

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2011)
Heft: 3

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

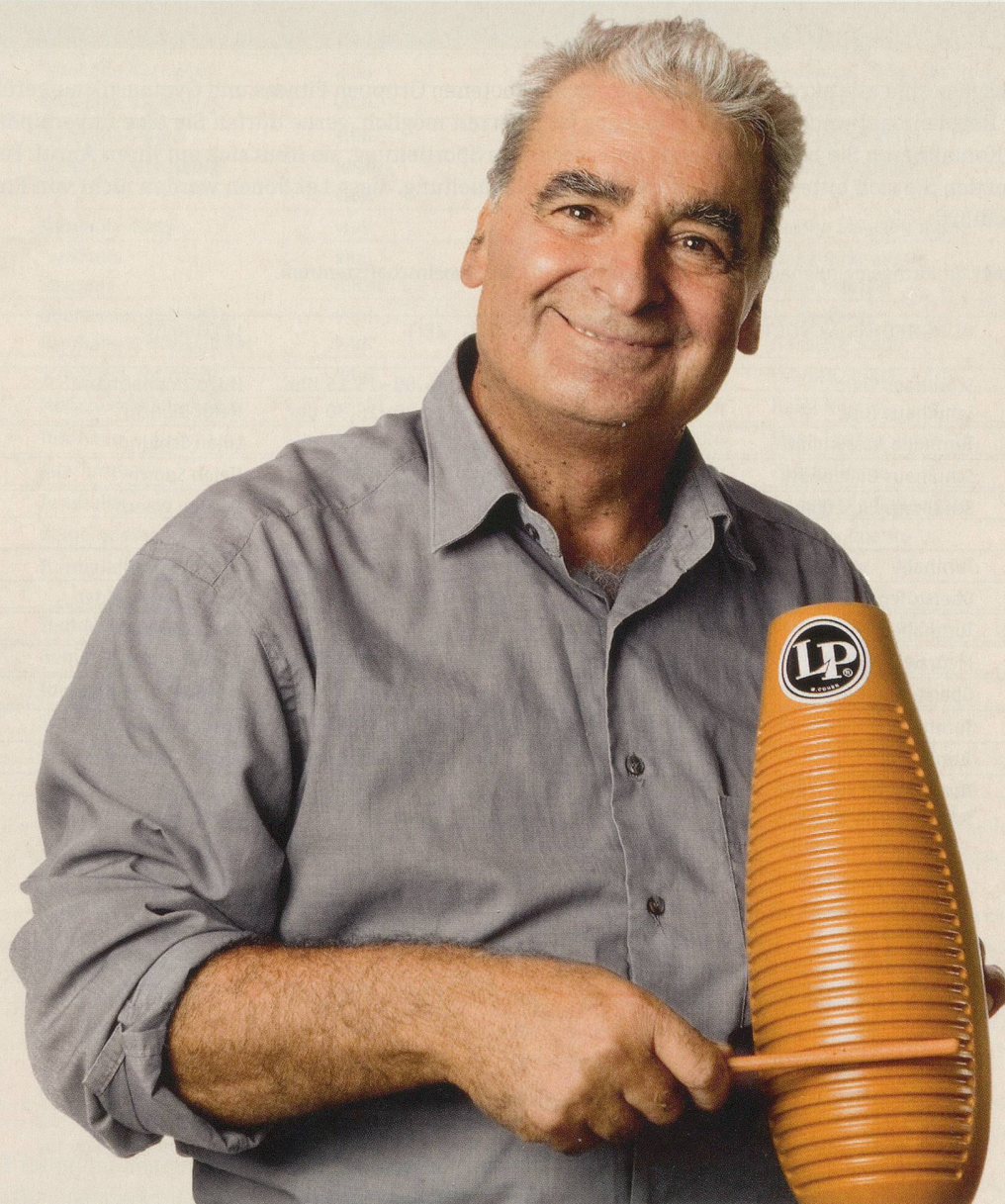
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 30.06.2025

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

BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON
PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

AKTIV



2 Alle Fitnessgruppen nach Ortschaften übersichtlich aufgelistet.

Lesen, Schreiben, Erzählen, Singen:
Die aktuellen Kurse im zweiten Halbjahr

SPORTGRUPPEN, SPORTTREFFS

Die offenen Sportgruppen und Sporttreffs für **Aqua-Fitness, Fitness/Gymnastik, Internationale Tänze, Nordic Walking und Walking, Schneeschuhlaufen, Velofahren und Wandern** laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Sportgruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlohnung. Um die anfallenden Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, berechnet Ihnen Ihre Sportleitung jeweils einen Unkostenbeitrag. Da unterschiedlich hohe Kosten anfallen, können die Beiträge von Gruppe zu Gruppe variieren. Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die Listen der Gruppen aller oben erwähnten Sportarten sind erhältlich bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16), über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport resp. www.pszh-sport.ch oder wurden publiziert in den AKTIV-Ausgaben 1/2011 und 2/2011. (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich, DC für Dienstleistungszentrum.

FITNESS/ GYMNASTIK

In dieser AKTIV-Ausgabe sind alle aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen Fitness und Gymnastik aufgeführt. Die Gruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Der Einstieg ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen. Kontaktieren Sie bei Interesse die entsprechende Sportleitung, sie freut sich auf Ihren Anruf. Für Bewegungslektionen im Heim wenden Sie sich bitte direkt an die zuständige Heimleitung, diese Lektionen werden nicht von Pro Senectute Kanton Zürich durchgeführt.

Die Abkürzung KGH steht für Kirchgemeindehaus, KG für Kirchgemeinde, GZ für Gemeinschaftszentrum.

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGORT	ANFORDERUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Adliswil	Schulhaus Werd	vital	Mi	14.00–15.15 Uhr	Hugo Zimmermann	044 710 31 88
	Schulhaus Zopf	leicht	Mi	14.30–15.30 Uhr	Heidi Bianchi	044 710 64 92
Aesch	Turnhalle Nassenmatt	leicht	Mo	13.30–14.30 Uhr	Lilian Schlund	044 400 19 84
Aeugst	Schulhaus Gallenbühl	vital	Do	18.00–19.00 Uhr	Helen Spörri	044 761 89 80
Affoltern a. A.	Schulhaus Ennetgraben	vital / leicht	Mi	12.45–13.45 / 14.00–15.00 Uhr	Désirée Waech	044 701 12 93
Altikon	Turnhalle	leicht	Mo	18.00–19.00 Uhr	Christine Jordi	052 336 17 73
Andelfingen	Oberstufen-Turnhalle	sportlich	Mo	09.00–10.00 Uhr	Heidi Frauenfelder	052 317 16 36
Bachs	Turnhalle	vital	Mi	13.45–14.45 Uhr	Bettina Imfeld	044 853 35 27
Bäretswil	Mehrzweckhalle	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Christina Bollier	043 843 00 83
Bauma	Oberstufen-Turnhalle	leicht	Mi	14.15–15.15 Uhr	Annelies Buchegger	055 246 62 47
Benken	Turnhalle	vital	Mi	09.00–10.00 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55
Berg am Irchel	Turnhalle	leicht	Mo	17.15–18.15 Uhr	Angela Schmid	052 318 16 73
Bonstetten	Turnhalle im Schachen	sportlich	Mi	14.00–15.00 Uhr	Trudi Schriber	044 700 22 60
	Schulhaus im Bruggen	vital	Mi	Sommer: 18.00–19.00 Uhr Winter: 17.00–18.00 Uhr	Gianna Meili	044 700 09 87
Brütten	Gemeindesaal	leicht	Di	14.00–15.00 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58
	Schulhaus Chapf	vital	Mi	16.30–17.30 Uhr	Erika Eichholzer	052 345 17 16
Bubikon	Turnhalle Spyherwise	leicht	Mo	13.00–14.00 Uhr	Claire Bodmer	044 926 78 70

DEFINITION DER ANFORDERUNGSSTUFEN

Fit/Gym sportlich: Dynamisches Training für Personen mit guter Fitness.

Fit/Gym vital: Vielfältiges gymnastisches Training für Personen mit mittlerer Fitness.

Fit/Gym leicht: Beschwingtes Bewegungsprogramm ohne Bodenübungen für Personen mit geringer Fitness (auch mit Bewegungseinschränkungen).

Bewegungsangebote im Heim: Gemeinsam und mit Spass. Bewegung und Spiel auf dem und am Stuhl, für Menschen mit Bewegungseinschränkungen.

