

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2014)  
**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. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 04.05.2025

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

BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON  
PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

# AKTIV



- 02 Alle Fitnessgruppen im Kanton Zürich
- 17 Mit Sprachkursen in der Welt unterwegs

## SPORTGRUPPEN

Die offenen Sportgruppen für

- > Aqua-Fitness
- > Fitness/Gymnastik
- > Internationale Tänze
- > Nordic Walking und Walking
- > Schneeschuhlaufen
- > Velofahren
- > Wandern

laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen 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 unter-

schiedlich hohe Kosten anfallen, können die Beiträge von Gruppe zu Gruppe variieren. Sie sind in allen Sportgruppen herzlich willkommen.

- > Für eine Teilnahme kontaktieren Sie bitte die Leiterin/den Leiter der Sportgruppe.
- > Die Listen der Sportgruppen und Leiter/-innen aller oben erwähnten Sportarten sind erhältlich
  - bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 20);
  - über [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport;

– oder werden jährlich einmal publiziert im AKTIV. In dieser Ausgabe: Fitness/Gymnastik.

- > Velofahren inklusive Mountainbiking und Wandern: Die Detailprogramme der einzelnen Touren sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei der Leiterin/dem Leiter bezogen werden.
- > Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus.
- > Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

## FITNESS UND GYMNASTIK

In dieser AKTIV-Ausgabe sind alle aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen Fitness und Gymnastik aufgeführt. Die über 320 Gruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Der Einstieg ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besu-

chen. Kontaktieren Sie bei Interesse die entsprechende Sportleitung, sie freut sich auf Ihren Anruf. Für Bewegungslektionen im Heim wenden Sie sich bitte direkt an die Leitung Ihres gewünschten Heimes, diese Lektionen werden nicht von Pro Senectute Kanton Zürich durchgeführt.

Die Abkürzung KGH steht für Kirchgemeindehaus. Männergruppen sind speziell gekennzeichnet.

| ORTSCHAFT       | DURCHFÜHRUNGORT       | ANFORDERUNGSSSTUFE | TAG | ZEIT                          | LEITER/IN          | TELEFON       |
|-----------------|-----------------------|--------------------|-----|-------------------------------|--------------------|---------------|
| Adliswil        | Schulhaus Werd        | vital              | Mi  | 14.00–15.15 Uhr               | Theo Camenzind     | 044 710 13 63 |
|                 | 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 | Marita Küng        | 044 767 16 36 |
| 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           | Mehrzweckgebäude      | vital              | Mi  | 13.45–14.45 Uhr               | Heidi Lehmann      | 044 853 02 45 |
| Bäretswil       | Mehrzweckhalle        | leicht             | Mi  | 14.00–15.00 Uhr               | Christina Bollier  | 043 843 00 83 |

### DEFINITION DER ANFORDERUNGSSSTUFEN

#### 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             | ANFORDERUNGSSTUFE     | TAG | ZEIT                                                     | LEITER/IN             | TELEFON       |
|--------------------|-----------------------------|-----------------------|-----|----------------------------------------------------------|-----------------------|---------------|
| Bauma              | Oberstufen-Turnhalle        | leicht                | Mi  | 14.00–15.00 Uhr                                          | Annelies Buchegger    | 055 246 62 47 |
| Benken             | Turnhalle                   | sportlich             | Mi  | 09.00–10.00 Uhr                                          | Anna Spalinger        | 052 319 23 55 |
| Berg am Irchel     | Turnhalle                   | vital                 | Mo  | 17.15–18.15 Uhr                                          | Angela Schmid         | 052 318 16 73 |
| Bonstetten         | Schulhaus im Bruggen        | vital                 | Mi  | Sommer:<br>18.00–19.00 Uhr<br>Winter:<br>16.45–17.45 Uhr | Gianna Meili          | 044 700 09 87 |
| Brütten            | Gemeindesaal                | leicht                | Di  | 14.00–15.00 Uhr                                          | Ursula Müller         | 052 345 26 51 |
|                    | Schulhaus Chapf             | vital                 | Mi  | 16.30–17.30 Uhr                                          | Erika Eichholzer      | 052 345 17 16 |
| Bubikon            | Turnhalle Bergli            | leicht                | Mi  | 10.00–11.00 Uhr                                          | Claire Bodmer         | 044 926 78 70 |
| 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 /<br>10.00–11.00 Uhr                         | Sigrid Bachofner      | 044 860 93 09 |
| Dällikon           | Turnhalle Lee Punt          | vital                 | Di  | 17.00–18.00 Uhr                                          | Elsbeth Stämpfli      | 044 844 38 06 |
| Dänikon/Hüttikon   | Turnhalle Schulhaus Rotfluh | vital                 | Mo  | 16.45–17.45 Uhr                                          | Rosmarie Sacchet      | 044 844 45 34 |
| Dättlikon          | Schulhaus Metteln           | vital                 | Mi  | 09.00–10.00 Uhr                                          | Elisabeth Bont        | 052 315 36 49 |
| Dielsdorf          | Mehrzweckhalle Fräebli      | sportlich             | Mo  | 16.45–17.45 Uhr                                          | Mengina Füglistner    | 044 853 39 87 |
|                    | Oberstufen-Turnhalle        | sportlich (Männer)    | Mo  | 18.15–19.15 Uhr                                          | Mengina Füglistner    | 044 853 39 87 |
|                    | 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  | 044 536 46 56 |
| 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          | Turnhalle Schulhaus Dorf    | vital (Männer)        | Mo  | 07.45–08.45 Uhr                                          | Lotti Rufer           | 044 820 23 24 |
|                    | KGH Ref. Kirchenzentrum     | leicht                | Do  | 08.45–09.45 /<br>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 |
| Dürnten            | Turnhalle Nauen             | vital /<br>leicht     | Mi  | 13.30–14.30 /<br>14.45–15.45 Uhr                         | Vreni Müller          | 055 240 73 46 |
| Egg                | Turnhalle Bützi             | vital                 | Mi  | 14.00–15.00 Uhr                                          | Fiorella Lupi         | 055 240 53 26 |
| Egg/Esslingen      | Turnhalle Vogelsang         | leicht                | Mi  | 15.30–16.30 Uhr                                          | Fiorella Lupi         | 055 240 53 26 |
| Eglisau            | Turnhalle Städtli           | vital                 | Mo  | 14.30–15.30 Uhr                                          | Jacqueline Rupp       | 044 867 25 75 |
| Elgg               | Turnhalle Ritschberg        | leicht /<br>vital     | Mi  | 14.15–15.05 /<br>15.15–16.05 Uhr                         | Judith Schaufelberger | 052 364 01 22 |
| Ellikon a.d.Thur   | Turnhalle Bürgli            | vital                 | Do  | 09.10–10.10 Uhr                                          | Regina Lenggenhager   | 052 721 30 19 |
| Elsau              | Turnhalle                   | vital                 | Di  | 08.00–09.00 Uhr                                          | Irene Rickenbach      | 052 363 25 11 |
|                    | Turnhalle                   | leicht                | Do  | 09.00–10.00 Uhr                                          | Irene Rickenbach      | 052 363 25 11 |
| Embrach            | Turnhalle D Hungerbühl      | vital                 | Mi  | 14.00–15.00 Uhr                                          | Marianne Bearth       | 044 865 13 15 |
|                    | Turnhalle D Hungerbühl      | vital (Männer)        | Mi  | 15.45–16.45 Uhr                                          | Hansjörg Staub        | 044 865 09 64 |
| Fahrweid           | Schulhaus Fahrweid          | vital                 | Mo  | 15.30–16.30 Uhr                                          | Yvonne Sujata         | 043 542 17 19 |
| 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 |
| Freienstein        | Gemeindesaal                | vital                 | Di  | 14.30–15.30 Uhr                                          | Käthi Hofmann         | 044 865 48 19 |
| Gossau             | Turnhalle Chapf             | sportlich /<br>leicht | Mi  | 13.30–14.25 /<br>14.30–15.30 Uhr                         | Vreni Syfrig          | 044 832 12 27 |
| Grafstal/Kemptthal | Singsaal                    | vital                 | Di  | 08.50–09.50 /<br>10.10–11.10 Uhr                         | Ursula Müller         | 052 345 26 51 |
| Gundetswil         | Turnhalle                   | vital                 | Fr  | 15.45–16.45 Uhr                                          | Barbara Grobet        | 052 375 17 78 |
| 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                                          | Monika Domeisen       | 044 794 21 02 |
| Hedingen           | Schulhaus Güpf              | vital                 | Mi  | 14.30–15.30 Uhr                                          | Uta Koch              | 044 761 34 50 |
|                    |                             | vital                 | Do  | 08.00–09.00 Uhr                                          | Jacqueline Weideli    | 056 634 25 11 |
| Henggart           | Turnhalle                   | vital                 | Di  | 16.00–17.00 Uhr                                          | Yvonne Deiss          | 052 316 21 06 |
| Hinwil             | Turnhalle Meiliwiese        | vital                 | Mi  | 13.45–14.45 Uhr                                          | Tabea Huber           | 044 937 45 54 |
|                    | Turnhalle Schulhausstrasse  | vital                 | Mo  | 17.00–18.00 Uhr                                          | Beatrice Frischknecht | 055 243 23 07 |
| Hittnau            | Turnhalle Hermetsbüel       | leicht                | Do  | 14.00–15.00 Uhr                                          | Marlies Zumsteg       | 044 950 08 77 |

