich Gujerstrasse 30	Käthi Ackermann	Leicht	Dienstag 9.15 - 10.45 Uhr	Halbjahresabo: 176.00 (16x) 10er Karte: 115.00	+
Dietikon	Mehrzweckhalle Schulhaus Steinmürli Römerstrasse 15	Silvia Rugginenti	Leicht	Mittwoch 14.00 - 15.30 Uhr	Halbjahresabo: 176.00 (16x) 10er Karte: 115.00	+
Dübendorf	Obere Mühle, Saal Oberdorfstrasse 15	Edith Stieger	Leicht	Mittwoch (jede 2. Woche) 14 - 16 Uhr	Halbjahresabo: 92.00 (8x) 10er Karte: 120.00	+
Winterthur	KiBeZ (Kirchliches Begegnungszentrum) St. Marien, Römerstrasse 103	Daniela Regnani	Leicht	Donnerstag 16 - 17 Uhr	Halbjahresabo: 153.00 (18x) 10er Karte: 90.00	+

## Walking / Nordic Walking

Ort	Treffpunkt	Leitung	Anforderung	Wann	Preis/Abo in CHF	
Adliswil	Bushaltestelle Rütistrasse/Wacht Rütistrasse	Jetty Meier	Leicht	Mittwoch 9.15 - 10.30 Uhr	Halbjahresabo: 133.00 (19x) 10er Karte: 75.00	+
Gossau	Parkplatz Oberstufenschulhaus Berg Bergstrasse 49	Erika Hug-Häberli	Leicht	Dienstag 8.30 - 10.00 Uhr	Halbjahresabo: 156.00 (24x) 10er Karte: 70.00	+
Hombrechtikon	Parkplatz Schützenhaus Langacher 6	Monika Zwicky	Leicht	Montag 9.00 - 10.30 Uhr	Halbjahresabo: 135.00 (18x) 10er Karte: 80.00	+
Männedorf	Parkplatz Sportplatz Widenbad Sportplatzweg	Jetty Meier	Leicht	Donnerstag 9.15 - 10.30 Uhr	Halbjahresabo: 133.00 (19x) 10er Karte: 75.00	+
Neerach	Pavillon Altes Dorfschulhaus Oberholzstrasse 8	Corinne Obrist	Leicht	Freitag 9.00 - 10.30 Uhr	Halbjahresabo: 127.50 (17x) 10er Karte: 80.00	+
Ossingen	Bahnhof Zur Station 1	Monika Dünki	Leicht	Montag 9.00 - 10.30 Uhr	Halbjahresabo: 104.00 (16x) 10er Karte: 70.00	+
Rüti	Fussballplatz Scheibenstrasse 7	Cornelia Blum	Leicht	Donnerstag 9.00 - 10.15 Uhr	Halbjahresabo: 102.00 (17x) 10er Karte: 65.00	+
Schwerzenbach	Tennisplatz Hermikonstrasse 1	Erika Schaffert-Moos	Leicht	Dienstag 9.00 - 10.30 Uhr	Halbjahresabo: 117.00 (18x) 10er Karte: 70.00	+
Winterthur-Dättnau	Parkplatz Dättnauerstrasse 80	Heidi Villiger	Leicht	Donnerstag 9.00 - 10.30 Uhr	Halbjahresabo: 130.00 (20x) 10er Karte: 70.00	+

**Velofahren**

Ort	Leitung / Anmeldung	Rhythmus / Wochentag	+
Bubikon/Hinwil	Urs Kocher 055 243 20 47 079 283 17 42, urskocher@bluewin.ch	wöchentlich, April–Oktober, wöchentlich, April–Oktober Mittwoch	+
Bülach	Xaver Köppel 044 860 69 14, x.h.r.koeppl@bluewin.ch	wöchentlich, April–Oktober, wöchentlich, April–Oktober Dienstag, Halbtages- oder Tagestour	
Dübendorf	Herbert Gätzi 044 820 11 64, 079 846 44 98, h_gaetzi@bluewin.ch	2-wöchentlich, März–Oktober, 2-wöchentlich, März–Oktober Freitag, Halbtages- oder Tagestour	
Furttal/Regensdorf	Martin Meier 044 844 58 15, 076 412 58 15, meiering@bluewin.ch	wöchentlich, April–September wöchentlich, April–September Dienstag, Halbtages- oder Tagestour oder Fitnessparcours	
Gossau	Erwin Gisler 044 935 23 06, 079 207 85 01, erwin.gisler@bluewin.ch	2-wöchentlich, April–Oktober Mittwoch	
Hombrechtikon	Elisabeth Elmer 055 244 20 21, elelmer@bluewin.ch	monatlich, März–Oktober 3. Mittwoch im Monat, Halbtages- oder Tagestour	+
Illnau-Effretikon	Margrit Obrist 052 345 28 92, 079 247 58 55, margritobrist@bluewin.ch	3-4 x monatlich Dienstag, Halbtages- und Tagestouren	
Knonau	Roland Heldner 043 377 93 53, 079 200 06 29, roland.heldner@bluewin.ch	2-wöchentlich Montag, Halbtages- oder Tagestour	
Limmattal	Monica Bamert 077 468 30 12, monica.bamert@hispeed.ch	2-wöchentlich, April–Oktober Donnerstag, Tagestour	
Mettmenstetten	Werni Meier 044 767 12 52, 079 261 15 18, wernimeier@bluewin.ch	2-wöchentlich, März–Oktober Donnerstag, Halbtages- oder Tagestour	
Oberamt	Franz Georg Keel 044 764 03 02, fgkenergie@bluewin.ch	monatlich, April–Oktober Mittwoch Tagestour, Donnerstag Verschiebedatum	
Oetwil am See	Leo Büscher 044 929 15 66, buesserholzbau@bluewin.ch	monatlich, April–September 1. Dienstag im Monat	+
Uster / Pfäffikon	Hanspeter Gisler 044 941 39 19, 079 128 51 61, gisler-hp@bluewin.ch	wöchentlich, April–Oktober Mittwoch od. Donnerstag, Halbtages- oder Tagestour	
Wald / Rüti	Fritz Gafner 055 246 36 10 079 257 20 12, fri-gaf@bluewin.ch	wöchentlich, April–Oktober Donnerstag, Halbtages- oder Tagestour	
Winterthur	Anton Spycher 052 338 06 38, 076 575 06 38, anton.spycher@bluewin.ch	wöchentlich, April–Oktober Dienstag, Tages-, Halbtages- oder Trainingstour	
Zimmerberg	Werner Waefler 044 784 51 89 079 437 70 87, wernerwaefler@gmail.com	wöchentlich, April–Oktober Dienstag und Donnerstag, Genuss- und Tagestour	
Zürich	Werner A. Meier 044 251 72 19, 079 441 58 04, werner.a.meier@uzh.ch	3 – 5 Touren gemäss Ausschreibung, Mai–Juni Mittwoch	
Zürich Nord	Gerold Stark 044 362 22 69, gestark@bluewin.ch	10 Touren, April–September Mittwoch Tagestouren	+
Zürich-Thementour	Peter Nell 079 335 48 04, isynell@bluewin.ch	wöchentlich, März–Oktober Halbtages- oder Tagestour	

