

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2009)
Heft: 1

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. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 04.05.2025

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



BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON
PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

AKTIV

- 02 **Aqua-Fitness: Gesunder Wassersport**
- 03 Gedächtnistraining: Wecken Sie Ihre Sinne!
- 03 Nordic Walking: Aktiv-Woche in Savognin



WASSERSPORT Mit Aqua-Fitness lässt sich Kraft, Koordination und Beweglichkeit stärken – ein ideales und sicheres Training für Gesundheitsbewusste. Pro Senecute Kanton Zürich bietet regelmässig Kurse an.

GESUNDER SPORT MIT SPASS IM WASSER

Text// **ESTHER UGOLINI** Bilder// **HEINER H. SCHMITT BILDLUPE**

Wenn Carola Eugster (47) einen Walzer auflegt, geht es im Becken des Wärmebades Käferberg in Zürich im Dreivierteltakt rund: Musik aus verschiedenen Stilrichtungen gehört eben einfach dazu, wenn sich die Teilnehmenden der Aqua-Fitness-Kurse von Pro Senectute Zürich wöchentlich treffen. Und natürlich das feuchte Element: Im brusttiefen, auf angenehme Temperatur erwärmten Wasser des Schwimmbeckens üben sich die Kursteilnehmer in der speziellen Aqua-Wassergymnastik und gehen zwischendurch auch immer mal wieder im etwas tieferen Wasser joggen.

Joggen im Wasser? Ja, erklärt Kursleiterin Carola Eugster: «Das Lauftraining im Wasser gehört zu den Besonderheiten von Aqua-Fitness.» Die Wassersportlerinnen und -sportler gehen

dabei in zügigem Tempo durch das Poolbecken; der Widerstand des Wassers erhöht den Trainingseffekt und stärkt Muskulatur und Gelenke. Und das ganz ohne Tauchgefahr: Ein spezieller Aqua-Fit-Gurt verleiht Auftrieb und verhindert das Abtauchen. Aqua-Fitness ist deshalb auch bestens dazu geeignet, bisher nicht ganz wasserfeste Fitnessfans sicher ans Wasser zu gewöhnen.

«Aqua-Fitness ist wirklich ein ausgezeichnetes Training», lobt Carola Eugster, die auch als Schwimmlehrerin arbeitet und seit mehreren Jahren Aqua-Fitness unterrichtet. Es verbessere Gleichgewicht und Koordination und wirke gleichzeitig aufbauend auf Kraft und Beweglichkeit. «Man fühlt sich einfach besser!», sagt die ausgebildete Sportleiterin.

Sport und Spass mit
der «Poolnudel».



Auch die spielerische Komponente kommt im Aqua-Fitness-Kurs nicht zu kurz. Mit bunten «Poolnudeln» und verschiedenen Übungselementen werden die Trainingseinheiten aufgelockert, zum Spass am Sport tragen auch regelmässige Wasserspiele bei, die ebenso zum Programm gehören wie Ausdauertraining oder Schwimmen. «In den Kursen herrscht eine sehr gute Stimmung», weiss die Kursleiterin, «manche der Teilnehmenden kommen schon seit vielen Jahren ins Aqua-Fitness. Man kennt sich und schaut aufeinander. Und begrüsst Neuankömmlinge herzlich.» Die Gruppen treffen sich in der Regel wöchentlich, eine Lektion dauert jeweils 30 Minuten. Der Einstieg ist jederzeit möglich; detaillierte Informationen über das Kursangebot von Pro Senectute Kanton Zürich finden Sie auf den Seiten 4 und 5.

Gelenkschonend, sanft

Weil Aqua-Fitness durch den spezifischen Auftrieb des Wassers sehr schonend ist und entlastend auf den Körper wirkt, ist der gesunde Wassersport für nahezu alle Gewichts- und Altersklassen geeignet: «Unsere ältesten Teilnehmer sind über 90 Jahre alt», betont Carola Eugster, «die jüngeren Aqua-Fitness-Trainierenden um Mitte 50. «Das Training im Wasser ist sanft und deshalb auch für Menschen mit Gelenk- oder Rückenproblemen geeignet. Ein weiterer positiver Effekt ist die erhöhte Bewegungssicherheit: Das Wasser stützt und verhindert Stürze und hastige Bewegungen, die zu Verletzungen führen könnten. Und der Wasserdruck verbessert so ganz nebenbei nicht nur die Durchblutung und wirkt sich dadurch stabilisierend auf den Herzkreislauf aus. Aqua-Fitness hat zudem einen Wellness-Effekt: Durch die Bewegung im Wasser gibts gleich noch eine Massage für die Haut. Wer will da noch trocken bleiben?

«Aqua-Fitness ist nicht nur gesund und sicher. Es vermittelt Lebensfreude!»



Aktivwoche mit Nordic Walking

BR//Die einzigartige Landschaft des Oberhalbsteins bietet ideale Voraussetzungen für Bewegung, Erholung und geselliges Beisammensein. Auch in diesem Jahr leiten Walter Isaak und Béatrice Frischknecht eine abwechslungsreiche und beliebte Aktiv-Woche. Die beiden ausgebildeten Seniorensportleitenden bieten in Savognin täglich spielerischen Unterricht in Nordic Walking für Einsteigende und Fortgeschrittene sowie ergänzend Wanderungen und Lektionen in Fitness und Gymnastik an. Anschliessend laden das Thermalbad im Freien mit Massagedüsen und die Liegewiese zur Entspannung ein. Ein reichhaltiges Frühstücksbuffet und das 4-Gang-Abendessen verwöhnen kulinarisch.

WANN Mo 29. Juni bis Fr 3. Juli 2009 //WO Hotel Piz Mitgel in Savognin //KOSTEN CHF 580.– im Doppelzimmer, CHF 645.– im Einzelzimmer //ANREISE individuell //WEITERE INFORMATIONEN bei Pro Senectute Kanton Zürich, Tel. 058 451 51 31 oder www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung & Sport

Gedächtnistraining

AR//Defizite der Hirnleistung können durch ein gezieltes und kontinuierliches Training zumindest teilweise wettgemacht werden. Das gilt für jedes Alter und unabhängig vom Gesundheitszustand. Mit einem Dutzend Trainingsstunden ist das allerdings nicht möglich. Nur regelmässiges und langfristiges Üben bringt einen Erfolg, der anhält – ähnlich wie beim Sport.

Hier setzen die Angebote zum Gedächtnistraining ein

- > Die Teilnehmenden erfahren, dass ein bewusstes Wahrnehmen über unsere Sinne (sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken) die Aufmerksamkeit und Aufnahmefähigkeit steigert.
- > Sie lernen auf spielerische Art, die Sprache in ihrer Vielfalt zu nutzen.
- > Die Teilnehmenden üben Logik und Konzentration und schulen ihr kreatives Denken.
- > Sie lernen verschiedene Merktechniken kennen: verknüpfen, visualisieren, strukturieren. Anhand von praktischen Beispielen aus Beruf und Alltag finden Sie die geeignetste Methode.
- > Sie erfahren, wie Ihr Gehirn und Ihr Gedächtnis funktionieren.

Sinnvolles Gedächtnistraining bedeutet immer Umsetzung in den Alltag, Hilfe zur Selbsthilfe – der Erfolg ist Ihnen garantiert. Begeben auch Sie sich auf die spannende Reise von der Informationsaufnahme zur Speicherung: Angebote der Pro Senectute helfen Ihnen dabei. Kurse finden Sie hier im AKTIV.

SPORTGRUPPEN, SPORTTREFFS

Regelmässiges Bewegungstraining fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Die offenen Sportgruppen und Sporttreffs laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Kommen Sie vorbei und machen Sie mit!

Alle Sportgruppen werden von ausgebildeten Seniorensportleitenden geleitet. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlohnung. Um die anfallenden Kosten für Miete, Spesen und Sportmaterial zu decken, berechnet Ihnen Ihre Sportleitung jeweils einen kleinen Unkostenbeitrag. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Haben auch Sie Interesse an dieser bereichernden Leitertätigkeit? Dann verlangen Sie bitte die Informationsbroschüre unter: Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung & Sport, Postfach 1381, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 31, sport@zh.pro-senectute.ch

AQUA-FITNESS

Das abwechslungsreiche Training schont die Gelenke, stärkt die Muskulatur und den Herzkreislauf. Die Lektionen bestehen aus Wassergymnastik, Schwimmen und Spielen. Unten aufgelistet finden Sie die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen, welche sich in der Regel einmal wöchentlich treffen. Sie sind herzlich willkommen! Setzen Sie sich einfach mit der entsprechenden Sportleitung in Verbindung.