| ORTSCHAFT         | DURCHFÜHRUNGORT              | ANFORDE-<br>RUNGSSTUFE | TAG | ZEIT                                                     | LEITER/IN            | TELEFON       |
|-------------------|------------------------------|------------------------|-----|----------------------------------------------------------|----------------------|---------------|
| Hochfelden        | Schulhaus Wisacher           | vital                  | Do  | 16.00–17.00 Uhr                                          | Dora Bickel          | 044 860 68 81 |
| Hofstetten        | Turnhalle                    | sportlich /<br>leicht  | Mo  | 08.30–09.30 /<br>09.45–10.45 Uhr                         | Marianne Roost       | 052 364 25 03 |
| Horgenberg        | Mehrzweckgebäude             | leicht                 | Mo  | 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 Altorfer        | 044 861 15 49 |
| Hütten            | Mehrzweckgebäude             | vital                  | Di  | 19.00–20.00 Uhr                                          | Maja Dutler          | 044 788 16 78 |
|                   |                              | leicht                 | Mi  | 13.30–14.30 Uhr                                          | Maja Dutler          | 044 788 16 78 |
| Illnau-Effretikon | Turnhalle Altersheim         | vital                  | Mo  | 08.15–09.15 Uhr                                          | Veronika Fehr        | 052 346 18 08 |
|                   |                              | leicht                 | Mi  | 09.00–10.00 /<br>10.15–11.15 Uhr                         | Veronika Fehr        | 052 346 18 08 |
| Kappel a. A.      | Schulhaus Tömlimatten        | vital                  | Mi  | 14.00–15.00 Uhr                                          | Monika Domeisen      | 044 794 21 02 |
| Kilchberg         | Schulhaus Brunnenmoos        | vital                  | Mi  | 18.00–19.00 Uhr                                          | Marlies Dorfschmid   | 044 780 61 12 |
|                   | Kath. Pfarramt St. Elisabeth | leicht                 | Do  | 10.10–11.00 Uhr                                          | Annamaria Roos       | 044 715 40 82 |
| Kleinandelfingen  | Turnhalle Zielacker          | vital                  | Di  | 15.30–16.30 /<br>16.30–17.30 Uhr                         | Lilo Schwarz         | 052 317 32 58 |
| Kloten            | Ref. Kirchgemeindehaus       | leicht                 | Di  | 09.00–10.00 Uhr                                          | Iris Aeberhard       | 044 813 33 25 |
|                   |                              | vital                  | Di  | 10.00–11.00 Uhr                                          | Susi Frauenfelder    | 044 803 07 54 |
|                   | Turnhalle Schluefweg         | vital                  | Do  | 10.00–11.00 /<br>14.00–15.00 Uhr                         | Susi Frauenfelder    | 044 803 07 54 |
|                   |                              | vital                  | Fr  | 08.30–09.30 /<br>09.30–10.30 Uhr                         | Margrith Hügi        | 044 814 13 71 |
|                   |                              | für mollige Frauen     |     | 10.30–11.30 Uhr                                          |                      |               |
| Knonau            | Turnhalle Stampfi            | leicht                 | Mo  | 14.00–15.00 Uhr                                          | Monika Descombes     | 043 734 53 90 |
|                   |                              | vital                  | Do  | Sommer:<br>19.00–20.00 Uhr<br>Winter:<br>17.30–18.30 Uhr | Marianne Fülcher     | 044 767 16 32 |
| Kollbrunn         | Turnhalle                    | vital                  | Mi  | 13.30–14.30 Uhr                                          | Lorette Schneeberger | 052 383 11 20 |



| ORTSCHAFT          | DURCHFÜHRUNGSSORT          | ANFORDERUNGSSSTUFE              | TAG | ZEIT                          | LEITER/IN              | TELEFON       |
|--------------------|----------------------------|---------------------------------|-----|-------------------------------|------------------------|---------------|
| 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  | 10.00–11.00 Uhr               | Regula Peter           | 044 920 48 08 |
|                    | Alterssiedlung Männedorf   | leicht                          | Mi  | 09.00–10.00 Uhr               | Regula Peter           | 044 920 48 08 |
| Marthalen          | Mehrzweckhalle             | sportlich                       | Fr  | 08.00–09.00 Uhr               | Anna Spalinger         | 052 319 23 55 |
| Maschwanden        | Schulhaus am Bach          | leicht                          | Di  | 15.45–16.45 Uhr               | Claudia Gaus           | 056 631 21 71 |
| Maur               | Schulhaus Pünt             | vital                           | Di  | 20.00–21.00 Uhr               | Nina Schett            | 044 941 31 43 |
|                    | Turnhalle Looren           | vital                           | Mi  | 08.45–09.45 Uhr               | Bettina Ledesma Keller | 043 945 62 44 |
| Meilen             | Turnhalle Obermeilen       | vital                           | Mo  | 15.30–16.30 Uhr               | Beate Gisel            | 044 915 42 07 |
|                    | Turnhalle Dorf             | vital                           | Mo  | 16.45–17.45 Uhr               | Liselotte Goepel       | 044 923 52 81 |
|                    | 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 Rietwis          | vital                           | Mi  | 10.00–11.00 Uhr               | Nelly Brodbeck         | 044 940 06 49 |
|                    | Mönchhofsaal               | leicht                          | Mi  | 14.00–15.00 Uhr               | Ursula Hotz            | 044 948 12 94 |
|                    | Turnhalle Hagacher         | vital (Männer)                  | Mi  | 15.00–16.00 Uhr               | Hansruedi Baumberger   | 044 821 95 61 |
| Neerach            | Mehrzweckanlage            | leicht                          | Mi  | 14.00–15.00 Uhr               | Beatrice Jakober       | 044 875 06 33 |
| Niederglatt        | Singsaal Eichi             | sportlich / vital               | Mo  | 08.30–09.30 / 09.45–10.45 Uhr | Sandra Galli Rüegg     | 079 932 97 92 |
|                    |                            | leicht                          | Mi  | 14.00–15.00 Uhr               | Sandra Galli Rüegg     | 079 932 97 92 |
| 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     | 079 932 97 92 |
|                    | Schulhaus Lindenstrasse    | sportlich                       | Di  | 17.45–18.45 Uhr               | Andrea Hammer          | 044 371 70 89 |
|                    | Schulhaus Seehalde         | sportlich                       | Mi  | 10.00–11.00 Uhr               | Gaby Lardon            | 044 851 02 41 |
|                    |                            | sportlich (Männer)              | 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 |
|                    |                            | 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                           | Mo  | 19.30–20.30 Uhr               | Claudia Stutz          | 044 865 37 18 |
|                    |                            | 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 |
|                    | Sportanlage Brunewiis      | sportlich                       | Do  | 10.15–11.15 Uhr               | Vera Zverina           | 044 750 11 87 |
| Oberhasli          | Schulhaus Mehrzweckraum    | 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           | 052 335 53 11 |
| Oberrieden         | GAWO                       | Bewegung im Heim                | Di  | 09.30–10.30 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           | vital (Männer)                  | Mo  | 13.30–14.30 Uhr               | Sebastian Bühler       | 044 929 22 41 |
|                    |                            | vital                           | Mi  | 14.00–15.00 Uhr               | Cora Kerst             | 044 929 14 95 |
| Opfikon-Glattbrugg | Ref. Kirchgemeindehaus     | vital                           | Di  | 09.00–10.00 Uhr               | Theres Kümin           | 044 830 71 23 |
|                    |                            | leicht                          | Mi  | 09.00–10.00 Uhr               | Theres Kümin           | 044 830 71 23 |
|                    | Europastrasse 11           | leicht / vital                  | Do  | 09.00–09.50 / 10.10–11.00 Uhr | Elvira Güntensberger   | 044 810 36 68 |
| Ossingen           | Turnhalle Orenberg         | vital                           | Di  | 12.15–13.15 Uhr               | Heidi Gasser           | 052 317 00 48 |
|                    |                            | 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               | Marlies Stanger        | 044 761 46 04 |
| Pfäffikon          | Alterszentrum Neu Hof      | leicht                          | Mo  | 09.30–10.30 Uhr               | Silvia Bigler          | 044 950 59 07 |
|                    | Kath. Kirche St. Benignus  | leicht                          | Di  | 09.30–10.30 Uhr               | Mirjam Roth            | 052 384 15 11 |
| Pfunggen           | Gemeindesaal               | vital                           | Di  | 09.00–10.00 Uhr               | Elisabeth Bont         | 052 315 36 49 |
|                    | Turnhalle                  | vital                           | Fr  | 09.05–09.55 Uhr               | Elisabeth Bont         | 052 315 36 49 |
| Rafz               | Turnhalle Schulhaus Götzen | sportlich                       | Mo  | 07.15–08.05 Uhr               | Sylvia Sigrist         | 044 869 06 01 |
|                    |                            | leicht                          | Mi  | 13.45–14.45 Uhr               | Hilde Baur             | 044 869 99 93 |
| Rheinau            | Mehrzweckgebäude           | sportlich                       | Do  | 08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr | Anna Spalinger         | 052 319 23 55 |
| Richterswil        | Schulhaus Töss             | leicht                          | Mi  | 16.30–17.30 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  | 15.20–16.20 Uhr               | Lorette Schneeberger   | 052 383 11 20 |