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGORT	ANFORDE- RUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Buch am Irchel	Turnhalle	vital	Mi	13.30–14.30 Uhr	Marlies Roost	052 317 14 02
Buchs	Turnhalle Zihl	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Elsbeth Stämpfli	044 844 38 06
Bülach	Ref. Kirchgemeindehaus	vital	Di	08.30–09.30 Uhr	Sigrid Bachofner	044 860 83 09
	Ref. Kirchgemeindehaus	vital	Di	10.00–11.00 Uhr	Gabriele Schäublin	044 862 04 82
Dällikon	Turnhalle Lee Punt	vital	Di	17.00–18.00 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54
Dänikon/Hüttikon	Schulhaus	vital	Mo	16.45–17.45 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54
Dättlikon	Schulhaus Metteln	vital	Mi	09.00–10.00 Uhr	Doris Licini	052 243 12 72
Dielsdorf	Mehrzweckhalle Frübli	sportlich	Mo	17.00–18.00 Uhr	Ruth Heuer	044 853 04 34
	Oberstufen-Turnhalle	sportlich	Mo	18.30–19.30 Uhr	Gertrud Gassmann	044 853 02 13
	Saal Alterssiedlung	leicht	Di	14.00–15.00 Uhr	Nicole Buchs	044 853 21 24
Dietikon	Pavillon Evang. Freikirche	vital	Do	14.15–15.15 Uhr	Graziella Pfammatter	043 495 06 62
Dinhard	Sporthalle	vital	Di	08.50–09.50 Uhr	Margrit Schmid	052 223 28 88
Dorf	Mehrzweckgebäude	vital	Di	17.00–18.00 Uhr	Brigitte Müller	052 317 31 13
Dübendorf	KGH Ref. Kirchenzentrum	leicht	Do	08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr	Lotti Rufer	044 820 23 24
	Pfarrsaal Leepünt	vital	Do	09.30–10.30 Uhr	Marianne Schulz	044 821 71 64
Egg	Turnhalle Kirchwies	vital	Mi	14.00–15.00 Uhr	Marianne Meier-Tappolet	043 844 03 44
Egg/Esslingen	Turnhalle Vogelsang	vital	Mi	15.30–16.30 Uhr	Marianne Meier-Tappolet	043 844 03 44
Eglisau	Turnhalle Städtli	vital	Mo	15.30–16.30 Uhr	Jacqueline Rupp	044 867 25 75
Elgg	Turnhalle Ritschberg	leicht / vital	Mi	14.15–15.05 / 15.15–16.05 Uhr	Miong Kummert	052 364 31 89
Ellikon a. d. Thur	Turnhalle Bürgli	vital	Do	09.10–10.10 Uhr	Regina Lenggenhager	052 721 30 19
Elsau/Räterschen	Turnhalle	vital	Di	08.00–09.00 Uhr	Irene Rickenbach	052 363 25 11
	Singsaal	leicht	Do	09.00–10.00 Uhr	Vreni Erzinger	052 363 19 61
Embrach	Oberstufen-Turnhalle	vital	Mi	14.00–15.00 Uhr	Anna Künzi	044 865 41 67
	Turnhalle D Hungerbühl	vital	Mi	15.45–16.45 Uhr	Hansjörg Staub	044 865 09 64
Fahrweid	Schulhaus Fahrweid	vital	Di	15.15–16.15 Uhr	Yvonne Sujata	044 741 20 07
Fehraltorf	Mehrzweckhalle Heiget	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Heidi Nüesch	044 940 24 42
Feuerthalen	Turnhalle	leicht	Di	09.00–10.00 Uhr	Silvia Marty	052 659 24 31
Flaach	Alte Turnhalle	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Zivana Gisler	052 318 19 44
Flurlingen	Turnhalle	vital	Mi	13.00–14.00 Uhr	Annemarie Dalle Feste	052 672 72 14
Freienstein	Gemeindesaal	vital	Di	14.30–15.30 Uhr	Käthi Hofmann	044 865 48 19
Gossau	Turnhalle Chapf	sportlich / leicht	Mi	13.30–14.25 / 14.30–15.30 Uhr	Vreni Syfrig	044 832 12 27
Grüningen	Zentralschulhaus	vital	Di	17.30–18.30 Uhr	Ursula Gäumann	044 935 22 32
Hagenbuch	Gemeindehaus	leicht	Do	09.00–10.00 Uhr	Lilli Meyenhofer	052 338 33 88
Hausen a. A.	Turnhalle Albisbrunn	vital	Mo	09.10–10.10 Uhr	Irma Sutz	044 764 04 14
Hedingen	Schulhaus Güpf	vital	Mi	14.30–15.30 Uhr	Uta Koch	044 761 34 50
	Schulhaus Güpf	vital	Do	08.00–09.00 Uhr	Jacqueline Weideli	056 634 25 11
Henggart	Turnhalle	vital	Di	16.00–17.30 Uhr	Yvonne Deiss	052 316 21 06
Hinwil	Turnhalle Meiliwiese	vital	Mi	13.45–14.45 Uhr	Tabea Huber	044 937 45 54
Hittnau	Turnhalle Hermetsbüel	leicht	Do	14.00–15.00 Uhr	Marlies Zumsteg	044 950 08 77
Hochfelden	Schulhaus Wisacher	vital	Do	16.00–17.00 Uhr	Dora Bickel	044 860 68 81
Hofstetten	Turnhalle	sportlich / leicht	Mo	08.30–09.30 / 09.45–10.45 Uhr	Marianne Roost	052 364 25 03
Horgenberg	Mehrzweckgebäude	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Katharina Anderegg	044 780 83 56
Höri	Glatthalle	vital	Mo	15.30–16.30 Uhr	Margrith Wenk	044 858 05 43
Hüntwangen	Mehrzweckhalle	leicht	Mi	13.30–14.30 Uhr	Ruth Affolter	044 861 15 49
Hütten	Mehrzweckgebäude	vital	Di	19.00–20.00 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 78
	Mehrzweckgebäude	leicht	Do	13.45–14.45 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 78
Illnau-Effretikon	Turnhalle Altersheim	vital	Mo	08.15–09.10 Uhr	Veronika Fehr	052 346 18 08
	Turnhalle Altersheim	leicht	Mi	09.10–10.05 / 10.15–11.10 Uhr	Veronika Fehr	052 346 18 08
Kappel a. A.	Schulhaus Tömlimatten	vital	Mi	14.00–15.00 Uhr	Carla Cochard	044 767 18 27
Kemptthal	Turnhalle	vital	Di	08.50–09.50 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58
Kilchberg	Schulhaus Brunnenmoos	vital	Mi	18.00–19.00 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12
Kleinandelfingen	Turnhalle Zielacker	vital / leicht	Di	15.30–16.25 / 16.30–17.25 Uhr	Lilo Schwarz	052 317 32 58

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGORT	ANFORDE- RUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Kloten	Ref. Kirchgemeindehaus	leicht	Di	09.00–10.00 Uhr	Iris Aeberhard	044 813 33 25
	Ref. Kirchgemeindehaus	sportlich	Di	10.00–11.00 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54
	Turnhalle Schluefweg	vital	Do	14.00–15.00 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54
	Turnhalle Schluefweg	vital	Fr	08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr	Margrith Hügi	044 814 13 71
Knonau	Turnhalle Stampfi	leicht	Mo	14.00–15.00 Uhr	Ruth Germann	044 767 04 07
	Turnhalle Stampfi	vital	Do	Sommer: 19.00–20.00 Uhr Winter: 17.30–18.30 Uhr	Ruth Germann	044 767 04 07
Kollbrunn	Turnhalle	vital	Mi	13.30–14.30 Uhr	Lorette Schneeberger	052 383 11 20
Langnau a. A.	Turnhalle Schulhaus Widmer	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Annemarie Schürer	044 713 02 76
Männedorf	Neue Turnhalle Blatten	vital	Di	08.00–09.00 Uhr	Regula Peter	044 920 48 08
	Turnhalle Hasenacker	leicht	Di	11.00–12.00 Uhr	Regula Peter	044 920 48 08
	Alterssiedlung Männedorf	leicht	Mi	09.00–10.00 Uhr	Regula Peter	044 920 48 08
Maschwanden	Schulhaus am Bach	leicht	Di	15.45–16.45 Uhr	Liselotte Simon	044 767 04 69
Maur	Schulhaus Pünt	vital	Di	20.00–21.00 Uhr	Heidi Schmid	044 813 47 18
	Turnhalle Looren	leicht	Mi	08.45–09.45 Uhr	Vreni Graf	044 980 30 62
Meilen	Turnhalle Obermeilen	sportlich	Mo	15.30–16.30 Uhr	Brigitte Kipfer	044 923 04 22
	Turnhalle Dorf	sportlich	Mo	16.50–17.50 Uhr	Brigitte Kipfer	044 923 04 22
	Neue Turnhalle Feldmeilen	vital	Di	15.40–16.40 Uhr	Liselotte Goepel	044 923 52 81
Mettmenstetten	Turnhalle Wygarten	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Heidi Schoch	044 767 11 31
Mönchaltorf	Turnhalle Riedwis	vital	Mi	10.00–11.00 Uhr	Fiorella Lupi	044 940 53 73
	Mönchhofsaal	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Ursula Hotz	044 948 12 94
	Turnhalle Hagacher	sportlich (Männer)	Mi	15.15–16.15 Uhr	Werner Schärer	044 940 08 28
Nänikon	Schulhaus Wüeri	leicht	Do	09.00–10.00 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52
Neerach	Mehrzweckanlage	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Beatrice Jakober	044 875 06 33
Niederglatt	Singsaal Eichi	leicht / vital	Mo	08.30–09.30 / 09.45–10.45 Uhr	Ursula Gassmann	044 850 36 22
	Singsaal Eichi	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Ursula Gassmann	044 850 36 22
Niederhasli	Kirchgemeindehaus	vital	Mo	14.00–15.00 Uhr	Heidi Schmid	044 813 47 18
	Seniorenzentrum Spitz	leicht	Di	14.00–15.00 Uhr	Sandra Galli-Rüegg	044 845 09 82
	Schulhaus Lindenstrasse	sportlich	Di	18.00–19.00 Uhr	Ursula Gassmann	044 850 36 22
	Schulhaus Seehalde	sportlich	Mi	10.00–11.00 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41
	Schulhaus Seehalde	sportlich	Do	10.10–11.10 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41
Niederweningen	Turnhalle Schmittwis	sportlich	Mi	13.30–14.30 Uhr	Marianne Süß	056 249 30 60
	Turnhalle Schmittwis	leicht	Mi	14.30–15.30 Uhr	Silvia Frei	044 856 19 46
Nürensdorf	Schulhaus Ebnet	vital	Mo	16.45–17.45 Uhr	Nelly Eigenmann	044 836 69 22
Oberembrach	Turnhalle Zweigärten	vital	Mi	18.30–19.30 Uhr	Marianne Herter	044 865 57 42
Oberengstringen	Ref. Kirchgemeindehaus	leicht	Di	09.45–10.45 Uhr	Clotilde Wydler	044 750 46 15
Oberhasli	Primarschulhaus	vital	Do	14.00–15.00 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41
Ober-Ohringen	Turnhalle	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Esther Liebi	052 336 12 73
Oberrieden	GAWO	Bewegung im Heim	Di	09.00–10.00 Uhr	Annemarie Wehrli	044 721 14 78
Obfelden	Alte Turnhalle Chilefeld	vital (Frauen) vital (Männer)	Mi	13.45–14.45 / 14.45–15.45 Uhr	Jacqueline Bossard	044 761 12 86
Oetwil a. d. L.	Schulhaus Letten	vital	Mo	09.05–10.05 Uhr	Ursula Leuzinger	044 750 59 00
Oetwil a. S.	Turnhalle Dörfli	sportlich	Mo	13.30–14.30 Uhr	Josef Fischer	044 929 21 19
	Turnhalle Dörfli	vital	Mi	14.00–15.00 Uhr	Cora Kerst	044 929 14 95
Opfikon-Glattbrugg	Ref. Kirchgemeindehaus	sportlich	Di	09.00–10.00 Uhr	Theres Kumin	044 830 71 23
	Ref. Kirchgemeindehaus	leicht	Mi	09.00–10.00 Uhr	Theres Kumin	044 830 71 23
Ossingen	Turnhalle Orenberg	vital	Di	12.15–13.15 Uhr	Heidi Gasser	052 317 00 48
	Turnhalle Orenberg	sportlich	Mi	19.00–20.00 Uhr	Esther Günthardt	052 317 32 31
Otelfingen	Gemeindehaus	vital	Do	14.00–15.00 Uhr	Silvia Epprecht	044 844 35 10
Ottenbach	Turnhalle Chappelisteig	vital	Mi	16.00–17.00 Uhr	Kathrin Noser	044 761 26 96
Pfäffikon	Neuhof	leicht	Mo	09.30–10.30 Uhr	Silvia Bigler	044 950 59 07
	Kath. Kirche St. Benignus	leicht	Di	14.00–15.00 Uhr	Mirjam Roth	052 384 15 11
Pfungen	Gemeindesaal	leicht	Mo	14.30–15.30 Uhr	Elisabeth Bont	052 315 36 49
	Gemeindesaal	vital	Di	09.00–10.00 Uhr	Elisabeth Bont	052 315 36 49
	Turnhalle	vital	Do	09.00–10.00 Uhr	Elisabeth Bont	052 315 36 49
Rafz	Turnhalle Schulhaus Götzen	sportlich	Mo	07.15–08.05 Uhr	Sylvia Sigrist	044 869 06 01
	Turnhalle Schulhaus Götzen	vital	Mi	13.45–14.45 Uhr	Hilde Baur	044 869 99 93

