Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2010)
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 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: 19.07.2025

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

UC 1997: Nr. 1 (2010) Suppl.

Nr. 1//Februar 2010

BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON
PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

AKTIV

02 **Tanzen: «Ich tanze bis zum letzten Tag!»**
Mit allen Volkstanzangeboten und Aqua-Fitness-Gruppen im Kanton Zürich

PRO SENECTUTE
KANTON ZÜRICH

TANZEN_Tanzen ist die Leidenschaft, die Beatrice Sprecher durchs Leben trägt. Bei der Volkstanzgruppe der Pro Senectute Kanton Zürich in Erlenbach hat die lebhafte Seniorin eine Familie gefunden.

«ICH TANZE BIS ZUM LETZTEN TAG!»

Text// **ANDREA KIPPE** Bilder// **RENATE WERNLI**

Ein junges Mädchen schwebt mit einem verträumten Lächeln auf dem Gesicht durch den barocken Ballsaal. Den Quadrille-Tanz kann es längst auswendig – und wenn sich die Füsse trotzdem einmal verheddern, dann korrigiert es die Schrittfolge mit dem Selbstbewusstsein der routinierten Tänzerin, die nichts aus der Ruhe bringen kann.

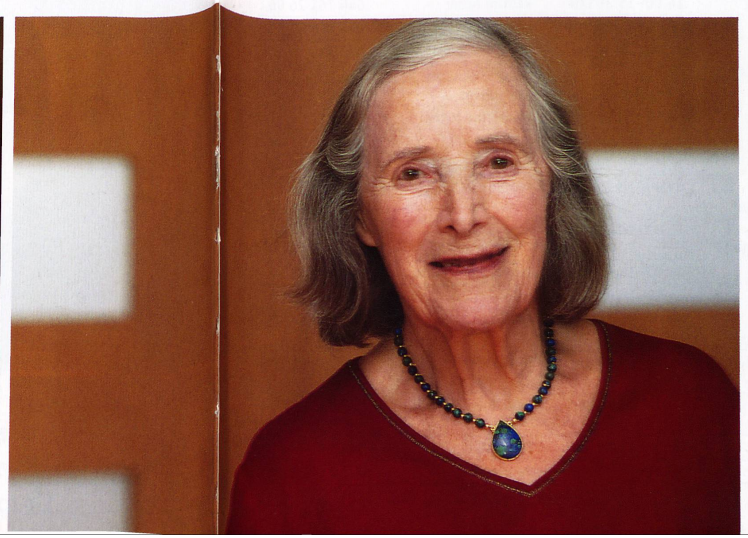
Beatrice Sprecher ist mit ihren 84 Jahren natürlich längst kein Mädchen mehr, auch wenn ihre anmutigen Bewegungen einen dazu verleiten, eines zu sehen. Und der prunkvolle Ballsaal ist in Wirklichkeit das eher nüchterne Kurslokal der Volkstanzgruppe von Pro Senectute im Kirchengemeindehaus Erlenbach. Doch Beatrice Sprecher bringt mit ihrem weinroten Pullover und ihrem herzlichen, offenen Lachen Farb- und Lichtpunkte in den Raum und erzählt wortgewandt aus ihrem ereignisreichen Leben.

Umgehend findet man sich in spannende Reise- und Abenteuergeschichten verwickelt. Erfährt, wie Beatrice Sprecher in Nepal auf einen Elefantenrücken kletterte. Wie sie in Israel einen Kibbuz-Einsatz leistete. Oder wie sie für drei Jahre als Reiseleiterin in Süditalien für ein Tourismuszentrum arbeitete, das später von der Mafia überfallen und zerstört wurde. Beatrice Sprecher wuchs in Leimbach im Kanton Zürich auf und war von Anfang an alles andere als eine angepasste Frau. Als Teenager träumt sie davon, sich zur Schauspielerin ausbilden zu lassen, aber ihre Eltern finden, sie solle einen sicheren Beruf erlernen. Umso eifriger fördern sie den zweiten Wunsch ihrer Tochter, Primarlehrerin zu werden. Beatrice Sprecher unterrichtet – bis auf die drei Reiseleiter-Jahre in Italien – ihr ganzes Arbeitsleben lang, bringt Hunderten von Kindern Lesen, Schreiben und Rechnen bei und begeistert sie fürs Theaterspielen. Im Alter von 30 Jahren entdeckt die Lehrerin das Tanzen, das sich fortan wie ein roter Faden durch ihr Leben zieht. Der Grund, weshalb Beatrice Sprecher gerade Volkstanz als Steckenpferd wählte, ist typisch für die emanzipierte Lady: «Ich wollte doch nicht immer darauf warten, dass ich beim Gesellschaftstanz von den Männern aufgefordert wurde», meint sie mit einem spitzbübischen Lächeln. Sie schloss sich dem Volkstanzkreis Zürich an und blieb ihm treu, «bis die Beine irgendwann nicht mehr so gut mitmachten».

Seit rund 15 Jahren tanzt Beatrice Sprecher nun in Erlenbach «Internationalen Volkstanz» und geniesst dabei nicht nur Musik und Tanz quer durch alle Epochen und Stilrichtungen, sondern auch, dass die Gruppe fast so etwas wie eine Familie geworden ist. «Wir sind sehr verbunden miteinander, nehmen gegenseitig Anteil und rufen an, wenn jemand nicht im Kurs erscheint.» Tanzen – für Beatrice Sprecher bedeutet es Medizin und Lebenselixier. Körperliche oder psychische Beschwerden seien jeweils nach den ersten Tanzminuten wie weggewischt gewesen. Tanzen werde sie auf jeden Fall bis ganz zuletzt. Auf ihre Zukunftspläne angesprochen, lächelt Beatrice Sprecher nochmals verschmitzt: «Vielleicht ziehe ich einmal mit meinem Freund zusammen, das wäre schon noch schön.»

ALLE VOLKSTANZGRUPPEN IM KANTON ZÜRICH SIND AUF DEN FOLGENDEN ZWEI SEITEN AUFGELISTET.

Tanzen ist für Beatrice Sprecher Medizin und Lebenselixier.



Aktiv-Sportwoche in Lenk

Die einzigartige Landschaft des Simmentals bietet ideale Voraussetzungen für Bewegung und Sport in einem abwechslungsreichen Programm. Täglich finden Lektionen für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene in der Hauptsportart Nordic Walking statt. Auf spielerische Weise lernen und vertiefen Sie die «richtige» Nordic-Walking-Technik. Weiter haben Sie die Möglichkeit, an Wanderungen, Lektionen in Fitness/Gymnastik und Aqua-Fitness teilzunehmen. Der Hotelpark mit Schwimmbad und Wellnesszone lädt zum Entspannen in netter Gesellschaft ein. Interessante Informationen über Gesundheit, Bewegung, Natur, Land und Leute runden das Programm ab. Die beliebte Sportwoche findet zum dritten Mal statt unter bewährter Leitung.

WANN Sonntag 4. Juli, bis Freitag, 9. Juli 2010 // WO Parkhotel Bellevue in Lenk // KOSTEN CHF 695.– im DZ, CHF 740.– im EZ, CHF 770.– im EZ zur Alleinbenützung // ANREISE Individuell // WEITERE INFORMATIONEN Pro Senectute Kanton Zürich, Telefon 058 451 51 31, sport@zh.pro-senectute.ch, www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen Sommer

Mountainbiking

Die attraktive Outdoorsportart für sportliche Männer und Frauen ab 60 Jahren ist neu Sportart in der Sommersaison 2010. Mountainbiking ist erlebnisorientiertes Fahren auf unbefestigten Strassen und Wegen, über Stock und Stein in wunderbarer Natur. Die geeigneten Routen sind auf die konditionellen und technischen Fähigkeiten der Teilnehmenden abgestimmt.

Die Sportleitenden Velofahren der verschiedenen Regionen im Kanton stellen die Saisonprogramme ihrer Velogruppen selbstständig zusammen. Nebst den Touren mit Stadt- und Tourenfahrrädern und teilweise Elektrovelos bieten mehrere Gruppen Mountainbiketouren an. Sie sind in jeder Gruppe herzlich willkommen! Die Saisonprogramme und Detailausschreibungen werden fortlaufend auf der unten publizierten Website aufgeschaltet. Eine Liste der Veloleitenden und die Programme können auch in den Dienstleistungscentern (Adressen auf Seite 15) bezogen werden.

INFORMATIONEN Auf der Website www.pszh-sport.ch > Weitere Informationen zum Velofahren > Velogruppen Illnau-Effretikon, Wald/Fischenthal, Zimmerberg, und weitere Velogruppen.

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 Entlöhnung. 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 bei: Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung uns Sport, Postfach 1381, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 31, sport@zh.pro-senectute.ch.