&gt;&gt;

| ORTSCHAFT         | DURCHFÜHRUNGORT                         | ANFORDE-<br>RUNGSSTUFE | TAG | ZEIT                             | LEITER/IN              | TELEFON       |
|-------------------|-----------------------------------------|------------------------|-----|----------------------------------|------------------------|---------------|
| Russikon          | Turnhalle Sunneberg                     | leicht                 | Mi  | 14.00–15.00 Uhr                  | Marlies Zumsteg        | 044 950 08 77 |
| Rümlang           | Haus am Dorfplatz                       | leicht                 | Di  | 09.00–10.00 /<br>10.00–11.00 Uhr | Nicole Schneider       | 044 865 70 70 |
| Rüti              | Schulhaus Schanz                        | vital                  | Mi  | 16.00–17.00 Uhr                  | Beatrice Frischknecht  | 055 243 23 07 |
|                   | KHG Felsberg                            | vital                  | Do  | 09.15–10.15 Uhr                  | Beatrice Frischknecht  | 055 243 23 07 |
|                   | Breitenhof                              | leicht                 | Do  | 10.30–11.30 Uhr                  | Beatrice Frischknecht  | 055 243 23 07 |
| Samstagern        | Schulhaus Samstagern                    | vital                  | Mo  | 16.15–17.15 Uhr                  | Claudia Volkart        | 044 781 12 29 |
| Schlatt           | Turnhalle                               | leicht                 | Mi  | 09.00–10.00 Uhr                  | Judith Schaufelberger  | 052 364 01 22 |
| Schlieren         | Sandbühl                                | vital                  | Di  | 17.30–18.30 Uhr                  | Margrith Stillhart     | 044 740 50 80 |
|                   | Schulhaus Zelgli                        | sportlich              | Di  | 09.00–10.00 Uhr                  | Waltraud Hofstetter    | 044 730 03 07 |
|                   | Gemeinschaftsraum Post                  | 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 |
|                   | Spital Limmattal                        | vital                  | Do  | 08.50–09.50 Uhr                  | Margrith Stillhart     | 044 740 50 80 |
| 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 Primarschulhaus               | vital                  | Do  | 10.00–11.00 Uhr                  | Rita Mauchle           | 044 930 06 27 |
| Seuzach           | Turnhalle Halden                        | vital /<br>leicht      | Mi  | 14.00–15.00 /<br>15.00–16.00 Uhr | Brigitte Stehrenberger | 052 212 18 43 |
|                   |                                         |                        |     |                                  |                        |               |
| Stadel            | Altes Gemeindehaus                      | leicht                 | Mo  | 14.00–15.00 Uhr                  | Corinne Obrist         | 044 885 29 30 |
|                   | Singsaal Oberstufe                      | vital                  | Mi  | 09.00–09.55 /<br>10.00–10.55 Uhr | Corinne Obrist         | 044 885 29 30 |
| Stäfa             | Alterszentrum Lanzeln                   | leicht                 | Mo  | 10.00–11.00 Uhr                  | Claire Bodmer          | 044 926 78 70 |
| Stammheim         | Oberstufen-Turnhalle                    | vital                  | Mi  | 14.45–15.45 /<br>15.45–16.45 Uhr | Monica Helbling        | 052 745 28 48 |
| Steinmaur         | Turnhalle                               | leicht /<br>sportlich  | Mi  | 15.45–16.45 /<br>16.45–17.45 Uhr | Heidi Lehmann          | 044 853 02 45 |
| Tagelswangen      | Gemeindesaal                            | vital                  | Di  | 10.15–11.10 Uhr                  | Ursula Müller          | 052 345 26 51 |
| Tann              | Kath. Kirchengemeindehaus               | leicht                 | Mi  | 10.15–11.15 Uhr                  | Beatrice Frischknecht  | 055 243 23 07 |
| Thalheim a.d.Thur | Turnhalle                               | leicht                 | Fr  | 09.30–10.30 Uhr                  | Christine Jordi        | 052 336 17 73 |
| Thalwil           | Alterszentrum Serata                    | vital /<br>leicht      | Mo  | 08.45–09.45 Uhr                  | Marianne Ringger       | 044 713 41 46 |
|                   |                                         |                        | Mo  | 10.00–11.00 Uhr                  | Thea Joos Lubiana      | 079 395 27 23 |
| 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 |
|                   | Turnhalle Schmidrüti                    | vital (Männer)         | Do  | 20.00–21.00 Uhr                  | Priska Stahl           | 052 385 15 57 |
| Uetikon a.S.      | Turnhalle Rossweid                      | leicht /<br>vital      | Mi  | 13.00–14.00 /<br>14.00–15.00 Uhr | Monika Sutter          | 044 929 03 08 |
|                   | Turnhalle Weissenrain                   | leicht                 | Do  | 14.00–15.00 Uhr                  | Susanna Schinzel       | 044 920 56 03 |
| Uhwiesen          | Oberstufen-Turnhalle                    | vital                  | Mo  | 09.00–10.00 /<br>10.00–11.00 Uhr | Anna Spalinger         | 052 319 23 55 |
| Uitikon           | Üdikerhuus                              | vital                  | Do  | 15.00–16.00 Uhr                  | Yvonne Sujata          | 043 542 17 19 |
| Unterengstringen  | Schulhaus Büel                          | leicht                 | Di  | 09.00–10.00 Uhr                  | Yvonne Sujata          | 043 542 17 19 |
| Uster             | Alterssiedlung Rehbühl<br>Ref. KG Kreuz | leicht                 | Mo  | 10.00–11.00 Uhr                  | Marlies Staub          | 044 825 18 70 |
|                   |                                         | leicht /<br>vital      | Mo  | 09.00–10.00 /<br>10.00–11.00 Uhr | Karin Maurer           | 044 941 50 52 |
|                   |                                         | leicht                 | Di  | 10.00–11.00 Uhr                  | Karin Maurer           | 044 941 50 52 |
|                   | Kath. Kirchengemeindehaus               | leicht                 | Di  | 14.00–15.00 /<br>15.00–16.00 Uhr | Yvonne Imboden         | 044 940 00 45 |
|                   |                                         | leicht                 | Mi  | 09.15–10.15 Uhr                  | Karin Maurer           | 044 941 50 52 |
|                   |                                         | vital                  | Do  | 14.00–15.00 Uhr                  | Maria Kappeler         | 044 940 38 21 |
|                   |                                         | vital (Männer)         | Do  | 14.00–15.00 Uhr                  | Rosemarie Widmer       | 044 932 77 85 |
| Volketswil        | Schulhaus Zentral                       | leicht                 | Mi  | 14.00–15.00 Uhr                  | Marlies Staub          | 044 825 18 70 |
|                   | Schulhaus Feldhof                       | sportlich              | Mi  | 15.30–16.30 Uhr                  | Margrit Singh          | 055 244 11 20 |
| Wädenswil         | Altersheim Fuhr                         | leicht                 | Mo  | 14.00–15.00 Uhr                  | Trudi Rusca            | 044 770 26 40 |
|                   | Turnhalle Glärnisch                     | vital                  | Di  | 17.15–18.15 Uhr                  | Annemarie Müller       | 044 725 79 92 |
|                   | Alterssiedlung Bin Rääbe                | leicht                 | Mi  | 09.00–10.00 Uhr                  | Maja Dutler Manser     | 044 788 16 78 |
| Wald              | Hallenbad Gymnastikhalle                | sportlich              | Di  | 10.15–11.15 Uhr                  | Rosmarie Zanet         | 055 246 20 16 |
|                   |                                         | vital                  | Do  | 10.15–11.15 Uhr                  | Rosmarie Zanet         | 055 246 20 16 |

