

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: 10.04.2026

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

Nr. 3 Herbst 2020

Aktiv

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

PRO
SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

Alle Kurse
auch unter
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 Kursbeschreibungen 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). 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.

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 Kälteschutzanzug 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.

**Kursbeschreibung 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

Für wen

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

Versicherung

Versicherung ist Sache der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer.

Zusatzkosten

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

Legende Symbole

-  **Preisreduktion**
EL-Bezügerinnen und EL-Bezüger erhalten eine Reduktion von 50 Prozent auf die ausgeschriebenen Kurskosten. Wer aus finanziellen Gründen einen Kurs nicht besuchen kann, wende sich bitte an die Sozialberatung eines unserer Dienstleistungszentren.
-  **Schnupperlektion**
Der Besuch einer Schnupperlektion ist unverbindlich möglich.
-  **Einstieg jederzeit möglich**
Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.
-  **Neue Kurse**
Immer wieder werden neue Kurse angeboten. Lassen Sie sich überraschen.
-  **Kostenlose Kurse**
Nomen est omen: Kursangebote, die nichts kosten.
-  **BSV-subsidierte Kurse und Touren**
Diese Angebote sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubsidiert, weil sie in besonderer Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Legende Abkürzungen

- PSZH** Pro Senectute Kanton Zürich
- DC** Dienstleistungszentrum von Pro Senectute Kanton Zürich
- KGH** Kirchgemeindehaus
- MZH** Mehrzweckhalle
- GZ** Gemeinschaftszentrum



Sportgruppen

Die Sportgruppen laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden Erwachsenen Sport 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
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Bewegung und Sport

Fitness und Gymnastik



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

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

Aqua-Fitness



Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Das Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herzkreislauf. Der Widerstand und der Auftrieb des Wassers entlasten die Gelenke.

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

Aqua-Zumba



Aqua Zumba verbindet Übungen der klassischen Wassergymnastik mit Tanzchoreographien und ist ein ausgewogenes, intensives Training für Körperbewusste.

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 spiele-

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 > Sport und Bildung > Indoorsport > Tanz

Nordic Walking und Walking



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

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 Elektroweilen, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen. Einzelne Gruppen bieten auch Mehrtages- und Mountainbiketouren an. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch im Winter. Die Anforderungen und die Fahrzeiten finden Sie in den Detailprogrammen. www.pszh.ch > Sport und Bildung > Outdoorsport > Velofahren

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 Halbtagestouren (geeignet auch für Einsteigerinnen und Einsteiger) bis zu eher anspruchsvolleren Tagestouren, die eine gewisse Fahrtechnik und Kondition voraussetzen. 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 > 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 > 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 > Sport und Bildung > Outdoorsport > Langlauf

Alle Angebote
finden Sie unter
www.pszh.ch

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 > 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 > Sport und Bildung > Inddoorsport > 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 > Sport und Bildung > Inddoorsport > 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 > Sport und Bildung > Inddoorsport > Tanz

Augentraining



Haben Sie müde, trockene oder tränende Augen? Das ganzheitliche Augentraining kann die Stärkung und Erhaltung Ihrer Sehkraft unterstützen. Entspannte Augen geben Ihnen mehr Sicherheit und Lebensqualität. www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Entspannung

Feldenkrais® Bewusstheit durch Bewegung



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

bellicon® HEALTH (Minitrampolin-Training)



Das Schwingen auf dem bellicon® HEALTH Trampolin macht fit, munter und glücklich. Ein hervorragendes Gleichgewichts-, Koordinations- und Haltungstraining. Auf spielerische Weise wird die Körperwahrnehmung verbessert. Das bellicon® HEALTH Training eignet sich bestens als Osteoporose- und Sturzprophylaxe. 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 > Sport und Bildung > Indoorsport > Fitness

Tai Chi/Qi Gong



Tai Chi wirkt gesundheitsfördernd auf Körper und Geist, entspannend auf die Muskulatur und verbessert die Organ-, Atem- und Kreislauf-tätigkeit. 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 > Sport und Bildung > Indoorsport > Entspannung

Qi Gong



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 > Sport und Bildung > Indoorsport > Entspannung

Yoga



Diese Form von Yoga befasst sich ausschliesslich mit Körperübungen und soll positiv auf die Gesundheit und Lebensqualität einwirken. Atemübungen, Kräftigung der Muskeln, Dehnen sowie Gleichgewichts- und Entspannungsübungen sind Inhalte dieses Kurses. Damit Sie sich kräftiger, mobiler, entspannter und voller Lebensfreude fühlen. www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Entspannung

Sturzprävention



Sicheres Gehen bedeutet Selbstständigkeit. 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 > Sport und Bildung > Indoorsport > Sturzprävention

Yoga Sturzprävention Sicher durch den Alltag



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 > 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 > 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
Dienstleistungszentrum Zimmerberg
Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen
Telefon 058 451 52 20

Pro Senectute
Kanton Zürich

Kontaktieren
Sie uns unverbindlich:

058 451 51 51
home@psz.ch

PRO SENECTUTE

Home

Pflege und Betreuung zu Hause.