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. American Rounds sind Paartänze, welche zu lässiger amerikanischer Musik getanzt werden. Die Schrittfolgen und die einzelnen Figuren sind auf eine bestimmte Musik choreografiert und werden zuerst mit Übungstänzen gelernt und dann im Original getanzt. Sie tanzen Round Dances in Two Step, Walzer, Rumba und Cha-Cha-Cha.
Unten aufgelistet sind die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen, welche sich in der Regel einmal wöchentlich treffen. Gruppen, welche Round Dance tanzen, sind speziell vermerkt. Sie sind herzlich willkommen, jederzeit auch für eine Schnupperlektion! Setzen Sie sich bitte 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	13.45–15.15 Uhr	Silvia Rugginenti	056 242 10 88
Dübendorf	Obere Mühle	Mittwoch	14.00–16.00 Uhr	Doris Fischer	044 980 15 17
Effretikon	Tanz-Studio	Mittwoch	14.15–15.15 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 Donnerstag	14.15–15.45 Uhr 14.30–16.30 Uhr	Rosmarie Fehlmann	044 921 17 45
Esslingen	Ref. Kirchgemeindehaus	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	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	Alter Gemeindesaal	Dienstag (alle 14 Tage)	14.30–16.00 Uhr	Rosmarie Sigrist	052 315 14 18
Regensdorf	Ref. 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 (alle 14 Tage)	09.00–10.30 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53
Turbenthal	Chiletreff	Dienstag (alle 14 Tage)	14.00–15.45 Uhr	Ruth Truninger	052 385 25 40
Urdorf	Schulhaus am Bach	Donnerstag	14.00–16.00 Uhr	Regula Isenschmid	044 734 26 92
Wädenswil	Schulhaus, Rotweg 11	Freitag	14.00–16.00 Uhr	Theo Forster	044 781 35 83
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 (inkl. 1×pro Monat Round Dance)	Mittwoch	14.00–16.00 Uhr	Heidi Blumer	044 930 31 05
Wetzikon	Alterssiedlung Kreuzackerstrasse	Donnerstag	09.30–11.00 Uhr	Edith Wälti	044 930 37 77
Winterthur (Ober-)	KiBeZ St. Marien	Donnerstag	16.00–17.00 Uhr	Daniela Regnani	052 212 62 51

ORTSCHAFT	ADRESSE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
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 (alle 14 Tage)	14.00–15.30 Uhr	Rös Moser	052 213 17 24
Zollikerberg	Ref. Kirchgemeindehaus	Dienstag (alle 14 Tage)	14.15–15.45 Uhr	Verena Bucher	044 391 68 95
Zürich, Kreis 4	Forum Zentrum Hardau	Montag	14.00–16.00 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53
Zürich, Kreis 6	Gemeinschaftszentrum Buchegg	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 7	Altersheim Klus Park	Mittwoch	14.30–16.00 Uhr	Helen Rüegg	044 382 22 28
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)	14.15–16.15 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08
Zürich, Kreis 10	Ref. Kirchgemeindehaus Höngg (Round Dance)	Mittwoch (alle 14 Tage)	16.30–18.15 Uhr	Silvia Siegfried	045 341 83 08
Zürich, Kreis 11	Ref. Kirchgemeindehaus Affoltern	Donnerstag	14.00–15.45 Uhr	Elisabeth Hediger	044 940 73 90
Zürich, Kreis 11	Kath. Kirchgemeindehaus Glaubten (Round Dance für Fortgeschrittene)	Freitag (alle 14 Tage)	09.30–10.30 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74

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	Schwimmhalle Aadorf (Teilnehmergruppe aus Schlatt)	Montag (alle 14 Tage)	16.00–17.00 Uhr	Petra Müller	052 233 55 73
Dielsdorf	Lernschwimmbad Früebli	Dienstag	19.15–19.45 Uhr	Margrit Rahm	044 853 14 78
Erlenbach	Schwimmbad Altersheim Gehren	Freitag	15.00–16.00 Uhr 16.00–17.00 Uhr	Cora Kerst	044 929 14 95
Feuerthalen	Schulhaus Feuerthalen	Mittwoch	12.00–12.45 Uhr	Sylvia Marti	052 659 24 31
Humlikon	Heilpädagogische Schule	Dienstag	18.50–20.05 Uhr	Iris Kuster und Pia Eschbach	052 317 29 11 052 318 22 71
Männedorf	Hallenbad Männedorf	Donnerstag	17.30–18.10 Uhr 18.10–18.55 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 Dienstag Mittwoch Freitag	07.25–08.10 Uhr 08.15–09.00 Uhr 16.15–17.05 Uhr 07.25–08.10 Uhr 07.25–08.10 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	Hallenbad Steinacker	Mittwoch	16.00–17.00 Uhr	Barbara Leimgruber	052 286 13 71
Seegräben	Villa Ra, Sack Seegräben	Mittwoch	09.00–09.40 Uhr 09.45–10.15 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
Wettswil	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	Schulschwimmbecken Veltheim	Mittwoch	13.30–14.30 Uhr 14.30–15.30 Uhr 15.30–16.30 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03

ORTSCHAFT	ADRESSE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Winterthur	Hallenbad Brühlgut	Freitag	08.00–09.00 Uhr 09.00–10.00 Uhr	Ruth Baltensperger	052 222 67 00
Zürich, Kreis 1	Hallenbad Zürich-Versicherung, Alfred-Escher-Strasse 50	Freitag	08.30–10.30 Uhr jede halbe Stunde	Angela Kläusler	044 431 43 67
Zürich, Kreis 2	Hallenbad Leimbach	Dienstag	09.00–09.45 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
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	Regula Hiltebrand	044 761 51 52
Zürich, Kreis 6	Schulschwimmanlage Riedtli	Mittwoch	16.30–17.30 Uhr 17.30–18.30 Uhr	Angela Kläusler	044 431 43 67
Zürich, Kreis 6	Schulschwimmanlage Riedtli	Mittwoch	18.00–18.30 Uhr 19.00–19.45 Uhr	Irmgard Weber	044 272 30 46
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg	Montag (bis Mitte 2010)	14.00–16.00 Uhr jede halbe Stunde	Heidi Hug	044 915 14 19
Zürich, Kreis 10	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Mittwoch	13.45–14.25 Uhr 14.30–15.15 Uhr 15.15–16.00 Uhr	Marta Hunziker	044 341 21 06
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg	Donnerstag	08.00–12.00 Uhr jede halbe Stunde	Regina Bisig und Heidi Hug und Carola Schöne	044 750 05 59 044 915 14 19 044 371 43 12
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg	Freitag	08.45–10.45 Uhr jede halbe Stunde	Rosi Jehli und Beatrice Senn	044 321 39 06 044 321 39 74
Zollikerberg	Schwimmbad Fohrbach	Mittwoch	08.15–09.10 Uhr	Beatrice Lüthy	044 261 69 35
Zumikon	Schulschwimmbad Juch	Mittwoch	14.30–15.30 Uhr	Beatrice Lüthy	044 261 69 35

FITNESS/GYMNASTIK

Das gymnastische Training ist geeignet für Frauen und Männer mit sehr guter Fitness wie auch für Personen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Der Einstieg in eine neue Gruppe ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen. Erkundigen Sie sich nach dem reichen Angebot in Ihrer Region bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 15) oder über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Fitness und Gymnastik.

NORDIC WALKING/ WALKING

Eine Liste der Treffs für Walking und Nordic Walking im Kanton Zürich ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 15) oder über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Walking/Nordic Walking.

ORIENTIERUNGSWANDERN

Am Treffpunkt erhalten Sie eine Karte mit eingezeichneter Route. Herumirren müssen Sie bei der rund zweistündigen Wanderung nicht, erfahrene Leitende führen Sie auf Wunsch ins Kartenlesen ein. In Gruppen oder alleine sind Sie unterwegs. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Detailinformationen über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Orientierungswandern oder über 058 451 51 31.

WANN/ TREFFPUNKT	Montag, 12.04., Chlosterwald 13.30 Uhr, Wagen SG Bushaltestelle Käserei
WANN/ TREFFPUNKT	Montag, 03.05., Kyburg 13.30 Uhr, Parkplatz Dorfeingang Kyburg (Richtung Süden)
INFO	Heinrich Sprecher 044 860 07 40 hesprechersa@hotmail.com

SCHNEESCHUHWANDERN

Die beliebten Schneeschuhwanderungen führen, je nach Schneeverhältnissen, in das Gelände Zürcher Oberland, Toggenburg oder Innerschweiz. Sie sind auf jeder Tour herzlich willkommen! Die Leitung gibt am Vortag ab 13 Uhr gerne Auskunft über die Wanderung. Detailinformationen über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Schneeschuhwandern oder über 058 451 51 31.

WANN/ LEITUNG	25.02., 11.03., 25.03. Niklaus Sigrist 043 233 72 31/079 744 97 01
	04.03./18.03. Martin Suter, 044 364 19 13 big_ben@gmx.ch

VELOFAHREN

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 über www.pszh-sport.ch oder bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 15).

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 über www.pszh-sport.ch oder bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 15).

PRO SENECTUTE BITTET ZUM TANZ

Das Orchester Evergreen spielt für Sie auf. Schwingen Sie das Tanzbein und geniessen Sie das Zusammensein mit Gleichgesinnten.