| ORTSCHAFT                   | DURCHFÜHRUNGORT                                | ANFORDERUNGSSSTUFE                         | TAG | ZEIT                          | LEITER/IN            | TELEFON       |
|-----------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----|-------------------------------|----------------------|---------------|
| Wallisellen                 | Kirchgemeindehaus                              | leicht / vital                             | Di  | 08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr | Käthi Räuftlin       | 052 384 17 53 |
|                             | Mehrzweckhalle                                 | sportlich (Männer)                         | Do  | 08.00–09.00 / 09.00–10.00 Uhr | Dieter Messerschmidt | 044 830 42 10 |
|                             |                                                | leicht (Männer)<br>vital (Männer)<br>vital | Do  | 08.00–09.00 / 09.00–10.00 Uhr | Ruedi Fischer        | 044 830 10 41 |
| Waltalingen/<br>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                   | Oberstufenschulhaus<br>Singsaal                | vital                                      | Mi  | 09.00–10.00 Uhr               | Yvonne Sujata        | 043 542 17 19 |
| Weisslingen                 | Kirchgemeindehaus                              | leicht                                     | Do  | 14.15–15.15 Uhr               | Mirjam Roth          | 052 384 15 11 |
| 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 |
| Wila                        | Turnhalle Schochen                             | vital                                      | Mi  | 13.30–14.30 Uhr               | Priska Stahl         | 052 385 15 57 |
| Wildberg                    | Turnhalle                                      | leicht                                     | Mi  | 14.00–15.00 Uhr               | Ruth Hegner          | 052 385 26 58 |
|                             |                                                | sportlich                                  | Mi  | 15.30–16.30 Uhr               | Rita Kobler          | 052 385 46 57 |
|                             |                                                | sportlich                                  | Do  | 08.30–09.30 Uhr               | Ruth Hegner          | 052 385 26 58 |
| Winkel                      | Saal Sigristenstiftung<br>Schulhaus Grossacher | leicht                                     | Mo  | 09.00–10.00 Uhr               | Ruth Gut             | 044 860 30 39 |
|                             |                                                | vital                                      | Di  | 09.00–10.00 Uhr               | Ruth Gut             | 044 860 30 39 |
| Winterthur                  | KGH Zwinglikirche                              | vital                                      | Di  | 08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr | Kirsten Bösch        | 052 746 13 88 |
|                             | KGH Liebestrasse                               | leicht                                     | Di  | 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<br>Zentrum am Buck          | vital                                      | Di  | 08.30–10.00 Uhr               | Ruth Wagner          | 052 363 15 25 |
|                             |                                                | leicht                                     | Mi  | 08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr | Erika Stahl          | 052 242 10 84 |
|                             | KGH Oberwinterthur                             | vital                                      | Do  | 08.45–09.45 / 09.45–10.45 Uhr | Gerda Breitenmoser   | 052 745 25 01 |

&gt;&gt;





| ORTSCHAFT             | DURCHFÜHRUNGORT                    | ANFORDERUNGSSTUFE      | TAG | ZEIT                                                      | LEITER/IN               | TELEFON       |
|-----------------------|------------------------------------|------------------------|-----|-----------------------------------------------------------|-------------------------|---------------|
| Winterthur-Seen       | Ref. KGH Seen                      | vital                  | Mo  | 14.00–14.50 Uhr                                           | Dora Dümel              | 052 222 45 32 |
|                       | KGH St. Urban                      | vital / leicht         | Di  | 08.30–09.15 / 09.20–10.05 Uhr                             | Rita Kobler             | 052 385 46 57 |
| Winterthur-Sennhof    | Turnhalle                          | vital                  | Di  | 16.15–17.30 Uhr                                           | Dora Dümel              | 052 222 45 32 |
| 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                                           | Brigitte Stehrenberger  | 052 212 18 43 |
| Winterthur-Wülflingen | KGH Wülflingen                     | vital                  | Mi  | 08.30–09.30 / 09.45–10.45 Uhr                             | Marlis Jegi             | 079 380 88 09 |
| Wolfhausen            | Geissbergsaal                      | leicht                 | Mo  | 13.30–14.30 Uhr                                           | Beatrice Frischknecht   | 055 243 23 07 |
| Zollikerberg          | Diakoniewerk Neumünster            | vital                  | Mo  | 08.20–09.20 / 10.30–11.30 / 13.30–14.30 / 14.45–15.45 Uhr | Marlies Dorfschmid      | 044 780 61 12 |
|                       |                                    |                        | Mi  | 09.30–10.30 / 10.30–11.30 Uhr                             | Marlies Dorfschmid      | 044 780 61 12 |
|                       |                                    |                        | Mi  | 18.00–19.00 Uhr                                           | Corinne Wettstein       | 044 391 42 82 |
|                       | Neue Turnhalle Schulweg / Rüterwis | vital (Männer)         | Mi  | 18.00–19.00 Uhr                                           | Corinne Wettstein       | 044 391 42 82 |
|                       | Ref. KGH Zollikerberg              | vital                  | Fr  | 09.00–10.00 Uhr                                           | Brigitte Schäpper       | 044 391 96 52 |
| Zollikon              | La Palestrina                      | vital                  | Mo  | 16.30–17.30 Uhr                                           | Lotti Weber-Arter       | 044 391 51 31 |
|                       |                                    |                        | Di  | 08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr                             | Lotti Weber-Arter       | 044 391 51 31 |
|                       |                                    |                        | Mi  | 08.45–09.45 Uhr                                           | Lotti Weber-Arter       | 044 391 51 31 |
|                       | KGH Rösslirain (Dorf)              | leicht                 | Mi  | 09.15–10.15 Uhr                                           | Brigitte Schäpper       | 044 391 96 52 |
| 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       | 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 06 |
|                       | Pfarreisaal Zwinglihaus            | leicht                 | Mi  | 10.00–11.00 Uhr                                           | Jeannette Brunner       | 044 461 19 57 |
|                       | Ref. KGH Bühl Wiedikon             | vital                  | Do  | 09.00–10.00 Uhr                                           | Priska Frei             | 044 401 24 59 |
| Zürich, Kreis 4       | Ref. KGH Hard                      | vital (Männer) / vital | Mo  | 08.30–09.30 / 10.00–11.00 Uhr                             | Sylvie Berchtold        | 076 330 60 16 |
|                       |                                    | leicht                 | Di  | 08.45–09.45 Uhr                                           | Annabeth Juchli-von Euw | 044 272 48 94 |
|                       | Ref. KGH Aussersihl                | vital                  | Mi  | 09.30–10.30 Uhr                                           | Edith Stieger           | 044 491 70 30 |
|                       | KGH St. Felix und Regula           | leicht                 | Do  | 08.30–09.30 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                     | leicht / vital         | Do  | 08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr                             | Judith Meierhofer       | 044 713 02 86 |
| 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                 | leicht                 | Di  | 09.15–10.15 Uhr                                           | Astrid Mores            | 044 321 45 65 |
|                       | 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               | Maja Knobel             | 044 372 23 79 |
|                       |                                    |                        | Do  | 16.00–17.00 Uhr                                           | Sonja Wiederkehr        | 044 431 06 86 |
|                       |                                    |                        | Mi  | 09.00–10.00 Uhr                                           | Monika Descombes        | 079 503 66 92 |
| Zürich, Kreis 10      | Ref. KGH Höngg                     | vital                  | Mo  | 08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr                             | Silvia Siegfried        | 044 341 83 08 |
|                       |                                    | leicht                 | Di  | 10.30–11.30 Uhr                                           | Annabeth Juchli-von Euw | 044 272 48 94 |
|                       |                                    | vital                  | Mi  | 10.00–11.00 Uhr                                           | Silvia Siegfried        | 044 341 83 08 |
|                       | Turnhaus Letten                    | vital                  | Do  | 16.30–17.30 / 17.45–18.45 Uhr                             | Doris Dähler            | 043 311 67 40 |

| ORTSCHAFT        | DURCHFÜHRUNGORT              | ANFORDERUNGSSTUFE         | TAG | ZEIT                                 | LEITER/IN            | TELEFON       |
|------------------|------------------------------|---------------------------|-----|--------------------------------------|----------------------|---------------|
| Zürich, Kreis 11 | Ref. KGH Höngg               | leicht (Männer)           | Fr  | 08.45–09.45 Uhr                      | Jules Weiss          | 044 301 19 94 |
|                  | Pfarreizentrum Heilig Geist  | vital                     | Fr  | 09.00–10.00 /<br>10.00–11.00 Uhr     | Hani Meili-Schibli   | 044 363 50 47 |
|                  | KGH Wipkingen                | leicht                    | Fr  | 14.30–15.30 Uhr                      | Hani Meili-Schibli   | 044 363 50 47 |
|                  | Ref. KGH Seebach             | leicht                    | Mo  | 09.00–10.00 Uhr                      | Susanne Frauenfelder | 044 803 07 54 |
|                  | Ref. KGH Glaubten            | vital                     | Mo  | 09.30–10.30 Uhr                      | Danila Stoffel       | 044 371 79 23 |
|                  | Schulhaus Schauenberg        | sportlich                 | Mo  | 20.00–21.15 Uhr                      | Eveline Kipfer       | 044 371 38 48 |
|                  | Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche | vital (Männer) /<br>vital | Di  | 08.30–09.30 Uhr /<br>09.30–10.30 Uhr | Sonja Virchaux       | 044 321 14 24 |
|                  | Ref. KGH Glaubten            | vital                     | Di  | 08.30–09.25 /<br>09.35–10.30 Uhr     | Marianne Schraner    | 044 311 67 11 |
|                  | GZ Seebach                   | leicht                    | Mi  | 09.00–10.00 Uhr                      | Susanne Frauenfelder | 044 803 07 54 |
|                  | Ref. KGH Oerlikon            | leicht                    | Mi  | 09.00–10.00 Uhr                      | Amida Gämperle       | 044 371 92 00 |
|                  | Pfarrsaal Maria Lourdes      | leicht                    | Mi  | 08.50–09.50 Uhr                      | Astrid Mores         | 044 321 45 65 |
|                  | Gymnastikraum Halde          | vital                     | Mi  | 10.00–11.00 Uhr                      | Astrid Mores         | 044 321 45 65 |
|                  | Pfarrsaal Maria Lourdes      | vital                     | Do  | 08.45–09.30 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 |
|                  | KGH Saatlen                  | leicht                    | Do  | 09.30–10.30 Uhr                      | Marianne Schraner    | 044 311 67 11 |
|                  | Ref. KGH Glaubten            | vital                     | Do  | 09.30–10.30 Uhr                      | Silvia Bihrer        | 043 388 81 31 |
|                  | Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche | vital                     | Fr  | 10.00–11.00 Uhr                      | Sonja Virchaux       | 044 321 14 24 |
| Zürich, Kreis 12 | GZ Hirzenbach                | vital                     | Mi  | 09.30–10.30 Uhr                      | Irène Bertschi       | 044 322 60 20 |
|                  | Alterssiedlung Probstei      | vital                     | Do  | 09.00–10.00 /<br>10.00–11.00 Uhr     | Christa Hennecke     | 044 362 57 41 |
| Zwillikon        | Schulhaus Langackerstrasse   | vital                     | Mi  | 13.30–14.30 Uhr                      | Sigrid Classen       | 044 761 99 10 |