ORTSCHAFT	ADRESSE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Aadorf	Hallenbad Aadorf	jeden 2. Montag	16.00–17.00 Uhr	Petra Müller	052 233 55 73
Dielsdorf	Lernschwimmbad Fruebli	Dienstag (nur Schwimmen)	19.15–19.45 Uhr	Margrit Rahm	044 853 14 78
Erlenbach	Altersheim Gehren	Freitag	15.00–16.00 Uhr 16.00–17.00 Uhr	Cora Kerst	044 929 14 95
Feuerthalen	Schulhaus	Mittwoch	10.00–11.00 Uhr	Sylvia Marti	052 659 24 31
Humlikon	Heilpädagogische Schule	Dienstag	17.20–20.05 Uhr	Iris Kuster Pia Eschbach	052 317 29 11 052 318 22 71
Männedorf	Hallenbad Männedorf	Donnerstag	17.30–18.10 Uhr 18.15–18.45 Uhr	Christina Schlegel His Frei	044 920 36 29 044 920 52 60
Meilen	Hallenbad Meilen	Montag	12.15–13.00 Uhr 13.00–13.45 Uhr	Ruth Mathis His Frei	044 920 72 82 044 920 52 60
Oberengstringen	Sportanlage Brunnenwiis	Montag Montag Dienstag Mittwoch Freitag	07.30–08.15 Uhr 08.15–09.05 Uhr 16.15–17.05 Uhr 07.30–08.15 Uhr 07.30–08.15 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59
Opfikon-Glattbrugg	Hallenbad Bruggwiesen	Dienstag	09.30–10.00 Uhr 10.15–10.45 Uhr	Annelies Grünig	044 830 74 19
Pfäffikon	Schulschwimmanlage Schäracker	Mittwoch	16.00–17.00 Uhr	Leimgruber Barbara	052 286 13 71
Rüti	Schwimmbad Schulhaus Lindenberg	Mittwoch	13.45–14.45 Uhr	Erna Berthele	055 212 35 76
Seegräben	Villa Ra, Sack Seegräben	Mittwoch	09.15–09.45 Uhr	Simona Figi	044 932 60 39
Uster	Hallenbad Uster	Mittwoch	ab 10.15 Uhr	Priska Jansen	044 941 42 31
Wald	Hallenbad Wald	Freitag Samstag	15.15–16.15 Uhr 09.00–10.00 Uhr	Willy Schuler	055 246 31 30
Wetzswil	Schulhaus Wolfetsloh	Freitag	16.15–17.00 Uhr 17.05–17.50 Uhr 17.55–18.40 Uhr	Susi Anker	079 518 70 61
Winterthur	Schulschwimmbad Veltheim	Mittwoch	13.30–14.15 Uhr 14.30–15.15 Uhr 15.30–16.15 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03
Winterthur	Hallenbad Brühlgut	Freitag	08.15–09.10 Uhr 09.10–10.00 Uhr	Ruth Baltensperger	052 222 67 00
Zürich, Kreis 1	Hallenbad Zürich-Versicherung, Alfred-Escher-Strasse 50	Freitag	08.30–09.00 Uhr 09.00–09.30 Uhr 09.30–10.00 Uhr 10.00–10.30 Uhr	Angela Kläusler	044 431 43 67
Zürich, Kreis 2	Hallenbad Leimbach	Dienstag	09.00–09.45 Uhr 10.00–10.30 Uhr 10.30–11.10 Uhr	Lotti Furrer	044 482 38 61
Zürich, Kreis 2	Swiss Re, Mythenquai 50/60	Dienstag	14.00–14.30 Uhr 14.30–15.00 Uhr	Brigitte Kollmar	044 482 87 84

ORTSCHAFT	ADRESSE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Zürich, Kreis 3	Schulschwimmanlage Borrweg	Mittwoch	16.45–17.30 Uhr	Brigitte Kollmar	044 482 87 84
Zürich, Kreis 4	Schulschwimmanlage Hardau	Mittwoch	16.00–17.00 Uhr	Ruth Mühlebach	044 492 89 68
Zürich, Kreis 6	Schulschwimmanlage Riedtli	Mittwoch	15.30–16.30 Uhr	Angela Kläusler	044 431 43 67
			16.30–17.30 Uhr	Angela Kläusler	044 431 43 67
			18.00–18.30 Uhr	Irmgard Weber	044 272 30 46
			19.00–19.45 Uhr	Irmgard Weber	044 272 30 46
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg	Montag	14.00–14.30 Uhr	Heidi Hug	044 915 14 19
			14.30–15.00 Uhr		
			15.00–15.30 Uhr		
			15.30–16.00 Uhr		
Zürich, Kreis 10	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Mittwoch	13.45–14.25 Uhr	Marta Hunziker	044 341 21 06
			14.30–15.15 Uhr		
			15.15–16.00 Uhr		
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg	Donnerstag	08.00–08.30 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59
			08.30–09.00 Uhr	Heidi Hug	044 915 14 19
			09.00–09.30 Uhr	Carola Eugster	044 371 43 12
			09.30–10.00 Uhr		
			10.00–10.30 Uhr		
			10.30–11.00 Uhr		
			11.00–11.30 Uhr		
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg	Freitag	11.30–12.00 Uhr		
			08.45–09.15 Uhr	Rosi Jehli	044 321 39 06
			09.15–09.45 Uhr	Beatrice Senn	044 321 39 74
			09.45–10.15 Uhr		
			10.15–10.45 Uhr		

VOLKSTANZ

Sie haben Freude an Musik, Bewegung und Gruppengefühl? Internationale Volkstänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei trainieren Sie spielerisch Balance, Gedächtnis und Reaktion. Unten aufgelistet finden Sie die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen, welche sich in der Regel einmal wöchentlich treffen. Sie sind herzlich willkommen, jederzeit auch für eine Schnupperlektion! Setzen Sie sich mit der entsprechenden Sportleitung in Verbindung.

ORTSCHAFT	ADRESSE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Adliswil	Kirchgemeindehaus	Dienstag	14.30–16.30 Uhr	Trudi Schriber	044 700 22 60
Bauma	Kath. Kirchgemeindesaal	Dienstag	09.15–10.45 Uhr	Brigitte Geissbühler	044 482 83 61
Dietikon	Alters- und Gesundheitszentrum	Montag	14.00–15.30 Uhr	Silvia Rugginenti	056 242 10 88
Dübendorf	Obere Mühle	Mittwoch	14.00–16.00 Uhr	Doris Fischer	044 980 15 17
Effretikon	Altersheim Burgwies	Mittwoch	14.30–15.30 Uhr	Lisbeth Schnorf	044 954 01 91
Elsau-Räterschen	Kirchgemeindehaus	Dienstag (alle 14 Tage)	14.30–16.00 Uhr	Christine Stingelin	044 833 48 92
Erlenbach	Kirchgemeindehaus	Montag	14.15–15.45 Uhr	Rosmarie Fehlmann	044 921 17 45
		Donnerstag	14.30–16.30 Uhr		
Esslingen	Esslingersaal	Montag	14.15–16.15 Uhr	Helen Hofmann	044 948 02 25
Hombrechtikon	Kirchgemeindehaus	Dienstag	09.30–11.00 Uhr	Ana Luisa Steiner	044 926 32 33
Küsnacht	Kirchgemeindehaus	Montag	14.00–15.30 Uhr	Regula Seidel	044 923 49 79
Meilen	Schulhaus Dorf, Singsaal, 1. Stock	Donnerstag	14.00–16.00 Uhr	Helen Hofmann	044 948 02 25
Oberrieden	Zürcher Haus	Montag	14.00–15.30 Uhr	Elisabeth Baier	044 720 43 16
Ottenbach	Gemeindesaal	Donnerstag	14.00–15.30 Uhr	Kathrin Noser	044 761 26 96
Pfäffikon	Kath. Pfarrsaal	Mittwoch	09.45–11.00 Uhr	Lisbeth Schnorf	044 954 01 91
Pfungen	Alt. Gemeindesaal	Montag	14.30–16.00 Uhr	Rosmarie Sigrüst	052 315 14 18
		(alle 14 Tage)			
Regensdorf	Kirchgemeindehaus	Montag	14.30–16.00 Uhr	Traute Baas	044 853 26 36
Rümlang	Alterszentrum Lindenhof	Donnerstag	08.30–10.00 Uhr	Madeleine Michel	044 817 09 21
Schlieren	Altes Schuelhüsli	Mittwoch	14.00–15.30 Uhr	Ruth Keller	044 730 07 67
Stäfa	Kirchgemeindehaus	Dienstag	14.00–15.30 Uhr	Regula Seidel	044 923 49 79
Thalwil	Kath. Pfarreisaal	Dienstag	09.00–10.30 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53
		(alle 14 Tage)			
Turbenthal	Chiletreff	Dienstag	14.00–16.00 Uhr	Ruth Truninger	052 382 25 40

ORTSCHAFT	ADRESSE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Urdorf	Schulhaus am Bach	Donnerstag	14.00–16.00 Uhr	Regula Isenschmid	044 734 26 92
Wädenswil	Pavillon, Schulhaus Glärnisch	Freitag	14.00–16.00 Uhr	Theo Forster Marlies Dorfschmid	044 781 35 83 044 780 61 12
Wallisellen	Kath. Kirchenzentrum	Montag (alle 14 Tage)	14.00–16.00 Uhr	Frasquita Geier	044 830 40 15
Weiningen	Schlössli	1.+3. Donnerstag des Monats	14.00–15.30 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74
Wetzikon	Alterssiedlung Kempten	Mittwoch Donnerstag	09.30–11.00 Uhr 14.15–16.00 Uhr	Heidi Blumer Edith Wälti	044 930 31 05 044 930 37 77
Winterthur (Ober-)	Kibez St. Marien	Donnerstag	16.00–17.00 Uhr	Daniela Regnani	052 212 62 51
Winterthur-Töss	Kirchgemeindehaus Töss	Montag (alle 14 Tage)	14.30–16.00 Uhr	Erika Pestalozzi-Biefer	052 202 68 01
Winterthur-Veltheim	Kirchgemeindehaus Rosenberg	Dienstag	14.00–15.30 Uhr	Rös Moser	052 213 17 24
Zollikerberg	Ref. Kirchgemeindehaus	Dienstag (alle 14 Tage)	13.45–15.45 Uhr	Verena Bucher	044 391 68 95
Zürich, Kreis 1	Altersheim Klus Park, Clubhaus	Mittwoch	14.30–16.00 Uhr	Helen Rüegg	044 382 22 28
Zürich, Kreis 2	Kirchgemeindehaus Wollishofen	Mittwoch	14.30–16.00 Uhr	Thomas Karcher	044 362 22 80
Zürich, Kreis 4	Forum Zentrum Hardau	Montag	14.00–16.00 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53
Zürich, Kreis 6	Gemeinschaftszentrum Buechegg	Dienstag	14.15–16.00 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74
Zürich, Kreis 6	Kirchgemeindehaus Paulus	Donnerstag	14.00–15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47
Zürich, Kreis 8	Kirchgemeindehaus Hottingen	Mittwoch	19.30–10.45 Uhr	Thomas Karcher	044 362 22 80
Zürich, Kreis 9	Ref. Kirchgemeindehaus Altstetten	Freitag	14.00–15.30 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53
Zürich, Kreis 10	Ref. Kirchgemeindehaus Höngg	Dienstag (alle 14 Tage)	14.15–16.00 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08
Zürich, Kreis 10	Ref. Kirchgemeindehaus Zürich-Affoltern	Donnerstag	14.00–15.30 Uhr	Elisabeth Hediger	044 940 73 90
Zürich, Kreis 10	Kath. Kirchgemeindehaus Glaubten (Round-Dance-Gruppe)	Freitag (alle 14 Tage)	09.30–10.30 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74

FITNESS/GYMNASTIK



Das gymnastische Training ist geeignet für Frauen und Männer mit sehr guter Fitness wie auch für Personen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Gefördert werden Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Ausdauer, Sicherheit, Entspannung und Regeneration. Die Sportgruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich unter Anleitung von speziell ausgebildeten Seniorensportleitenden. Unzählige treue, gute Bekanntschaften und Freundschaften haben sich in den letzten Jahrzehnten gebildet. Der Einstieg in eine neue Gruppe ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion be-

suchen. Erkundigen Sie sich nach dem reichen Angebot in Ihrer Region bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16) oder unter www.zh.pro-senectute.ch > unser Angebot > Bewegung & Sport > Sportangebote in Ihrer Region.