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGORT	ANFORDE- RUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Regensdorf	Turnhalle Ruggenacher	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54
Rheinau	Mehrzweckgebäude	sportlich	Di	13.00–14.00 Uhr	Annemarie Dalle Feste	052 672 72 14
	Mehrzweckgebäude	sportlich	Mi	08.45–09.45 Uhr	Annemarie Dalle Feste	052 672 72 14
Richterswil	Schulhaus Töss	leicht	Mi	15.30–16.30 Uhr	Myrta Güner	044 784 24 30
Rifferswil	Turnhalle	vital	Mi	14.00–15.00 Uhr	Gertrud Roos-Vogt	044 764 20 09
Rikon	Turnhalle	vital	Mi	15.15–16.15 Uhr	Lorette Schneeberger	052 383 11 20
Russikon	Turnhalle Sunneberg	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Ursula Bosshard	044 954 05 26
Rüti	Schulhaus Schanz	vital	Mi	17.00–18.00 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
	Felsberg Rüti	vital	Do	09.15–10.15 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
	Alterssiedlung Breitenhof	leicht	Do	10.30–11.30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
Samstagern	Turnhalle Schulhaus	vital	Mo	16.15–17.15 Uhr	Claudia Volkart	044 781 12 29
Schlatt	Turnhalle	leicht	Mi	08.45–09.45 Uhr	Gail Steinemann	052 364 32 50
Schlieren	Schulhaus Hofacker	vital	Mo	17.30–18.30 Uhr	Margrith Stillhart	044 740 50 80
	Spital Limmattal	vital	Do	08.50–09.50 Uhr	Margrith Stillhart	044 740 50 80
	Schulhaus Zelgli	sportlich	Di	08.00–09.00 Uhr	Waltraud Hofstetter	044 730 03 07
	Schulhaus Hofacker	vital	Mi	08.00–09.00 Uhr	Waltraud Hofstetter	044 730 03 07
	Sandbühl	leicht	Mi	09.00–10.00 Uhr	Monica Oertli	044 740 50 25
Schöfflisdorf	Turnhalle Rietli	leicht	Do	18.00–19.00 Uhr	Susanne Binder	056 243 18 34
Schönenberg	Kath. Kirchensaal	vital	Do	09.00–10.00 Uhr	Rosmarie Horath	044 788 22 62
Schwerzenbach	Chimlisaal	vital	Mi	09.15–10.15 Uhr	Brigitte Bürgin	044 830 52 48
Seegräben	Turnhalle Seegräben	sportlich / leicht	Do	08.15–09.00 / 09.00–09.45 Uhr	Cathrine Messikommer	044 932 10 32
Seuzach	Turnhalle Halden	vital / leicht	Mi	14.00–15.00 / 15.00–16.00 Uhr	Heidi Villiger	052 233 01 16
Stadel	Altes Gemeindehaus	leicht	Mo	14.00–15.00 Uhr	Susanne Fasnacht	044 858 18 94
	Singsaal Oberstufe	vital	Mi	09.00–09.55 / 10.00–10.55 Uhr	Susanne Fasnacht	044 858 18 94
Stäfa	Alterszentrum Lanzeln	leicht	Mo	16.00–17.00 Uhr	Beatrice Lüthy	044 261 69 35
Stallikon	Turnhalle Loomatt	sportlich	Mo	17.30–18.30 Uhr	Trudi Schriber	044 700 22 60
Stammheim	Oberstufen–Turnhalle	leicht / vital	Mi	14.30–15.30 / 15.30–16.30 Uhr	Monica Helbling	052 745 28 48
Steinmaur	Turnhalle	leicht / sportlich	Mi	15.45–16.45 / 16.45–17.45 Uhr	Heidi Lehmann	044 853 02 45
Tagelswangen	Gemeindesaal	vital	Di	10.30–11.30 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58
Tann/Dürnten	Kath. Pfarreiheim	leicht	Di	10.00–11.00 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
	Turnhalle Nauen	vital / leicht	Mi	13.30–14.30 / 14.45–15.45 Uhr	Vreni Müller	055 240 73 46
	Schulhaus Bogenacker	vital	Mi	14.00–15.00 Uhr	Walter Denzler	055 240 71 82
Thalheim a. d. Thur	Turnhalle	leicht	Fr	09.30–10.30 Uhr	Christine Jordi	052 336 17 73
Thalwil	Alterszentrum Serata	leicht	Mo	09.30–10.30 Uhr	Monique Meyer-Fausch	044 720 62 13
Trüllikon	Mehrzweckhalle	vital	Mi	09.00–10.00 Uhr	Yvonne Deiss	052 316 21 06
Truttikon	Turnhalle	vital	Di	18.30–19.30 Uhr	Ruth Frei	052 317 13 25
Turbenthal	Turnhalle Risi	vital	Mi	14.00–15.00 Uhr	Rita Kobler	052 385 46 57
Uetikon a. S.	Turnhalle Rossweid	leicht / vital	Mi	13.00–14.00 / 14.00–15.00 Uhr	Paula Hunkeler	044 920 10 42
	Turnhalle Uetikon	leicht	Do	14.00–15.00 Uhr	Elbjörg Schinzel	044 920 00 97
Uhwiesen	Oberstufen–Turnhalle	vital	Mo	08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55
Uitikon	Kath. Kirche Üdlikerhuus	vital	Do	09.30–10.30 Uhr	Yvonne Sujata	044 741 20 07
Unterengstringen	Schulhaus Büel	leicht	Di	09.00–10.00 Uhr	Susi Flückiger	044 869 23 09
Uster	Alterssiedlung Rehbühl	vital	Mo	09.00–10.00 Uhr	Marlies Staub	044 825 18 70
	Ref. KG Kreuz	leicht	Mo	09.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52
	Kath. KG Neuwies	leicht	Di	14.00–15.00 / 15.00–16.00 Uhr	Heidi Huber-Gächter	044 935 32 93
	Pflegeheim Neuwies	leicht	Mi	09.00–10.00 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52
	Sporthalle Buchholz	sportlich	Do	14.00–15.00 Uhr	Annie Rothenbach	044 940 35 46
Volketswil	Turnhalle Weidli	vital (Männer)	Do	14.00–15.00 Uhr	Rosemarie Widmer	044 932 77 85
	Schulhaus Zentral	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Marlies Staub	044 825 18 70
	Schulhaus Feldhof	sportlich	Mi	15.00–16.00 Uhr	Margrit Singh	055 244 11 20