WANN	Mittwoch, 24.03.
ZEIT	14 bis 17 Uhr Türöffnung 13.30 Uhr
EINTRITT	CHF 15.– pro Person CHF 25.– für Paare
ORT	Kirchgemeindehaus Liebestrasse 3 8400 Winterthur
INFO	DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch

SALSA-PARTY

Endlich ein Party-Angebot für Salsa-Begeisterte über 50 Jahre!

WANN	23.02., 09.03., 23.03.
ZEIT	Dienstag, 16.50–18.50 Uhr
ORT	Mellow-Club, Albisstrasse 84 8038 Zürich-Wollishofen
KOSTEN	CHF 10.–
HINWEIS	Tram 7, Haltestelle Post
INFO/ ANMELDUNG	Rodolfo Müller, 079 462 78 68 info@salsa123.ch www.salsa123.ch

THÉ DANSANT

Der Tanznachmittag mit Bistrobetrieb erfreut sich grosser Beliebtheit. Kommen Sie einfach vorbei, wir freuen uns auf Sie!

WANN	Jeden 3. Dienstag im Monat: 16.03., 20.04., 18.05.
ZEIT	14 bis 17 Uhr
EINTRITT	CHF 10.–
ORT	Dance Academy Binzmühlestrasse 81 8050 Zürich Direkt hinter dem Bahnhof Oerlikon
INFO	Klubschule, 044 317 53 53 Pro Senectute Kanton Zürich 058 451 51 31

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.

ANTARA®

Das moderne Training verbindet neuste wissenschaftliche Erkenntnisse mit bewährten Elementen der Bewegung, Atmung und Entspannung. Antara® führt zu einem kräftigen Rücken und einem flachen Bauch, einer starken Mitte und attraktiver Körperhaltung.

WANN	Donnerstag, 16.00–17.00 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zentrum für Bewegung Hofwiesenstrasse 22 8634 Hombrechtikon
KOSTEN	CHF 130.– für 9 Lektionen à 60 Min.
INFO	Beatrice Frischknecht 055 243 23 07 beatrice.frischknecht@gmx.ch
INFO/ ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

ATEM UND BEWEGUNG

Mit einfachen, gezielten Atemübungen lernen Sie, Ihren Atem bewusst wahrzunehmen. Die Übungen werden in Ruhe und in der Bewegung ausgeführt und lassen sich gut in den Alltag integrieren.

Atem und Bewegung in Uster

WANN	Freitag, 08.30–09.30 Uhr Neuer Kurs ab 16.04.
EINSTIEG	Nach telefonischer Voranmeldung jederzeit möglich
KURSORT	Praxisgemeinschaft im Zentrum, Gerichtsstrasse 1 8610 Uster, 1. Stock
KOSTEN	CHF 23.– für Einzellektion CHF 22.– pro Lektion bei ganzem Kursbesuch
INFO/ ANMELDUNG	Brigitt Schaub, 044 940 83 89 brigitt@schaub.ws

BADMINTON

In lockerer Art bewegen Sie sich mit dem leichten Racket und setzen im Einzel und im Doppel die gelernte Technik und Taktik um. Die verbesserte Reaktion, Balance und Orientierung verhilft Ihnen zu mehr Sicherheit im Alltag.

Badminton/Federball in Zürich-Altstetten
für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

WANN	Dienstag, 14.00–15.30 Uhr und 15.30–16.15 Uhr
EINSTIEG	Jeden Dienstag um 15.30 Uhr möglich
KURSORT	Yonex Badmintonhalle Altstetten, Flüelastrasse 27, 8047 Zürich

Fotos: Pro Senectute Kanton Zürich

KOSTEN	CHF 30.–/Lektion à 45 Min. CHF 40.–/Lektion à 90 Min. Schnupperlektion gratis
INFO/ ANMELDUNG	Traugott Wapp, 078 658 92 40 traugott.wapp@sportit.ch

Badminton/Federball in Uster

EINSTEIGER/ -INNEN	Donnerstag, 15.30–16.30 Uhr
FORTGE- SCHRITTENE	Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr
EINSTIEG	Jeden Donnerstag um 15.30 Uhr möglich
KURSORT	Badmintonhalle Blue Shuttle Hallenbadweg 1, 8610 Uster
KOSTEN	CHF 25.–/Lektion à 60 Min. CHF 30.–/Lektion à 90 Min. Schnupperlektion gratis
INFO/ ANMELDUNG	Traugott Wapp, 078 658 92 40 www.blueshuttle.ch

FLAMENCO – SPANISCHER TANZ

Flamenco ist die Bezeichnung für eine Gruppe von Liedern und Tänzen aus Andalusien. 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
SCHUHE	Flamencoschuhe, wenn vorhanden, sonst bequeme Strassenschuhe
INFO/ ANMELDUNG	Susana Barranco 044 492 38 68/079 605 76 42 susana@hispania.ch www.hispania.ch

GESELLSCHAFTSTANZ

Von den ersten Schritten in Cha-Cha-Cha und Walzer bis zu anspruchsvolleren Tanzfiguren – Sie werden sich auf dem Parkett wohlfühlen.

Gesellschaftstanz in Rüti

WANN	Laufend neue Kurse Anfänger/-innen, Grundkurs: Montag, 09.30–10.45 Uhr 01.03.–12.04. Fortsetzung 3. Kurs: Donnerstag, 17.00–18.15 Uhr 18.02.–25.03. Fortsetzung 6. Kurs: Dienstag, 17.00–18.15 Uhr 02.02.–09.03.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	solvida Tanzschule Werkstrasse 4, 8630 Rüti
KOSTEN	CHF 100.– für 6 Lektionen à 75 Minuten
HINWEIS	Für den 3. Fortsetzungskurs sind 2 Herren gesucht
INFO/ ANMELDUNG	solvida Tanzschule Fides Schmuki, 055 241 10 10 info@solvida.ch www.solvida.ch

LINE DANCE

Im beliebten Line Dance tanzen Männer und Frauen in Reihen («lines») vor- und nebeneinander verschiedene Schrittfolgen. Getanzt wird also nicht als Paar, sondern in der Gruppe.

Line Dance in Zürich

WANN	Montag, 10.00–11.00 Uhr ab 15.03. Montag, 17.00–18.00 Uhr ab 12.04.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Tanzschule Yvonne Winterthurerstrasse 92 8006 Zürich
KOSTEN	CHF 135.– für 5 Lektionen à 60 Minuten
INFO/ ANMELDUNG	Yvonne Kohler 043 233 94 59/079 218 75 64 info@tanzschule-yvonne.ch www.tanzschule-yvonne.ch

NORDIC WALKING

Nach dem Kurs können Sie die optimale und wirkungsvolle Technik in unterschiedlichem Gelände anwenden und haben Stöcke und Sportart unverbindlich ausprobiert. Weitere Kursdaten über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Nordic Walking: Kurse oder über 058 451 51 31.

Nordic-Walking-Kurs in Bonstetten

WANN	Kurs 1: Freitag, 19.03.–16.04. 09.00–10.30 Uhr Kurs 2: Dienstag, 04.05., 02.06. 09.00–10.30 Uhr
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Parkplatz Fussballplatz Bonstetten/Wettswil, im Moos
KOSTEN	CHF 90.– für 5 Lektionen à 90 Minuten inkl. Stockmiete
LEITUNG/ INFO	Raymond Tavernier 044 700 34 32 www.nowasb.ch
ANMELDUNG	Kurs 1: bis 12.03., Kurs 2: bis 27.04. an Pro Senectute 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

Nordic-Walking-Kurs in Esslingen

WANN	Dienstag, 09.15–10.45 Uhr 13.04.–11.05.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Bahnhof Esslingen (P+R-Garage)
KOSTEN	CHF 90.– für 5 Lektionen à 90 Minuten inkl. Stockmiete
LEITUNG/ INFO	Peter Wettstein, 044 948 13 23 wettstein.peter@bluewin.ch
ANMELDUNG	Bis 06.04. an Pro Senectute 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

ORIENTALISCHER TANZ

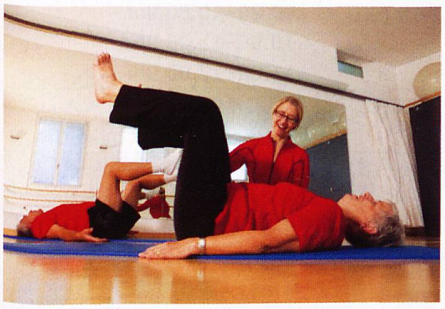
In ungezwungener und humorvoller Umgebung lernen Sie das Abc des orientalischen Tanzes. Vielseitige Musik und einfache Choreografien gehören zum abwechslungsreichen Programm.