NORDIC WALKING/ WALKING



Walking bedeutet zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz und ist einfach zu erlernen. Beim Nordic Walking setzen Sie zudem Stöcke ein und machen so das Laufen zum Ganzkörpertraining. Eine Liste der Treffs für Walking und Nordic Walking im Kanton Zürich ist erhältlich bei Ihrem

Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16) oder unter www.zh.pro-senectute.ch > unser Angebot > Bewegung & Sport > Walking/Nordic Walking.

ORIENTIERUNGS- WANDERN

Sie begeben sich mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder privaten Autos zum jeweils angegebenen Treffpunkt. Dort wird Ihnen eine Karte mit eingezeichneter Route abgegeben. Mehrere erfahrene Leute unterstützen Sie. Die Wanderungen dauern ungefähr zwei Stunden und können alleine oder in Gruppen, langsam oder rascher ausgeführt werden.

WANN	6. April, Pfannenstiel 13.20 Uhr 4. Mai, Windlach-Raat 13.25 Uhr
INFO	Detailinformationen unter www.zh.pro-senectute.ch > unser Angebot > Bewegung & Sport > Orientierungswandern, oder im Dienstleistungszentrum Unterland/Furtal (Adresse auf Seite 16)

THÉ DANSANT



Das Tanzbein zu alten und neuen Hits schwingen, bei Evergreens mitsingen und mit Gleichgesinnten zusammen sein. Der Tanznachmittag mit Bistrobetrieb erfreut sich grosser Beliebtheit. Kommen Sie einfach vorbei, wir freuen uns auf Sie! Dieses Angebot findet in Zusammenarbeit mit der Dance Academy Klubschule Migros Zürich statt. Neu: Crashkurs zum Auffrischen oder Erlernen von Tanzschritten unter Anleitung eines Tanzlehrers.

WANN	Jeden 3. Dienstag im Monat: 17. März, 21. April, 19. Mai
ZEIT	Von 14–17 Uhr, Crashkurs von 13.30–14.00 Uhr
EINTRITT	CHF 10.– CHF 20.– inkl. Crashkurs
ORT	Dance Academy, Binzmühle- strasse 81, 8050 Zürich. Direkt hinter dem Bahnhof Oerlikon.

VELOTOUREN

Die Velogruppen von Pro Senectute sind aktiv! Sei es auf kurzen oder längeren Touren, in langsamem oder flottem Tempo: Es gibt für Sie sicher eine geeignete Velogruppe in Ihrer Region. Informieren Sie sich über die aktuellen Angebote unter www.pszh-sport.ch oder bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16)

WANDERN



Natur, Bewegung und Geselligkeit: Eine Vielzahl von Wandergruppen und motivierten Wanderleitenden im Kanton lädt zu kürzeren und längeren Touren ein. Erkundigen Sie sich nach den aktuellen Angeboten unter www.pszh-sport.ch oder bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16).

SPORTKURSE

Die folgenden Sportkurse werden von ausgewählten Fachpersonen und Institutionen in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich angeboten. Bitte wenden Sie sich für Anmeldung und Auskunft direkt an die aufgeführten Kontaktpersonen.

ATEM UND BEWEGUNG

Mit einfachen Atemübungen erfahren Sie den eigenen Atem und lernen, ihn bewusst wahrzunehmen. Der Atemrhythmus reguliert sich, und das vegetative Nervensystem wird ausgeglichener. Die Übungen werden in Ruhe und in der Bewegung, sitzend, stehend, gehend und liegend durchgeführt. Sie lassen sich gut in den Alltag integrieren und führen zu innerer Ruhe und körperlicher Vitalität.

Atem und Bewegung in Stäfa

WANN	Montag 14.00–15.00 Uhr Dienstag 09.30–10.30 Uhr Dienstag 14.00–15.00 Uhr Freitag 09.00–10.00 Uhr
EINSTIEG	Eintritt ist nach Vereinbarung jederzeit möglich, Kursperi- oden: Jan.–April, Okt.–Dez.
KURSORT	WMS-Siedlung Tränkebach- strasse 5–7 (Gemeinschafts- raum), 8712 Stäfa
KOSTEN	CHF 22.– Einzellektion CHF 105.– 5er-Abonnement CHF 200.– 10er-Abonnement
INFO/ ANMELDUNG	Germaine Dhur Spillmann Tel. 044 926 11 37 germaine.dhur@bluewin.ch www.profrauen.ch

Atem und Bewegung in Uster

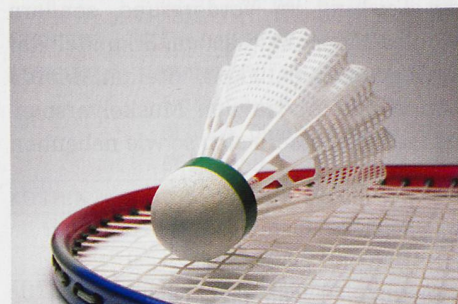
WANN	Freitag, 08.30–09.30 Uhr 20.02.–17.04.
EINSTIEG	Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Praxisgemeinschaft im Zentrum, Gerichtsstrasse 1, 8610 Uster, 1. Stock

KOSTEN	CHF 23.– für Einzellektion CHF 132.– für 6 Lektionen
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Socken, keine Strassenschuhe
INFO/ ANMELDUNG	Brigitt Schaub Tel. 044 940 83 89 brigitt@schaub.ws

Atem und Bewegung in Winterthur

WANN	Freitag, 09.15–10.15 Uhr
EINSTIEG	Kurs momentan ausgebucht. Neuer Kurs auf Anfrage, Laufzeit 10 Wochen
KURSORT	Wartstrasse 23, 8400 Winterthur
KOSTEN	CHF 200.– für 10 Lektionen à 60 Minuten
INFO/ ANMELDUNG	Sabine Huber Tel. 052 202 65 68 sabinehuber@bluewin.ch www.atempraxis-huber.ch

BADMINTON



In lockerer Art bewegen Sie sich mit dem leichten Racket und weisen dem Federball die richtige Richtung. Im Einzel und im Doppel setzen Sie die gelernte Technik und Taktik um und freuen sich über gelungene Schläge und Punkte. Die verbesserte Reaktion, Balance und Orientierung verhilft zudem zu mehr Sicherheit im Alltag. Beim anschliessenden Kaffee wird gelacht und geplaudert.

Badminton/Federball in Schlieren
für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

WANN	Dienstag, 14.30–16.00 Uhr
ZEIT	Einstieg jeden Dienstag um 14.30 Uhr möglich
KURSORT	VITIS Badmintonhalle, Wiesen- strasse 8, 8952 Schlieren
KOSTEN	CHF 30.–/Lektion à 90 Min. CHF 25.–/Lektion à 60 Min. Schnupperlektion gratis
INFO/ ANMELDUNG	Traugott Wapp Tel. 078 658 92 40 www.vitis.ch

Badminton/Federball in Uster

WANN	Einsteiger/innen: Donnerstag, 13.30–14.30 Uhr Fortgeschrittene: Donnerstag, 14.30–16.00 Uhr
EINSTIEG	Laufender Einstieg möglich
KURSORT	Blue Shuttle, Hallenbadweg 1, 8610 Uster
KOSTEN	CHF 30.–/Lektion à 90 Min. CHF 25.–/Lektion à 60 Min. Schnupperlektion gratis
INFO/ ANMELDUNG	Traugott Wapp Tel. 078 658 92 40 www.blueshuttle.ch

FELDENKRAIS

Sich entspannt bewegen zu können, ist für unsere Lebensqualität entscheidend. Lektionen in Feldenkrais sind diesbezüglich eine bewährte Hilfe. In den verbal angeleiteten Gruppenlektionen steht nicht die Leistung im Vordergrund, sondern Wohlbefinden und Lust am Erkunden der Bewegung. Leichtigkeit, Vitalität, Koordination und Abbau von Muskelverspannungen verbessern sich so wie nebenher.

Feldenkrais in Dietikon

WANN	Dienstag, 17.00–18.00 Uhr
EINSTIEG	Auf Anfrage
KURSORT	Zentrum für Komplementärmedizin, Badenerstrasse 21, 8953 Dietikon
KOSTEN	CHF 25.–/Lektion à 60 Min.
INFO/ ANMELDUNG	Verena Rytz Tel. 076 564 25 25 vrytz@feldenkrais-bewegt.ch www.feldenkrais-bewegt.ch

Feldenkrais in Uitikon

Feldenkrais und Gentle Dance: Feldenkrais in Verbindung mit freier Bewegung und kreativem Tanz.