## AQUA-FITNESS



Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Das abwechslungsreiche Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herz-Kreislauf. Dank des Widerstandes und des Auftriebs des Wassers werden die Gelenke gleichzeitig gut entlastet. Der Einstieg in eine der über 70 Gruppen ist jederzeit möglich; gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen.

## INTERNATIONALE TÄNZE UND ROUND DANCE

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Sie sind in allen 34 Gruppen herzlich willkommen. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei werden spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion trainiert. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und dann zu einem «Ganzen»gefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Einige Gruppen machen auch American Rounds. Figuren aus den Gesellschaftstänzen Englisch-Walzer, Two Step, Cha-Cha-Cha und Rumba werden dabei sorgfältig eingeführt und paarweise – auch Frauen tanzen zusammen – von allen Tänzerinnen und Tänzern gleichzeitig und immer nach Ansage der Tanzleiterin ausgeführt. Zu bekannten lässigen Tanzmelodien wird Gelerntes repetiert und auch immer wieder Neues dazugelernt. Sie sind auch ohne Partner/-in willkommen.

## NORDIC WALKING UND WALKING

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügeltes Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. Dank des Einsatzes der Stöcke wird aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining, bei dem die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv reduziert wird. Gleichzeitig werden die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur gelöst. 32 Gruppen sind im Kanton Zürich regelmässig unterwegs.



Unsere Sportleitenden sind ausgebildet nach den Richtlinien des Bundesamts für Sport.

## THÉ DANSANT

Mit Bistrobetrieb und Live-Musik von Oldies, Walzer, Swing bis Rock'n'Roll.

|          |                                                       |
|----------|-------------------------------------------------------|
| WANN     | Dienstag,<br>16.09., 21.10., 18.11., 16.12.           |
| ZEIT     | 14.00–17.00 Uhr                                       |
| EINTRITT | CHF 10.–                                              |
| ORT      | Tanzwerk101, Pfingstweid-<br>strasse 101, 8005 Zürich |

## VELOFAHREN

19 Velogruppen sind im Kanton Zürich verteilt aktiv: auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrovelos, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen. Einzelne Gruppen bieten auch Mehrtages- und Mountainbiketouren an. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben sowie die Fahrzeiten sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben.

## VORSCHAU WINTERWOCHEN

Detaillausschreibungen mit Preisangeben und Anmeldung ab Ende September über:

[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen oder 058 451 51 31.

### Ski Alpin

|      |                               |
|------|-------------------------------|
| WANN | So–Fr, 11.–16. Januar 2015    |
| ORT  | Bivio / Graubünden            |
| WANN | So–Fr, 08.–13. März 2015      |
| ORT  | Grindelwald / Berner Oberland |

## WANDERN



Natur, Bewegung und Geselligkeit: 32 Wandergruppen mit motivierten Leitenden laden zu kürzeren und längeren, auch mehrtägigen Touren ein. Die Wanderungen finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben, die Wanderzeiten sowie die Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen sind in den Detailprogrammen beschrieben.

## ORIENTIERUNGSWANDERN

Orientierungswandern ist immer wieder ein Erlebnis und fördert die Ausdauer und die geistige Beweglichkeit. Beim Treffpunkt wird den Teilnehmenden eine Karte mit eingezeichneter Route abgegeben. Mehrere erfahrene Leiter führen auf Wunsch in die Kunst des Kartenlesens ein. Die Wanderungen mit Anlaufen verschiedener Stationen dauern jeweils ungefähr zwei Stunden und können allein oder in Gruppen, langsam oder rascher ausgeführt werden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Wanderungen finden nur bei Gewitter oder Sturm nicht statt. Der Unkostenbeitrag pro Tour beträgt CHF 10.–. Für weitere Informationen beachten Sie bitte die Detailausschreibung.

|                     |                                                                          |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| WANN/<br>TREFFPUNKT | Montag, 01.09., 13.15 Uhr<br>Regensberg, Parkplatz<br>Schwimmbad         |
| WANN/<br>TREFFPUNKT | Montag, 06.10., 13.15 Uhr<br>Meilen, Restaurant Vorderer<br>Pfannenstiel |
| LEITUNG/<br>INFO    | Heinrich Sprecher<br>044 860 07 40<br>hesprechersa@hotmail.com           |

## SCHNEESCHUHLAUFEN

Ab Dezember 2014 finden die beliebten Schneeschuhtouren wieder statt.

## SPORTKURSE

Nebst den offenen Sportgruppen (siehe Seite 2) finden in ausgewählten Sportarten auch fortlaufende oder abgeschlossene Kurse statt. Sie werden von ausgebildeten Fachpersonen unterrichtet. In allen Kursen können Sie auch nach Kursstart einsteigen. Auskunft, Anmeldung und Rechnungstellung erfolgen über das Sekretariat:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Bewegung und Sport  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich  
058 451 51 36, jeweils 08.00–12.00 Uhr  
[sport@pszh.ch](mailto:sport@pszh.ch)  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport  
> Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus.  
> Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich.

**EVERDANCE®**

Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partner/-in tanzen! Einfache Tanzschritte werden zu kleinen Choreografien verbunden, die Sie allein in der Gruppe tanzen. Sie können jederzeit in einen laufenden Kurs einsteigen oder unverbindlich eine Schnupperlektion besuchen. Die Kurse werden nach den Herbstferien 2014 fortgesetzt.

**Laufende Kurse  
August bis September 2014**

|                                  |                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KURSDATEN/<br>-ORTE              | Siehe nachstehend                                                                                                                                                              |
| EINSTIEG                         | Jederzeit möglich                                                                                                                                                              |
| ANMELDUNG                        | An PSZH                                                                                                                                                                        |
| KOSTEN JE<br>NACH KURS-<br>DAUER | CHF 70.– (5 × 50 Minuten)<br>CHF 84.– (6 × 50 Minuten)<br>CHF 98.– (7 × 50 Minuten)<br>CHF 112.– (8 × 50 Minuten)<br>CHF 126.– (9 × 50 Minuten)<br>CHF 140.– (10 × 50 Minuten) |
| BEKLEIDUNG                       | Bequeme Kleidung und Schuhe                                                                                                                                                    |

**Affoltern am Albis**

|         |                                                |
|---------|------------------------------------------------|
| WANN    | Montag, 10.00–10.50 Uhr<br>18.08.–29.09. (7 ×) |
| KURSORT | werk eins (vis-à-vis Jumbo)<br>Werkstrasse 1   |
| LEITUNG | Martina Foster-Achermann                       |

**Bassersdorf<sup>NEU</sup>**

|         |                                                                    |
|---------|--------------------------------------------------------------------|
| WANN    | Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr<br>21.08.–02.10.<br>(6 ×, ohne 28.08.) |
| KURSORT | Pflegezentrum Bächli<br>im Bächli 1                                |
| LEITUNG | Margrith Nagel                                                     |

**Birmensdorf**

|         |                                                    |
|---------|----------------------------------------------------|
| WANN    | Donnerstag, 13.30–14.20 Uhr<br>21.08.–25.09. (6 ×) |
| KURSORT | Gemeindezentrum Brüelmatt<br>Dorfstrasse 10        |
| LEITUNG | Jutta Moser                                        |

**Bonstetten**

|         |                                                       |
|---------|-------------------------------------------------------|
| WANN    | Dienstag, 13.00–13.50 Uhr<br>19.08.–30.09. (7 ×)      |
| KURSORT | Turnhalle S1 Kreuzung<br>Schachenstrasse/Schachenrain |
| LEITUNG | Martina Foster-Achermann                              |

**Dietikon**

|         |                                                         |
|---------|---------------------------------------------------------|
| WANN    | Dienstag, 15.30–16.20 Uhr<br>26.08.–30.09. (6 ×)        |
| KURSORT | Alters- und Gesundheits-<br>zentrum, Oberdorfstrasse 15 |
| LEITUNG | Monika Descombes                                        |