Orientalischer Tanz in Zürich

WANN	Dienstag, 10.00–11.30 Uhr Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr
EINSTIEG	Einstieg und Schnupperlektion auf telefonische Anmeldung jederzeit möglich
KURSORT	orient dance studio maya Wyssgasse 6, 8004 Zürich

KOSTEN	CHF 350.– für 10 Lektionen CHF 180.– für 5 Lektionen CHF 40.– Einzellektion (Lektionen à 90 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Katharina Müller ORIENTAL DANCE bellyqueeny 079 688 38 39 info@bellyqueeny.ch www.bellyqueeny.ch

PILATES UND PILATES AUF DEM STUHL



Pilates ist ein gelenkschonendes, ganzheitliches Körpertraining. Es kräftigt vor allem die tief liegenden Körpermuskeln im Rumpfbereich, also Bauch- und Rückenmuskeln. Pilates auf dem Stuhl eignet sich für Personen, die lieber sitzend als auf dem Boden ihre aufrechte Körperhaltung verbessern möchten.

Pilates in Zürich-Altstetten

WANN	Pilates: Dienstag, Donnerstag, Freitag, 14.00–15.00 Uhr Pilates auf dem Stuhl: Dienstag, 09.30–10.30 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	LivingUp Center Im Struppen 7, 8048 Zürich
KOSTEN	CHF 280.– für 10 Lektionen à 60 Minuten
HINWEIS	10-Wochen-Programm mit max. 6 Personen. Geeignet für Personen mit Gehbeschwerden, Gelenkproblemen und sonstigen Rückenleiden.
INFO/ ANMELDUNG	Danny Birchler, 078 665 60 25 info@livingup.ch www.livingup.ch

Pilates in Stäfa

WANN	Mittwoch, 15.00–16.00 Uhr Mittwoch, 16.15–17.15 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Reasana GmbH Bahnhofstrasse 10 8712 Stäfa
KOSTEN	CHF 280.– für 10 Lektionen à 60 Minuten
HINWEIS	10-Wochen-Programm mit max. 5 Personen
INFO/ ANMELDUNG	Manuela Biner, 055 216 28 22 manuela.biner@bluewin.ch info@reasana.ch www.reasana.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 und Kraft. Im Qi Gong wiederholen Sie typische Bewegungen immer wieder. Im Tai-Chi - als Schattenboxen bekannt - erleben Sie traditionelle Abfolgen definierter Bewegungsformen.

Qi Gong für Rücken und Haltung in Affoltern am Albis

WANN	Freitag, 15.00–16.15 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Katholisches Pfarreizentrum Seewadelstrasse 13 8910 Affoltern a. A.
KOSTEN	CHF 23.–/Lektion à 75 Min.
INFO/ ANMELDUNG	Monika Klauser, 043 466 52 14 monikagymoklauser@gmx.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
INFO/ ANMELDUNG	Maria Kistler 043 288 80 70/076 349 90 88 sinnfonie@feldenkrais.ch

Qi Gong in Uster

WANN	Montag, 16.00–17.30 Uhr 08.03.–17.05. (8×) 31.05.–12.07. (7×)
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Zentrum für Bewegung und Entspannung Tai Chi und Qi Gong Oberlandstrasse 102 8610 Uster
KOSTEN	CHF 240.– für 8 Lektionen CHF 210.– für 7 Lektionen
INFO/ ANMELDUNG	Änne Speich, 044 942 26 56 aespeich@speichpartner.ch www.speichpartner.ch

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

WANN	Dienstag, 10.30–11.45 Uhr Dienstag, 12.15–13.30 Uhr 23.03.–20.04. und 11.05.–13.07.
EINSTIEG	Einstieg laufend, Vorkenntnisse sind keine erforderlich
KURSORT	Obere Zäune 14, 8001 Zürich
KOSTEN	CHF 35.–/Lektion à 75 Min.
INFO/ ANMELDUNG	Marianne Bär, 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	Jederzeit möglich
KURSORT	Dojo Zürich 6 Riedtlistrasse 27 8006 Zürich
KOSTEN	CHF 195.– für 10 Lektionen à 60 Min.
INFO/ ANMELDUNG	Alfons Lötscher, 044 350 11 71 alfons@dojozuerich6.ch www.dojozuerich6.ch

SALSA UND CHA-CHA-CHA

Mit viel Leichtigkeit und Spass beherrschen Sie bald die ersten Schritte und Drehungen - ohne Stress, dafür mit viel Taktgefühl und Humor. Geeignet für Einzelpersonen und Paare, getanzt wird in Paaren.

Salsa und Cha-Cha-Cha in Zürich

WANN/ EINSTIEG	Anfänger/innen: Mittwoch, 18.00–19.15 Uhr Einstieg jederzeit möglich Mittelstufe: Freitag, 14.00–15.15 Uhr Einstieg jederzeit möglich Fortgeschrittene: Freitag, 15.30–16.45 Uhr Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Anfänger/innen: GZ Wollishofen Bachstrasse 7, 8038 Zürich Mittelstufe, Fortgeschrittene: Gymnastikraum Kluspark Asylstrasse 130, 8032 Zürich
KOSTEN	CHF 150.– für 6 Lektionen à 75 Minuten
MITBRINGEN	Leichte Schuhe
INFO/ ANMELDUNG	Rodolfo Müller, 079 462 78 68 info@salsa123.ch www.salsa123.ch

SICHER GEHEN

Möglichst lange selbstständig zu Fuss sein und sich zu Hause und draussen gut auf den Beinen fühlen - das erhöht die Lebensqualität! Was es dazu braucht? Genügend Muskelkraft in den Beinen, das Gleichgewicht halten können und mögliche Sturzursachen kennen. In einem abwechslungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicherer. Neue Kursdaten über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sicher Gehen oder über 058 451 51 31.

STEPPTANZ

Schon nach wenigen einfachen Schritten beherrschen Sie erste Schrittkombinationen und erzeugen eine mitreissende Dynamik. Stepptanz fördert ausgezeichnet Ihr Gedächtnis und Ihr Gleichgewicht.

Stepptanz in Zürich-Oerlikon

WANN	Donnerstag, 15.30–16.30 Uhr
EINSTIEG	Ab 22.04.
KURSORT	Rhythm and Tap School Schaffhauserstrasse 351 8050 Zürich
KOSTEN	CHF 210.– für 10 Lektionen à 60 Min.
SCHUHE	Steppschuhe, falls vorhanden, sonst bequeme Strassenschuhe mit leichtem Absatz
INFO/ ANMELDUNG	René Fürstenfeld Rhythm and Tap School 044 312 51 52 info@tapdance.ch www.tapdance.ch

TANGO ARGENTINO

Die Tango Practica besteht aus einem angeleiteten Übungsteil mit Schwerpunktthema und einem anschliessenden Teil mit individueller Beratung für alle Niveaus. Tango Argentino wird im Paar getanzt. Einzeltänzer/-innen sind willkommen und werden in die Partnerwechsel integriert.

Tango Argentino Practica in Zürich

WANN	Dienstag, 10.30–12.30 Uhr
EINSTIEG	Laufender Kurs 23.02.–23.03. Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Quartiertreff Hirslanden Forchstrasse 248 8008 Zürich
KOSTEN	CHF 125.– für 5 Lektionen CHF 30.– für einzelne Practicas (Practicas à 120 Min.)
LEITUNG	Verena Vaucher und Alexander Dreher
INFO/ ANMELDUNG	Verena Vaucher, 044 422 93 13 vevaucher@bluewin.ch

TENNIS

Dieser Ballsport ist überaus geeignet für Beginnende und Geübte, verbessern Sie doch Ihre Koordination und Kondition. Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Niveaueinstufung beraten.

Tennis in Bachenbülach

WANN	Montagmorgen zwischen 08.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung
EINSTIEG	Neue Kurse ab 19.04.
KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	CHF 200.– pro Person bei 3er-Gruppe, CHF 160.– pro Person bei 4er-Gruppe 8 Lektionen (inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Lilo Gubelmann und Ursula Schrepfer
INFO/ ANMELDUNG	Lilo Gubelmann 044 860 08 48 www.tennisambiance.ch

Tennis in Buchs/ZH

WANN	Donnerstag (und evtl. Mittwochmorgen), zwischen 08.00 und 11.00 Uhr gemäss Einteilung
EINSTIEG	Neue Kurse ab Anfang April
KURSORT	Tenniscenter Furtbach Furtbachstrasse 22 8107 Buchs www.tennis-buchs.ch
KOSTEN	CHF 200.– pro Person bei 3er-Gruppe, CHF 160.– pro Person bei 4er-Gruppe 8 Lektionen (inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Peter Nell und Alfred Schnorf
INFO/ ANMELDUNG	Peter Nell 044 845 06 16/079 335 48 04 isynell@bluewin.ch

Tennis in Dürnten

WANN	Freitag, 14.05. – 03.09. (ausser Sommerferien) 08.00–09.00 Uhr 09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr 11.00–12.00 Uhr
EINSTIEG	Laufender Kurs Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Dürnten Bubikonerstrasse 43a 8635 Dürnten
KOSTEN	CHF 250.– für 12 Lektionen à 60 Minuten (inkl. Platzmiete)
INFO/ ANMELDUNG	Toni Schnetzer, 044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch oder Hans Guldimann 044 937 25 38

YOGA

Die Lektionen umfassen eine Aufwärmphase, Yoga-Stellungen für Koordination, Kraft und Beweglichkeit sowie Atemübungen und Entspannungstechniken. Zur Unterstützung der Ausführungen können gezielt Hilfsmittel eingesetzt werden.