## Mountainbike

Ort	Leitung / Anmeldung	Rhythmus / Wochentag	+
Bülach	Jakob Gehring 044 860 97 41, jakgehring@hispeed.ch	2-wöchentlich Montag	
Gossau	Hans-Ueli Kessler 044 935 39 86, hukessler@bluewin.ch	monatlich, April–Oktober Mittwoch, Halbtages- und Tagesstouren	
Illnau-Effretikon	Margrit Obst 052 345 28 92, 079 247 58 55, margritobrist@bluewin.ch	monatlich Dienstag, Halbtages- und Tagesstouren	
Knonau	Roland Heldner 043 377 93 53, 079 200 06 29, roland.heldner@bluewin.ch	monatlich, Mai–Oktober Freitag	
Oberland (E-MTB-Gruppe)	Reto Nüesch 079 520 84 75, e-mtb_zo@ggaweb.ch	monatlich, April–September Dienstag / Donnerstag	
Wald / Rüti	Fritz Gafner 055 246 36 10 079 257 20 12, fri-gaf@bluewin.ch	5 Touren/Saison Donnerstag, Halbtages- oder Tagestour	
Zimmerberg	Werner Waefler 044 784 51 89 079 437 70 87, wernerwaefler@gmail.com	April–Oktober Mountainbike-Ausfahrten auf Ansage	
Zürich	Werner A. Meier 044 251 72 19, 079 441 58 04, werner.a.meier@uzh.ch	3–4 Touren gemäss Ausschreibung, März–April Mittwoch	

## Wandern

Ort	Leitung / Anmeldung	Rhythmus / Wochentag	+
Boppelsen	Siehe Wandergruppe Otelfingen - Boppelsen	Siehe Wandergruppe Otelfingen-Boppelsen	+
Dänikon/Hüttikon	Ernst Fiechter 044 844 13 80, ernst.f@bluewin.ch	monatlich 3. Mittwoch im Monat	+
Dielsdorf	Daniel Lehmann 044 869 03 79, daleh427@gmail.com	monatlich Donnerstag	+
Dielsdorf-Spazierwandergruppe	Walter Trottman 044 853 08 24, walter.trottman@bluewin.ch	monatlich Donnerstag	+
Dürnten	Christine Schüder 055 240 61 18, schueder.ritz@bluewin.ch	monatlich Montag	+
Egg	Verena Osterwalder 044 984 43 06, osterwalderverena@gmail.com	2-wöchentlich Montag / Donnerstag	+
Eglisau	Walter Schibli 044 867 06 63, waschi118@bluewin.ch	monatlich Montag	+
Fischenthal	Heini Heller 052 386 27 48, heini.heller@bluewin.ch	monatlich 3. Donnerstag im Monat	+
Gossau	Marianne Anderegg 044 935 30 74, anderegg9@hispeed.ch	monatlich Donnerstag	+
Hausen am Albis 1	Theo Wiget 044 764 04 15, themawiget@bluewin.ch	monatlich / April–Oktober 1. Mittwoch im Monat	+
Hausen am Albis 2	Lorenz Curt 044 764 07 22, lorenz.curt@bluewin.ch	monatlich 3. Mittwoch im Monat	+
Hausen am Albis 3	Vreni Zürcher 044 764 07 62, vreni.zuercher@datazug.ch	monatlich Montag	+
Hinwil – gemütlich	Ruth Hauser 044 937 23 07, ruth.hauser@gmx.ch	monatlich nach Programm	+
Hinwil – sportlich	Albert Aichert 055 240 61 10, aichert@bluewin.ch	monatlich nach Programm	+
Horgen	Margrit Mändli 044 725 19 23, margritmaendli@bluewin.ch	monatlich Mittwoch	+
Hüttikon	Siehe Wandergruppe Dänikon/Hüttikon	Siehe Wandergruppe Dänikon/Hüttikon	+
Kloten	Marianne Herrmann 044 813 40 37, maps.wandern@gmx.ch	monatlich 4. Dienstag im Monat	+
Marthalen	Esther Mischler 052 319 31 75, e.mischler@hotmail.com	monatlich 1. Montag im Monat	+
Maur	Hanspeter Suter 044 980 25 01, hsuter2@gmail.com	wöchentlich / 2-wöchentlich Dienstag/Donnerstag	+

**Wandern**

Ort	Leitung / Anmeldung	Rhythmus / Wochentag	+
Meilen	Peter Schmid 079 236 22 89, pemaschmid@bluewin.ch	monatlich 1. Dienstag im Monat	
Mettmenstetten	Alice Huber 044 767 08 37, huber-tscherper@bluewin.ch	monatlich 2. Dienstag im Monat	
Niederhasli	Margret Hörschläger 044 850 45 43, romo.hoerschlaeger@bluewin.ch	monatlich 2. Dienstag im Monat	+
Oetwil am See gemütlich-sportlich (3 Gruppen)	Werner Rennhard 043 844 91 02, werennhard@sunrise.ch	monatlich 2.3. oder 4. Donnerstag im Monat	+
Orientierungswandern	Peter Riek 044 860 57 89, peter.rieck@hispeed.ch	monatlich, April–Oktober Montag	
Otelfingen-Boppelsen	Helen Wick 044 844 42 07, wandergruppe.otelfingen@bluewin.ch	monatlich, Februar–November 4. Mittwoch im Monat	+
Russikon	Margreth Baer 044 954 07 05, juema.baer@bluewin.ch	2-wöchentlich Dienstag/Mittwoch	+
Rüti 1a	Peter Pandiani 055 240 83 01, peter.pandiani@hispeed.ch	monatlich Dienstag	
Rüti 1b	Marianne Hobi 079 348 70 11, marianne.hobi@gmx.net	monatlich Dienstag	+
Schlieren	Irma Reimann 044 730 67 93, irmareimann@bluewin.ch	2-wöchentlich 1. + 3. Donnerstag im Monat	+
Schwerzenbach	Walter Koller 044 822 24 50, walter.a.koller@gmail.com	monatlich 1. Donnerstag im Monat	
Sonntagswandern	Reto Hähnlein 079 909 91 26, r_haehnlein@bluewin.ch	monatlich Samstag/Sonntag	
Stäfa	Gabi Zimmermann 044 926 20 93, gabi.zimmermann@bluewin.ch	monatlich Mittwoch	+
Urdorf	Karl Thoma 044 734 42 66, karl.thoma@hispeed.ch	2-wöchentlich Freitag	+
Uster	Marcel Berthoud 044 940 93 25, marcel.berthoud@bluewin.ch	2-wöchentlich 1. Dienstag oder 1. Donnerstag im Monat	+
Weisslingen	Dorli Häberli 052 233 45 65, dorli.haeberli@bluewin.ch	monatlich Dienstag	
Wetzikon	Werner Jordi 044 940 72 05, jordi-werner@bluewin.ch	3-wöchentlich Dienstag	+
Zimmerberg	Walter Krüsi 044 784 24 33, w.kruesi@bluewin.ch	2-wöchentlich Dienstag	+
Zollikerberg	Karl Lang 044 391 61 26, kclang@bluewin.ch	monatlich 1. Dienstag im Monat	+
Zürich A	Verena Wild 052 242 83 36, v.wild@hispeed.ch	monatlich Montag/Donnerstag	+
Zürich B	Gertrud Limacher 044 491 26 11, limacher.gertrud@bluewin.ch	2-wöchentlich Dienstag	

### Schneeschuhlaufen

Ort	Leitung / Anmeldung	Rhythmus / Wochentag	+
Interregio	Leonhard Lyss 044 926 10 78, 077 410 13 35, lyss@goldnet.ch	gemäss Ausschreibung pszh.ch/sport/schneeschuhlaufen	
Pfannenstiel	Georges Knecht 044 980 27 50, 079 638 69 53, georgesknecht@bluewin.ch	gemäss Ausschreibung pszh.ch/sport/schneeschuhlaufen	
Zimmerberg	Werner Wäfler 044 784 51 89, 079 437 70 87, sg.zimmerberg@gmail.com	gemäss Ausschreibung pszh.ch/sport/schneeschuhlaufen	