**Dübendorf**

|         |                                                                           |
|---------|---------------------------------------------------------------------------|
| WANN    | Montag, 14.15–15.05 Uhr<br>18.08.–22.09.<br>(4 ×, ohne 01.09. und 15.09.) |
| KURSORT | Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus<br>Bahnhofstrasse 37                           |
| LEITUNG | Thera Hildebrand-Feierabend                                               |

**Eglisau<sup>NEU</sup>**

|         |                                                |
|---------|------------------------------------------------|
| WANN    | Montag, 16.00–16.50 Uhr<br>18.08.–29.09. (7 ×) |
| KURSORT | Schulhaus Städtli<br>Obergasse 57              |
| LEITUNG | Renata Biagini                                 |

**Embrach**

|         |                                                              |
|---------|--------------------------------------------------------------|
| WANN    | Montag, 16.30–17.20 Uhr<br>18.08.–29.09. (7 ×)               |
| KURSORT | KZU Kompetenzzentrum<br>Pflege und Gesundheit<br>Römerweg 51 |
| LEITUNG | Margrith Nagel                                               |

**Horgen**

|         |                                                  |
|---------|--------------------------------------------------|
| WANN    | Dienstag, 10.00–10.50 Uhr<br>19.08.–30.09. (7 ×) |
| KURSORT | Alterssiedlung Tannenbach<br>Speerstrasse 9      |
| LEITUNG | Susana Barranco                                  |

**Kloten**

|         |                                                  |
|---------|--------------------------------------------------|
| WANN    | Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr<br>20.08.–24.09. (6 ×) |
| KURSORT | Tanzschule Kloten<br>Schaffhauserstrasse 126     |
| LEITUNG | Werner Niederhäuser                              |

**Meilen**

|         |                                                                                                                                                                            |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN    | Mittwoch, 20.08.–01.10.<br>(6 ×, ohne 10.09.)<br>10.00–10.50 Uhr<br>11.00–11.50 Uhr,<br>Freitag, 22.08.–03.10.<br>(6 ×, ohne 12.09.)<br>15.00–15.50 Uhr<br>16.00–16.50 Uhr |
| KURSORT | Schulhaus Dorf, Turnhalle<br>Schulhausstrasse 17                                                                                                                           |
| LEITUNG | Verena Pickart Demont                                                                                                                                                      |

**Pfäffikon**

|         |                                                |
|---------|------------------------------------------------|
| WANN    | Montag, 14.00–14.50 Uhr<br>08.09.–29.09. (4 ×) |
| KURSORT | Studio Allegria<br>Kempttalstrasse 26          |
| LEITUNG | Caroline Gfeller                               |

**Regensdorf**

|         |                                                  |
|---------|--------------------------------------------------|
| WANN    | Dienstag, 09.30–10.20 Uhr<br>19.08.–16.09. (5 ×) |
| KURSORT | Ref. Kirchgemeindehaus<br>Watterstrasse 18       |
| LEITUNG | Monika Stirnimann                                |

**Richterswil<sup>NEU</sup>**

|         |                                                 |
|---------|-------------------------------------------------|
| WANN    | Freitag, 09.00–09.50 Uhr<br>22.08.–03.10. (7 ×) |
| KURSORT | Freizeitzentrum Bürgi<br>Gerbestrasse 19        |
| LEITUNG | Susana Barranco                                 |

**Stäfa**

|         |                                                                  |
|---------|------------------------------------------------------------------|
| WANN    | Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr<br>20.08.–01.10.<br>(6 ×, ohne 10.09.) |
| KURSORT | Mehrzweckhalle Beewies<br>Etzelstrasse 35                        |
| LEITUNG | Verena Pickart Demont                                            |

**Thalwil**

|         |                                                    |
|---------|----------------------------------------------------|
| WANN    | Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr<br>21.08.–02.10. (7 ×) |
| KURSORT | Pfisterschüür<br>Alte Landstrasse 104              |
| LEITUNG | Susana Barranco                                    |

### Urdorf

|         |                                                                                                    |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN    | Montag, 11.00–11.50 Uhr<br>25.08.–29.09. (6 ×)<br>Dienstag, 10.30–11.20 Uhr<br>26.08.–30.09. (7 ×) |
| KURSORT | Rhythmikraum Schulhaus Feld                                                                        |
| LEITUNG | Monika Descombes                                                                                   |

### Uster

|         |                                                                   |
|---------|-------------------------------------------------------------------|
| WANN    | Montag, 18.08.–29.09. (7 ×)<br>14.00–14.50 Uhr<br>16.10–17.00 Uhr |
| KURSORT | friz Freizeit- und Jugend-<br>zentrum, Zürichstrasse 30           |
| LEITUNG | Marianne Schütz                                                   |

### Volketswil

|         |                                                 |
|---------|-------------------------------------------------|
| WANN    | Freitag, 12.10–13.00 Uhr<br>22.08.–03.10. (7 ×) |
| KURSORT | Gemeinschaftszentrum<br>In der Au 1             |
| LEITUNG | Marianne Schütz                                 |

### Wädenswil

|         |                                                   |
|---------|---------------------------------------------------|
| WANN    | Mittwoch, 09.00–09.50 Uhr<br>20.08.–01.10. (7 ×)  |
| KURSORT | Ref. Kirchgemeindehaus<br>Rosenmatt, Gessnerweg 5 |
| LEITUNG | Susana Barranco                                   |

### Winterthur (Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse)

|         |                                                      |
|---------|------------------------------------------------------|
| WANN    | Dienstag, 14.00–14.50 Uhr<br>19.08.–30.09. (7 ×)     |
| KURSORT | Kongress- und Kirchgemeinde-<br>haus, Liebestrasse 3 |
| LEITUNG | Petra Erb                                            |

## Drei Tage Everdance® in Filzbach

Drei Tage mit Everdance® und Ge-  
selligkeit erwarten Sie von Sonntag  
bis Dienstag, 5. bis 7. Oktober 2014  
im Seminarhotel Lihn in Filzbach.  
Informationen unter [www.lijn.ch/  
aktuell/everdance](http://www.lijn.ch/aktuell/everdance) oder 055 614 64 64  
(Hotel Lihn).



### Winterthur (Gate 27)

|         |                                                 |
|---------|-------------------------------------------------|
| WANN    | Freitag, 09.10–10.00 Uhr<br>22.08.–03.10. (7 ×) |
| KURSORT | Gate 27, Theaterstrasse 27                      |
| LEITUNG | Petra Erb                                       |

### Zürich-Albisrieden

|         |                                                 |
|---------|-------------------------------------------------|
| WANN    | Montag, 16.00–16.50 Uhr<br>01.09.–29.09. (5 ×)  |
| KURSORT | Backstage Studio<br>Hardstrasse 81, 8004 Zürich |
| LEITUNG | Monika Bühlman,<br>Ausbildnerin Everdance®      |

### Zürich-Altstetten

|         |                                                                                   |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| WANN    | Montag, 18.08.–29.09.<br>(6 ×, ohne 15.09.)<br>13.30–14.20 Uhr<br>14.30–15.20 Uhr |
| KURSORT | Tanzschule Galactic Dance<br>Albulastrasse 47, 8048 Zürich                        |
| LEITUNG | Isabella Ladner                                                                   |

### Zürich-Höngg

|         |                                                                                   |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| WANN    | Dienstag, 09.30–10.20 Uhr<br>19.08.–23.09. (6 ×)                                  |
| KURSORT | Gemeinschaftszentrum Höngg,<br>Lila Villa, Limmattal-<br>strasse 214, 8049 Zürich |
| LEITUNG | Claudia Kindschi Meuli                                                            |

### Zürich-Hottingen

|         |                                                                                                      |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN    | Montag, 25.08.–29.09.<br>(5 ×, ohne 15.09.)<br>14.00–14.50 Uhr<br>15.00–15.50 Uhr<br>16.00–16.50 Uhr |
| KURSORT | Gemeinschaftszentrum<br>Hottingen<br>Gemeindestr. 54, 8032 Zürich                                    |
| LEITUNG | Helen Rüegg                                                                                          |

### Zürich-Oberstrass

|         |                                                     |
|---------|-----------------------------------------------------|
| WANN    | Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr<br>20.08.–17.09. (5 ×)    |
| KURSORT | Tanzschule Dance it<br>Stäblistrasse 2, 8006 Zürich |
| LEITUNG | Monika Stirnimann                                   |

### Zürich-Oerlikon

|         |                                                                |
|---------|----------------------------------------------------------------|
| WANN    | Montag, 16.25–17.15 Uhr<br>18.08.–29.09.<br>(6 ×, ohne 15.09.) |
| KURSORT | Zürcher Gemeinschaftszentren<br>Gubelstrasse 10, 8050 Zürich   |
| LEITUNG | Isabella Ladner                                                |

### Zürich-Wollishofen

|         |                                                                          |
|---------|--------------------------------------------------------------------------|
| WANN    | Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr<br>20.08.–01.10. (7 ×)                         |
| KURSORT | Zürcher Gemeinschaftszentren<br>Neubühl, Erligatterweg 85<br>8038 Zürich |
| LEITUNG | Stéphanie Beglinger Messerli                                             |

## LINE DANCE

Getanzt wird zu Country und Popmusik in Linien neben- und hintereinander. Jeder tanzt «solo», aber gleichzeitig synchron mit den anderen. Willkommen sind alle, die Spass am Tanzen haben, Herausforderungen lieben und gerne Countrymusik hören.