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGORT	ANFORDE- RUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Wädenswil	Altersheim Fuhr	leicht	Mo	14.00–15.00 Uhr	Trudi Rusca	044 770 26 40
	Alterssiedlung Tobelrai	leicht	Di	08.45–09.45 Uhr	Daniela Niedermann	044 725 83 46
	Turnhalle Glärnisch	vital	Di	16.25–17.25 / 17.30–18.30 Uhr	Annemarie Müller	044 725 79 92
	Alterssiedlung Bin Rääbe	leicht	Mi	09.00–10.00 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 78
Wald	Hallenbad Wald/Gym.	sportlich	Di	10.15–11.15 Uhr	Rosmarie Zanet	055 246 20 16
	Hallenbad Wald/Gym.	vital	Do	10.15–11.15 Uhr	Rosmarie Zanet	055 246 20 16
Wallisellen	Kirchgemeindehaus	leicht / vital	Di	08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr	Käthi Räuftlin	052 384 17 53
	Mehrzweckhalle	sportlich / vital / vital / leicht	Do	08.00–09.00 / 08.00–09.00 / 09.00–10.00 / 09.00–10.00 Uhr	Dieter Messerschmidt	044 830 42 10
Waltalingen/ Guntalingen	Turnhalle	vital	Mi	13.45–14.45 Uhr	Gerda Breitenmoser	052 745 25 01
Wangen-Brüttisellen	Schurterhus	leicht	Di	14.00–15.00 Uhr	Klara Sonderegger	044 833 34 83
Weiach	Kleiner Gemeindesaal	leicht	Do	09.00–10.00 Uhr	Käthy Daetwyler	044 867 26 17
Weiningen	Schlössli	vital	Mi	09.00–10.00 Uhr	Yvonne Sujata	044 741 20 07
Weisslingen	Kirchgemeindehaus	leicht	Do	14.15–15.15 Uhr	Andrea Egli	052 384 00 70
Wetzikon	Turnhalle Feld	vital	Mi	13.45–14.45 Uhr	Rosmarie Widmer	044 932 77 85
	Turnhalle Bühl	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Irene Kupper	044 930 02 40
Wiesendangen	Sporthalle Sagi	leicht / vital	Di	08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr	Vreni Villiger	052 337 31 11
Wil	Turnhalle Landbühl	leicht	Mi	15.00–16.00 Uhr	Agnes Meier	044 869 06 41
Wildberg	Turnhalle	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58
	Turnhalle	sportlich	Do	08.30–09.30 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58
Winkel	Saal Sigristenstiftung	leicht	Mo	09.00–10.00 Uhr	Ruth Gut	044 860 30 39
	Schulhaus Grossacher	vital	Di	09.00–10.00 Uhr	Ruth Gut	044 860 30 39
Winterthur	KGH Zwinglikirche	leicht	Di	08.30–09.30 / 10.00–11.00 Uhr	Elsbeth Stucki	052 232 01 11
	KGH Liebestrasse	leicht	Mi	09.00–10.00 Uhr	Elisabeth Harlacher	052 203 38 82
	Turnhalle Neuwiesen	vital	Mi	16.30–17.30 Uhr	Ruth Weber	052 223 12 08
Winterthur (Ober-)	KGH Oberwinterthur	vital	Di	09.00–10.00 Uhr	Ruth Wagner	052 363 15 25
	Zentrum am Buck	leicht	Mi	08.30–09.30 Uhr	Christa Schreyer	052 242 47 57
	Zentrum am Buck	leicht	Mi	10.30–11.30 Uhr	Iris Müller	052 222 06 65
	KGH Oberwinterthur	vital	Do	08.45–09.45 / 09.45–10.45 Uhr	Gerda Breitenmoser	052 745 25 01
Winterthur-Seen	Ref. KGH Seen	vital / leicht	Mo	14.00–14.50 / 15.00–15.50 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32
	KGH St. Urban	vital / leicht	Di	08.00–08.50 / 09.10–10.00 Uhr	Carmen Strupler	052 746 13 79
Winterthur-Sennhof	Turnhalle	vital	Di	16.30–17.30 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32
Winterthur-Stadel	Werkschule Grundhof	leicht	Di	10.10–11.10 Uhr	Margrit Schmid	052 223 28 88
Winterthur-Veltheim	KGH Veltheim	vital / leicht	Do	08.45–09.45 / 09.50–10.50 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32
	KGH Feldstrasse	vital	Fr	08.30–09.30 Uhr	Elisabeth Haller	052 223 15 62
Winterthur- Wülflingen	KGH Wülflingen	vital	Mi	08.30–09.30 / 09.45–10.45 Uhr	Marlis Jegi	079 380 88 09
	KGH Wülflingen	leicht	Mi	14.00–15.00 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32
Wolfhausen	Geissbergsaal Wolfhausen	leicht	Mo	13.30–14.30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
Zollikerberg	Diakoniewerk Neumünster	vital	Mo	08.20–09.25 / 10.30–11.30 / 13.30–14.30 / 14.45–15.45 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12
	Diakoniewerk Neumünster	vital	Mi	09.15–10.30 / 10.30–11.30 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12
	Neue Turnhalle Schulweg	vital	Mi	18.00–19.00 / 19.15–20.45 Uhr	Corinne Wettstein	044 391 42 82
	Ref. KGH	vital	Fr	09.00–10.00 Uhr	Margrit Ziebold	043 499 94 92
	La Palestrina	vital	Mo	16.30–17.30 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31
Zollikon		vital	Di	08.45–09.45 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31
		vital	Mi	09.00–10.00 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31
	KGH Rösslirain	leicht	Mi	09.15–10.15 Uhr	Brigitte Schapper	044 391 96 52

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGORT	ANFORDERUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Zürich, Kreis 1	Eglise française	vital	Di	14.30–15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47
Zürich, Kreis 2	Ref. KGH Leimbach	vital	Di	08.30–09.30 Uhr	Eveline Jäger	044 481 57 01
	Ref. KGH Enge	vital	Mi	09.00–10.00 Uhr	Hannelore Bösch	044 363 80 88
Zürich, Kreis 3	KGH Friesenberg	vital / sportlich	Di	09.30–10.30 / 10.30–11.30 Uhr	Trudi Schriber	044 700 22 60
	Ref. KGH im Gut	vital	Di	09.00–10.00 Uhr	Maria Regula Hegner	044 381 16 79
	Ref. KGH Bühl Wiedikon	vital	Di	09.15–10.15 Uhr	Esther Büchi	044 462 57 85
	Ref. KG–Saal Friesenberg	leicht	Di	14.00–15.00 Uhr	Susanne Rasper	044 462 25 66
	Pfarreisaal Zwinglihaus	leicht	Mi	10.00–11.00 Uhr	Kathrin Däster Afifi	044 342 40 31
	Ref. KGH Bühl Wiedikon	vital	Do	09.00–10.00 Uhr	Priska Frei	044 401 24 59
Zürich, Kreis 4	Ref. KGH Hard	vital	Mo	08.00–09.00 / 09.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr	Priska Frei	044 401 24 59
	Ref. KGH Hard	leicht	Di	10.30–11.30 Uhr	Annabeth Juchli-von Euw	044 273 61 59
	Ref. KGH Aussersihl	vital	Mi	09.30–10.30 Uhr	Edith Stieger	044 491 70 30
	KGH Pfarrei St. Felix und Regula	leicht	Do	08.00–09.00 / 09.00–10.00 Uhr	Helen Artho	044 241 33 79
Zürich, Kreis 5	Ref. KGH Industriequartier	vital	Di	09.00–10.00 Uhr	Sabrije Tahiraj	043 288 54 85
Zürich, Kreis 6	Christl. Zentrum Buchegg	vital	Mo	09.30–10.30 Uhr	Marianne Kägi	044 302 14 60
	Ref. KGH Paulus	vital / leicht	Di	08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr	Rita Hunziker	044 362 28 15
	KGH Oberstrass	vital / sportlich	Do	08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 43
Zürich, Kreis 7	Altersheim Kluspark	vital	Mo	09.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr	Doris Jaeggi	044 381 17 14
	Ref. KGH Hottingen	vital	Di	08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 43
	Kath. KGH Witikon	sportlich / vital / leicht	Mi	08.30–09.15 / 09.30–10.15 / 10.15–11.00 Uhr	Gertrud Weibel	044 381 60 39
	Ref. KGH Witikon	vital / sportlich	Mi	08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 43
Zürich, Kreis 8	Ref. KGH Balgrist	leicht	Di	10.00–11.00 Uhr	Margrit à Porta	044 381 11 16
Zürich, Kreis 9	Kirchgemeinde St. Konrad	leicht	Di	08.00–09.00 / 09.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr	Priska Frei	044 401 24 59
	Turnhalle Schulhaus Triemli	vital	Mi	08.00–09.00 Uhr	Sonja Wiederkehr	044 431 06 86
	GZ Bachwiesen	leicht	Mi	09.00–10.00 Uhr	Doris Dähler	044 401 31 10
	KGH Heilig Kreuz	leicht	Fr	09.00–10.00 Uhr	Heidi Graf	044 431 59 15
Zürich, Kreis 10	Ref. KGH Höngg	vital	Mo	08.45–09.45 / 09.50–10.50 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08
	Schulhaus Schauenberg	sportlich	Mo	20.00–21.15 Uhr	Eveline Kipfer	044 371 38 48
	Ref. KGH Höngg	leicht	Di	10.30–11.30 Uhr	Annabeth Juchli-von Euw	044 273 61 59
	Ref. KGH Höngg	vital	Mi	10.15–11.15 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08
	Turnhaus Letten	vital	Mi	10.15–11.15 Uhr	Doris Dähler	044 401 31 10
	Turnhaus Letten	vital	Do	16.30–17.30 Uhr	Doris Dähler	044 401 31 10
	Ref. KGH Höngg	leicht (Männer)	Fr	08.45–09.45 Uhr	Jules Weiss	044 301 19 94
	KGH Wipkingen	leicht	Fr	14.30–15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47
Zürich, Kreis 11	Ref. KGH Glaubten	vital	Mo	09.30–10.30 Uhr	Danila Stoffel	044 371 79 23
	Ref. KGH Seebach	leicht	Mo	09.00–10.00 Uhr	Sonja Schlatter	044 302 56 82
	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche	vital (Männer) / vital	Di	08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr	Sonja Virchaux	044 321 14 24
	Ref. KGH Glaubten	vital	Di	08.30–09.25 Uhr	Marianne Schraner	044 311 67 11
	Ref. KGH Saatlen	vital	Di	09.00–10.00 Uhr	Ludwig Caplazi	044 431 03 93
	GZ Seebach	vital	Mi	09.00–10.00 Uhr	Susanne Frauenfelder	044 803 07 54
	Pfarrsaal Maria Lourdes	leicht	Mi	09.00–10.00 Uhr	Astrid Mores	044 321 45 65
	Ref. KGH Oerlikon	leicht	Mi	09.00–10.00 Uhr	Amida Gämperle	044 371 92 00
	Pfarrsaal Maria Lourdes	vital	Do	08.45–09.45 Uhr	Bruno Moser	044 302 21 80
	Kath. KGH St. Katharina	vital	Do	09.00–10.00 Uhr	Isabella Ladner	044 302 05 51
	Ref. KGH Oerlikon	leicht	Do	09.00–10.00 Uhr	Amida Gämperle	044 371 92 00
	Ref. KGH Glaubten	vital	Do	09.30–10.30 Uhr	Ruedi Bauert	044 341 09 52
	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche	vital	Fr	08.30–09.30 Uhr	Sonja Virchaux	044 321 14 24