### Langlauf

Ort	Leitung / Anmeldung	Rhythmus / Wochentag	+
Interregio	Roland Küpfer 079 935 44 29, roland.kuepfer@go-flow.ch	gemäss Ausschreibung pszh.ch/sport/langlauf	
Züri 6 sportlich	Werner A. Meier 044 251 72 19, wernera.meier@uzh.ch	gemäss Ausschreibung pszh.ch/sport/langlauf	

### Everdance

Ort	Treffpunkt	Leitung	Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Adliswil	Stiftung für Altersbauten (SABA Badstrasse 6	Susana Barranco	Freitag 13.00-13.50 Uhr	21.08.20 18.12.20	(ohne 9.10., 16.10.) 16 × 50 Min. CHF 240.00	+
Adliswil	Stiftung für Altersbauten (SABA Badstrasse 6	Susana Barranco	Freitag 14.15-15.05 Uhr	21.08.20 18.12.20	(ohne 9.10., 16.10.) 16 × 50 Min. CHF 240.00	+
Affoltern am Albis	Kath. Pfarrei Affoltern a.A Seewadelstrasse 13	Martina Foster-Achermann	Montag 11.00-11.50 Uhr	17.08.20 14.12.20	(ohne 28.9., 5.10., 12.10.) 15 × 50 Min. CHF 225.00	+
Affoltern am Albis	Kath. Pfarrei Affoltern a.A. Seewadelstrasse 13	Martina Foster Achermann	Montag 10.00-10.50 Uhr	17.08.20 14.12.20	(ohne 28.9., 5.10., 12.10.) 15 × 50 Min. CHF 225.00	+
Birmensdorf ZH	Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstrasse 10	Monika Descombes	Dienstag 13.25-14.15 Uhr	18.08.20 15.12.20	(ohne 6.10., 13.10.) 16 × 50 Min. CHF 240.00	+
Bonstetten	Turnhalle S1 Schachenstrasse/Schachenrain	Claudia Kindschi Meuli	Dienstag 14.00-14.50 Uhr	18.08.20 15.12.20	(ohne 8.9., 6.10., 13.10.) 15 × 50 Min. CHF 225.00	+
Bülach	Reformiertes Kirchgemeindehaus Grampenweg 5	Silvia Zengaffinen	Dienstag 11.10-12.00 Uhr	18.08.20 15.12.20	(ohne 8.9., 15.9., 29.9., 6.10., 13.10.) 13 × 50 Min CHF 195.00	+
Dietikon	ref. Kirchgemeinde Dietikon Bremgartnerstrasse 47	Monika Descombes	Mittwoch 15.15-16.05 Uhr	19.08.20 16.12.20	(ohne 7.10., 14.10., 11.11.) 15 × 50 Min. CHF 225.00	+
Dübendorf	Ev.-ref. Kirchengemeinde Bahnhofstrasse 37	Thera Hildebrand-Feierabend	Montag 14.00-14.50 Uhr	07.09.20 07.12.20	(ohne 5.10., 12.10.) 12 × 50 Min. CHF 180.00	+
Egg b. Zürich	Luus Muus Rietwiespark	Monica Rüegg Castrovinci	Donnerstag 14.00-14.50 Uhr	03.09.20 03.12.20	(ohne 8.10., 15.10.) 12 × 50 Min. CHF 180.00	+
Henggart	Gemeindesaal Alte Dorfemerstrasse 4	Annina Metafuni-Stolz	Montag 9.00-9.50 Uhr	17.08.20 14.12.20	(ohne 28.9., 5.10., 12.10.) 15 × 50 Min. CHF 225.00	+
Hinwil	Hiwi-Märt Gossauerstrasse 14	Susana Barranco	Montag 14.00-14.50 Uhr	21.09.20 14.12.20	(ohne 5.10., 15.10.) 11 × 50 Min. CHF 165.00	+
Horgen	Begegnungszentrum Baumgärtlihof Baumgärtlistrasse 12	Susana Barranco	Dienstag 10.00-10.50 Uhr	18.08.20 15.12.20	(ohne 6.10., 13.10., 8.12.) 15 × 50 Min. CHF 225.00	+
Kloten	Stadthauspassage Schaffhauserstrasse 126	Werner Niederhäuser	Mittwoch 17.00-17.50 Uhr	19.08.20 28.10.20	(ohne 9.9., 16.9., 23.9.) 8 × 50 Min. CHF 120.00	+
Kloten	Stadthauspassage Schaffhauserstrasse 126	Werner Niederhäuser	Mittwoch 18.10-19.00 Uhr	19.08.20 28.10.20	(ohne 9.9., 16.9., 23.9.) 8 × 50 Min. CHF 120.00	+
Meilen	Kirchenzentrum Leue Kirchgasse 2	Verena Pickart Demont	Mittwoch 10.00-10.50 Uhr	19.08.20 16.12.20	(ohne 7.10., 14.10.) 16 × 50 Min. CHF 240.00	+
Meilen	Kirchenzentrum Leue Kirchgasse 2	Verena Pickart Demont	Mittwoch 11.00-11.50 Uhr	19.08.20 16.12.20	(ohne 7.10., 14.10.) 16 × 50 Min. CHF 240.00	+
Niederhasli	Ev. ref. Kirchgemeinde Niederhasli-Niederglatt Nöschikonerstrasse 3	Priska Trivellin	Dienstag 14.00-14.50 Uhr	01.09.20 15.12.20	(ohne 6.10., 13.10.) 14 × 50 Min. CHF 210.00	+
Regensdorf	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18	Monika Stirnimann	Dienstag 9.30-10.20 Uhr	18.08.20 15.12.20	(ohne 6.10., 13.10.) 16 × 50 Min. CHF 240.00	+