WANN	Donnerstag, 10.10–11.10 Uhr
EINSTIEG	Neuer Kurs Mitte April 2009
KURSORT	Feldenkrais-Praxis, Oeltrottenstrasse 7, 8707 Uetikon
KOSTEN	CHF 25.–/Lektion à 60 Min.
INFO/ ANMELDUNG	Ruth Naef, Tel. 044 923 35 51 ruth.naef@zu-frieden.ch www.zu-frieden.ch

Feldenkrais in Winterthur

WANN	Dienstag 17.45–18.45 Uhr Mittwoch 17.30–18.30 Uhr Donnerstag 11.00–12.00 Uhr
EINSTIEG	Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	JUWEL-Kosmetik und Feldenkrais-Praxis, Untere Kirchgasse 1, 8400 Winterthur

KOSTEN CHF 25.– für 1 Lektion
CHF 200.– für 10 Lektionen (Lektion à 60 Minuten)

INFO/ANMELDUNG Ida Rosolen
Tel. 052 213 21 19

FLAMENCO – SPANISCHER TANZ



Flamenco ist Leben, Tanz und Musik! Flamenco ist die Bezeichnung für eine Gruppe von Liedern und Tänzen aus Andalusien. Eine Besonderheit des Flamencos ist der Rhythmus. Die spanische Musik begleiten Sie mit Füßen und mit oder ohne Kastagnetten, solo, als Paar oder als Gruppe.

Flamenco in Zürich

WANN	Montag 10.15–11.45 Uhr Montag 15.00–16.30 Uhr
EINSTIEG	fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Studio de Danza Española Albulastrasse 38, 8048 Zürich
KOSTEN	CHF 250.– für 10 Lektionen à 90 Minuten
MITBRINGEN	Flamencoschuhe, wenn vorhanden, sonst bequeme Strassenschuhe
INFO/ ANMELDUNG	Susana Barranco Tel. 044 492 38 68 Mobile 079 605 76 42 susana@hispania.ch www.hispania.ch

GESELLSCHAFTSTANZ



In den Gesellschaftstänzen Langsamer Walzer und Cha-Cha-Cha lernen Sie die ersten Grundschriffe und fühlen sich in die bewegende Musik ein. Schon bald schwingen Sie die ersten Figuren über das Parkett. Durch gezieltes Üben kann jede und jeder eine Tänzerin oder ein Tänzer werden.

Gesellschaftstanz in Rüti

WANN/ EINSTIEG	Dienstag, 17.00–18.15 Uhr, Einstieg laufend Neuer Kurs: Donnerstag, 14.00–15.15 Uhr, ab 23.04.
KURSORT	solvida Tanzschule Werkstrasse 4, 8630 Rüti
KOSTEN	CHF 100.– für 6 Lektionen à 75 Minuten
MITBRINGEN	Leichte Schuhe/Tanzschuhe
INFO/ ANMELDUNG	Solvida Tanzschule Fides Schmuki, Tel. 055 241 10 10 info@solvida.ch www.solvida.ch

ORIENTALISCHER TANZ

In ungezwungener, humorvoller und angenehmer Umgebung lernen Sie das Abc des orientalischen Tanzes kennen. Basisbewegungen, verschiedene Schritte, Armbewegungen, Übungen zur besseren Körperwahrnehmung, vielseitige Musik, Rhythmus und einfache Choreografien gehören zum vielseitigen Programm.

Orientalischer Tanz in Uster

WANN	Dienstag 10.30–11.30 Uhr Mittwoch 10.30–11.30 Uhr
EINSTIEG	Neuer Kurs auf Anfrage
KURSORT	MOVITY Bewegungsschule GmbH Florastrasse 42, 8610 Uster
KOSTEN	CHF 110.– für 5 Lektionen à 60 Minuten, Barzahlung des Kursgeldes am 1. Kurstag
LEITUNG	Heidi Reutimann
INFO/ ANMELDUNG	MOVITY Sekretariat, Daniela Lyrer, Tel. 044 940 60 23 info@movity.ch www.movity.ch

Orientalischer Tanz in Zürich

WANN	Dienstag, 10.00–11.30 Uhr
EINSTIEG	Einstieg und Schnupperlektion jederzeit möglich
KURSORT	orient dance studio maya Wyssgasse 6, 8004 Zürich
KOSTEN	CHF 360.– für 10 Lektionen CHF 180.– für 5 Lektionen CHF 40.– Einzellesson (Lektionen à 90 Minuten)

INFO/ Katharina Müller,
ANMELDUNG ORIENTAL DANCE bellyqueeny
Tel. 079 688 38 39
info@bellyqueeny.ch
www.bellyqueeny.ch

PILATES

Pilates ist ein gelenkschonendes, ganzheitliches Körpertraining. Es kräftigt vor allem die tiefliegenden Körpermuskeln im Rumpfbereich, also Bauch- und Rückenmuskeln. Die Wirbelsäule wird entlastet und die Haltung verbessert. Die Übungen werden in Verbindung mit dem Atem langsam, präzise und kontrolliert ausgeführt.

Pilates in Zürich-Altstetten

WANN	Dienstag, Donnerstag, Freitag, 14.00–15.00 Uhr
EINSTIEG	Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	LivingUp Center, im Struppen 7 8048 Zürich
KOSTEN	CHF 280.– für 10 Lektionen à 60 Minuten
MITBRINGEN	Trainingsbekleidung, kleines Handtuch, keine Trainingsschuhe nötig
HINWEIS	10-Wochen-Programm mit max. 6 Personen
INFO/ ANMELDUNG	Danny Birchler Tel. 078 665 60 25 info@livingup.ch www.livingup.ch

QI GONG UND TAI CHI

Qi Gong und Tai Chi sind chinesische Gesundheitsübungen mit meditativem Charakter. Die weich fliessenden Bewegungen im Einklang mit dem Atem führen zu innerer Ruhe, körperlicher Beweglichkeit und Kraft. Im Qi Gong wiederholen Sie typische Bewegungen immer wieder. Im Tai Chi – als Schattenboxen bekannt – erlernen Sie traditionelle Abfolgen definierter Bewegungsformen. Die einzelnen Anbietenden führen für die beiden Angebote unterschiedliche Schreibweisen und Stile, je nach Ausbildungsort und Lehrperson.

Koordinative Fähigkeiten und Qi Gong in Affoltern am Albis

WANN	Mittwoch 15.15–16.30 Uhr Freitag 15.15–16.30 Uhr
EINSTIEG	Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Mittwoch: Werkstrasse 1 (vis-à-vis Manor)

Freitag: Kath. Pfarreizentrum
Seewadelstrasse 13
8910 Affoltern a. A.

KOSTEN	CHF 23.–/Lektion à 75 Min.
MITBRINGEN	Bequeme und lockere Kleidung, evtl. Gymnastikschuhe
INFO/ ANMELDUNG	Monika Klauser Tel. 043 466 52 14 monikagymoklauser@gmx.ch

QiGong und Taijiquan in Bülach

WANN	QiGong: Dienstag, 17.30–18.30 Uhr, Taijiquan: Dienstag, 18.45–19.45 Uhr
EINSTIEG	Laufender Einstieg, Schnupperlektion möglich
KURSORT	Stadthalle Bülach 8180 Bülach
KOSTEN	CHF 180.– für 10 Lektionen à 60 Minuten
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschuhe
INFO/ ANMELDUNG	Ai-Schule für Taijiquan, Gigong Meditation Sharon Aemmer Tel. 044 803 30 30 info@ai-tcm.ch www.ai-tcm.ch

QiGong und Taijiquan in Embrach

WANN	QiGong: Montag, 16.30–17.30 Uhr, Taijiquan: 18.00–19.00 Uhr
EINSTIEG	Laufender Einstieg, Schnupperlektion möglich
KURSORT	kienbalance-Praxis TCM, Chorherrengasse 3, 8424 Embrach
KOSTEN	CHF 180.– für 10 Lektionen à 60 Minuten
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschuhe
INFO/ ANMELDUNG	Ai-Schule für Taijiquan, Gigong Meditation Sharon Aemmer Tel. 044 803 30 30 info@ai-tcm.ch www.ai-tcm.ch

QiGong und Taijiquan in Kloten

WANN	QiGong: Mittwoch, 17.30–18.30 Uhr, Taijiquan: Mittwoch, 18.45–19.45 Uhr
EINSTIEG	Laufender Einstieg, Schnupperlektion möglich
KURSORT	Schulhaus Spitz (Oberstufen), Lerchenweg, 8302 Kloten
KOSTEN	CHF 180.– für 10 Lektionen à 60 Minuten
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschuhe

INFO/ Ai-Schule für Taijiquan, Gigong
ANMELDUNG Meditation Sharon Aemmer
Tel. 044 803 30 30
info@ai-tcm.ch
www.ai-tcm.ch

Qi Gong und Feldenkrais® in Pfäffikon

WANN	Montag, 09.00–10.00 Uhr
EINSTIEG	Neue Kursteilnehmende sind jederzeit willkommen!
KURSORT	Gymnastikstudio Allegria, 8330 Pfäffikon
KOSTEN	CHF 19.50/Lektion à 60 Min. Quartalsweise abgerechnet
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Schuhe mit weichen, flachen Sohlen oder Socken
INFO/ ANMELDUNG	Maria Kistler Tel. 043 288 80 70 Mobile 076 388 18 28 sinnfonie@feldenkrais.ch

Qi Gong in Uster

WANN	Montag, 16.00–17.30 Uhr 02.03.–27.04., 04.05.–06.07.
EINSTIEG	Einstieg auf Kursbeginn
KURSORT	Zentrum für Bewegung und Entspannung, Tai Chi und Qi Gong, Oberlandstrasse 102, 8610 Uster
KOSTEN	CHF 210.– für 7 Lektionen CHF 270.– für 9 Lektionen (Lektionen à 90 Minuten)
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken, keine Strassenschuhe
INFO/ ANMELDUNG	Änne Speich Tel. 044 942 26 56 aespeich@speichpartner.ch