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGORT	ANFORDERUNGSSTUFE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Zürich, Kreis 12	KGH Schwamendingen	leicht	Mo	14.30–15.30 Uhr	Hanna Koller	044 350 66 17
	GZ Hirzenbach	leicht	Mi	09.30–10.30 Uhr	Irène Bertschi	044 322 60 20
	Alterssiedlung Probstei	vital	Do	09.00–09.55 / 10.05–11.00 Uhr	Christa Hennecke	044 362 57 41
	Ref. KGH Schwamendingen	leicht	Do	10.05–11.00 Uhr	Marianne Schraner	044 311 67 11
Zwillikon	Schulhaus Langackerstrasse	vital	Mi	14.00–15.00 Uhr	Sigrid Classen	044 761 99 10

ORIENTIERUNGSWANDERN



Die Teilnehmenden laufen ab Ausgangsort in Gruppen oder alleine bestimmte Stationen an. Die Route ist auf einer Karte eingezeichnet. Diese erhalten Sie beim Treffpunkt.

WANN/ TREFFPUNKT	Montag, 05.09., 14.00 Uhr Restaurant Grüntal, Winterthur-Oberseen
WANN/ TREFFPUNKT	Montag, 03.10., 13.30 Uhr Klosterhof bei der Kirche, Rüti ZH
LEITUNG/ INFO	Heinrich Sprecher 044 860 07 40 hesprechersa@hotmail.com

THÉ DANSANT

Mit Live-Musik und Bistrobetrieb.

WANN	Jeden 3. Dienstag im Monat 13.09., 18.10., 15.11., 20.12.
ZEIT	14.00–17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 10.–
ORT	Dance Academy Binzmühlestrasse 81 8050 Zürich Direkt hinter dem Bahnhof Oerlikon
INFO	Klubschule, 044 317 53 53 Pro Senectute, 058 451 51 31 www.zh.pro-senectute.ch

WIR BITTEN ZUM TANZ

Mit Live-Musik und Buffet.

WANN	Mittwoch, 05.10., 19.10., 16.11., 07.12.
ZEIT	14.00–17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 15.– pro Person, CHF 25.– für Paare
ORT	Kirchgemeindehaus Liebestrasse 3 8400 Winterthur
INFO	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch

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.

BADMINTON

Badminton in Uster

WANN	Kurs für Einsteiger/-innen Donnerstag, 13.00–14.00 Uhr
EINSTIEG	Jeden Donnerstag möglich
KURSORT	Badmintonhalle Blue Shuttle Hallenbadweg 15, 8610 Uster
KOSTEN	CHF 25.– / Lektion à 60 Min. Schnupperlektion gratis
INFO/ ANMELDUNG	Traugott Wapp, 078 658 92 40 info@badmintonkurse.ch

Badminton in Zürich

WANN	Kurs für Einsteiger/-innen Dienstag, 15.30–16.15 Uhr
EINSTIEG	Jeden Dienstag möglich
KURSORT	Yonex Badmintonhalle Letzigrund, Flüelastasse 27, 8047 Zürich
KOSTEN	CHF 25.– / Lektion à 45 Min. Schnupperlektion gratis
INFO/ ANMELDUNG	Traugott Wapp, 078 658 92 40 info@badmintonkurse.ch

EVERDANCE

Everdance, das sind einfache Schrittfolgen des modernen Gesellschaftstanzes wie beispielsweise Cha-Cha-Cha, Samba oder Walzer zu Evergreens aus den 1940er- bis 1970er-Jahren. Das besondere an Everdance: Es braucht keine Tanzpartner und ist schnell gelernt. Unter anderem fördert das Tanzen beide Gehirnhälften gleichzeitig.

Kurse ab Sommer- bis Herbstferien

KURSDATEN/ -ORTE	Siehe unten
KURSDAUER	Eine Kursperiode dauert in der Regel fünf bis zehn Wochen mit einer wöchentlichen Lektion à 50 Minuten.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KOSTEN	CHF 56.– (4×50 Minuten) CHF 70.– (5×50 Minuten) CHF 84.– (6×50 Minuten) CHF 98.– (7×50 Minuten)
BEKLEIDUNG	Bequeme Kleidung und passende Schuhe
INFO/ ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

Bülach

ORT	Kath. Pfarramt Bülach, Saal Scheuchzerstrasse 1
WANN	Donnerstag, 09.30–10.20 Uhr Donnerstag, 10.30–11.20 Uhr
DATUM	25.08.–06.10. (7×)
LEITUNG	Doris und René Marty

Dietikon

ORT	Alters- und Gesundheitszentrum, Oberdorfstrasse 15
WANN	Montag, 16.00–16.50 Uhr
DATUM	22.08.–03.10. (7×)
LEITUNG	Silvia Rugginenti

NEU // Dübendorf

ORT	Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus Dübendorf, Bahnhofstrasse 37
WANN	Montag, 14.15–15.05 Uhr
DATUM	29.08., 05.09., 12.09., 19.09., 03.10. (5×)
LEITUNG	Lotti Rufer

Horgen

ORT	Baumgärtlihof Baumgärtlistrasse 12
WANN	Mittwoch, 15.30–16.20 Uhr Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr
DATUM	24.08.–05.10. (7×)
LEITUNG	Bianca Bamert

Kloten

ORT	Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126
WANN	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr
DATUM	24.08.–05.10. (7×)
LEITUNG	Werner Niederhäuser

Obfelden

ORT	Schulhaus Chilefeld Dorfstrasse 65
WANN	Dienstag, 16.00–16.50 Uhr Dienstag, 17.00–17.50 Uhr Dienstag, 18.00–18.50 Uhr
DATUM	23.08.–04.10. (7×)
LEITUNG	Helen Spörri

NEU // Oetwil am See

ORT	Turnhalle Dörfli Willikonstrasse 11
WANN	Mittwoch, 15.00–15.50 Uhr
DATUM	07.09., 14.09., 28.09., 05.10. (4×)
LEITUNG	Verena Pickart Demont

NEU // Pfäffikon

ORT	Studio Allegria Kempttalstrasse 26
WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr
DATUM	29.08.–03.10. (6×)
LEITUNG	Caroline Gfeller

Uster

ORT	Zirkuszelt Filacro, beim Zeughaus, Berchtholdstrasse
WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr
DATUM	22.08.–03.10. (7×)
LEITUNG	Marianne Matousek

NEU // Wädenswil

ORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5
WANN	Mittwoch, 14.00–14.50 Uhr
DATUM	24.08.–05.10. (7×)
LEITUNG	Bianca Bamert

NEU // Wallisellen

ORT	Tanzschule Dancers Gewerbehallenstrasse 2
WANN	Mittwoch, 09.30–10.20 Uhr Mittwoch, 10.30–11.20 Uhr
DATUM	24.08.–05.10. (7×)
LEITUNG	Doris und René Marty

Wetzikon

ORT	Primarschulhaus Walenbach Wallenbachstrasse 27
WANN	Freitag, 15.00–15.50 Uhr
DATUM	26.08.–07.10 (5×)
LEITUNG	Dessislava Endters-Vassileva

NEU // Winterthur

ORT	Seniorenzentrum Wiesengrund Wülflingerstrasse 7
WANN	Freitag, 09.30–10.20 Uhr Freitag, 10.30–11.20 Uhr
DATUM	26.08.–07.10. (7×)
LEITUNG	René Marty

NEU // Zürich-Affoltern

ORT	Pfarrzentrum St. Katharina Wehntalerstrasse 451, 8046 Zürich
WANN	Donnerstag, 10.15–11.05 Uhr
DATUM	25.08.–06.10. (7×)
LEITUNG	Isabella Ladner

Zürich-Hottingen

ORT	Gemeinschaftszentrum Hottingen, Gemeinde- strasse 54, 8032 Zürich
WANN	Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr
DATUM	22.08., 29.08., 05.09., 19.09., 26.09., 03.10. (6×)
LEITUNG	Helen Rüegg

Zürich-Oerlikon

ORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
WANN	Montag, 16.30–17.20 Uhr
DATUM	22.08., 29.08., 05.09., 19.09., 26.09., 03.10. (6×)
LEITUNG	Edith Bonomo

Zürich-Wiedikon

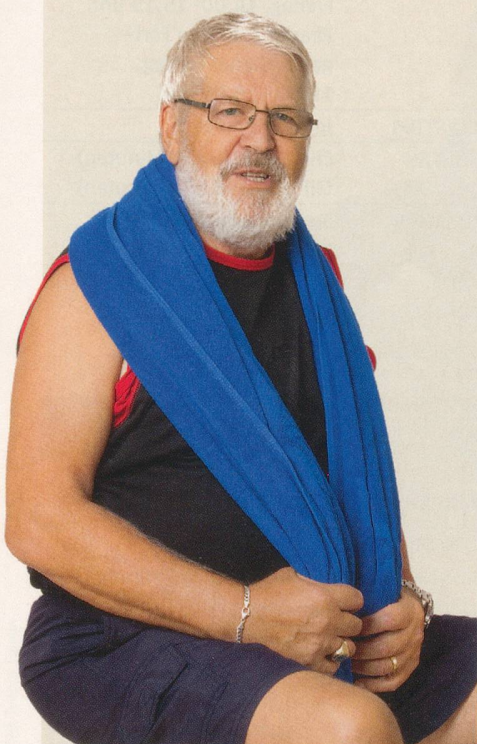
ORT	Ev.-Ref. Kirchgemeinde im Gut Burstwiesenstrasse 36 8055 Zürich
WANN	Montag, 13.30–14.20 Uhr
DATUM	22.08., 29.08., 05.09., 19.09., 26.09., 03.10. (6×)
LEITUNG	Isabella Ladner

Zürich-Wollishofen

ORT	Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus Hauriweg 17, 8038 Zürich
WANN	Montag, 13.25–14.15 Uhr Montag, 14.30–15.20 Uhr
DATUM	29.08., 05.09., 19.09., 26.09., 03.10. (5×)
LEITUNG	Trudi Schriber

WALTER BURGNER, 68 JAHRE,
GELERNTER HUFSCHMIED,
BAUTE DIE LETZTEN JAHRE IN RUMÄNIEN
EIN KINDERHEIM AUF

«Im Fit/Gym werde
ich gefordert,
aber nie überfordert.»