**Everdance**

Ort	Treffpunkt	Leitung	Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Richterswil	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestrasse 19	Susana Barranco	Freitag 10.10-11.00 Uhr	21.08.20 18.12.20	(ohne 9.10., 16.10.) 16 × 50 Min. CHF 240.00	+
Richterswil	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestrasse 19	Susana Barranco	Freitag 8.50-9.40 Uhr	21.08.20 18.12.20	(ohne 9.10., 16.10.) 16 × 50 Min. CHF 240.00	+
Rüti ZH	Tanz-Center-Rüti Werkstrasse 2d	Susana Barranco	Montag 15.55-16.45 Uhr	21.09.20 14.12.20	(ohne 9.10., 12.10.) 11 × 50 Min. CHF 165.00	+
Stäfa	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstrasse 35	Verena Pickart Demont	Mittwoch 16.30-17.20 Uhr	19.08.20 16.12.20	(ohne 7.10., 14.10.) 16 × 50 Min. CHF 240.00	+
Thalwil	Pfisterschüür Alte Landstrasse 104	Susana Barranco	Donnerstag 15.10-16.00 Uhr	20.08.20 17.12.20	(ohne 8.10., 15.10.) 16 × 50 Min. CHF 240.00	+
Thalwil	Pfisterschüür Alte Landstrasse 104	Susana Barranco	Donnerstag 13.50-14.40 Uhr	20.08.20 17.12.20	(ohne 8.10., 15.10.) 16 × 50 Min. CHF 240.00	+
Uetikon am See	KiBa FiTa Tanz- und Pilatesschule Seestrasse 117	Verena Pickart Demont	Donnerstag 10.00-10.50 Uhr	17.09.20 17.12.20	(ohne 8.10., 15.10.) 12 × 50 Min. CHF 180.00	+
Uetikon am See	Haus Wäckerling Tramstrasse 55	Monica Rüegg Castrovinci	Dienstag 15.00-15.50 Uhr	01.09.20 01.12.20	(ohne 8.9., 6.10., 13.10.) 11 × 50 Min. CHF 165.00	+
Urdorf	Schulhaus Feld 1 Bahnhofstrasse 52	Monika Descombes	Montag 11.00-11.50 Uhr	17.08.20 14.12.20	(ohne 5.10., 12.10.) 16 × 50 Min. CHF 240.00	+
Urdorf	Schulhaus Feld 1 Bahnhofstrasse 52	Monika Descombes	Dienstag 10.00-10.50 Uhr	18.08.20 15.12.20	(ohne 6.10., 13.10.) 16 × 50 Min. CHF 240.00	+
Wädenswil	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt Gessnerweg 5	Susana Barranco	Montag 8.50-9.40 Uhr	17.08.20 14.12.20	(ohne 5.10., 12.10.) 16 × 50 Min. CHF 240.00	+
Wädenswil	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt Gessnerweg 5	Susana Barranco	Mittwoch 9.00-9.50 Uhr	19.08.20 16.12.20	(ohne 7.10., 14.10.) 16 × 50 Min. CHF 240.00	+
Winterberg ZH	Mehrzweckraum Altes Schulhaus Winterberg Eschikerstrasse 9	Ursula Müller	Montag 14.50-15.40 Uhr	07.09.20 14.12.20	(ohne 5.10., 12.10.) 13 × 50 Min. CHF 195.00	+
Winterthur	Alte Kaserne Kulturzentrum Technikumstrasse 8	Silvia Zengaffinen	Dienstag 16.00-16.50 Uhr	18.08.20 15.12.20	(ohne 8.9., 15.9., 29.9., 6.10., 13.10.) 13 × 50 Min. CHF 195.00	+
Winterthur	Alte Kaserne Kulturzentrum Technikumstrasse 8	Silvia Zengaffinen	Dienstag 14.00-14.50 Uhr	18.08.20 15.12.20	(ohne 8.9., 15.9., 29.9., 6.10., 13.10.) 13 × 50 Min. CHF 195.00	+
Winterthur	Alte Kaserne Kulturzentrum Technikumstrasse 8	Silvia Zengaffinen	Dienstag 15.00-15.50 Uhr	18.08.20 15.12.20	(ohne 8.9., 15.9., 29.9., 6.10., 13.10.) 13 × 50 Min. CHF 195.00	+
Winterthur	Ref. Kirchgemeindehaus Töss Stationsstrasse 3a	Claudia Kindschi Meuli	Freitag 10.45-11.35 Uhr	21.08.20 18.12.20	(ohne 4.9., 11.9., 9.10., 16.10.) 14 × 50 Min. CHF 210.00	+
Winterthur	Gate 27 Theaterstrasse 27	Claudia Kindschi Meuli	Freitag 9.10-10.00 Uhr	21.08.20 18.12.20	(ohne 4.9., 11.9., 9.10., 16.10.) 14 × 50 Min. CHF 210.00	+
Zürich	ref. KGH ZH-Höngg, Bullingerzimmer Ackersteinstrasse 190	Claudia Kindschi Meuli	Dienstag 8.50-9.40 Uhr	18.08.20 22.12.20	(ohne 8.9., 6.10., 13.10.) 16 × 50 Min. CHF 240.00	+
Zürich	Gemeinschaftszentrum Hottingen Gemeindestrasse 54	Helen Rüegg	Montag 15.00-15.50 Uhr	24.08.20 14.12.20	(ohne 14.9., 5.10., 12.10.) 14 × 50 Min. CHF 210.00	+
Zürich	Gemeinschaftszentrum Hottingen Gemeindestrasse 54	Helen Rüegg	Montag 16.00-16.50 Uhr	24.08.20 14.12.20	(ohne 14.9., 5.10., 12.10.) 14 × 50 Min. CHF 210.00	+
Zürich	Gemeinschaftszentrum Hottingen Gemeindestrasse 54	Helen Rüegg	Montag 14.00-14.50 Uhr	24.08.20 14.12.20	(ohne 14.9., 5.10., 12.10.) 14 × 50 Min. CHF 210.00	+
Zürich	Röm.-kath.-Kirchgemeinde St. Franziskus Kilchbergstrasse 1	Anna Bozzolini, Brigitte Mühlstein	Mittwoch 9.45-10.35 Uhr	26.08.20 16.12.20	(ohne 7.10., 14.10.) 15 × 50 Min. CHF 225.00	+
Zürich	Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2	Monika Stirnimann	Mittwoch 17.00-17.50 Uhr	19.08.20 16.12.20	(ohne 7.10., 14.10.) 16 × 50 Min. CHF 240.00	+
Zürich	Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2	Monika Stirnimann	Mittwoch 15.50-16.40 Uhr	19.08.20 16.12.20	(ohne 7.10., 14.10.) 16 × 50 Min. CHF 240.00	+
Zürich	Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2	Monika Stirnimann	Mittwoch 10.00-10.50 Uhr	19.08.20 16.12.20	(ohne 7.10., 14.10.) 16 × 50 Min. CHF 240.00	+
Zürich	GZ Leimbach Leimbachstrasse 200	Anna Bozzolini	Montag 10.30-11.20 Uhr	24.08.20 07.12.20	(ohne 5.10., 12.10.) 14 × 50 Min. CHF 210.00	+
Zürich	Tanzschule ritmo Hohlstrasse 486	Monika Bühlmann	Montag 15.00-15.50 Uhr	31.08.20 14.12.20	(16 × 50 Min.) CHF 240.00	+
Zürich	GZ Oerlikon Gubelstrasse 10	Priska Trivellin	Montag 16.30-17.20 Uhr	31.08.20 14.12.20	(ohne 5.10., 12.10.) 14 × 50 Min. CHF 210.00	+

## Everdance

Ort	Treffpunkt	Leitung	Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Zürich	GZ Heuried Döltchiweg 130	Anna Bozzolini, Brigitte Mühlstein	Mittwoch 13.30-14.20 Uhr	26.08.20 16.12.20	(ohne 7.10., 14.10.) 15 × 50 Min. CHF 225.00	+
Zürich	Turnhalle Käferberg Emil Klöti-Strasse 17	Claudia Kindschi Meuli	Donnerstag 9.00-9.50 Uhr	20.08.20 17.12.20	(ohne 10.9., 8.10., 15.10.) 15 × 50 Min. CHF 225.00	+
Zürich	Tanzschule ritmo Hohlstrasse 486	Monika Bühlmann	Montag 16.05-16.55 Uhr	31.08.20 14.12.20	(16 × 50 Min.) CHF 240.00	+
Zürich	Tanzschule Galactic Dance Albulastrasse 47	Malaika Santi	Montag 13.30-14.20 Uhr	17.08.20 14.12.20	(ohne 5.10., 12.10.) 16 × 50 Min. CHF 240.00	+

## Line Dance

Ort	Treffpunkt	Leitung	Anforderung	Zeit	von / bis	Hinweise / Kosten	+
Zürich	time2dance Räffelstrasse 25	Evelyne Zollinger	Fortgeschrittene	Donnerstag 10.00-11.00 Uhr	20.08.20 17.12.20	(ohne 8.10., 15.10.) 16 × 60 Min. CHF 256.00	+
Zürich	GZ Oerlikon Gubelstrasse 10	Theresa Martinelli	Tanzerfahrung von ca. 3 Jahren	Mittwoch 10.30-11.30 Uhr	19.08.20 16.12.20	(ohne 7.10., 14.10.) 16 × 60 Min. CHF 256.00	+
Zürich	GZ Oerlikon Gubelstrasse 10	Theresa Martinelli	Tanzerfahrung von ca. 3 Jahren	Mittwoch 9.15-10.15 Uhr	19.08.20 16.12.20	(ohne 7.10., 14.10.) 16 × 60 Min. CHF 256.00	+