### Zürich-Oerlikon

|           |                                                                                                                 |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN      | Mittwoch, 03.09.–01.10.<br>09.15–10.15 Uhr<br>für Fortgeschrittene,<br>10.45–11.45 Uhr<br>für Einsteiger/-innen |
| EINSTIEG  | Jederzeit möglich                                                                                               |
| KURSORT   | Zürcher Gemeinschaftszentren<br>Gubelstrasse 10, 8050 Zürich                                                    |
| LEITUNG   | Theresa Martinelli                                                                                              |
| KOSTEN    | CHF 80.– (5 × 60 Minuten)                                                                                       |
| ANMELDUNG | An PSZH                                                                                                         |

## SICHER GEHEN

Sicheres Laufen bedeutet Selbstständigkeit. 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 sicher.

### Sicher Gehen in Zürich-Affoltern

|           |                                                       |
|-----------|-------------------------------------------------------|
| WANN      | Mittwoch, 14.30–16.00 Uhr<br>22.10.–10.12.            |
| KURSORT   | Schulhaus Schauenberg<br>Lerchenhalde 40, 8046 Zürich |
| LEITUNG   | Eveline Kipfer                                        |
| KOSTEN    | CHF 180.– (8 × 90 Minuten)                            |
| ANMELDUNG | An PSZH                                               |

### Sicher Gehen in Zürich-Aussersihl-Hard

|         |                                                                          |
|---------|--------------------------------------------------------------------------|
| WANN    | Donnerstag, 09.45–11.15 Uhr<br>25.09.–27.11.<br>(ohne 09.10. und 16.10.) |
| KURSORT | Kirchgemeindehaus<br>St. Felix und Regula<br>Hardstrasse 76, 8004 Zürich |
| LEITUNG | Helene Artho                                                             |

KOSTEN CHF 180.– (8 × 90 Minuten)

ANMELDUNG An PSZH

## TAIJI/QI GONG



Die 9er-Form (Taiji) steht im Zentrum dieses Kurses. Schon nach wenigen Lektionen können Sie für sich eine vollständige Taiji-Form üben. Die 5 vorbereitenden Qi-Gong-Übungen lösen Blockaden und mehrten Ihre Lebensenergie. Und ganz von allein verbessern Sie Ihre Koordination, stärken den Kreislauf, festigen die Knochen und fühlen sich wohl.

### Zürich-Oerlikon

|           |                                                              |
|-----------|--------------------------------------------------------------|
| WANN      | Mittwoch, 14.00–14.50 Uhr<br>20.08.–01.10.                   |
| EINSTIEG  | Jederzeit möglich                                            |
| KURSORT   | Zürcher Gemeinschaftszentren<br>Gubelstrasse 10, 8050 Zürich |
| LEITUNG   | Alfons Lötscher                                              |
| KOSTEN    | CHF 133.– (7 × 50 Minuten)                                   |
| ANMELDUNG | An PSZH                                                      |

## 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     | Montagsmorgen zwischen<br>08.00 und 12.00 Uhr<br>gemäss Einteilung<br>Nächste Kursperiode:<br>15.09.–10.11.<br>Übernächste Kursperiode:<br>ab Januar 2015 |
| EINSTIEG | Jederzeit möglich                                                                                                                                         |

KURSORT Tennishalle Ambiance  
8184 Bachenbülach  
gegenüber Jumbo-Markt

KOSTEN Winterperioden:  
CHF 210.– pro Person  
bei 4er-Gruppe,  
CHF 264.– pro Person  
bei 3er-Gruppe,  
inkl. Platzmiete  
(8 × 60 Minuten)

LEITUNG Lilo Gubelmann und  
Ursula Schrepfer

INFO/  
ANMELDUNG Lilo Gubelmann  
044 860 08 48

### Tennis in Buchs ZH

WANN Donnerstag (und evtl.  
Mittwochmorgen) zwischen  
08.00 und 11.00 Uhr  
gemäss Einteilung  
Neue Kurse ab 02.10.

EINSTIEG Jederzeit möglich

KURSORT Tenniscenter Furtbach  
Furtbachstr. 22, 8107 Buchs  
[www.tennis-buchs.ch](http://www.tennis-buchs.ch)

KOSTEN Winterperioden:  
CHF 210.– pro Person  
bei 4er-Gruppe,  
CHF 264.– pro Person  
bei 3er-Gruppe,  
inkl. Platzmiete  
(8 × 60 Minuten)

LEITUNG Fredi Schnorf und Peter Nell

INFO/  
ANMELDUNG Fredi Schnorf  
044 844 22 32 / 079 245 86 52  
[f.schnorf@bluewin.ch](mailto:f.schnorf@bluewin.ch)

### Tennis in Dürnten

WANN Freitagsmorgen  
08.00–09.00 Uhr  
09.00–10.00 Uhr  
10.00–11.00 Uhr  
11.00–12.00 Uhr  
Nächste Kursperiode:  
05.09.–05.12.  
(ohne Herbstferien)

EINSTIEG Jederzeit möglich

KURSORT Tennishalle Dürnten  
Bubikerstr. 43a, 8635 Dürnten

KOSTEN Sommer- und Winterperioden:  
CHF 264.– pro Person,  
inkl. Platzmiete  
(12 × 60 Minuten)

INFO/  
ANMELDUNG Urs Senn  
055 240 96 60 / 079 209 51 00  
[urs.senn@swissgmx.ch](mailto:urs.senn@swissgmx.ch)

>>

>>



## BILDUNG UND KULTUR

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

### GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

#### WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

##### Selbst- und bewusst zu neuer Lebenslust – für Frauen

Selbstbewusstsein kann im Laufe des Lebens ins Wanken geraten. Ziel ist es, mit diesen Erkenntnissen mehr Zufriedenheit und Selbstvertrauen zu gewinnen.

|         |                                                                         |
|---------|-------------------------------------------------------------------------|
| WANN    | Freitag, 10.00–13.00 / 14.00–17.00 Uhr<br>05.09. und 12.09.             |
| KOSTEN  | CHF 420.–<br>(inkl. Kursunterlagen)                                     |
| LEITUNG | Karin Eschmann, Silvia Müller,<br>Kursleiterinnen FSB/SVEB 1            |
| KURSORT | Frohbergstr. 43, 8620 Wetzikon                                          |
| INFO    | frauen-art<br>043 244 55 05<br>kurse@frauen-art.ch<br>www.frauen-art.ch |

##### Trauerprozesse – Umgang mit Trauer und Abschied – offen auch für Männer

Trauerprozesse sind Lernprozesse und oft Schwerstarbeit für die Seele. Je besser es gelingt, die verschiedenen Trauerphasen zu bewältigen, umso grösser ist die Chance, gestärkt neuen Lebensmut zu fassen.

|         |                                                                            |
|---------|----------------------------------------------------------------------------|
| WANN    | Samstag und Sonntag,<br>10.00–13.00 / 14.00–17.00 Uhr<br>28.09. und 29.09. |
| KOSTEN  | CHF 420.–<br>(inkl. Kursunterlagen)                                        |
| LEITUNG | Karin Eschmann, Silvia Müller,<br>Kursleiterinnen FSB/SVEB 1               |

>>

|         |                                                                         |
|---------|-------------------------------------------------------------------------|
| KURSORT | Frohbergstr. 43, 8620 Wetzikon                                          |
| INFO    | frauen-art<br>043 244 55 05<br>kurse@frauen-art.ch<br>www.frauen-art.ch |

#### WINTERTHUR UND UMGEBUNG

##### Gedächtnisclub in Winterthur

Der Gedächtnisclub ist ein Bildungsangebot für Menschen, die motiviert sind, Neues zu lernen und Orientierung für geistige Fitness suchen. Hier erhalten sie neue Anregungen zum alltäglichen Fitnesstraining für ihr Gedächtnis.

|           |                                                                             |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|
| WANN      | Mittwoch, 9.30–11.30 / 14.00–17.00 Uhr<br>03.09. / 01.10. / 05.11. / 03.12. |
| KURSORT   | Königshof<br>Neumarkt 4, 8400 Winterthur                                    |
| LEITUNG   | Maria Holenstein,<br>Susanne Fritschi,<br>Gedächtnistrainerinnen SVGT       |
| KOSTEN    | CHF 100.– (Abo für 5 ×)<br>CHF 180.– (Abo für 10 ×)                         |
| ANMELDUNG | Ist jederzeit möglich                                                       |
| INFO      | PSZH, DC Winterthur<br>058 451 54 29<br>astrid.schoeni@pszh.ch              |