Qi Gong und F. M. Alexander-Technik in Zürich

WANN	Dienstag 10.30–11.45 Uhr Dienstag 12.15–13.30 Uhr
EINSTIEG	Neuer Kurs April 2009, Vorkenntnisse sind keine erforderlich, Einstieg laufend
KURSORT	Obere Zäune 14, 8001 Zürich
KOSTEN	CHF 35.–/Lektion à 75 Min.
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Tuch zum Liegen, Noppensocken/ Gymnastikschuhe
INFO/ ANMELDUNG	Marianne Bär Tel. 044 272 57 64 info@alexandertechnik-baer.ch www.alexandertechnik-baer.ch

Tai ji quan (Chen-Stil) in Zürich

WANN	Mittwoch, 10.00–11.00 Uhr
EINSTIEG	Einstieg ist jederzeit möglich
KURSORT	Dojo Zürich 6, Riedtlistrasse 27, 8006 Zürich

KOSTEN	CHF 195.– für 10 Lektionen à 60 Minuten
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, evtl. Gymnastikschuhe
INFO/ ANMELDUNG	Alfons Lötscher Tel. 044 350 11 71 alfons@dojozuerich6.ch www.dojozuerich6.ch

Qi Gong und Tai Chi in Zürich

WANN	Donnerstag, 09.00–10.00 Uhr Kurse ab 26.02. und 02.04.
EINSTIEG	Laufender Einstieg möglich
KURSORT	LivingUp Center, im Struppen 7, 8048 Zürich
KOSTEN	CHF 280.– für 10 Lektionen à 60 Minuten
MITBRINGEN	Trainingsbekleidung, kleines Handtuch, Trinkflasche. Trainingsschuhe sind nicht nötig.
HINWEIS	Zu Beginn ist ein Gesundheitsfragebogen auszufüllen
INFO/ ANMELDUNG	Claudia Hogg Tel. 079 375 52 75 claudia.hogg@gmail.ch

Qi Gong und Tai Chi in Zürich

WANN	Mittwoch, 17.00–18.15 Uhr, oder Freitag, 17.30–18.45 Uhr
EINSTIEG	Einstieg nach telefonischer Anfrage möglich
KURSORT	Mittwoch: Birmensdorferstrasse, 8003 Zürich Freitag: Yogaschule Frau Theres Riedweg, Kasernenstrasse 15, 8004 Zürich
KOSTEN	CHF 250.– für 10 Lektionen à 60 Minuten
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken
INFO/ ANMELDUNG	Ankica Milivojevic Tel. 044 777 61 81 anamiliv@hotmail.com

SALSA UND CHA-CHA-CHA

Grundschrirte und Bewegungen des Salsa werden zu Choreografien zusammengestellt. In der Tanzschule Salsa 1-2-3 erleben Sie, wie einfach und entspannend Tanzen ist. Mit dem richtigen Ansatz, Leichtigkeit und viel Spass beherrschen Sie bald die ersten Schritte und Drehungen ohne Stress – dafür mit viel Taktgefühl und Humor. Völlig losgelöst von den Standards, die früher die Tanzschulen prägten, werden Sie zum Tanzen gebracht – aus purer Freude.

Salsa & Cha-Cha-Cha in Zürich

WANN	Einsteiger/innen (Solo): Freitag, 12.00–13.00 Uhr, Mittelstufe (Paartanz): Freitag, 13.00–14.15 Uhr, Fortgeschrittene (Paartanz): Freitag, 14.30–15.45 Uhr
EINSTIEG	Laufend neue Kurse
KURSORT	Gymnastikraum Kluspark (Altersheim), Asylstrasse 130, 8032 Zürich
KOSTEN	CHF 150.– für 6 Lektionen à 75 Minuten
MITBRINGEN	leichte Schuhe
INFO/ ANMELDUNG	Rodolfo Müller Tel. 079 462 78 68 info@salsa123.ch www.salsa123.ch

STEPPTANZ

Erfüllen Sie sich Ihren lang gehegten Traum und lernen Sie steppen wie Fred Astaire oder Gene Kelly. Zu mitreissenden Rhythmen zu tanzen macht unglaublich Spass! Schon nach wenigen einfachen Schritten beherrschen Sie erste Schritt-kombinationen und erzeugen eine mitreissende Dynamik. Stepptanz fördert ausgezeichnet Ihr Gedächtnis und Ihr Gleichgewicht.

Stepptanz in Rüti

WANN	Donnerstag, 17.00–18.00 Uhr
EINSTIEG	Neuer Kurs ab 02.04.
KURSORT	Stepptanzschule Flying Taps, Tanzcenter Rüti, Werkstrasse 4, 8630 Rüti
KOSTEN	CHF 200.– für 10 Lektionen à 60 Minuten (inkl. Schuhausleihe)
HINWEIS	Durchführung bei mind. 7 Teilnehmenden
INFO/ ANMELDUNG	Margrit Lilly Stepptanzschule Flying Taps Tel. 041 455 23 23 margrit.lilly@flyingtaps.ch www.flyingtaps.ch

Stepptanz in Uster

WANN	Dienstag, 09.15–10.15 Uhr
EINSTIEG	Neuer Kurs auf Anfrage
KURSORT	MOVITY Bewegungsschule GmbH Florastrasse 42, 8610 Uster
KOSTEN	CHF 110.– für 5 Lektionen à 60 Minuten, Barzahlung des Kursgeldes am 1. Kurstag
LEITUNG	Sulamit Müntener

INFO/ ANMELDUNG	MOVITY Sekretariat Frau Daniela Lyrer Tel. 044 940 60 23 info@movity.ch www.movity.ch
--------------------	---

Stepptanz in Zürich-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 11.00–12.00 Uhr
EINSTIEG	Laufend neue Kurse
KURSORT	Rhythm and Tap School Schaffhauserstrasse 351 8050 Zürich
KOSTEN	CHF 210.– für 10 Lektionen à 60 Minuten
MITBRINGEN	Steppschuhe, falls vorhanden, sonst bequeme Strassenschuhe mit leichtem Absatz
INFO/ ANMELDUNG	René Fürstenfeld Rhythm and Tap School Tel. 044 312 51 52 info@tapdance.ch www.tapdance.ch

TANGO ARGENTINO IN ZÜRICH

Sie bewegen sich zu argentinischer Tango-musik und sind gleichzeitig in Gesellschaft. Die Schrittfolgen fördern das Gedächtnis, und die Bewegungen im Raum fordern laufende Anpassung an veränderte Situationen. Tango Argentino wird im Paar getanzt. Singles sind willkommen und werden in die Partnerwechsel integriert. Die Tango-Practica besteht aus einem angeleiteten Übungsteil mit Schwerpunktthema und einem anschliessenden Teil mit individueller Beratung für alle Niveaus. Für sorgfältiges Aufwärmen sorgen die spezifisch dem Tango angepassten Feldenkrais-Übungen. Lassen auch Sie sich vom Tangofieber packen.

Tango Argentino Practica in Zürich

WANN	Dienstag, 10.30–12.30 Uhr
EINSTIEG	Neuer Kurs 21.04.–23.06. Einstieg jederzeit möglich.
KURSORT	Quartiertreff Hirslanden, Forchstrasse 248, 8008 Zürich
KOSTEN	CHF 250.– für 10 Lektionen CHF 30.– für einzelne Practica (Practicas à 120 Minuten)
LEITUNG	Verena Vaucher und Alexander Dreher
INFO ANMELDUNG	Verena Vaucher, Tel. 044 422 93 13 vevaucher@bluewin.ch

TENNIS



Haben Sie Lust, mit Tennisspielen anzufangen? Oder haben Sie früher einmal Tennis gespielt und möchten wieder einsteigen? Vielleicht fehlen Ihnen die/der richtige Tennispartnerin oder -partner? Dann steigen Sie ein in unsere Tenniskurse mit ausgebildeten Sportleitenden. Dieser Ballsport ist überaus geeignet für Seniorinnen und Senioren, verbessern Sie doch all Ihre koordinativen und konditionellen Fertigkeiten. Sie benötigen sportliche Bekleidung und Tennis- oder Turnschuhe, Tennisschläger können gemietet werden.

Tennis in Bachenbülach

WANN	Montag, 08.00–09.00 Uhr 09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr 11.00–12.00 Uhr
EINSTIEG	Neue Kurse ab 27. April 2009
KURSORT	Tennishalle Ambiance, 8184 Bachenbülach, gegen- über Jumbo-Markt
KOSTEN	CHF 200.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 280.– pro Person bei 3er-Gruppe für 8 Lektionen (inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Lilo Gubelmann und Ursula Schrepfer
INFO/ ANMELDUNG	Lilo Gubelmann Tel. 044 860 08 48 www.tennisambiance.ch

Tennis in Buchs

WANN	Donnerstag (und evtl. Mitt- wochmorgen), zwischen 08.00 und 11.00 Uhr
EINSTIEG	Neue Kurse ab März 2009
KURSORT	Tenniscenter Furtbach, Furt- bachstrasse 22, 8107 Buchs, www.tennis-buchs.ch
KOSTEN	CHF 200.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 280.– pro Person bei 3er-Gruppe für 8 Lektionen (inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Peter Nell und Alfred Schnorf

INFO/ Peter Nell
ANMELDUNG Tel. 044 845 06 16 oder
Tel. 079 335 48 04
isynell@bluewin.ch

Tennis in Dürnten

WANN	Freitag, 15.05.–04.09. (ausg. Sommerferien) 08.00–09.00 Uhr 09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Tennishalle Dürnten Bubikonerstrasse 43a 8635 Dürnten
KOSTEN	CHF 250.– für 12 Lektionen à 60 Minuten (inkl. Platzmiete)
INFO/ ANMELDUNG	Toni Schnetzer Tel. 044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch oder Hans Guldemann Tel. 044 937 25 38