Hatha Yoga in Oberweningen

WANN	Dienstag, 09.00–10.00 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich auf telefonische Voranmeldung
KURSORT	Gemeindesaal 8165 Oberweningen, 1. Stock
KOSTEN	CHF 160.– für 8 Lektionen à 60 Minuten Die erste Yogalektion ist gratis.
INFO/ ANMELDUNG	Monika Hereghty 043 422 86 57/078 851 82 27

Hatha Yoga in Zürich

WANN	Freitag, 14.30–15.30 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich auf telefonische Voranmeldung
KURSORT	Yogastudio Yoganation Seefeldstrasse 7a, 8008 Zürich
KOSTEN	CHF 25.– Einzellektion CHF 230.– für 10 Lektionen à 60 Min.

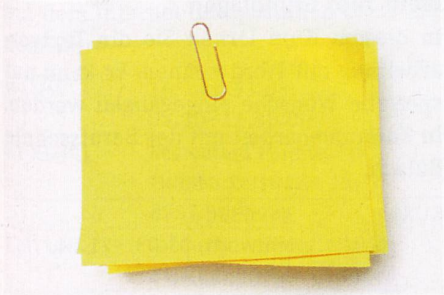
INFO/ ANMELDUNG	Theresa Moser 043 499 88 75/079 340 45 93 dancing_theresa@yahoo.com www.theresamoser.ch

Hatha Yoga in Zürich

WANN	Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr 26.05.–30.06. Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr 27.05.–01.07.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn, bitte telefonisch anmelden
KURSORT	Mittleres Seefeld, Zürich
KOSTEN	CHF 200.– für 6 Lektionen à 90 Minuten
INFO/ ANMELDUNG	Carlo Vella 044 211 73 56

WEITERBILDUNG

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION



Grundkurs «Geistige Fitness»

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen lernen Sie, Ihre geistige Leistungsfähigkeit zu verbessern.

WANN	13.04.–01.06. 09.30–11.45 Uhr
LEITUNG	Ines Moser-Will, liz. SimA-Trainerin, Buchautorin «Spass mit Denktraining»
KOSTEN	CHF 220.– (8×120 Minuten)
ORT/ ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, DC Stadt Zürich, 058 451 50 00 Anmeldeschluss: 26.03.

Gedächtnistraining

Sie lernen auf spielerische, unterhaltsame Art und Weise, Ihr Gedächtnis in Schwung zu halten und besser zu nutzen.

WANN	Donnerstag, 25.03., 08./15./22.04., 20./27.05., 03./06.06. 09.45–11.15 Uhr
ORT	Begegnungszentrum Serata Tischenloostrasse 55 8800 Thalwil
LEITUNG	Monique Meyer-Fausch Dipl. Gedächtnistrainerin
KOSTEN	CHF 140.– (8×120 Minuten)
ANMELDUNG	Altersbeauftragter Thalwil Tischenloostrasse 55 8800 Thalwil, 043 305 74 74 Anmeldeschluss: 01.03.

Gedächtnis-Club / Träff

Für Menschen, die motiviert sind, Neues zu lernen, und Orientierung für geistige Fitness suchen. Damit lässt sich der Alltag kreativ gestalten, und es eröffnen sich neue Handlungsspielräume.

WANN	Montag, 18.01., 15.02., 15.03., 19.04., 17.05., 21.06. 13.30–15.00 Uhr
LEITUNG	Iris Hauri und Susanne Fritschi
KOSTEN	CHF 160.–
KURSORT/ ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich DC Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch
SPEZIELLES	Anmeldung für die Teilnahme an allen sechs Treffen

WANN	Mittwoch, 24.02., 31.03., 28.04., 19.05. 09.30–11.30 Uhr
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 Winterthur
LEITUNG	Gertrud Knöpfli, Gedächtnistrainerin SVGT, Ruedi Egli, liz. SIMA®- Trainer
KOSTEN	CHF 20.– pro Morgen
AUSKUNFT	Pro Senectute Kanton Zürich DC Winterthur und Umgebung/Weinland Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

WANN	Nächste Monatstreffen am 26.04., 17.05., 21.06., 20.09., 18.10. und 15.11. 14.00–15.45 Uhr
KURSORT/ ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00
LEITUNG	Iris Hauri, Gedächtnistrainerin, Mitglied im SVGT
KOSTEN	CHF 160.–
SPEZIELLES	Anmeldung für die Teilnahme an allen Treffen bis 09.04.

Älter werden, mobil bleiben, Autofahren

Wir unterstützen Sie und vermitteln Ihnen mehr Sicherheit im Alltagsverkehr.

WANN	Montag, 09.00–11.30 Uhr Daten auf Anfrage
KURSORT/ ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich DC Bülach Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach 058 451 53 00
LEITUNG	Bernhard Elsener
KOSTEN	CHF 145.–

Mein Stoffwechsel, mehr als nur Verdauung

Der Stoffwechsel funktioniert bei jedem Menschen nach eigenen Kriterien. Von welchen Faktoren wird er beeinflusst? Wovon der Energiebedarf abhängig ist und wie man ihn ermitteln kann, erfahren Sie im Kurs. Zudem lernen Sie, die Bedeutung des Stoffwechsels für die Alltagsernährung kennen. In Zusammenarbeit mit der Berufsschule Bülach.

KURSLEITUNG	Karin Allenbach dipl. Ernährungsberaterin HF
DATUM	Mittwoch, 10.03.
	14.00–16.30 Uhr
KURSORT	IBBK Solistrasse 74 8180 Bülach
KOSTEN	CHF 35.–
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich DC Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch

Gesundheitscafé

Informationen über Gesundheitsthemen.

WANN	Montag, 08.03., 15.00 Uhr Patientenverfügung: Sinn, Inhalt und Form
KURSORT	Restaurant Mühleacker Mühleackerstrasse 15 8952 Schlieren
LEITUNG	Dr. med. Andreas Petrin, pensionierter Hausarzt
KOSTEN	Keine
ANMELDUNG	Nicht notwendig

Foto: Pro Senectute Kanton Zürich, Fotolia

MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL

Computer-Grundkurs

Sie erlernen den Umgang mit dem Computer, der Maus und der Tastatur. Zudem lernen Sie, wie man Ordner anlegt, verschiebt, Texte schreibt und speichert.

WANN	03.–24.03. 09.30–11.45 Uhr
KURSORT	Restaurant Mühleacker Mühleackerstrasse 15 8952 Schlieren
LEITUNG	Marlies Rüttimann, Instruktorin in der Computeria Schlieren
KOSTEN	CHF 160.– (4 Blöcke à 2 Stunden)
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich DC Limmattal/Knonaueramt 058 451 52 00 Anmeldeschluss: 25.02.

PC-Grundlagen: Windows Vista und Office 2007

In diesem Kurs werden die ersten Schritte am PC vermittelt.

KURS	No. 6110 Dienstag, 02.03.–20.04. 15.50–17.40 Uhr CHF 310.– (8×110 Minuten)
KURSORT	Schwerzgrubstrasse 28 8180 Bülach
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich DC Bülach, Veronika Eggenberger, 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch

Computer-Einsteigerkurse

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, 16.04.–28.05. (ausser Auffahrt) 09.00–12.00 Uhr (Stufe 1) oder 13.30–16.30 Uhr (Stufe 2)
KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Forchstrasse 145, Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule Surfingsenior
KOSTEN	CHF 680.– (18 Lektionen) inkl. Kursbuch
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, DC Stadt Zürich, 058 451 50 00 Anmeldeschluss: 02.04.
SPEZIELLES	Stufe 1: noch nie am PC gearbeitet, Stufe 2: bereits erste Erfahrungen mit dem Computer; geschult wird mit dem Betriebssystem Windows XP

PC-Vertiefungskurs

Das im Schnupperkurs erlangte Grundwissen wird vertieft und erweitert. Das Schwergewicht der Anwendungen Word, Internet und E-Mail wird Ihren Wünschen entsprechend angepasst. Schreibmaschinenkenntnisse sind von Vorteil.

WANN	16.03.–06.04. 09.00–11.00 Uhr
KURSORT	Begegnungszentrum Serata Tischenloostrasse 55 8800 Thalwil
LEITUNG	Elisabeth Schmid
KOSTEN	CHF 120.– (4×120 Minuten)
ANMELDUNG	Altersbeauftragter Thalwil Tischenloostrasse 55 8800 Thalwil, 043 305 74 74 Anmeldeschluss: 01.03.

PC-Grundlagen (Vertiefung) mit Windows 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 beim Erstellen und Bearbeiten der Ordnerstruktur des Explorers und dem Kennenlernen von Word. In Zusammenarbeit mit der Berufsschule Bülach.