GESELLSCHAFTSTANZ

Gesellschaftstanz in Rüti

WANN	Laufend neue Kurse für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
EINSTIEG	Jederzeit möglich, auch nach Kursstart
KURSORT	solvida Tanzschule Werkstrasse 4, 8630 Rüti
KOSTEN	CHF 100.- (6×75 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	solvida Tanzschule Fides Schmuki, 055 241 10 10 info@solvida.ch www.solvida.ch

LINE DANCE

Line Dance in Zürich

WANN	Donnerstag, 14.30–15.30 Uhr ab 08.09. Freitag, 10.00–11.00 Uhr ab 16.09.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Tanzschule Yvonne Winterthurerstrasse 92 8006 Zürich
KOSTEN	CHF 135.- (6×60 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Yvonne Kohler 043 233 94 59/079 218 75 64 info@tanzschule-yvonne.ch www.tanzschule-yvonne.ch

NORDIC WALKING

Nordic-Walking-Einführungskurs in Bonstetten

WANN	Freitag, 09.00–10.30 Uhr 14.10.–11.11.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Sportzentrum Schachen Heumattstrasse, Bonstetten
KOSTEN	CHF 90.- (5×90 Minuten, inkl. Stockmiete)
LEITUNG/ INFO	Raymond Tavernier 044 700 34 32 raymond.tavernier@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch Anmelden bis 07.10.

PILATES

Pilates in Stäfa

WANN	Donnerstag, 16.15–17.15 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Reasana GmbH Bahnhofstrasse 10, 8712 Stäfa
KOSTEN	CHF 280.- (10×60 Minuten)
HINWEIS	10-Wochen-Programm mit max. 5 Personen
INFO/ ANMELDUNG	Manuela Biner, 055 216 28 22 manuela.biner@bluewin.ch www.manuela-biner.ch

Pilates in Zürich-Altstetten

WANN	Dienstag, 10.00–11.00 Uhr Donnerstag und Freitag, 14.00–15.00 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	LivingUp Center Im Struppen 7, 8048 Zürich
KOSTEN	CHF 280.- (10×60 Minuten)
HINWEIS	10-Wochen-Programm mit max. 6 Personen. Geeignet für Personen mit Gehbeschwer- den, Gelenkproblemen und sonstigen Rückenleiden.
INFO/ ANMELDUNG	Danny Birchler, 078 665 60 25 info@livingup.ch www.livingup.ch

QI GONG UND TAI-CHI

Qi Gong als Sturzprophylaxe in Affoltern am Albis

WANN	Freitag, 15.00–16.15 Uhr ab 26.08.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Katholisches Pfarreizentrum Seewadelstrasse 13 8910 Affoltern am Albis
KOSTEN	CHF 23.- /Lektion à 75 Min.
INFO/ ANMELDUNG	Monika Klauser, 044 938 12 75 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 20.- /Lektion à 60 Min. Quartalsweise abgerechnet
INFO/ ANMELDUNG	Maria Kistler 043 288 80 70 / 076 349 90 88 sinnfonie@feldenkrais.ch

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

WANN	Dienstag, 10.30–11.45 Uhr Dienstag, 12.15–13.30 Uhr Kursperiode 1: 30.08.–04.10. Kursperiode 2: 25.10.–20.12.
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.- (10×60 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Alfons Lötscher, 044 350 11 71 alfons@dojozuerich6.ch www.dojozuerich6.ch

SALSA UND CHA-CHA-CHA

Salsa und Cha-Cha-Cha in Zürich

KURSORT	Gymnastikraum Kluspark Asylstrasse 130, 8032 Zürich
WANN	Körperbewegungen und Schritte (für Frauen, alle Niveaus, kein Paartanz): Freitag, 13.00–13.50 Uhr. Paartanz, Niveau Mittelstufe: Freitag, 14.00–15.15 Uhr. Paartanz, Niveau Fort- geschrittene: Freitag, 15.30–16.45 Uhr.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KOSTEN	CHF 150.- (6×50 Minuten) CHF 150.- (6×75 Minuten)
HINWEIS	Schnupperlektion nach Vor Anmeldung möglich
INFO/ ANMELDUNG	Rodolfo Müller, 079 462 78 68 info@salsa123.ch www.salsa123.ch

SICHER GEHEN

Alle Kurse

EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KOSTEN	CHF 174.- (8×90 Minuten)
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, rutsch- feste Socken oder Schlärpli
INFO/ ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

NEU // Sicher Gehen in Zürich-Affoltern

WANN	Mittwoch, 14.30–16.00 Uhr 26.10.–14.12.
KURSORT	Schulhaus Schauenberg Lerchenhalde 40 8046 Zürich
INFO/ LEITUNG	Eveline Kipfer 044 371 38 48 eveline.kipfer@bluewin.ch

NEU // Sicher Gehen in Zürich-Altstetten

WANN	Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr 20.10.–08.12.
KURSORT	Röm.-kath. Pfarramt Heilig-Kreuz Saumackerstrasse 83 8048 Zürich
INFO/ LEITUNG	Heidi Graf 044 431 59 15

NEU // Sicher Gehen in Zürich-Witikon

WANN	Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr 29.09.–17.11.
KURSORT	Academie de Danse Witikonstrasse 409 8053 Zürich
INFO/ LEITUNG	Maja Stebler 044 821 10 41 stebler@glattnet.ch

STEPPTANZ

Stepptanz in Zürich-Oerlikon

WANN	Donnerstag, 15.30–16.30 Uhr Laufend neue Kurse
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Rhythm and Tap School Schaffhauserstrasse 351 8050 Zürich
KOSTEN	CHF 210.– (10×60 Minuten)
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

Tango Argentino Practica in Zürich

WANN	Dienstag, 10.30–12.30 Uhr ab 25.10.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Quartiertreff Hirslanden Forchstrasse 248 8008 Zürich

KOSTEN	CHF 200.– (8×120 Minuten) CHF 30.– für einzelne Practicass (Practicass à 120 Min.)
LEITUNG	Verena Vaucher und Alexander Dreher
INFO/ ANMELDUNG	Verena Vaucher, 044 422 93 13 vevaucher@bluewin.ch

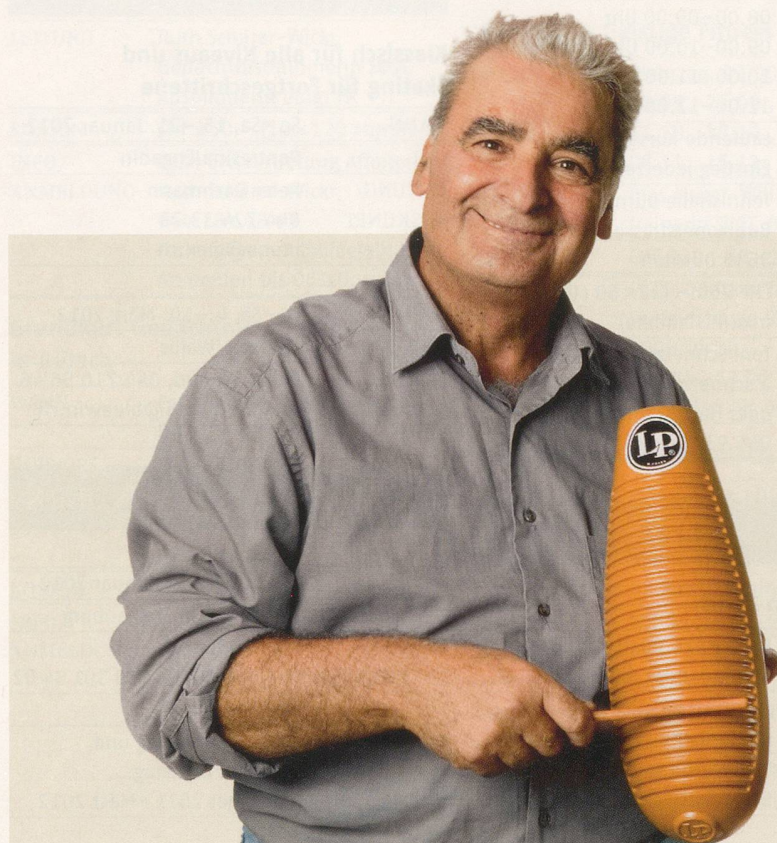
TENNIS



Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Niveaueinstufung beraten.

Tennis in Bachenbülach

WANN	Montagsmorgen zwischen 08.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung
EINSTIEG	Ab 19.09.
KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	CHF 250.– pro Person bei 3er-Gruppe, CHF 200.– pro Person bei 4er-Gruppe (8×60 Min., inkl. Platzmiete)



ZEVERINO GERMANO, 70 JAHRE,
EHEMALIGER SCHREINER, SCHLOSSER, MAGAZINER UND HAUSWART

«Seit zwei Jahren
tanze ich für mein Leben gern Salsa.»