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

www.psz.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

Pfannenstiel

Kursort Dorfstr. 78, Meilen
Anmeldung 058 541 53 20
dc.pfannenstiel@pszh.ch

Unterland und Furttal

Kursort Lern- und Begegnungszentrum (LBZ), Lindenhofstr. 1, Bülach
Anmeldung PSZH, DC Unterland und Furttal
058 451 53 00
katja.scheiber@pszh.ch

Winterthur und Weinland

Kursort Königshof
Neumarkt 4, Winterthur
Anmeldung PSZH, DC Winterthur und Weinland, 058 451 54 50
kurse.winterthur@pszh.ch

Zimmerberg

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

Stadt Zürich

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



Gesundheit und Prävention

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

NEU

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

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.

Vorsorge

Docupass-Workshop: Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

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

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

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 > Sport und Bildung > Digitale Kommunikation > Angebote zeigen

Einsteigerkurs: Einstieg in den Computeralldag (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

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 selbständig 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 fließend 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.

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

Anmeldung bis 14 Tage vor dem Kurs per Mail an contact@zvv.ch oder telefonisch **0848 988 988**.

Partner: **PRO SENECTUTE**
Kanton Zürich

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

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

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.

Russisch Niveau A2/B1

Russland ist das grösste Land der Welt und es gibt unglaublich viel zu entdecken. Wir bieten Russisch auf Niveau A2/B1 an. Erleben Sie, dass schon das Lernen der Sprache spannend ist und Freude macht.

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.

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.

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



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 rege diskutiert werden.

Was uns Philosophen zum Alter sagen können



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?



Kunstwerke im Museum oder in einer Ausstellung beeindruckt 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? Tauchen 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 Drachennmärchen 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

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

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

Anmeldung Winterthur

Alejandra Wakuluk, 058 451 54 00
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 begleitet. Diese funktionieren weitgehend selbstorganisiert. Das Angebot der Gruppen ist sehr vielfältig. Genauere 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
Dienstleistungszentrum Stadt Zürich,
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich

Liselotte Helberg, 044 361 11 22



Senioren Bühne

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

Seniorenorchester

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

Ralph Brem, 044 821 08 24
mkdubs@bluewin.ch
www.seniorenorchester-zh.ch

S-Team / Senioren- handwerkerdienst

Die freiwillige Anlaufstelle vermittelt qualifizierte Handwerker aus unterschiedlichen Berufsgattungen.

Armin Meier, 044 322 02 95
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

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

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 Märtplatz 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 Güpff 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 Märtplatz 19 | Veronika Fehr-Keller | Leicht | Mittwoch 9.10 – 10.10 Uhr | Halbjahresabo: 119.00 (17x) | 10er Karte: 75.00 | + |
| Illnau-Effretikon | Turnhalle Altersheim Bruggwiesen Märtplatz 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 Grafenschaftstrasse 57 | Sandra Galli Rüegg | Vital | Montag 9.45 – 10.45 Uhr | Halbjahresabo: 105.00 (15x) | 10er Karte: 86.00 | |
| Niederglatt | Singsaal Eichi Grafenschaftstrasse 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 Nöschlikonerstrasse 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 Hungerbuelstrasse 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 | Halbjahresabo: 112.00 (16x) | 10er Karte: | 86.00 | |
| Winterthur-Wülflingen | Kirchgemeindehaus Lindenplatz 12 | Heidi Glas | 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 Witikonstrasse 286 | Paula Hitz | Leicht | Mittwoch 8.45 – 9.45 Uhr | Halbjahresabo: 105.00 (15x) 10er Karte: 75.00 | + |
| Zürich, Kreis 7 | Ref. Kirchgemeindehaus Witikonstrasse 286 | Paula Hitz | Sportlich | Mittwoch 10.00 – 11.00 Uhr | Halbjahresabo: 120.00 (15x) 10er Karte: 96.00 | |
| Zürich, Kreis 7 | Ref. Kirchgemeindehaus Witikonstrasse 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. Kirchgemeindefaal Friesenberg Borweg 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@psz.ch