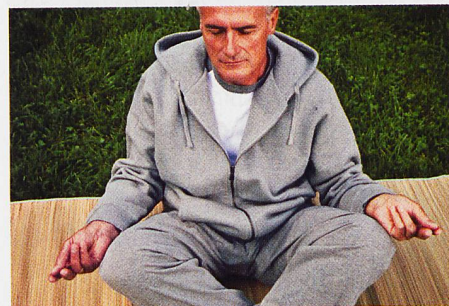
Tennis in Gattikon

WANN	Dienstag, 14.04.–02.06. Donnerstag, 16.04.–04.06. 14.00–15.00 Uhr 15.00–16.00 Uhr
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Tennisclub Hof Gattikon Hofwiesenstrasse 31 8136 Gattikon
KOSTEN	CHF 200.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 280.– pro Person bei 3er-Gruppe für 8 Lektionen (inkl. Platzmiete)
INFO/ ANMELDUNG	Karl Faulmann Tel. 043 305 79 40 oder Tel. 079 403 94 53 www.tchofgattikon.ch

Tennis in Wetzikon

WANN	Montag, 11.05.–22.06. Donnerstag, 14.05.–25.06. 09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr 11.00–12.00 Uhr
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Tennis Club Wetzikon, Aemmetweg, 8620 Wetzikon
KOSTEN	CHF 175.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 245.– pro Person bei 3er-Gruppe für 7 Lektionen (inkl. Platzmiete)
INFO/ ANMELDUNG	Enrique Escuerdo Tel. 079 403 55 53 escuderoenrique@bluewin.ch www.tcwetzikon.ch

YOGA



Einfache Körperübungen verbessern das Körpergefühl, die Beweglichkeit und die Konzentrationsfähigkeit. Entspannungsübungen und Meditation führen zu Klarheit und innerer Ruhe. Die Lektionen umfassen eine Aufwärmphase, Yoga-Stellungen für Koordination, Kraft und Beweglichkeit sowie Atemübungen und Entspannungstechniken. Hilfsmittel wie Stühle, Blöcke, Gurte, Kissen und Decken unterstützen und helfen bei der korrekten Ausführung der Übungen.

Hatha Yoga in Zürich

WANN	Freitag, 14.30–15.30 Uhr
EINSTIEG	Einstieg jederzeit möglich auf telefonische Voranmeldung
KURSORT	Yogastudio Yoganation, See- feldstrasse 7a, 8008 Zürich
KOSTEN	CHF 25.– Einzellektion CHF 230.– für 10 Lektionen (Lektion à 60 Minuten)
MITBRINGEN	Trainingsbekleidung, kleines Handtuch, Trinkflasche. Trai- ningsschuhe sind keine nötig.
INFO/ ANMELDUNG	Theresa Moser 043 499 88 75/079 340 45 93 dancing_theresa@yahoo.com www.theresamoser.ch

Hatha Yoga in Zürich

WANN	27.05.–01.07.2009, Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr oder 28.05.–02.07.2009, Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr
EINSTIEG	Auf Kursbeginn, bitte telefonisch anmelden
KURSORT	Mittleres Seefeld, Zürich
KOSTEN	CHF 200.– für 6 Lektionen CHF 250.– für 8 Lektionen (Lektion à 90 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Carlo Vella Tel. 044 211 73 56

WEITERBILDUNG

GESUNDHEIT
PRÄVENTION

Angebote zur geistigen Fitness oder zur Auto-Mobilität im Alter ergänzen das vielseitige Programm der Pro Senectute im Bereich Bewegung und Sport. Bestens ausgewiesene Fahrlehrer und Experten unterstützen Sie und gehen auf Ihre Fragen ein.

Grundkurs «Geistige Fitness»

Angeleitet von der Gedächtnistrainerin Ines Moser werden Sie mit vielseitigen und spielerischen Übungen Ihre geistige Leistungsfähigkeit verbessern.

WANN	14.04.–02.06. von 09.30–11.45 Uhr
ORT	Pro Senectute ZH, Dienstleistungscenter Stadt Zürich, Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich
LEITUNG	Ines Moser–Will, liz. SimA–Trainerin, Buchautorin «Spas mit Denktraining»
KOSTEN	CHF 220.– (8x120 Minuten)
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, Dienstleistungscenter Stadt Zürich, Tel. 058 451 50 00
SPEZIELLES	Anmeldeschluss: 27.03.

Aufbaukurs «Geistige Fitness»

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Gedächtnistraining gemacht? Dann lernen Sie im Aufbaukurs neue Übungen kennen. Die Konzentrations- und Merkfähigkeit wird trainiert, ausserdem wird die Sinneswahrnehmung geschult.

WANN	14.04.–02.06. von 14.00–16.15 Uhr
ORT	Pro Senectute ZH, Dienstleistungscenter Stadt Zürich, Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich

LEITUNG	Ines Moser–Will, liz. SimA–Trainerin, Buchautorin «Spas mit Denktraining»
KOSTEN	CHF 220.– (8x120 Minuten)
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, Dienstleistungscenter Stadt Zürich, Tel. 058 451 50 00
SPEZIELLES	Anmeldeschluss: 27.03.

Gedächtnistraining in Bülach

Erinnern und Vergessen – möchten Sie mehr darüber erfahren? Informationen über das Gehirn, Übungen zu Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit und Sprache gehören zu einem ganzheitlichen Training.

WANN	Montag, 14.00–15.45 Uhr: 23.02./02.03./09.03./ 16.03./30.03./06.04.
ORT	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Bülach Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach
LEITUNG	Iris Hauri und Susanne Fritschi
KOSTEN	CHF 160.–
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Bülach Sekretariat Veronika Eggenberger Tel. 058 451 53 00

Gedächtnistraining in Winterthur

Erinnern und Vergessen – möchten Sie mehr darüber erfahren? Informationen über das Gehirn, Übungen zu Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit und Sprache gehören zu einem ganzheitlichen Training.

WANN	Jeweils am Freitag 09.00–10.30 Uhr: 27.02./13.03./20.03./ 27.03./03.04./17.04.
ORT	Im Königshof, Neumarkt 4, 8400 Winterthur
LEITUNG	Gertrud Knöpfli, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 140.–, inkl. Material, 6x2 Lektionen
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich, Astrid Schöni Graf, Dienstleistungscenter Winterthur, Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur Tel. 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch
SPEZIELLES	Anmeldeschluss: 15.02.

Denkfitness in Meilen

In anregender Gemeinschaft werden Reaktions- und Merkfähigkeit, Kurz- und Langzeitgedächtnis, logisches und bildhaftes Denken trainiert. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

WANN	26.03./02.04./16.04./23.04. jeweils 09.30–11.30 Uhr
ORT	Alterszentrum Platten 8706 Meilen
LEITUNG	Maya Hinder–Middendorp, Erwachsenenbildnerin und Denktrainerin
KOSTEN	Noch offen
ANMELDUNG	Frau Verena Kutasi Ruebsteinstrasse 29 8706 Meilen Tel. 044 923 10 31 verena.kutasi@bluewin.ch

Gedächtnis-Träff in Bülach

Interessierte treffen sich 1x im Monat zum gemeinsamen Gedächtnis-Träff

WANN	Samstag, 09.00–10.45 Uhr: 31.01./28.02./28.03./ 25.04./30.05./27.06.
ORT	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Bülach Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach
LEITUNG	Iris Hauri und Susanne Fritschi
KOSTEN	160.– (für 6 Monatstreffen)
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Bülach Sekretariat Veronika Eggenberger Tel. 058 451 53 00
SPEZIELLES	Anmeldung jeweils für die Teilnahme an 6 Treffen

Gedächtnis-Träff in Zürich

Vielbeschäftigt, fast keine Zeit! Und doch wollen Sie Ihr Gedächtnis fit halten. Der monatliche «Gedächtnis-Träff» ist eine Möglichkeit, in einer motivierten Gruppe geistig «am Ball» zu bleiben.

WANN	Nächste Monatstreffen am 16.03./20.04./18.05. von 14.00–15.45 Uhr
ORT	Pro Senectute ZH, Dienstleistungscenter Stadt Zürich, Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich
LEITUNG	Iris Hauri, Gedächtnistrainerin, Mitglied im SVGT
KOSTEN	CHF 160.– (für 6 Monatstreffen)
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, Dienstleistungscenter Stadt Zürich, Tel. 058 451 50 00
SPEZIELLES	Anmeldung jeweils für die Teilnahme an 6 Treffen

Gedächtnisclub in Winterthur

Unser Hirn braucht Training! So wie einen Muskel müssen wir auch das Gehirn trainieren, wenn wir unsere geistige Leistungsfähigkeit erhalten oder sogar verbessern wollen.

WANN	Jeweils am Mittwoch 09.30–11.30 Uhr
ANSPRUCHSVOLL	25.02./18.03./22.04./ 20.05./24.06.
SPIELERISCH	04.03./08.04./13.05./ 10.06./08.07.
ORT	Im Königshof, Neumarkt 4, 8400 Winterthur
LEITUNG	Ruedi Egli, Liz. SIMA®-Trainer, Gertrud Knöpfli, Gedächtnis- trainerin SVGT
KOSTEN	CHF 20.– pro Morgen
ANMELDUNG	Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist jederzeit möglich.
KONTAKT	Astrid Schöni Graf Dienstleistungszentrum Winterthur und Umgebung Brühlgartenstrasse 1 8400 Winterthur Tel. 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro- senectute.ch
SPEZIELLES	Voraussetzung für den Ge- dächtnisclub ist der Besuch eines Gedächtnistrainings, damit die nötigen Grund- kenntnisse vorhanden sind.

Älter werden – mobil bleiben – Autofahren

Wir unterstützen Sie und vermitteln Ihnen mehr Sicherheit im Alltagsverkehr. Auf Ihre individuellen Fragen wird eingegangen.

WANN	Montagsmorgen 09.00–11.30 Uhr Daten noch nicht festgelegt
ORT	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach
LEITUNG	Bernhard Elsener und Brian Weidmann
KOSTEN	CHF 145.–
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach Veronika Eggenberger Tel. 058 451 53 00

Richtig handeln – Leben retten

Informationsnachmittag zum Thema Herzinfarkt – Hirnschlag / Symptome erkennen und richtig reagieren.