## Orientalischer Tanz

Ort	Treffpunkt	Leitung	Anforderung	Zeit	von / bis	Hinweise / Kosten	+
Affoltern am Albis	MOIRA Tanztheater & TANZraum Alte Obfelderstrasse 68	Marianne Zimmerli Abrach	Voraussetzung: Freude am Tanzen in der Gruppe	Montag 10.15-11.30 Uhr	21.09.20 14.12.20	(13 × 75 Min.) CHF 247.00	+



**Augentraining**

Ort	Treffpunkt	Leitung	Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Zürich	Quartiertreff Hirslanden Forchstrasse 248	Rosmarie Rüegg	Mittwoch 10.00-11.15 Uhr	19.08.20 16.12.20	(ohne 7.10., 14.10.) 16 × 75 Min. CHF 240.00	+

**Feldenkrais**

Ort	Treffpunkt	Leitung	Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Zürich	Feldenkrais Studio Hallwylstrasse 26	Sabine Stadler Okuno	Montag 9.00-10.00 Uhr	17.08.20 07.12.20	(ohne 28.9., 5.10., 12.10.) 14 × 60 Min. CHF 238.00	+

**Minitrampolin**

Ort	Treffpunkt	Leitung	Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Adliswil	CHI-ZENTRUM Badenerstrasse 21	Jeanette Jaggi	Donnerstag 16-17 Uhr	20.08.20 17.12.20	(ohne 8.10., 15.10.) 16 × 60 Min. CHF 368.00	+

**Pilates**

Ort	Treffpunkt	Leitung	Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Thalwil	Pfisterschüür Alte Landstrasse 104	Erika Steiger	Montag 14.30-15.30 Uhr	17.08.20 14.12.20	(ohne 5.10., 12.10.) 16 × 60 Min. CHF 272.00	+
Thalwil	Pfisterschüür Alte Landstrasse 104	Erika Steiger	Donnerstag 16.30-17.30 Uhr	20.08.20 17.12.20	(ohne 8.10., 15.10.) 16 × 60 Min. CHF 272.00	+

**Tai Chi**

Ort	Treffpunkt	Leitung	Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Uster	frjz Freizeit- und Jugendzentrum Zürichstrasse 30	Vivienne Schmid-Greenwood	Donnerstag 10.45-11.45 Uhr	20.08.20 17.12.20	(ohne 8.10., 15.10.) 16 × 60 Min. CHF 304.00	+
Winterthur	Lebenskunst Zeughastrasse 82	Fredy Buttauer	Mittwoch 14-15 Uhr	19.08.20 16.12.20	(ohne 7.10., 14.10.) 16 × 60 Min. CHF 304.00	+
Zürich	Simply Theatre Gladbachstrasse 119	Alfons Lötscher	Donnerstag 14.00-14.50 Uhr	20.08.20 17.12.20	(ohne 8.10., 15.10.) 16 × 60 Min. CHF 304.00	+
Zürich	GZ Oerlikon Gubelstrasse 10	Alfons Lötscher	Montag 14.30-15.20 Uhr	17.08.20 14.12.20	(ohne 5.10., 12.10.) 16 × 60 Min. CHF 304.00	+

### Qi Gong

Ort	Treffpunkt	Leitung	Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Horgen	Iengar Yoga Horgen Seestrasse 147	Laura Keller-Rosnati	Donnerstag 9.30-10.30 Uhr	20.08.20 17.12.20	(ohne 1.10., 8.10., 19.11.) 15 × 60 Min. CHF 255.00	+
Zürich	Allgemeine Baugenossenschaft Zürich Gertrudstrasse 27	Claudine Buchmüller	Montag 17.10-18.10 Uhr	07.09.20 14.12.20	(ohne 5.10., 12.10.) 13 × 60 Min. CHF 247.00	+

### Yoga

Ort	Treffpunkt	Leitung	Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Horgen	Iyengar Yoga Horgen Seestrasse 147	Flavia Horat	Montag 16.45-17.45 Uhr	17.08.20 14.12.20	(ohne 5.10., 12.10.) 16 × 50 Min. CHF 272.00	+
Illnau	Yoga Plus, Purzelhuus 1.Stock Hörnlistrasse 3	Marlise Dupuis	Dienstag 16.30-17.30 Uhr	18.08.20 15.12.20	(ohne 6.10., 13.10.) 16 × 50 Min. CHF 272.00	+
Winterthur	Yoga-In, Haus zum Citronenbaum Untertor 1	Bettina Enser	Donnerstag 9.30-10.30 Uhr	20.08.20 17.12.20	(ohne 3.9., 8.10., 15.10., 3.12.) 14 × 60 Min. CHF 238.00	+
Zürich	Atelier: Tanz Ausstellungsstrasse 25	Helen Müller	Donnerstag 10.30-11.30 Uhr	20.08.20 17.12.20	(ohne 8.10., 15.10.) 16 × 60 Min. CHF 272.00	+
Zürich	Simply Theatre Gladbachstrasse 119	Bernhard Riedi	Montag 10.30-11.30 Uhr	17.08.20 14.12.20	(ohne 5.10., 12.10.) 16 × 60 Min. CHF 272.00	+
Zürich	Simply Theatre Gladbachstrasse 119	Bernhard Riedi	Mittwoch 10.30-11.30 Uhr	19.08.20 16.12.20	(ohne 7.10., 14.10.) 16 × 60 Min. CHF 272.00	+

### Sturzprävention

Ort	Treffpunkt	Leitung	Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Glattfelden	Kulturzentrum Glattfelden Chileweg 3	Christine Jäger	Mittwoch 14.00-15.00 Uhr	23.09.20 25.11.20	(10 × 60 Min.) CHF 150.00	+
Urdorf	Rhythmkraum Feld Bahnhofstrasse 52	Monika Descombes	Mittwoch 13.30-14.30 Uhr	02.09.20 02.12.20	(ohne 7.10., 14.10.) 12 × 60 Min. CHF 180.00	+
Zürich	Stampa Seefeldstrasse 231	Jeanne Jaros	offen	17.08.20 14.12.20	(ohne 5.10., 12.10.) 16 × 60 Min. CHF 272.00	+

### Tennis

Ort	Treffpunkt	Leitung	Anforderung	Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Bachenbülach	Tennishalle Ambiance Bramenstrasse 1	Ursula Schrepfer und Edgar Maag	Einteilung nach vorgängiger Absprache	Montag zwischen 9 - 12 Uhr, gemäss Einteilung	21.09.20 09.11.20	(8 × 60 Min.) CHF 210.00 4er Gruppe, CHF 264.00 3er Gruppe	+
Dürnten	Tennishalle Dürnten Bubikonerstrasse 43a	Walter Meyer und René von Arx	Einteilung nach vorgängiger Absprache	Freitag zwischen 8 - 12 Uhr, gemäss Einteilung	04.09.20 04.12.20	(ohne 9.10., 16.10.) 12 × 60 Min. CHF 264.00	+

### Stand up Paddling

Ort	Treffpunkt	Leitung	Anforderung	Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Kilchberg ZH	2 Legends by Spinout AG Seestrasse 184	InstruktorInnen Spinout AG	Schwimmkenntnisse	10.30 - 12.00 Uhr Kurs 1a	04.09.2020 11.09.2020	Teil 1: 04.09.2020, Teil 2: 11.09.2020 CHF 120.00	+
Kilchberg ZH	2 Legends by Spinout AG Seestrasse 184	InstruktorInnen Spinout AG	Schwimmkenntnisse	10.30 - 12.00 Uhr Kurs 1b	18.08.2020 25.08.2020	Teil 1: 18.08.2020, Teil 2: 25.08.2020 CHF 120.00	+
Kilchberg ZH	2 Legends by Spinout AG Seestrasse 184	InstruktorInnen Spinout AG	Besuch Einführungskurs oder praktische SUP-Erfahrung	13.30 - 16.00 Uhr Kurs 2a	18.08.2020 18.08.2020	CHF 100.00	+
Kilchberg ZH	2 Legends by Spinout AG Seestrasse 184	InstruktorInnen Spinout AG	Besuch Einführungskurs oder praktische SUP-Erfahrung	13.30 - 16.00 Uhr Kurs 2b	01.09.2020 01.09.2020	CHF 100.00	+



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

*Neu im  
ganzen Kanton*

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

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

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

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

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

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme.