KURS	No. 6210 Mittwoch, 03.03.–21.04. 09.30–11.20 Uhr CHF 310.– (8×110 Minuten)
KURSORT	Schwerzgrubstrasse 28 8180 Bülach
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich DC Bülach, Veronika Eggenberger, 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch

Computer-Kurs für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an Personen, welche bereits Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer haben und diese noch vertiefen möchten.

WANN	31.03.–21.04. 09.30–11.45 Uhr
KURSORT	Restaurant Mühleacker Mühleackerstrasse 15 8952 Schlieren
LEITUNG	Otto Lindegger, Instruktor in der Computeria Schlieren
KOSTEN	CHF 160.– (4 Blöcke à 2 Stunden)
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich DC Limmattal/Knonaueramt 058 451 52 00 Anmeldeschluss: 21.03.

WANN	Montag, 01.–22.03. 10.00–12.00 Uhr
KURSORT	Begegnungszentrum Serata Tischenloostrasse 55 8800 Thalwil
LEITUNG	Martin Constam
KOSTEN	CHF 120.– (4×120 Minuten)
ANMELDUNG	Altersbeauftragter Thalwil Tischenloostrasse 55 8800 Thalwil, 043 305 74 74 Anmeldeschluss: 15.02.

Word 2007 Grundlagen

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

KURS	No. 6330 Mittwoch, 03.03.–21.04. 13.50–15.40 Uhr CHF 310.– (8×110 Minuten)
KURSORT	Schwerzgrubstrasse 28 8180 Bülach
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich DC Bülach, Veronika Eggenberger, 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch

E-Mail-Kurs

Die elektronische Post ist in Privathaushalten weit verbreitet. Kaum geschrieben und schon angekommen! Sie lernen, wie man mit Outlook Express E-Mails schreiben, empfangen, beantworten und weiterleiten kann, wie das Adressbuch funktioniert und wie man die Mails verwaltet.

WANN	04. und 11.05. von 09.00–11.00 Uhr
KURSORT	Begegnungszentrum Serata Tischenloostrasse 55 8800 Thalwil
LEITUNG	Lisa Roost
KOSTEN	CHF 60.– (2×120 Minuten)

ANMELDUNG	Altersbeauftragter Thalwil Tischenloostrasse 55 8800 Thalwil, 043 305 74 74 Anmeldeschluss: 29.03.

Internet

Sie lernen, wie man eine Internetsitzung startet und beendet und wie man im World Wide Web surft. SBB-Fahrplan, Telefonbücher sowie Strassenkarten liefern Ihnen die gewünschte Auskunft.

WANN	13. und 20.04. 09.00–11.00 Uhr
KURSORT	Begegnungszentrum Serata Tischenloostrasse 55 8800 Thalwil
LEITUNG	Lisa Roost
KOSTEN	CHF 60.– (2×120 Minuten)
ANMELDUNG	Altersbeauftragter Thalwil Tischenloostrasse 55 8800 Thalwil, 043 305 74 74 Anmeldeschluss: 29.03.

Wanderungen vorbereiten mit dem Internet

Sie suchen Wanderkarten und Fahrpläne auf dem Internet und gestalten diese mit dem Word.

WANN	16. und 23.03. 09.30–11.30 Uhr
KURSORT	Restaurant Mühleacker Mühleackerstrasse 15 8952 Schlieren
LEITUNG	Jacqueline Roos, Leiterin der Computeria Hedingen
KOSTEN	CHF 80.–
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich DC Limmattal/Knonaueramt 058 451 52 00 Anmeldeschluss: 06.03.

Digital fotografieren

Sie fotografieren bereits mit Begeisterung digital oder möchten damit beginnen und sind neugierig, wie Sie Ihre Fotos am Computer qualitativ verbessern können.

WANN	Kurs No. 6170 Mittwoch, 03.03.–21.04. 15.50–17.40 Uhr CHF 310.– (8×110 Minuten)
KURSORT	Schwerzgrubstrasse 28 8180 Bülach
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich DC Bülach, Veronika Eggenberger, 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch

WANN	14./21.04., 05.05. 09.00–12.00 Uhr
ORT	Begegnungszentrum Serata Tischenloostrasse 55 8800 Thalwil
LEITUNG	Axel Lenoir
KOSTEN	CHF 135.– (3×180 Minuten)
ANMELDUNG	Altersbeauftragter Thalwil Tischenloostrasse 55 8800 Thalwil, 043 305 74 74 Anmeldeschluss: 29.03.

Handy-Kurse

Bei der Schulung an zwei Kursterminen lernen Sie, mit dem Handy zu telefonieren, Kurznachrichten zu versenden und Ihr Adressbuch einzurichten.

WANN	14. und 21.04., Zeiten je nach Kurs und Modelltyp
KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Firma Surfingsenior, Zürich
KOSTEN	CHF 80.– inkl. Kursmaterial
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH DC Stadt Zürich 058 451 50 00 Anmeldeschluss: 31.03.

SPRACHKURSE

Englisch-Konversationskurs

In einer kleinen Gruppe (max. 9 Teilnehmende) und entspanntem Lernumfeld werden Sie Ihr Englisch auffrischen. Über aktuelle Themen, Alltagssituationen und die britische Lebensart tauschen Sie sich im Kurs aus.

WANN	Donnerstag, 22.04.–15.07. 10.00–11.30 Uhr
KURSORT	Zürich
LEITUNG	Gabriela Meier unterrichtet sowohl Privatpersonen wie auch Berufstätige in englischer Sprache.
KOSTEN	CHF 330.– (18 Lektionen)
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, DC Stadt Zürich, 058 451 50 00 Anmeldeschluss: 08.04.
SPEZIELLES	Englischgrundkenntnisse

Erlebnis-Englisch Grundkurs

Sie erlernen auf lebendige Art und Weise die englische Sprache, verbunden mit Besichtigung von interessanten Orten in Zürich unter Englisch sprechender Führung.

WANN	Freitag 16.04.–02.07. 09.30–11.30 Uhr (ausser 30.04. und 14.05.)
KURSORT	Zürich
LEITUNG	Barbara Ambühl verfügt über langjährige Erfahrung als Englischlehrerin und Kursleiterin.
KOSTEN	CHF 275.– (20 Lektionen)
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, DC Stadt Zürich, 058 451 50 00 Anmeldeschluss: 31.03.
SPEZIELLES	Alltägliche Ausdrücke sind Ihnen bekannt und ganz einfache Sätze verstehen Sie.

Erlebnis-Englisch Aufbaukurs (ab Sprachniveau A2)

Sie erlernen auf lebendige Art und Weise die englische Sprache, verbunden mit Besichtigung von interessanten Institutionen in Zürich unter Englisch sprechender Führung.

Wann	Freitag, 16.04.–02.07. 13.30–15.30 Uhr (ausser 30.04. und 14.05.)
KURSORT	Zürich
LEITUNG	Barbara Ambühl verfügt über langjährige Erfahrung als Englischlehrerin und Kursleiterin.
KOSTEN	CHF 275.– (20 Lektionen)
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, DC Stadt Zürich, 058 451 50 00 Anmeldeschluss: 31.03.
SPEZIELLES	Sie können einfache Alltagsgespräche führen und ebensolche Texte verstehen.

Conversazione in italiano

L'attualità o il tempo libero? La letteratura o la cucina? Discutiamone insieme! Corso di conversazione in italiano/livello medio.

WANN	12./19./26.04., 10./17.05., 07.06. 18.30–20.15 Uhr
KURSORT	Begegnungszentrum Serata Tischenloostrasse 55 8800 Thalwil
LEITUNG	Luca Bernasconi
KOSTEN	CHF 150.– (6×105 Minuten)
ANMELDUNG	Altersbeauftragter Thalwil Tischenloostrasse 55 8800 Thalwil, 043 305 74 74 Anmeldeschluss: 20.03.

Russische Schnupperlektion

Sie lernen das russische Alphabet kennen und einige Wörter zu lesen. Sie werden imstande sein, Ihren Namen zu schreiben und sich auf Russisch zu begrüssen.

WANN	Dienstag, 16.03. 20.00–22.00 Uhr
KURSORT	Begegnungszentrum Serata Tischenloostrasse 55 8800 Thalwil
LEITUNG	Elena Stutz, Russischlehrerin
KOSTEN	Dieser Anlass ist kostenlos und gilt als Einstimmung auf den Sprachkurs Russisch für Anfänger/-innen
ANMELDUNG	Ist nicht erforderlich

Russisch für Anfänger/-innen

Russische Sprache erlernen und dabei in die russische Kultur eintauchen. In fröhlicher, entspannter Atmosphäre lernen Sie das russische Alphabet Schritt für Schritt sowie einfache russische Sätze lesen und schreiben.