WANN	Dienstag, 10.03. 14.30–17.00 Uhr
ORT	Alterszentrum Platten 8706 Meilen
LEITUNG	Ärztin und Samariterverein Meilen-Herrliberg
KOSTEN	Freiwilliger Unkostenbeitrag
ANMELDUNG	Heidi Fischer, Pro Senectute Ortsvertretung Meilen, Tel. 044 923 14 16 044 924 14 44
SPEZIELLES	Anmeldung erforderlich

AUSDRUCK UND KREATIVITÄT

Sie möchten Ihren Erfahrungen, Gedanken und Gefühlen Ausdruck verleihen? Die Pro Senectute ermöglicht Ihnen das. Mit Gleichgesinnten machen Sie sich auf den Weg, entdecken neue Lebenswelten und heben Schätze aus der Vergangenheit.

Theater spielen

Im Vordergrund dieses Seminars steht die Lust am Spiel. Szenen aus der Theaterliteratur werden bearbeitet, ausserdem erfundene Geschichten gespielt.

WANN	16.03./23.03./30.03./ 06.04./27.04./04.05./11.05. von 9.30–12.30 Uhr
ORT	Pro Senectute ZH, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich
LEITUNG	Franziska von Fischer dipl. SchauspielerIn, Sprecherin und Erwachsenen- bildnerin
KOSTEN	CHF 340.– für 7 Theatervormittage
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Tel. 058 451 50 00
SPEZIELLES	Anmeldeschluss: 28.02.

Stubete «zäme singe»

In fröhlicher Runde singen Sie altbekannte Volkslieder und alles, was das Herz erfreut.

WANN	Jeweils am Dienstag- nachmittag, 13.30–14.30, 17.03./28.04./26.05./23.06.
ORT	Im Königshof, Neumarkt 4, 8400 Winterthur
LEITUNG	Brigitte Schneider
KOSTEN	Kostenlos
ANMELDUNG	Nicht erforderlich
KONTAKT	Astrid Schöni Graf Dienstleistungszentrum Winterthur und Umgebung Brühlgartenstrasse 1 8400 Winterthur Tel. 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch

Erzählcafé in Bülach

Das waren noch Zeiten ... In entspannter Atmosphäre beschäftigen wir uns mit Erfahrungen und Erlebnissen, die unser Leben geprägt haben. Wir wenden uns zeitgeschichtlichen Themen zu oder tauschen uns aus über Alltagsfreuden, Alltagslasten, Ängste und Sorgen dieser Zeit.

WANN	Freitag, 14.00–16.00 Uhr: 27.02./27.03./24.04./ 29.05./26.06.
ORT	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach
LEITUNG	Frau Erika Bühler
KOSTEN	Kostenlos
ANMELDUNG	Es ist keine Anmeldung erforderlich
KONTAKT	Veronika Eggenberger Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach Tel. 058 451 53 00

Erzählcafé in Winterthur

In entspannter, gemütlicher Atmosphäre, bei Kaffee und Gipfeli, beschäftigen wir uns mit Erfahrungen und Erlebnissen, die unser Leben geprägt haben. Für den Einstieg wird das Thema vorgegeben. Weitere Themen werden von der Gruppe bestimmt.

WANN	Jeweils am Dienstag 09.30–11.30 Uhr, 10.03./07.04./05.05
ORT	Im Königshof, Neumarkt 4, 8400 Winterthur
LEITUNG	Astrid Schöni Graf
KOSTEN	CHF 10.– pro Morgen

ANMELDUNG Pro Senectute Kanton Zürich,
Astrid Schöni Graf,
Dienstleistungszentrum Winter-
thur, Brühlgartenstrasse 1,
8400 Winterthur
Tel. 058 451 54 29
astrid.schoeni@
zh.pro-senectute.ch

Schreiben der eigenen Biographie

Gemeinsam finden wir einen Einstieg, eine Gliederung, vielleicht ein Leitmotiv. Wir entdecken gute Kräfte, die wir weitergeben möchten.

WANN 26.03./02.04./16.04./23.04./
jeweils 14.00–16.15 Uhr

ORT Alterszentrum Platten
8706 Meilen

LEITUNG Maya Hinder-Middendorp,
Erwachsenenbildnerin und
Denktrainerin

KOSTEN Noch offen

ANMELDUNG Frau Verena Kutasi, Rebstein-
strasse 29, 8706 Meilen,
Tel. 044 923 10 31
verena.kutasi@bluewin.ch

Simone Weil, 1909 – 1942, «Ein Leben gibt zu denken», Nachmittagskurs

Wir begegnen Simone Weil an diesem Nachmittag. Vor 100 Jahren in Paris geboren, als anstössige Frau, Denkerin, Philosophin, Gewerkschafterin, emanzipierte Jüdin und Fabrikarbeiterin gibt sie uns Impulse als Lebenshilfe für unser Heute.

WANN Mittwoch, 11.02.
14.00–16.30 Uhr

ORT IBBK, Solistrasse 74
8180 Bülach

LEITUNG Imelda Abbt, Dr. theol.,
Anthropologin/Erwachsenen-
bildnerin

KOSTEN CHF 145.–

ANMELDUNG Pro Senectute Kanton Zürich
Dienstleistungszentrum Bülach
Veronika Eggenberger
Tel. 058 451 53 00

Patchwork

Patchwork ist englisch und steht für Flickarbeit. Es ist eine Technik der Textgestaltung, bei der viele kleine Stoffstücke zu Kunstwerken verarbeitet werden. Gleichgesinnte treffen sich einmal im Monat.

WANN 10× im Jahr, 1× im Monat,
Montag um 13.45–16.15 Uhr

ORT Pro Senectute Kanton Zürich
Dienstleistungszentrum Bülach
Lindenhofstrasse 1
8180 Bülach

LEITUNG Frau Lotti Weidmann

KOSTEN CHF 180.–
für 10 Kursnachmittage

ANMELDUNG Pro Senectute Kanton Zürich
Dienstleistungszentrum Bülach
Sekretariat
Veronika Eggenberger
Tel. 058 451 53 00

MEDIEN UND KOM- MUNIKATIONSMITTEL



Sie besitzen einen Personal-Computer oder ein Mobiltelefon. Oder Sie kaufen sich demnächst ein neues Gerät. Sie wollen mehr über seine Nutzungsmöglichkeiten wissen. Sie haben Fragen zu einzelnen Programmen, möchten die Technik besser beherrschen. Oder Sie wollen sich bei der Nutzung von PC oder Handy ganz einfach etwas sicherer fühlen.

Unser Angebot reicht von Einführungskursen bis zur Bildbearbeitung am Computer. Sie finden neben professionellen Angeboten von ausgewiesenen Fachleuten auch Kurse, in denen Jugendliche Sie in die Geheimnisse der Mobiltelefonie und der Computervelt einführen.

Computer-Einsteigerkurs Bülach

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich mit der Arbeit am Computer erstmals und von Grund auf vertraut machen wollen.

WANN Kurs 6110/Dienstag,
15.50–17.40 Uhr,
24.02.–28.04.
Kurs 6111/Mittwoch,
09.30–11.20 Uhr,
13.05.–08.07.

ORT Berufsschule Bülach, Schwerz-
grubstrasse 28, 8180 Bülach

LEITUNG E. Hess und B. Bruhin

KOSTEN CHF 310.–

ANMELDUNG Pro Senectute Kanton Zürich
Dienstleistungszentrum Bülach
Veronika Eggenberger
Tel. 058 451 53 00

Computer-Einsteigerkurse in Zürich

Wenn Sie den Computer nutzen wollen, um Briefe zu schreiben, im Internet Informationen abzurufen oder eine E-Mail zu senden, dann sollten Sie sich für den Einsteigerkurs anmelden.

WANN Freitag, 29.05.–03.07.
09.00–12.00 Uhr (Stufe 1)
oder 13.30–16.30 Uhr (Stufe 2)

ORT Pro Senectute ZH
Geschäftsstelle
Forchstrasse 145
8032 Zürich

LEITUNG Mitarbeitende der Computer-
schule Surfingsenior

KOSTEN CHF 680.– (18 Lektionen)
inkl. Kursbuch

ANMELDUNG Pro Senectute ZH, Dienstleis-
tungszentrum Stadt Zürich,
Tel. 058 451 50 00

SPEZIELLES Stufe 1: noch nie am PC
gearbeitet,
Stufe 2: bereits erste Erfah-
rungen mit dem Computer;
Anmeldeschluss 15.05.

Zusammen in die EDV-Welt.

Ein Computer-Internet-E-Mail- und Handy-Kurs

Jugendliche unterstützen Seniorinnen und Senioren beim Kennenlernen von Computer, Internet und E-Mail oder bei der Handhabung des Handys. Nehmen Sie Ihr eigenes Handy mit Gebrauchsanweisung mit, wenn Sie mehr über den Gebrauch des Handys erfahren wollen.

WANN 04.03./11.03./18.03.
ab 14.00 Uhr

ORT Gemeinschaftszentrum Loo-
garten, Salzweg 1, 8048 Zürich

LEITUNG Jeanine Merz,
Mitarbeiterin GZ Loogarten

KOSTEN Der Kurs ist für Seniorinnen
und Senioren kostenlos

ANMELDUNG Pro Senectute ZH, Dienstleis-
tungszentrum Stadt Zürich,
Tel. 058 451 50 00

SPEZIELLES Der Kurs ist ein gemeinsames
Angebot des Pro Senectute
Dienstleistungszentrums Stadt
Zürich und des Gemein-
schaftszentrums Loogarten.
Die Teilnehmerzahl ist auf
10 Personen begrenzt.
Allen Teilnehmenden steht
für die Dauer des Kurses ein
Computer zur Verfügung.

PC-Grundlagen (Vertiefung)**mit Vista und Office 2007**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das im PC-Grundlagenkurs (Einstieg) erlangte Wissen vertiefen und erweitern wollen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Erstellen und Bearbeiten der Ordnerstruktur des Explorers und dem Kennenlernen von Word.