[www.pszh.ch/bueroassistenz](http://www.pszh.ch/bueroassistenz)  
[bueroassistenz@pszh.ch](mailto:bueroassistenz@pszh.ch)

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

## Gesundheit und Prävention

Ort	Kurs / Treffpunkt	Leitung / Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Affoltern am Albis	Gedächtnis-Training Reformierte Kirchgemeinde, Zürichstrasse 94	Theres Gisler Mittwoch, 09.00 - 11.00 Uhr	21.10.20 03.03.21	Kein Kurs: 21.10., 04.11., 18.11., 02.12., 16.12.2020 und 06.01., 20.01., 03.02., 17.02., 03.03.2021 CHF 250.00 inkl. Kursmaterial	+
Thalwil	Atem und Bewegungs Kurs 1 Alterszentrum Serata, Andachtsraum, Tischenloostrasse 55	Irene Fierz-Baumann Donnerstag, 9.30 - 10.30 Uhr	20.10.20 10.11.20	CHF 90.00	+
Thalwil	Gedächtnis Training 1 Alterszentrum Serata, Raum Gattikon, Tischenloostrasse 55	Doris Weber Dienstag, 9.45 - 11.15 Uhr	27.10.20 08.12.20	CHF 180.00	+
Thalwil	Gedächtnis Training 2 Alterszentrum Serata, Raum Gattikon, Tischenloostrasse 55	Doris Weber Donnerstag, 9.45 - 11.15 Uhr	29.10.20 10.12.20	CHF 180.00	+
Winterthur	Atem und Bewegung Kurs 1 Königshof, Treffpunkt für ältere Menschen, Neumarkt 4	Ulrike Fischer Donnerstag, 10.30 - 11.30 Uhr	03.09.20 24.09.20	3., 10., 17., 24.9.2020 CHF 80.00	+
Winterthur	Ausgewogene Ernährung im Alter Kurs 2 Königshof, Treffpunkt für ältere Menschen, Neumarkt 4	Anna Maria Bramböck Freitag, 9.30 - 11.30 Uhr	11.09.20 18.09.20	Teil 1: 11.09.2020, Teil 2: 18.09.2020 CHF 80.00	+
Winterthur	Atem und Bewegung Kurs 2 Königshof, Treffpunkt für ältere Menschen, Neumarkt 4	Ulrike Fischer Donnerstag, 10.30 - 11.30 Uhr	01.10.20 29.10.20	1., 8., 15., 22., 29.10.2020 CHF 100.00	+
Winterthur	Atem und Bewegung Kurs 3 Königshof, Treffpunkt für ältere Menschen, Neumarkt 4	Ulrike Fischer Donnerstag, 10.30 - 11.30 Uhr	05.11.20 26.11.20	5., 12., 19., 26.11.2020 CHF 80.00	+
Zürich	Gedächtnis-Träff Seefeldstrasse 94a	Gabriela Meier Dienstag, 10.00 - 12.00 Uhr	18.08.20 08.12.20	CHF 135.00 8 - 10 Personen, CHF 185.00 6 - 7 Personen	+
Zürich	Gedächtnis-Training II Seefeldstrasse 94a	Iris Kaufmann Freitag, 13.15 - 15.15 Uhr	28.08.20 16.10.20	CHF 220.00 8 - 12 Personen, CHF 300.00 6 - 7 Personen	+
Zürich	Gedächtnis-Träff Seefeldstrasse 94a	Iris Kaufmann Freitag, 13.15 - 15.15 Uhr	28.08.20 11.12.20	CHF 135.00 8 - 12 Personen, CHF 185.00 6 - 7 Personen	+

## Vorsorge

Ort	Kurs / Treffpunkt	Leitung / Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Samstagern	Docupass Workshop 4 Dorfzentrum GZ Drei Eichen, Stationsstrasse 34	Gabriela Giger Mittwoch, 9.15 - 11.15 Uhr	09.09.20 23.09.20	Teil 1: 09.09.2020, Teil 2: 23.09.2020 CHF 80.00	+
Thalwil	Informationsveranstaltung Raiffeisen «Der Immobilienratgeber» Kurs 7 Raiffeisenbank Thalwil, Gotthardstrasse 20/22	Daniela Aufderegg Donnerstag, 10 - 11 Uhr	10.09.20 10.09.20	CHF 20.00 Unkostenbeitrag	
Thalwil	Informationsveranstaltung Raiffeisen «Der Immobilienratgeber» Kurs 9 Alterszentrum Serata, Raum Gattikon, Tischenloostrasse 55,	Daniela Aufderegg Donnerstag, 10 - 11 Uhr	22.10.20 22.10.20	CHF 20.00 Unkostenbeitrag	
Thalwil	Informationsveranstaltung Raiffeisen «Erbrecht und Testament» Kurs 6 Raiffeisenbank Thalwil, Gotthardstrasse 20/22	Daniela Aufderegg Donnerstag, 10 - 11 Uhr	27.08.20 27.08.20	CHF 20.00 Unkostenbeitrag	
Thalwil	Informationsveranstaltung Raiffeisen «Erbrecht und Testament» Kurs 8 Alterszentrum Serata, Raum Gattikon, Tischenloostrasse 55,	Daniela Aufderegg Donnerstag, 10 - 11 Uhr	01.10.20 01.10.20	CHF 20.00 Unkostenbeitrag	
Thalwil	Informationsveranstaltung Raiffeisen «Internet Banking» Kurs 10 Raiffeisenbank Thalwil, Gotthardstrasse 20/22	Daniela Aufderegg Donnerstag, 10 - 11 Uhr	08.09.20 08.09.20	Kostenlos	
Thalwil	Informationsveranstaltung Raiffeisen «Internet Banking» Kurs 11 Raiffeisenbank Thalwil, Gotthardstrasse 20/22	Daniela Aufderegg Donnerstag, 10 - 11 Uhr	22.09.20 22.09.20	Kostenlos	
Thalwil	Informationsveranstaltung Raiffeisen «Internet Banking» Kurs 12 Raiffeisenbank Thalwil, Gotthardstrasse 20/22	Daniela Aufderegg Donnerstag, 10 - 11 Uhr	13.10.20 13.10.20	Kostenlos	
Uster	Docupass Patientenverfügung bis Vorsorgeauftrag Pro Senectute Kanton Zürich, Fachstelle Uster, Amtsstrasse 3	Gudrun Gwisdek Mittwoch, 14 - 16 Uhr	07.10.20 14.10.20	Teil 1: 07.10.2020, Teil 2: 14.10.2020 CHF 80.00	+
Wetzikon ZH	Docupass Patientenverfügung bis Vorsorgeauftrag Pro Senectute ZH, DC Oberland, Bahnhofstrass 182	Gudrun Gwisdek Mittwoch, 14 - 16 Uhr	21.10.20 28.10.20	Teil 1: 21.10.2020, Teil 2: 28.10.2020 CHF 80.00	+
Winterthur	Docupass Patientenverfügung bis Vorsorgeauftrag Pro Senectute ZH, DC Winterthur und Weinland, Lagerhausstrasse 3	Raoul Dürr Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr	26.08.20 02.09.20	Teil 1: 26.8.2020, Teil 2: 02.09.2020 CHF 80.00	+
Winterthur	Docupass Patientenverfügung bis Vorsorgeauftrag Pro Senectute ZH, DC Winterthur und Weinland, Lagerhausstrasse 3	Fabienne Oetiker Dienstag, 14.00 - 16.00 Uhr	20.10.20 27.10.20	Teil 1: 20.10.2020, Teil 2: 27.10.2020 CHF 80.00	+
Zürich	Docupass Patientenverfügung bis Vorsorgeauftrag Seefeldstrasse 94a	Raul Dürr Freitag, 09.00 - 11.00 Uhr	02.10.20 16.10.20	CHF 80.00	+
Zürich	Docupass Patientenverfügung bis Vorsorgeauftrag Seefeldstrasse 94a	Heidi Jost Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr	11.11.20 25.11.20	CHF 80.00	+