TRUDY RICKENBACHER, 73 JAHRE,
MUTTER VON FÜNF KINDERN, LEITERIN FIT/GYM SEIT 25 JAHREN

«Fitness und Fröhlichkeit sind bei mir ein solides
Zweiergespann.»



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 auf Anfrage
KURSORT	Tenniscenter Furtbach Furtbachstrasse 22 8107 Buchs www.tennis-buchs.ch
KOSTEN	CHF 250.- pro Person bei 3er-Gruppe, CHF 200.- pro Person bei 4er-Gruppe (8×60 Min., inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Fredi Schnorf und Peter Nell
INFO/ ANMELDUNG	Fredi Schnorf 044 844 22 32 / 079 245 86 52 f.schnorf@bluewin.ch www.tennis-buchs.ch

Tennis in Dürnten

WANN	Kurs C: 09.09.-09.12. (ohne Herbstferien) 08.00-09.00 Uhr 09.00-10.00 Uhr 10.00-11.00 Uhr 11.00-12.00 Uhr
EINSTIEG	Laufende Kurse, Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Dürnten Bubikonstrasse 43 a 8635 Dürnten
KOSTEN	CHF 250.- (12×60 Minuten, inkl. Platzmiete)
INFO/ ANMELDUNG	Toni Schnetzer, 044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch oder Hans Guldemann 044 937 25 38

YOGA

Hatha Yoga in Zürich

WANN	Freitag, 14.00-15.00 Uhr Fortlaufender Ganzjahreskurs
EINSTIEG	Jederzeit möglich auf telefonische Voranmeldung
KURSORT	Yogastudio Yoganation Seefeldstrasse 7a, 8008 Zürich

KOSTEN	CHF 25.- / Lektion à 60 Min. CHF 230.- (10×60 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Theresa Moser 043 499 88 75 / 079 340 45 93 dancing_theresa@yahoo.com www.theresamoser.ch

Hatha Yoga in Zürich

WANN	Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr 27.10.-15.12.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn, bitte telefonisch anmelden
KURSORT	Lotus Yogazentrum Morgartenstrasse 15 8004 Zürich
KOSTEN	CHF 250.- (8×90 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Carlo Vella 044 211 73 56

SPORTWOCHEN WINTER 2010/11, VORSCHAU

Detailausschreibungen mit Preisanga-
ben und Anmeldung ab Ende September
unter www.zh.pro-senectute.ch >
Unser Angebot > Bewegung und Sport >
Sportwochen oder unter Tel. 058 451 51 31

LANGLAUF

Klassisch für alle Niveaus und Skating für Fortgeschrittene

WANN	So-Sa, 15.-21. Januar 2012
ORT	Pontresina/Engadin
LEITUNG/ AUSKUNFT	Peter Bachmann 044 724 33 23 pe.ba@gmx.ch
WANN	So-Sa, 4.-10. März 2012
ORT	Münster/Wallis
LEITUNG/ AUSKUNFT	Ruedi Schmid, 044 710 56 46 ruedi.schmid5@bluewin.ch

SCHNEESCHUHWANDERN

WANN	So-Fr, 22.-27. Januar 2012
ORT	Alt St. Johann/Toggenburg
LEITUNG/ AUSKUNFT	Robert Müller 044 940 50 80, 079 301 34 02
TAGESTOUREN	Jeden Donnerstag und teilweise Dienstag, Dezember 2011 - März 2012

SKI ALPIN

WANN	Mo–Fr, 9.–13. Januar 2012
ORT	Bivio / Graubünden
LEITUNG/ AUSKUNFT	Walter Isaak, 044 869 12 57 iisaak@bluewin.ch
WANN	So–Fr, 22.–27. Januar 2012
ORT	Brand / Österreich
LEITUNG/ AUSKUNFT	Heidy Frei, 044 771 85 00 hfrei.langnau@bluewin.ch

BILDUNG UND KULTUR

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich, DC für Dienstleistungscenter.

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

Grundkurs Gedächtnistraining in Affoltern a. A.

WANN	Mittwoch, 09.00–11.00 Uhr 12.10., 26.10., 09.11., 23.11., 07.12., 11.01., 25.01., 08.02., 22.02., 07.03.
KURSORT	Reformierte Kirchgemeinde
LEITUNG	Ruth Schärer-Wicki, Gedächtnistrainerin SVGT, Ausbildnerin eidg. FA
KOSTEN	CHF 150.– (10×120 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	PSZH Ortsvertretung Affoltern Ruth Schärer-Wicki, 044 784 98 92 ruth.schaerer1@bluewin.ch Anmelden bis 06.10.

Grundkurs Gedächtnistraining in Bülach

WANN	Freitag, 14.00–15.45 Uhr 04.11.–09.12.
KURSORT	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
LEITUNG	Susanne Fritschi, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 160.– (6×105 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch

Grundkurs Gedächtnistraining in Meilen

WANN	Freitag, 14.00–16.00 Uhr 21.10., 04.11., 18.11., 02.12., 16.12.
KURSORT	PSZH, DC Pfannenstiel Dorfstrasse 78, 8706 Meilen
LEITUNG	Maya Hinder-Middendorp, Erwachsenenbildnerin und Denktrainerin
KOSTEN	CHF 90.– (5×120 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	PSZH Ortsvertretung Meilen Verena Kutasi, 044 923 10 31 verena.kutasi@bluewin.ch

Grundkurs Gedächtnistraining in Winterthur

WANN	Donnerstag, 09.30–11.00 Uhr 20.10.–24.11.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 Winterthur
LEITUNG	Gertrud Knöpfli, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 140.– (6×90 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch Anmelden bis 14.10.
SPEZIELL	Kostenlose Infoveranstaltung Donnerstag, 06.10., 09.30–11.00 Uhr

Grundkurs Geistige Fitness in Zürich

WANN	Dienstag, 09.30–11.45 Uhr 20.09., 27.09., 04.10., 11.10., 18.10., 01.11., 08.11., 15.11.
LEITUNG	Ines Moser-Will, Gedächtnis- trainerin SVGT, Buchautorin
KOSTEN	CHF 220.– (8×105 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 06.09.

Gedächtnis-Club in Bülach

WANN	Montag, 13.30–15.00 Uhr 12.09., 10.10., 14.11., 05.12.
LEITUNG	Susanne Fritschi, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 110.– (4×90 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch

Gedächtnis-Club in Winterthur

WANN	Mittwoch, 09.30–11.30 Uhr 28.09., 26.10., 30.11.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Gertrud Knöpfli, Gedächtnis- trainerin SVGT, und Ruedi Egli, liz. SIMA®-Trainer
KOSTEN	CHF 20.– pro Morgen
INFO	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich
SPEZIELLES	Voraussetzung für den Clubbesuch ist ein besuchter Gedächtnistrainingskurs

Seh-Training

Lernen Sie einfache und wirkungsvolle Übungen zur Entspannung und Erfrischung Ihrer Augen kennen. Sie wiederholen die Übungen, sodass Sie diese im Alltag integrieren können.

WANN	Montag, 09.30–10.30 Uhr 31.10., 07.11., 14.11., 21.11.
LEITUNG	Evelyn Ott, Kinesiologin und ganzheitliche Seh-Trainerin
KOSTEN	CHF 120.– (4×60 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch

Fit durch den Winter

Vorbeugen ist besser als heilen. Tipps und Tricks für eine ausgewogene Ernährung, Trainingsanleitungen und Übungen für daheim, bewusstes Entspannen für körperliches und seelisches Gleichgewicht.

WANN	Dienstag, 09.30–11.00 Uhr 01.11.–15.11.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Brigitte Stehrenberger, Vitaltrainerin
KOSTEN	CHF 45.– (3×90 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch Anmelden bis 15.10.

MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL

Computerkurse in Bülach

Alle Kurse

KURSORT	Berufsschule Bülach Schwergrubenstrasse 28 8180 Bülach
LEITUNG	Lehrpersonen der Berufsschule Bülach
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch
WAS	PC-Grundlagen Einstieg
WANN	Dienstag, 15.50–17.40 Uhr 06.09.–08.11. (Kurs 6110) Mittwoch, 09.30–11.20 Uhr 23.11.–25.01. (Kurs 6111)
KOSTEN	CHF 310.– (8×110 Minuten)
HINWEIS	Keine Vorkenntnisse erforderlich
WAS	PC-Grundlagen Vertiefung
WANN	Mittwoch, 09.30–11.20 Uhr 07.09.–09.11. (Kurs 6210) Dienstag, 15.50–17.40 Uhr 22.11.–24.01. (Kurs 6211)
KOSTEN	CHF 310.– (8×110 Minuten)
HINWEIS	Besuchter Kurs PC-Grundlagen Einstieg oder gleichwertige Kenntnisse vorausgesetzt
WAS	Internet und E-Mail Grundlagen
WANN	Mittwoch, 13.50–15.40 Uhr 23.11.–25.01. (Kurs 6240)
KOSTEN	CHF 310.– (8×110 Minuten)
HINWEIS	Besuchte Kurse PC-Grundlagen Einstieg und Vertiefung oder gleichwertige Kenntnisse vorausgesetzt
WAS	Word 2010 – Grundlagen (Kleingruppe)
WANN	Mittwoch, 13.50–15.40 Uhr 07.09.–26.10. (Kurs 6331)
KOSTEN	CHF 295.– (6×110 Minuten)
HINWEIS	Besuchte Kurse PC-Grundlagen Einstieg und Vertiefung oder gleichwertige Kenntnisse vorausgesetzt
WAS	Einladungen gestalten
WANN	Montag, 15.50–17.40 Uhr 06.09.–03.10. (Kurs 6230)
KOSTEN	CHF 200.– (5×110 Minuten)

HINWEIS Besuchte Kurse PC-Grundlagen
Einstieg und Vertiefung
oder gleichwertige Kenntnisse
vorausgesetzt