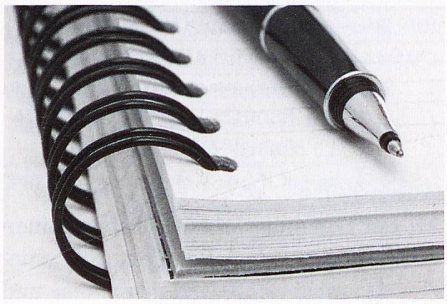
WANN	13.04.–15.06. 20.00–22.00 Uhr
KURSORT	Begegnungszentrum Serata Tischenloostrasse 55 8800 Thalwil
LEITUNG	Elena Stutz, Russischlehrerin
KOSTEN	CHF 300.– (10×120 Minuten)
ANMELDUNG	Altersbeauftragter Thalwil Tischenloostrasse 55 8800 Thalwil, 043 305 74 74 Anmeldeschluss: 29.03.

Sprachkurse Englisch / Französisch / Italienisch / Spanisch

Möchten Sie sich vertieft mit einer Fremdsprache befassen? Neues dazulernen oder Altes auffrischen und gleichzeitig die Begegnung mit Gleichgesinnten pflegen?

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

AUSDRUCK UND KREATIVITÄT



Theater spielen

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

WANN	Dienstag, 20./27.04., 11./18./25.05, 08./22.06. 09.00–12.00 Uhr
KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich
LEITUNG	Franziska von Fischer dipl. Schauspielerin, Sprecherin und Erwachsenenbildnerin
KOSTEN	CHF 350.– für 7 Theatervormittage
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, DC Stadt Zürich, 058 451 50 00 Anmeldeschluss: 06.04.

Stubete «zäme singe»

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

WANN	16.02., 23.03., 20.04.,25.05. jeweils 13.30–14.30 Uhr
KURSORT	Königshof Neumarkt 4, Winterthur
LEITUNG	Brigitte Schneider
KOSTEN	Keine
AUSKUNFT	Pro Senectute Kanton Zürich DC Winterthur und Umgebung/ Weinland, Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

Erzählcafé

Sich Zeit nehmen, erzählen zuhören, schweigen … Gedanken in Worte fassen, philosophieren, sich erinnern … Kaffee und etwas dazu in einer gemütlichen Atmosphäre.

WANN	09.02. und 09.03. 09.30–11.30 Uhr
KURSORT	Königshof Neumarkt 4, Winterthur
LEITUNG	Astrid Schöni Graf
KOSTEN	CHF 10.– pro Morgen
AUSKUNFT	Pro Senectute Kanton Zürich DC Winterthur und Umgebung/ Weinland Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Erwünscht bis zum Vorabend der Veranstaltung
EINSTIEG	Jederzeit möglich

WANN	Freitag, 29.01., 26.02., 26.03., 30.04., 28.05., 25.06., 14.00–16.00 Uhr
KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich DC Bülach, Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach
LEITUNG	Veronika Eggenberger
KOSTEN	Kostenlos
ANMELDUNG	Nicht erforderlich
KONTAKT	Pro Senectute Kanton Zürich DC Bülach, Veronika Eggenberger, 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch

Erinnerungswerkstatt / Biografisches Schreiben

Es ist ein Erlebnis, Geschichten zu lesen und zu hören. Das grösste Erlebnis aber ist unsere eigene Geschichte. Wir begeben uns behutsam auf die Reise zu unseren Erinnerungen, inneren Bildern und Fantasien und schreiben sie auf. Dabei helfen uns die Methoden des kreativen Schreibens. In der wohlwollenden Atmosphäre der Schreibgruppe finden wir unseren Stil und unser Thema. Wir entdecken Schätze aus unserem Leben, Schätze aus unserer Vorstellungswelt.
Sie brauchen keine Vorkenntnisse, nur die Lust und die Freude, sich auf das Spiel mit der Sprache einzulassen.

LEITUNG	Brigitta Gerig-Wildermuth
WANN	Freitag, 12./19.02., 05./12./19.03.
KURSORT/ ANMELDUNG	Lern- und Begegnungszentrum, Pro Senectute Kanton Zürich, Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach, 058 451 53 00
KOSTEN	CHF 220.–

Märchen – eine Brücke zum Leben

Seit uralter Zeit werden Märchen erzählt. Sie haben bis heute nichts von ihrem Zauber verloren. Die Volksmärchen überliefern Menschheitsgeschichten auf eine spannende, lustige und manchmal auch

ernste Weise. «Es gibt nichts, das die Seele so ermutigt, das Herz so läutert, in die Tiefen der Gedanken so vordringt, den Verstand schärft, den Menschen weise macht … als Geschichten.»

WANN	13.04. und 11.05., 09.30–11.30 Uhr
KURSORT	Königshof Neumarkt 4, Winterthur
LEITUNG	Iris Kellerhals Märchenpädagogin
KOSTEN	CHF 20.– pro Morgen
AUSKUNFT	Pro Senectute Kanton Zürich DC Winterthur und Umgebung/ Weinland Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Bis 10.04. Die Veranstaltungen können einzeln besucht werden.

FREIWILLIGENARBEIT

Grundschulung Treuhanddienst Stadt Zürich und Zimmerberg

Dieser Einführungskurs ist Voraussetzung für die freiwillige Mitarbeit im Treuhanddienst (Unterstützung älterer Menschen in administrativen/finanziellen Angelegenheiten).

WANN	28.04. Nachmittag und 29.04. Vormittag
KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich
LEITUNG	Ulla Matthey und Susanne Keller
KOSTEN	Keine
ANMELDUNG	Laufend
KONTAKT	Ulla Matthey oder Susanne Keller, 058 451 50 00 treuhanddienst@zh.pro-senectute.ch
SPEZIELLES	Vorgängig wird ein Abklärungsgespräch zur gegenseitigen Vorstellung und Eignung durchgeführt. Wir bitten Sie deshalb um frühzeitige Kontaktaufnahme.

Einführungskurs in den Besuchsdienst

An vier Nachmittagen werden die freiwilligen Besucher/-innen auf ihre Aufgabe vorbereitet. Die Teilnahme erfolgt nach einem persönlichen Gespräch mit der jeweiligen Besuchsdienstkoordinatorin im entsprechenden Bezirk und ist kostenlos.

WANN	5./12./26./31.03. 14.00–17.00 Uhr
KURSORT	DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich
KONTAKT	058 451 50 00

AVANTAGE

SEMINAR FÜR MENSCHEN NACH DER LEBENSMITTE

AvantAge – Fachstelle Alter und Arbeit führt vielfältige Seminare für Menschen nach der Lebensmitte durch. Langjährig bewährt sind die Seminare zur Vorbereitung auf die Pensionierung. Im letzten Jahr wurde ein Seminar für bereits Pensionierte entwickelt und mit positivem Echo durchgeführt:

«Mit 66 Jahren…»

Sie sind pensioniert und wollen Ihr Leben neu ausrichten. Unter kompetenter Avant-Age-Leitung befassen Sie sich mit Ihrem Lebensentwurf für die Zukunft – konkret, persönlich, humorvoll.

DAUER	Zwei Tage 09.00–16.30 Uhr
WANN	Mittwoch, 10. und 17.03. oder Donnerstag, 17. und 24.06.
KURSORT	Zentrum Karl der Grosse Kirchgasse 14 8001 Zürich
WANN	Dienstag, 14. und 21.09.
KURSORT	Kulturhaus Helferei Kirchgasse 13 8001 Zürich
LEITUNG	Franzisca Schaub Psychologin FH/ Bildungsfachfrau
KOSTEN	CHF 250.–
ANMELDUNG	AvantAge Fachstelle Alter und Arbeit Pro Senectute ZH und BE 058 451 51 57 www.avantage.ch

Alle Informationen zu «Gut vorbereitet in die Pensionierung» erhalten Sie ebenfalls über www.avantage.ch oder 058 451 51 57.

WIR SIND IN IHRER NÄHE

Dienstleistungscentren (DC)

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

LIMMATTAL/KNONAUERAMT
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

PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

Wandererlebnis in der Südtoskana

Maremma – Toskana

- Massa Marittima – eine mittelalterlich geprägte Stadt
- Skulpturenpark «Giardino dei Tarocchi» von Niki de Saint Phalle

Ihr Reiseprogramm

1. Tag: Hinfahrt Schweiz–Castiglione della Pescaia.
Im modernen Komfort-Reisebus erreichen wir Castiglione della Pescaia, wo wir während der ganzen Woche logieren.

2. Tag: Massa Marittima.
Heute besuchen wir die mittelalterliche Stadt Massa Marittima, bekannt durch ihre bedeutenden Monumentalbauten. Nachmittags wandern wir durch Wälder, Felder und Weinreben nach Cura Nuova. Wanderzeit ca. 3 Stunden.

3. Tag: Von Ansedonia nach Capalbio/ «Giardino dei Tarocchi».
Von Ansedonia wandern wir zu den Resten des etruskischen Hafens von Cosa. Durch einen kleinen Wald erreichen wir das Meer und wandern weiter bis zum Fusse des Monte Capalbio. Nach dem Mittagessen bringt uns der Bus nach Garavicchio zum berühmten Skulpturenpark «Giardino dei Tarocchi» von Niki de Saint Phalle. Wanderzeit ca. 2 Stunden.