**Digitale Kommunikation**

Ort	Kurs / Treffpunkt	Leitung / Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Thalwil	iPhone Einsteigerkurs Alterszentrum Serata, Raum Gattikon, Tischenloostrasse 55	Albino Pallotta Freitag, 9 – 12 Uhr	04.09.20 11.09.20	Teil 1: 04.09.2020, Teil 2: 11.09.2020 CHF 240.00	+
Thalwil	iPad Einsteigerkurs Alterszentrum Serata, Raum Gattikon, Tischenloostrasse 55	Albino Pallotta Freitag, 14 – 17 Uhr	04.09.20 11.09.20	Teil 1: 04.09.2020, Teil 2: 11.09.2020 CHF 240.00	+
Thalwil	Fotobuch erstellen (Ifolor) Alterszentrum Serata, Raum Gattikon, Tischenloostrasse 55	Christoph Burkhard Mittwoch, 13 – 16 Uhr	16.09.20 30.09.20	Teil 1: 16.09., Teil 2: 23.09., Teil 3: 30.09.2020 CHF 240.00	+
Thalwil	Fotobuch erstellen (Ifolor) Alterszentrum Serata, Raum Gattikon, Tischenloostrasse 55	Christoph Burkhard Mittwoch, 13 – 16 Uhr	11.11.20 25.11.20	Teil 1: 11.11., Teil 2: 18.11., Teil 3: 25.11. 2020 CHF 240.00	+
Thalwil	SBB Mobile, Fahrplanabfrage und Billettauf Alterszentrum Serata, Raum Gattikon, Tischenloostrasse 55	rundum mobil GmbH, im Auftrag der SBB	02.10.20 02.10.20	Freitag, 14 – 16 Uhr kostenlos	
Voraussetzung für die Teilnahme, Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop bzw. Ihr eigenes Smartphone (iPhone oder Android) mit. Wir setzen voraus, dass Sie mit der grundlegenden Bedienung des Geräts vertraut sind und die App «SBB Mobile» auf Ihrem Smartphone installiert ist. Idealerweise haben Sie sich bereits registriert (Login).					



# BILDUNG UND KULTUR

## Sprachen

Ort	Kurs / Treffpunkt	Leitung / Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Thalwil	Englisch Konversation & Grammatik Alterszentrum Serata, Raum Gattikon, Tischenloostrasse 55	Lisa Leutenegger Mittwoch, 9 - 11 Uhr	26.08.20 09.12.20	kein Kurs, 7./14.10.20 CHF 420.00	+
Thalwil	Englisch Konversation Kurs 3 Alterszentrum Serata, Raum Salenta, Tischenloostrasse 55	Doris Scriven Dienstag, 9.15 - 11.15 Uhr	08.09.20 10.11.20	kein Kurs, 29.9./6.10.2020 CHF 240.00	+
Thalwil	Französisch Alterszentrum Serata, Raum Gattikon, Tischenloostrasse 55	Ursula Schulthess Montag, 9.45 - 11.15 Uhr	21.09.20 16.11.20	kein Kurs, 5./12.10.2020 CHF 160.00	+
Thalwil	Italienisch Alterszentrum Serata, Raum Gattikon, Tischenloostrasse 55	Rosella Federici Donnerstag, 13.30 - 15 Uhr	27.08.20 10.12.20	kein Kurs, 8./15.10.2020 CHF 315.00	+
Thalwil	Russisch Alterszentrum Serata, Raum Gattikon, Tischenloostrasse 55	Elena Stutz Montag, 17 - 19 Uhr	24.08.20 07.12.20	kein Kurs, 5./12.10.2020 CHF 420.00	+
Zürich	Englisch «Konversation und Lektüre» Seefeldstrasse 94a	Dominik Schaller Freitag, 13.15 - 15.00 Uhr	18.09.20 18.12.20	CHF 430.00 8 - 12 Personen, CHF 570.00 6 - 7 Personen	+
Zürich	Englisch Konversation für Fortgeschrittene Seefeldstrasse 94a	Gabriela Meier Donnerstag, 08.45 - 10.15 Uhr	15.10.20 17.12.20	CHF 400.00 6 - 7 Personen	+
Zürich	Englisch Konversation für Fortgeschrittene Seefeldstrasse 94a	Gabriela Meier Donnerstag, 10.30 - 12.00 Uhr	15.10.20 17.12.20	CHF 300.00 8 - 12 Personen, CHF 400.00 6 - 7 Personen	+
Zürich	Italiano per le vacanze Seefeldstrasse 94a	Christiane Maria Ehrensperger Mittwoch, 16.00 - 17.30 Uhr	23.09.20 09.12.20	CHF 552.00 6 - 7 Personen	+
Zürich	Learn English now Seefeldstrasse 94a	Yvonne Rimle Montag, 16.00 - 17.30 Uhr	21.09.20 07.12.20	Kein Kurs am: 02.11.2020 CHF 330.00 8 - 12 Personen, CHF 440.00 6 - 7 Personen	+
Zürich	Listen and speak Seefeldstrasse 94a	Yvonne Rimle Freitag, 10.45 - 12.15 Uhr	25.09.20 11.12.20	Kein Kurs am: 06.11.2020 CHF 330.00 8 - 12 Personen, CHF 440.00 6 - 7 Personen	+
Zürich	Spanisch für Fortgeschrittene Seefeldstrasse 94a	Maria Garate Mittwoch, 13.45 - 15.30 Uhr	16.09.20 09.12.20	Kein Kurs am: 07.10.2020 und 14.10.2020 CHF 340.00 8 - 12 Personen, CHF 450.00 6 - 7 Personen	

## Ausdruck und Kreativität

Ort	Kurs / Treffpunkt	Leitung / Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Uetikon am See	Seniorencor «Silberklang» am Zürichsee Riedstegsaal, Bergstrasse 109	Daniela Guex-Joris Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr	03.09.20 10.12.20	und weitere Daten, 20.08., 17.09.20 in anderer Kurslokalität CHF 200.00 (Jahresbeitrag)	+
Winterthur	Komponisten, Königshof, Treffpunkt für ältere Menschen, Neumarkt 4	Wolfgang Langer Freitag, 10.00 - 12.00 Uhr	09.10.20 20.11.20	9.10., 23.10., 6.11., 20.11.2020 CHF 120.00	+
Winterthur	Märchen, Königshof, Treffpunkt für ältere Menschen, Neumarkt 4	Iris Kellerhals Dienstag, 9.30 - 11.30 Uhr	20.10.20 01.12.20	Teil 1: 20.10.2020, Teil 2: 01.12.2020 CHF 60.00	+
Zürich	Kunst-Erlebnis - Wie wirken Bilder? Seefeldstrasse 94a	Elisabeth Glenck-Kuster Freitag, 14.15 - 16.45 Uhr	04.09.20 25.09.20	CHF 185.00, 6 - 7 Personen	+
Zürich	Strich-um-Strich-Zeichnen, Yoga für den Kopf Seefeldstrasse 94a	Irène Duddek Samstag, 10.00 - 12.00 Uhr	24.10.20 14.11.20	CHF 150.00, 8 - 10 Personen, CHF 180.00 6 - 7 Personen	+
Zürich	Was uns die Philosophen zum Alter sagen können Seefeldstrasse 94a	Riccardo Bonfranchi Dienstag, 10.00 - 12.00 Uhr	06.10.20 03.11.20	CHF 185.00, 6 - 7 Personen	+