PRO SENECTUTE
Home

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

www.pszh.ch/home24

Pro Senectute
Kanton Zürich

Aqua Fitness

| Ort | Treffpunkt | Leitung | Anforderung | Wann | Preis/Abo in CHF | + |
|------------------|--|---------------------------|-------------|---------------------------------|--|---|
| Dielsdorf | Lernschwimmbad Früeblistrasse 4 | Christin Denner | 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 | Schulschwimmbaden Veltheim Wülfingerstrasse 42 | Marianne Baumann | Leicht | Mittwoch 13.30 – 14.25 Uhr | Halbjahresabo: 195.00 (15x) 10er Karte: 135.00 | + |
| Winterthur | Schulschwimmbaden Veltheim Wülfingerstrasse 42 | Marianne Baumann | Leicht | Mittwoch 14.30 – 15.25 Uhr | Halbjahresabo: 195.00 (15x) 10er Karte: 135.00 | + |
| Winterthur | Schulschwimmbaden Veltheim Wülfingerstrasse 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 | + |

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 Riedtli Riedtlistrasse 41 | Ana Alvarez Requejo | Sportlich | Mittwoch 16.30 - 17.15 Uhr | Halbjahresabo: 208.00 (16x) 10er Karte: 135.00 | + |
| Zürich, Kreis 6 | Schulschwimmanlage Riedtli 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 | Mehrweckhalle 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- Dättlau | Parkplatz Dättlauerstrasse 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.koeppel@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 Büsser 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 | |
| Züri6 | 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 Tagestouren | |
| Illnau-Effretikon | Margrit Obrist 052 345 28 92, 079 247 58 55, margritobrist@bluewin.ch | monatlich Dienstag, Halbtages- und Tagestouren | |
| 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 Trottmann 044 853 08 24, walter.trottmann@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-tschumper@bluewin.ch | monatlich 2. Dienstag im Monat | |
| Niederhasli | Margret Hörschläger 044 850 45 43, roma.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.riek@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.haerberli@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, kklang@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, werner.a.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 Nöschkonerstrasse 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 5.10., 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 | Pfisterschür 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 | Pfisterschür 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 Bozzolin, Brigitte Mühlestein | 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 Döltschweg 130 | Anna Bozzolini, Brigitte Mühlestein | Mittwoch 13.30-14.20 Uhr | 26.08.20 16.12.20 | (ohne 7.10., 14.10.) 15 x 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 x 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 x 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 x 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 x 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 x 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 x 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 x 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 x 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 x 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 x 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 x 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 x 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 x 60 Min. CHF 304.00 | + |
| Winterthur | Lebenskunst Zeughaustrasse 82 | Fredy Buttauer | Mittwoch 14-15 Uhr | 19.08.20 16.12.20 | (ohne 7.10., 14.10.) 16 x 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 x 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 x 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 x 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 x 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 x 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 x 50 Min. CHF 272.00 | + |
| Winterthur | Yoga-In, Haus zum Zitronenbaum 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 x 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 x 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 x 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 x 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 x 60 Min.) CHF 150.00 | + |
| Urdorf | Rhythmikraum Feld Bahnhofstrasse 52 | Monika Descombes | Mittwoch 13.30-14.30 Uhr | 02.09.20 02.12.20 | (ohne 7.10., 14.10.) 12 x 60 Min. CHF 180.00 | + |
| Zürich | Stambha Seefeldstrasse 231 | Jeanne Jaros | offen | 17.08.20 14.12.20 | (ohne 5.10., 12.10.) 16 x 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 x 60 Min.) CHF 210.00 4er Gruppe, CHF 264.00 3er Gruppe | + |
| Dürnten | Tennishalle Dürnten Bubikonstrasse 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 x 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 | + |



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
bueroassistenz@pszh.ch

Kanton Zürich
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 Billetkauf Alterszentrum Serata, Raum Gattikon, Tischenloostrasse 55 | rundum mobil GmbH, im Auftrag der SBB Freitag, 14 - 16 Uhr | 02.10.20 02.10.20 | 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).



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 | Seniorenchor «Silberklang» am Zürichsee Riedsteigsaal, 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 Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland, Lagerhausstr. 3 | Alejandra Wakuluk, Jasmin Waldvogel | Mittwoch, 28.10.20 13.30 - 17.30 Uhr | kostenlos |
| Winterthur | Grundschulung Treuhanddienst Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland, Lagerhausstr. 3 | Alejandra Wakuluk, Jasmin Waldvogel | Donnerstag, 29.10.20 8.30 - 12.30 Uhr | kostenlos |
| Zürich | Grundschulung Treuhanddienst Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Seefeldstr. 94a | Brigit Ruprecht, Stefan Müller | Dienstag, 29.09.20 10 - 12 Uhr | kostenlos |
| Zürich | Grundschulung Treuhanddienst Dienstleistungszentrum 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 | |



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

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

Jetzt mithelfen!
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

PRO SENECTUTE

CasaGusto

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

Jetzt
probieren!



Tel. 058 451 50 50 / 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