WANN	Kurs 6210, Mittwoch, 25.02.–29.04., 09.30–11.20 Uhr Kurs 6211, Dienstag, 12.05.–30.06., 15.50–17.40 Uhr
ORT	Berufsschule Bülach, Schwerzgrubstrasse 28, 8180 Bülach
LEITUNG	B. Bruhin, E. Hess
KOSTEN	CHF 310.–
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach Veronika Eggenberger Tel. 058 451 53 00

Internet- und E-Mail-Kurs

Im Kurs werden Sie die Einsatzmöglichkeiten des Internets vertieft kennenlernen. Die gezielte Suche im World Wide Web (www) und das Senden und Empfangen von E-Mails sind Inhalte des Seminars.

WANN	03.04./17.04./24.04. von 09.00–12.00 Uhr
ORT	Pro Senectute ZH Geschäftsstelle Forchstrasse 145 8032 Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule Surfsenior
KOSTEN	CHF 340.– (9 Lektionen) inkl. Kursbuch
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Tel. 058 451 50 00
SPEZIELLES	Voraussetzung: sichere Grundkenntnisse am PC; Anmeldeschluss: 16.03.

Word 2007: Grundlagen

In diesem Kurs lernen Sie die Textverarbeitung mit Word kennen. Es kann auf spezielle Wünsche eingegangen werden.

WANN	Kurs 6330, Mittwoch, 13.05.–08.07., 13.50–15.40 Uhr
ORT	Berufsschule Bülach, Schwerzgrubstrasse 28, 8180 Bülach
LEITUNG	Noch nicht bestimmt
KOSTEN	CHF 310.–

ANMELDUNG Pro Senectute Kanton Zürich
Dienstleistungszentrum Bülach
Veronika Eggenberger
Tel. 058 451 53 00

Internetcorner im Waidspital

Freiwillige unterstützen Besucherinnen und Besucher bei der Nutzung des Computers, beim Einstieg ins Internet und beim Mailen. Für den Besuch sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

WANN	jeweils Mittwoch und Freitag von 14.00–17.00 Uhr
ORT	Klinik für Akutgeriatrie am Waidspital, Tièchstrasse 99, 8037 Zürich
LEITUNG	Freiwillige des Internetcorners im Waidspital
KOSTEN	Die Benutzung des Internetcorners ist kostenlos.
ANMELDUNG	Ist nicht erforderlich
KONTAKT	Pro Senectute ZH, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Tel. 058 451 50 00

Digitale Bildbearbeitung und Fotografie (Einstieg)

Sie erhalten grundlegende Kenntnisse zur Arbeit mit Bildern am Computer. Der Schwerpunkt liegt beim Organisieren, Bearbeiten und Ausgeben von Bildern.

WANN	Kurs 6170 / Mittwoch, 13.05.–08.07. 15.50–17.40 Uhr
ORT	Berufsschule Bülach, Schwerzgrubstrasse 28, 8180 Bülach
LEITUNG	J. Wetzel
KOSTEN	CHF 310.–
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach Veronika Eggenberger Tel. 058 451 53 00

Handykurs

Im Einführungskurs lernen Sie die Grundfunktionen Ihres eigenen Handys kennen. Sie üben in einer Gruppe von max. 10 Personen die Grundfunktionen.

WANN	Freitag, 05.06. 13.30–16.30 Uhr
ORT	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach
LEITUNG	Frau C. Perisinotto
KOSTEN	CHF 69.–
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach Sekretariat Veronika Eggenberger Tel. 058 451 53 00

Spezielles

Der Kurs bietet auch Gelegenheit und Zeit, auf individuelle Anliegen einzugehen.

Handy, PC, Mac:**Schnuppertag für Interessierte**

Instruktorinnen und Instrukturen der Computera stellen das Kursangebot der Computera vor und beantworten Fragen zum Handygebrauch. Das Angebot der Computera Meilen umfasst: Grundkurs, Textverarbeitung, Internet, Tabellenkalkulation, Power-Point-Präsentation, Foto- und Filmbearbeitung, für Fortgeschrittene Systemkurse PC und Mac.

WANN	Dienstag, 15.04. 09.00–12.00 Uhr/ 13.30–16.00 Uhr
ORT	Computera Meilen, Alterszentrum Platten, 8706 Meilen
LEITUNG	Instruktorinnen und Instrukturen der Computera Meilen
KOSTEN	Kostenlos
ANMELDUNG	Keine Anmeldung erforderlich
AUSKUNFT	Senioren-Info-Zentrale Meilen Heidi Fischer Tel. 044 924 14 44

SPRACHKURSE

Sprachen lernen macht Spass – vor allem zusammen mit Gleichgesinnten in entspannter Lernatmosphäre. Überdies hält lebenslanges Lernen fit und lebendig. Ein Sprachkurs bei Pro Senectute ist ein Lernvergnügen und kann Ihnen neue Horizonte öffnen. Lernen Sie neue Leute kennen, und geniessen Sie den Lernerfolg in unseren Sprachkursen!

Englisch-Konversationskurs

In einer kleinen Gruppe (maximal 9 Teilnehmende) und entspanntem Lernumfeld werden Sie Ihr Englisch auffrischen. Alltagssituationen und die britische Lebensart werden Themen der Gespräche im Kurs sein.

WANN	Donnerstag, 02.04. – 25.06., von 10.00–11.30 Uhr (ausser Auffahrt)
ORT	Pro Senectute ZH, Dienstleis- tungscenter Stadt Zürich, See- feldstrasse 94a, 8008 Zürich
LEITUNG	Gabriela Meier unterrichtet sowohl Privatpersonen als auch Berufstätige in englischer Sprache.
KOSTEN	CHF 330.– (18 Lektionen)
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, Dienstleis- tungscenter Stadt Zürich, Tel. 058 451 50 00
SPEZIELLES	Englischgrundkenntnisse; Anmeldeschluss: 16.03.

Sprachkurse Englisch / Französisch / Italienisch / Spanisch

Möchten Sie sich vertieft mit einer Fremd-
sprache befassen? Neues dazulernen oder
Altes auffrischen und gleichzeitig die Be-
gegnung mit Gleichgesinnten pflegen?

WANN	Montag–Freitag, verschiedene Niveaustufen, auf Anfrage
ORT	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Bülach Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach
LEITUNG	Sprachlehrerinnen
KOSTEN	CHF 200.– (bei 7 Teilnehmern), 16 Lektionen
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Bülach Sekretariat Veronika Eggenberger Tel. 058 451 53 00
SPEZIELLES	1–2 Schnupperlektionen (gratis) sind möglich.

FREIWILLIGENARBEIT



Ein Gewinn für alle: Freiwilligenarbeit schafft Kontakte, ermöglicht neue Erfahrungen, stärkt das Selbstvertrauen. Die Fachstelle für Freiwillige der Pro Senectute Kanton Zürich informiert und berät interessierte Personen und vermittelt geeignete Einsatzplätze. Kontaktieren Sie uns, falls Sie sich für eine Tätigkeit als Freiwillige/r interessieren: Eva Haupt, Leiterin Fachstelle für Freiwilligenarbeit, Tel. 058 451 51 08.

Einführungskurs für Freiwillige im Besuchsdienst

Im Einführungskurs werden folgende
Themen behandelt: Motivationsklärung,
Gesprächsführung, Abgrenzung, Umgang
mit medizinischen und psychischen Ver-
änderungen im Alter, konkrete Informa-
tionen über den Besuchsdienst.

WANN	4 Halbtage, jeweils von 14.00–17.00 Uhr: Montag, 09.03. Freitag, 13.03. Donnerstag, 02.04. Freitag, 03.04.
------	---

ORT	Pro Senectute ZH, Dienstleis- tungscenter Stadt Zürich, See- feldstrasse 94a, 8008 Zürich
LEITUNG	Ursula Krebs / Eva Haupt
KOSTEN	Keine
ANMELDUNG	Bis 2. März 2009
KONTAKT	Ursula Krebs ursula.krebs@ zh.pro-senectute.ch Tel. 058 451 50 89
SPEZIELLES	Nur für Personen, die sich auf ein langfristiges Engage- ment in der Freiwilligenarbeit einlassen möchten.

Grundschulung Treuhanddienst

Dieser Einführungskurs ist Vorausset-
zung für die freiwillige Mitarbeit im Treu-
handdienst (Unterstützung älterer Men-
schen in administrativen/finanziellen An-
gelegenheiten).

WANN	06.05. Nachmittag und 07.05. Vormittag
ORT	Pro Senectute ZH, Dienstleis- tungscenter Stadt Zürich, See- feldstrasse 94a, 8008 Zürich
LEITUNG	Susanne Keller und Ulla Matthey
KOSTEN	Keine
ANMELDUNG	Laufend
KONTAKT	Susanne Keller oder Ulla Matthey, Tel. 058 451 50 00, treuhanddienst@ zh.pro-senectute.ch
SPEZIELLES	Vorgängig wird ein Abklärungs- gespräch zur gegenseitigen Vorstellung und Eignung durch- geführt. Um frühzeitige Anmel- dung wird deshalb gebeten.

WIR SIND IN IHRER NÄHE

Dienstleistungszentren

UNTERLAND/FURTTAL
Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach
Telefon 058 451 53 00

LIMMATTAL/KNONAUEAMT
Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren
Telefon 058 451 52 00

ZIMMERBERG
Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen
Telefon 058 451 52 20

PFANNENSTIEL
Dorfstrasse 78, 8706 Meilen
Telefon 058 451 53 20

OBERLAND
Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon
Telefon 058 451 53 40

WINTERTHUR UND UMGEBUNG
Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur
Telefon 058 451 54 00

STADT ZÜRICH
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich
Postadresse:
Postfach 1035, 8034 Zürich
Telefon 058 451 50 00

Geschäftsstelle

Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstrasse 145, 8032 Zürich
Telefon 058 451 51 00
E-Mail: info@zh.pro-senectute.ch
Internet: www.zh.pro-senectute.ch