Computerkurse in Zürich

Alle Kurse

KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Forchstrasse 145, 8032 Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Computer- schule Surfigsenior
INFO / ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00
SPEZIELLES	Ausserhalb der Kurszeit haben Sie Gelegenheit, an einem PC zu üben.
WAS	Einsteigerkurs
WANN	Freitag, 30.09.–04.11. Kurs 4: 09.00–12.00 Uhr Kurs 5: 13.30–16.30 Uhr Freitag, 11.11.–16.12. Kurs 6: 09.00–12.00 Uhr Kurs 7: 13.30–16.30 Uhr
KOSTEN	CHF 680.– (6×180 Minuten)
ANMELDUNG	Bis jeweils 14 Tage vor Kursbeginn
HINWEIS	Keine Vorkenntnisse erforderlich
WAS	Internet und E-Mail
WANN	Dienstag, 22.11.–06.12. Kurs 3: 09.00–12.00 Uhr Kurs 4: 13.30–16.30 Uhr
KOSTEN	CHF 340.– (3×180 Minuten inkl. Kursbuch)
ANMELDUNG	Bis 04.11.
HINWEIS	Sichere Grundkenntnisse im Textverarbeitungsprogramm Word vorausgesetzt
WAS	Handy-Kurse
WANN	Freitag, 14.00–16.30 Uhr 11.11.
LEITUNG	Claudia Perissinotto
KOSTEN	CHF 80.– (1×150 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch

Handy-Kurse

Sie lernen, mit dem Handy zu telefonieren, Kurznachrichten zu versenden und Ihr Adressbuch einzurichten. Vorkenntnisse sind keine notwendig. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Handy mit.

Handy-Kurs in Bülach

WANN	Freitag, 14.00–16.30 Uhr 11.11.
LEITUNG	Claudia Perissinotto
KOSTEN	CHF 80.– (1×150 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch

Handy-Kurse in Zürich

WANN	Dienstag, 01.11. und 15.11. Kurs 7: 08.30–10.00 Uhr (alle Modelle ausser Nokia) Kurs 8: 10.30–12.00 Uhr (Modelle Nokia) Kurs 9: 14.00–15.30 Uhr (Modelle Nokia)
LEITUNG	Mitarbeitende der Firma Surfigsenior Zürich
KOSTEN	CHF 80.– (2×90 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 18.10.

Mobil sein und bleiben

Sie lernen, sicher unterwegs zu sein als Fussgänger/-in in der zunehmenden Hektik des Strassenverkehrs. Sie üben das Bedienen der Billettautomaten mit Berührungsbildschirm und werden über Neuerungen im öffentlichen Verkehr informiert.

WANN	Kurs 1: 07.09., Mittwoch, 09.00–12.15 Uhr Kurs 2: 13.09., Dienstag, 09.00–12.15 Uhr
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 Winterthur
LEITUNG	Mitarbeitende von Fussverkehr Schweiz und SBB

ANTOINETTE STREBEL, 76 JAHRE,
EHMALIGE KASSIERERIN

«Ich habe erst
im AHV-Alter mit dem
Sport begonnen.
Mein Fazit: Es ist nie
zu spät.»



KOSTEN	Keine
INFO/	PSZH, DC Winterthur
ANMELDUNG	Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch Anmelden bis 31.08.

SPRACHKURSE

Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch in Bülach

WANN	Montag–Freitag Diverse Niveaustufen Zeiten auf Anfrage
KOSTEN	CHF 200.– bei 7 Teilnehmenden (16×60 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch

Englisch–Einsteigerkurs in Zürich

WANN	Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr 14.09.–04.12. (ohne 12.10. und 19.10.)
LEITUNG	Gabriela Meier
KOSTEN	CHF 315.– (12×90 Minuten, exkl. Lehrmittel CHF 36.–)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 29.08.

Erlebnis–Englisch–Grundkurs in Zürich

Sie erlernen auf lebendige Art und Weise die englische Sprache, verbunden mit Berücksichtigung von interessanten Orten in Zürich unter Englisch sprechender Führung. Voraussetzung für den Kursbesuch ist, dass Ihnen alltägliche Ausdrücke bekannt sind und Sie einfache Sätze verstehen.

WANN	Freitag, 09.30–11.30 Uhr 14.10.–16.12.
LEITUNG	Barbara Ambühl, langjährige Englischlehrerin
KOSTEN	CHF 275.– (10×120 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 01.10.

Englisch–Konversationskurse (Stufe A2 / Stufe B1) in Zürich

In einer kleinen Gruppe (max. 9 Teilnehmende) und entspanntem Lernumfeld wenden Sie Ihr Englisch aktiv an. Kursstufe A2: Sie können einfache Alltagsgespräche führen. Kursstufe B2: Sie verstehen z.B. Radiosendungen, wenn deutlich gesprochen wird.

WANN	Kurs Stufe A2: Montag, 10.00–11.30 Uhr 12.09.–12.12. (ohne 10.10. und 17.10.), Kurs Stufe A2: Donnerstag, 08.30–10.00 Uhr 15.09.–15.12. (ohne 13.10. und 20.10.), Kurs Stufe B1: Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr 15.09.–15.12. (ohne 13.10. und 20.10.), Kurs Stufe B1: Donnerstag, 14.30–16.00 Uhr 15.09.–15.12. (ohne 13.10. und 20.10.)
LEITUNG	Gabriela Meier
KOSTEN	CHF 330.– (12×90 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 29.08.

AUSDRUCK UND KREATIVITÄT

Fotobuch gestalten

In diesem Kurs werden Sie im Handumdrehen Ihr eigenes Album entwerfen. Sie erfahren Tricks und Tipps, wie Sie Ihre Fotos im Buch anordnen und die einzelnen Seiten wirkungsvoll gestalten können. Sichere Grundkenntnisse am Computer sind Voraussetzung.

WANN	Mittwoch, 09.30–12.00 Uhr Kurs 7: 21.09. Kurs 8: 19.10. Kurs 9: 16.11. Kurs 10: 07.12.
KURSORT	Gallery Lumobox Uraniastrasse 31, 8001 Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Gallery Lumobox
KOSTEN	CHF 150.– (3×50 Minuten, inkl. 1 Fotobuch Fujifilm brillant im Wert von CHF 60.–)

INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis jeweils 10 Tage vor dem Kurs
--------------------	--

Aquarellmalen

WANN	Mittwoch, 09.00–11.30 Uhr 21.09., 05.10., 19.10., 02.11., 16.11., 23.11.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 Winterthur
LEITUNG	Vreni Blaser
KOSTEN	CHF 180.– (6×150 Minuten, exkl. Material je nach Verbrauch)
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch Anmelden bis 15.10.

Schreiben im Winter

In diesem Kurs schlagen Sie schreibend eine Brücke über den Jahreswechsel, über Schnee und Eis und die kurzen Tage. Texte aus der Literatur und ihr eigener Speicher an Erinnerungen regen Sie zum Schreiben an.

WANN	Montag, 09.30–12.30 Uhr 07.11., 21.11., 05.12., 19.12., 09.01., 23.01., 06.02. und Montag, 15.00–17.00 Uhr 06.02. (Werkschau)
LEITUNG	Renate Rubin, Poesie- und Bibliothérapeutin, Erwachsenenbildnerin
KOSTEN	CHF 390.–
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 21.10.

Erzählcafé

Sich Zeit nehmen, erzählen, zuhören, Gedanken in Worte fassen, philosophieren, sich erinnern. Kaffee und etwas dazu in einer gemütlichen Atmosphäre. Dies alles ist Erzählkaffee – aber auch alles, was Sie daraus machen möchten.

WANN	Freitag, 14.00–16.00 Uhr 30.09., 28.10., 25.11., 16.12.
LEITUNG	Veronika Eggenberger
KOSTEN	Keine
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch

WANN	Mittwoch, 14.00–16.00 Uhr 28.09., 26.10., 30.11.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Astrid Schöni
KOSTEN	Keine
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch Anmelden bis jeweils 1 Tag vor der Veranstaltung



Märchen – Eine Brücke zum Leben

Die Märchenerzählerin Iris Kellerhals erzählt ein Märchen, geht mit Ihnen der Geschichte auf den Grund und sucht Verbindungen zur heutigen Zeit.

WANN	Dienstag, 09.30–11.30 Uhr 25.10., 22.11.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Iris Kellerhals
KOSTEN	CHF 20.– pro Morgen

INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch Anmelden bis 15.10.
--------------------	---

Bücherstammtisch

Sie lesen gerne und möchten sich mit anderen darüber unterhalten.

WANN	Montag, 09.30–11.30 Uhr 05.09., 07.11.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Ursula Schwickert
KOSTEN	Keine
INFO	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

Spiellust – ein Theaterseminar

Sich inspirieren lassen von Traum und Wirklichkeit, um dann gemeinsam Theater Szenen zu spielen.

WANN	Dienstag, 09.00–12.00 Uhr 29.11., 20.12., 10.01., 24.01., 31.01. und Samstag, 09.00– 6.00 Uhr 04.02. und Montag, 15.30–17.00 Uhr 06.02. (Werkschau)
LEITUNG	Franziska von Fischer, dipl. Schauspielerin und Erwachsenenbildnerin FA
KOSTEN	CHF 350.–

KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94 a 8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 11.11.
--------------------------------	---



Stubete «zäme singe»

WANN	Dienstag, 13.30–16.00 Uhr 30.08., 27.09., 25.10., 22.11., 06.12.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Brigitte Schneider
KOSTEN	Keine
INFO	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

IMPRESSUM Beilage zu VISIT 3/2011 HERAUSGEBERIN Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, Postfach 1381, 8032 Zürich, Tel. 058 451 51 00, Spendenkonto: PK 87-709119-2

WIR SIND IN IHRER NÄHE

Dienstleistungszentren

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

LIMMATTAL/KNONAUE RAMT
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