## Treuhanddienst

Ort	Kurs / Treffpunkt	Leitung	Wann	Hinweise / Preis
Winterthur	Grundschulung Treuhanddienst Dienstleistungscenter Winterthur und Weinland, Lagerhausstr. 3	Alejandra Wakuluk, Jasmin Waldvogel	Mittwoch, 28.10.20 13.30 - 17.30 Uhr	kostenlos
Winterthur	Grundschulung Treuhanddienst Dienstleistungscenter Winterthur und Weinland, Lagerhausstr. 3	Alejandra Wakuluk, Jasmin Waldvogel	Donnerstag, 29.10.20 8.30 - 12.30 Uhr	kostenlos
Zürich	Grundschulung Treuhanddienst Dienstleistungscenter Stadt Zürich, Seefeldstr. 94a	Brigit Ruprecht, Stefan Müller	Dienstag, 29.09.20 10 - 12 Uhr	kostenlos
Zürich	Grundschulung Treuhanddienst Dienstleistungscenter Stadt Zürich, Seefeldstr. 94a	Brigit Ruprecht, Stefan Müller	Mittwoch, 30.09.20 9 - 12 Uhr	kostenlos

**AvantAge – Gut vorbereitet in die Pensionierung**

Ort	Treffpunkt	von / bis	Wann	Hinweise / Preis	+
Regensdorf	Hotel Thessoni classic Eichwatt 19, 8105 Regensdorf	26.11.20 27.11.20	1. Seminartag: 09:00-17:00 Uhr 2. Seminartag: 08:30-17:00 Uhr	CHF 700.00 inkl. Unterlagen und Verpflegung Spezialtarif für Paare CHF 1350.00	
Schaffhausen	Restaurant Schönbühl Ungarbühlstrasse 4, 8200 Schaffhausen	22.10.20 23.10.20	1. Seminartag: 09:00-17:00 Uhr 2. Seminartag: 08:30-17:00 Uhr	CHF 700.00 inkl. Unterlagen und Verpflegung Spezialtarif für Paare CHF 1350.00	
Thalwil	Hotel Sedartis Bahnhofstrasse 16, 8800 Thalwil	12.11.20 13.11.20	1. Seminartag: 09:00-17:00 Uhr 2. Seminartag: 08:30-17:00 Uhr	CHF 700.00 inkl. Unterlagen und Verpflegung Spezialtarif für Paare CHF 1350.00	
Wetzikon	Restaurant IWAZ Neugrundstrasse 4, 8620 Wetzikon	27.08.20 28.08.20	1. Seminartag: 09:00-17:00 Uhr 2. Seminartag: 08:30-17:00 Uhr	CHF 700.00 inkl. Unterlagen und Verpflegung Spezialtarif für Paare CHF 1350.00	
Wetzikon	Restaurant IWAZ Neugrundstrasse 4, 8620 Wetzikon	22.10.20 23.10.20	1. Seminartag: 09:00-17:00 Uhr 2. Seminartag: 08:30-17:00 Uhr	CHF 700.00 inkl. Unterlagen und Verpflegung Spezialtarif für Paare CHF 1350.00	
Wetzikon	Restaurant IWAZ Neugrundstrasse 4, 8620 Wetzikon	12.11.20 13.11.20	1. Seminartag: 09:00-17:00 Uhr 2. Seminartag: 08:30-17:00 Uhr	CHF 700.00 inkl. Unterlagen und Verpflegung Spezialtarif für Paare CHF 1350.00	
Wetzikon	Restaurant IWAZ Neugrundstrasse 4, 8620 Wetzikon	03.12.20 04.12.20	1. Seminartag: 09:00-17:00 Uhr 2. Seminartag: 08:30-17:00 Uhr	CHF 700.00 inkl. Unterlagen und Verpflegung Spezialtarif für Paare CHF 1350.00	
Winterthur	Kurs für SINGLES – Hotel Banana City Schaffhauserstrasse 8, 8400 Winterthur	17.09.20 18.09.20	1. Seminartag: 09:00-17:00 Uhr 2. Seminartag: 08:30-17:00 Uhr	CHF 700.00 inkl. Unterlagen und Verpflegung	
Winterthur	Hotel Banana City Schaffhauserstrasse 8, 8400 Winterthur	19.11.20 20.11.20	1. Seminartag: 09:00-17:00 Uhr 2. Seminartag: 08:30-17:00 Uhr	CHF 700.00 inkl. Unterlagen und Verpflegung Spezialtarif für Paare CHF 1350.00	
Zürich	EPI Park Bleulerstrasse 60, 8008 Zürich	20.08.20 21.08.20	1. Seminartag: 09:00-17:00 Uhr 2. Seminartag: 08:30-17:00 Uhr	CHF 700.00 inkl. Unterlagen und Verpflegung Spezialtarif für Paare CHF 1350.00	
Zürich	EPI Park Bleulerstrasse 60, 8008 Zürich	22.09.20 23.09.20	1. Seminartag: 09:00-17:00 Uhr 2. Seminartag: 08:30-17:00 Uhr	CHF 700.00 inkl. Unterlagen und Verpflegung Spezialtarif für Paare CHF 1350.00	
Zürich	EPI Park Bleulerstrasse 60, 8008 Zürich	29.10.20 30.11.20	1. Seminartag: 09:00-17:00 Uhr 2. Seminartag: 08:30-17:00 Uhr	CHF 700.00 inkl. Unterlagen und Verpflegung Spezialtarif für Paare CHF 1350.00	
Zürich	Kurs für SINGLES – EPI Park Bleulerstrasse 60, 8008 Zürich	03.12.20 04.12.20	1. Seminartag: 09:00-17:00 Uhr 2. Seminartag: 08:30-17:00 Uhr	CHF 700.00 inkl. Unterlagen und Verpflegung	



«Es erfüllt mich mit Dankbarkeit,  
dass sich rundum Menschen  
bereit erklären, anderen zu helfen.»

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

Jetzt mithelfen!  
[pszh.ch/spenden](http://pszh.ch/spenden)

## Gemeinsam schaffen wir das!

Gerade für ältere Menschen, die von Familie und Bekannten isoliert sind, ist die aktuelle Lage belastend.  
Wir nehmen Anrufe entgegen, sprechen Betroffenen Mut zu und erarbeiten konkrete Lösungen.

**Helfen Sie mit Ihrer Spende – damit während der Corona-Krise niemand einsam ist.**

Spendenkonto 80-79748-4  
IBAN CH95 0900 0000 8007 9784 4

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

PRO SENECTUTE

# CasaGusto

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

Jetzt  
probieren!

PRO SENECTUTE  
**CasaGusto**  
ZUHAUSE GENIESSEN

Tel. 058 451 50 50 / [www.casa-gusto.ch](http://www.casa-gusto.ch) %

Wählen Sie aus 40 Menüs und Snacks.  
Bestellung Menükarte **CasaGusto** und Mahlzeiten:

Telefon 058 451 50 50



oder online



[www.casa-gusto.ch](http://www.casa-gusto.ch)