4. Tag: Naturpark der Maremma.
Während unserer Wanderung im Naturpark Maremma schweift unser Blick immer wieder auf die Inseln Elba, Giglio und Montecristo. Danach führt der Weg dem Meer entlang nach Marina di Albarese. Wanderzeit ca. 4 Stunden.

5. Tag: Wanderung auf typischem Weg.
Besuch des Marktes in Grosseto. Anschliessend Wanderung auf einem der typischen Wege der toskanischen Küste. Abends entdecken wir Castiglione della Pescaia. Wanderzeit ca. 3 Stunden.

6. Tag: Höhenwanderung von Gavorrano nach Scarlino.
Von Gavorrano führt ein interessanter Weg zur Burg von Scarlino, die hoch über dem Dörfchen thront, welches sich zum Golf von Follonica hin öffnet. Wanderzeit ca. 3½ Stunden.

7. Tag: Rückfahrt in die Schweiz.
Rückfahrt via Carrara, Parma und Mailand zurück zu den Einsteigeorten in der Schweiz.
Programmänderungen vorbehalten!

7 Tage ab Fr. 1295.– gemäss Programm

Daten und Preise	Fr.
Teilnehmerzahl min. 12 Pers./max. 30 Pers.	
Sonntag–Samstag	
25.04.10–01.05.10	1295.–
02.05.10–08.05.10	1395.–
09.05.10–15.05.10	1395.–
16.05.10–22.05.10	1395.–
23.05.10–29.05.10	1395.–
05.09.10–11.09.10	1495.–
12.09.10–18.09.10	1395.–
19.09.10–25.09.10	1395.–
26.09.10–02.10.10	1395.–
03.10.10–09.10.10	1395.–
10.10.10–16.10.10	1295.–

wamare

Unsere Leistungen
- Fahrt mit modernem Komfort-Reisebus
- Unterkunft im Mittelklasshotel Riva del Sole in Castiglione della Pescaia, Basis Doppelzimmer
- Halbpension, zusätzlich 1 Mahlzeit
- Alle aufgeführten Wanderungen, Ausflüge, Eintritte und Besichtigungen
- Bedienungsgelder (ohne fak. Trinkgelder)
- IMBACH-Reiseleitung und Wanderführung

Nicht inbegriffen	Fr.
Einzelzimmerzuschlag	215.–
Kombinierte Annullations- und Extrarückreiseversicherung	40.–

Abfahrtsorte
06.15 Wil P, 06.30 Burgdorf P
06:40 Winterthur
06.45 Basel, 07.00 Zürich-Flughafen P
07.20 Aarau, 08.00 Baden-Rütihof P
08.50 Arth-Goldau

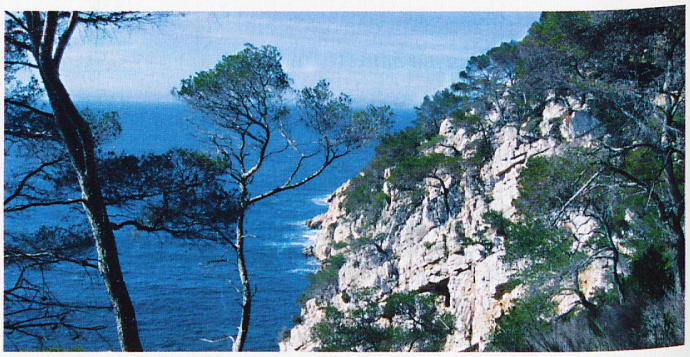
Wander-Informationen

Wanderungen mittel.
Es sind keine extremen Steigungen zu überwinden. Badegelegenheit.

Ihr Ferienhotel
Etwas ausserhalb von Castiglione della Pescaia, direkt am langen Sandstrand, befindet sich das gute Mittelklasshotel Riva del Sole (off. Kategorie 4 Sterne). Das Hotel verfügt über einen Privatstrand, Swimmingpool, Restaurant und Bar sowie eine neue Spa-Anlage. Alle Zimmer sind mit Bad oder Dusche/WC, Telefon, TV, Radio, Safe, Minibar, Fön und Klimaanlage ausgestattet.

Abwechslungsreiche Wanderferien in südlicher Atmosphäre

Südfrankreich



- Herrliche Küstenorte mit französischem Charme
- Marseille – Hafenstadt und Metropole

Ihr Reiseprogramm

1. Tag: Hinfahrt Schweiz–Südfrankreich.
Im modernen Komfort-Reisebus erreichen wir gegen Abend unser Ziel Saint-Cyr-sur-Mer.

2. Tag: Golf d'Amour.
Auf dem Weg der Zöllner wandern wir dem Golf d'Amour entlang. Der Duft der Aleppo-Kiefern und der Blick auf das azurblaue Meer begleiten uns. Stille Buchten laden zum Rasten ein. Die Wanderung beenden wir in Bandol, wo wir unter Palmen dem Strand entlang flanieren. Wanderzeit ca. 2½ oder 4 Stunden.

3. Tag: Marseille.
Wir besuchen Marseille, eine Stadt mit vielen Gesichtern. Auf dem Stadtrundgang stossen wir auf Zeugen der Vergangenheit und das bunte Alltagsleben. Mittags individuelles Essen im Viertel Thiars und Zeit zur freien Verfügung.

4. Tag: Massif de la Sainte Baume.
Fahrt ins Hinterland zur Felsbarriere Massif de la Sainte Baume, welche eine geologische Kuriosität ist. Wir wandern durch den geschützten «urzeitlichen» Wald von Baume mit seinen mächtigen Eichen und Buchen und erreichen stetig ansteigend den Aussichtspunkt St. Pilon. Unterwegs besuchen wir die Grotte der Maria Magdalena – einen berühmten Wallfahrtsort der Region. Wanderzeit ca. 3 Stunden.

5. Tag: Küstenwanderung an der Bucht von Cassis.
Von La Ciotat, dessen Ortsbild vom Fels «Adlerschnabel» und den Kranen der Werft dominiert wird, wandern wir auf dem Höhenweg Richtung Cassis. Unser Blick ist stets auf die Steilklippen gerichtet, welche zu den Naturwundern der Region gehören. Wanderzeit ca. 3 Stunden.

6. Tag: Insel Porquerolles.
Bus- und Bootsfahrt zur idyllischen Insel Porquerolles. Auf unserer Wanderung entdecken wir die Schönheiten der Insel. Wir geniessen das Meer, die Wälder, die Felsklippen und die herrlichen Sandbuchten. Wanderzeit ca. 3 Stunden.

7. Tag: Rückfahrt in die Schweiz.
Rückfahrt auf der Autoroute du Soleil bis kurz vor Lyon und durch die Regionen Dauphiné und Savoyen zurück zu den Einsteigeorten in der Schweiz.
Programmänderungen vorbehalten!

7 Tage ab Fr. 1190.– inklusive Halbpension

Daten und Preise	Fr.
Teilnehmerzahl min. 12 Pers./max. 30 Pers.	
Sonntag–Samstag	
11.04.10–17.04.10	1190.–
18.04.10–24.04.10	1290.–
25.04.10–01.05.10	1290.–
16.05.10–22.05.10	1390.–
29.08.10–04.09.10	1390.–
05.09.10–11.09.10	1290.–
19.09.10–25.09.10	1290.–
26.09.10–02.10.10	1290.–
03.10.10–09.10.10	1290.–

wafran

Unsere Leistungen
- Fahrt mit modernem Komfort-Reisebus
- Unterkunft im Mittelklass-Grand Hôtel des Lecques in Saint-Cyr-sur-Mer, Basis Doppelzimmer
- Halbpension
- Alle aufgeführten Wanderungen, Ausflüge und Besichtigungen
- Bedienungsgelder (ohne fak. Trinkgelder)
- IMBACH-Reiseleitung und Wanderführung

Nicht inbegriffen	Fr.
Einzelzimmerzuschlag	280.–
Zuschlag für Zimmer Meerseite mit Balkon pro Person	190.–
Kombinierte Annullations- und Extrarückreiseversicherung	40.–

Abfahrtsorte
06.15 Wil P 06:40 Winterthur
06.45 Basel, 07.00 Zürich-Flughafen P
07.20 Aarau, 08.00 Baden-Rütihof P
09.00 Burgdorf P

Wander-Informationen

Wanderungen mittel.
Die Wanderungen führen teilweise über steinige Pfade (Trittsicherheit). Badegelegenheit.

Ihr Ferienhotel
Das Grand Hôtel des Lecques (off. Kategorie 3 Sterne) liegt in einem grossen Park mit Palmen und Pinien und verfügt über einen Swimmingpool. Zum Strand sind es nur ca. 200 m. Der Aufenthaltsraum und der Speisesaal strömen den Charme der Provence aus. Alle Zimmer verfügen über Bad oder Dusche/WC, Fön, Klimaanlage, TV, Telefon, Minibar und Safe.

REISEGARANTIE

IMBACH
● WANDERFERIEN

Jetzt buchen: **Tel. 041 418 00 00 · www.imbach.ch**

Imbach Reisen AG · Zürichstrasse 11 · CH-6000 Luzern 6 · info@imbach.ch · www.imbach.ch