##### Gedächtnistraining in Winterthur

Erinnern und Vergessen – möchten Sie mehr darüber wissen? In diesem Kurs erhalten Sie Informationen darüber, wie unser Gehirn funktioniert. Mit einfachen Übungen und Spielen trainieren Sie die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns und bauen die Angst vor der Vergesslichkeit ab.

|           |                                                                               |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------|
| WANN      | Montag, 9.30–11.00 Uhr<br>27.10. / 03.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11. / 01.12. |
| KURSORT   | Königshof<br>Neumarkt 4, 8400 Winterthur                                      |
| LEITUNG   | Maria Holenstein,<br>Gedächtnistrainerin SVGT                                 |
| KOSTEN    | CHF 160.– für 12 Lektionen<br>inkl. Material                                  |
| ANMELDUNG | PSZH, DC Winterthur<br>058 451 54 29<br>astrid.schoeni@pszh.ch<br>bis 06.10.  |

#### STADT ZÜRICH

##### Geistige Fitness (Grundkurs)

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen verbessern Sie Ihre Merkfähigkeit, Wortfindung und Sinneswahrnehmung.

|                    |                                                                     |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------|
| WANN               | Kurs 05:<br>Dienstag, 09.30–10.45 Uhr<br>07.10. – 25.11.            |
| LEITUNG            | Annette Zanoni,<br>Gedächtnistrainerin SVGT                         |
| KOSTEN             | CHF 220.–<br>(8 × 120 Min. + Pause)                                 |
| KURSORT            | PSZH, DC Stadt Zürich                                               |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich<br>058 451 50 00<br>dc.zuerich@pszh.ch |

##### Geistige Fitness (Aufbaukurs)

Gedächtnistraining haben Sie bereits kennengelernt. Im Aufbaukurs werden Sie mit neuen Übungen geistig gefordert. Trainiert werden insbesondere Merkfähigkeit, Wortfindung, Sinneswahrnehmung und logisches Denken.

|                    |                                                                     |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------|
| WANN               | Kurs 06:<br>Dienstag, 14.00–16.15 Uhr<br>21.10. – 25.11.            |
| LEITUNG            | Annette Zanoni,<br>Gedächtnistrainerin SVGT                         |
| KOSTEN             | CHF 175.–<br>(6 × 120 Min. + Pause)                                 |
| KURSORT            | PSZH, DC Stadt Zürich                                               |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich<br>058 451 50 00<br>dc.zuerich@pszh.ch |

### MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL

#### Computeria

Wer beim Computer oder im Internet nicht weiter weiss, findet in den «Computerias» Hilfe und praktische Tipps. Sie bieten die Möglichkeit, sich in geselligem Rahmen über Erfahrungen und Probleme mit dem Computer auszutauschen. Wo die nächste Computeria in Ihrer Umgebung ist und was sie anbietet, finden Sie unter [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > unsere Angebote > Bildung und Kultur.

>>



|           |                                                                                       |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| LEITUNG   | Freiwillige                                                                           |
| INFO      | Werner Züst, 044 362 28 09<br>info@computeria-zuerich.ch<br>www.computeria-zuerich.ch |
| ANMELDUNG | Nicht nötig                                                                           |

## BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

### Computerkurse

|                     |                                                                                                  |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KURSORT             | Berufsschule Bülach<br>Schwergzruebstrasse 28<br>oder Lindenhofstrasse 10<br>8180 Bülach         |
| LEITUNG             | Lehrpersonen der Berufsschule Bülach                                                             |
| INFO /<br>ANMELDUNG | PSZH, DC Bülach<br>Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach<br>058 451 53 00<br>veronika.eggenberger@pszh.ch |
| HINWEIS             | Schulung mit Windows 8.1<br>und Office 2013                                                      |

### PC-Grundlagen (Einstieg)

Ein Einsteigerkurs für SeniorInnen, die sich mit dem Computer erstmals und von Grund auf vertraut machen wollen.

|        |                                                                                                                                                    |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN   | Dienstag, 15.50–17.40 Uhr<br>02.09.2014–04.11.2014<br>(Kurs: pc-g60-e1)<br>Mittwoch, 09.30–11.20 Uhr<br>19.11.2014–21.01.2015<br>(Kurs: pc-g60-e2) |
| KOSTEN | CHF 325.– (8 × 110 Minuten)                                                                                                                        |

### PC-Grundlagen (Vertiefung)

Sie haben bereits einen Einsteigerkurs besucht und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen. Im Kurs erstellen Sie eine sinnvolle Ordnerstruktur (Explorer) und lernen Word kennen.

|        |                                                                                                                                                    |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN   | Mittwoch, 09.30–11.20 Uhr<br>03.09.2014–05.11.2014<br>(Kurs: pc-g60-v1)<br>Dienstag, 15.50–17.40 Uhr<br>18.11.2014–20.01.2015<br>(Kurs: pc-g60-v2) |
| KOSTEN | CHF 325.– (8 × 110 Minuten)                                                                                                                        |

### Einladungen gestalten

|                      |                                                               |
|----------------------|---------------------------------------------------------------|
| VORAUS-<br>SETZUNGEN | Besuchte PC-Kurse Einstieg<br>und Vertiefung                  |
| WANN                 | Montag, 15.50–17.40 Uhr<br>22.09.–03.11.<br>(Kurs: pc-60-ein) |
| KOSTEN               | CHF 250.– (5 × 110 Minuten)                                   |

### Bildbearbeitung mit Google Picasa

Nach diesem Kurs beherrschen Sie den Umgang mit Picasa, können Bilder darin verwalten und kennen die Bearbeitungsmöglichkeiten.

|        |                                                               |
|--------|---------------------------------------------------------------|
| WANN   | Montag, 09.20–11.10 Uhr<br>17.11.–08.12.<br>(Kurs: pc-pic60+) |
| KOSTEN | CHF 165.– (4 × 110 Minuten)                                   |

### Tablet-Einsteigerkurs

Besitzen Sie ein Tablet, oder planen Sie, eines anzuschaffen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie das iPad an Ihre Bedürfnisse anpassen und sinnvoll verwenden.

|         |                                              |
|---------|----------------------------------------------|
| WANN    | Montag, 09.00–12.00 Uhr<br>08.09. und 15.09. |
| LEITUNG | Kevin Rechsteiner                            |
| KOSTEN  | CHF 220.– (2 × 180 Minuten)                  |

### Smartphone-Einsteigerkurs

Ein Smartphone ist mehr als nur ein Handy. Richtig eingesetzt und konfiguriert, können Sie damit neben Telefonieren und Fotografieren auch E-Mails lesen, im Internet surfen und Ihren Kalender verwalten.

|         |                                              |
|---------|----------------------------------------------|
| WANN    | Montag, 09.00–12.00 Uhr<br>22.09. und 29.09. |
| LEITUNG | Kevin Rechsteiner                            |
| KOSTEN  | CHF 220.– (2 × 180 Minuten)                  |

### Kurs Apple iPhone

Ein iPhone ist mehr als nur ein Handy. Richtig eingesetzt und konfiguriert, können Sie damit neben Telefonieren auch Fotografieren, E-Mails lesen, im Internet surfen und Ihren Kalender verwalten.

|         |                                               |
|---------|-----------------------------------------------|
| WANN    | Freitag, 14.15–16.15 Uhr<br>14.11. und 21.11. |
| LEITUNG | Albino Pallotta                               |
| KOSTEN  | CHF 150.– (4 × 120 Minuten)                   |

### iPad-Einsteigerkurs

Besitzen Sie ein iPad, oder planen Sie, eines anzuschaffen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie das iPad an Ihre Bedürfnisse anpassen und sinnvoll verwenden.

|         |                                              |
|---------|----------------------------------------------|
| WANN    | Montag, 09.00–12.00 Uhr<br>10.11. und 17.11. |
| LEITUNG | Albino Pallotta                              |
| KOSTEN  | CHF 220.– (2 × 180 Minuten)                  |



## SCHLIEREN – LIMMATTAL / KNONAUERAMT

### Kurse für Computer, iPhones und Tablets

|                     |                                                                      |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------|
| START               | fortlaufend<br>Einzel- und Gruppenunterricht                         |
| KURSORT             | 8952 Schlieren                                                       |
| LEITUNG             | Kompetente Fachleute<br>der Computeria Schlieren                     |
| INFO /<br>ANMELDUNG | 058 451 52 00<br>dc.limmattal@pszh.ch<br>www.computeria-schlieren.ch |

## USTER – ZÜRCHER OBERLAND

### Computerkurse

MS-Office-Programme, Internet, digitale Fotografie mit Adobe, Einführungs- und Aufbaukurse, Workshops und Compi-treff.

|         |                                                                                                          |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN    | laufende Kurse auf Anfrage                                                                               |
| KOSTEN  | je Angebot zwischen CHF 30.–<br>und CHF 270.– (inkl. Kurs-<br>unterlagen)                                |
| KURSORT | Pflegezentrum Grund<br>Wagerenstr. 20, 8610 Uster                                                        |
| LEITUNG | Hermann Weiss und<br>Erwin Mütschard                                                                     |
| INFO    | Computeria Uster<br>044 940 80 64 / 044 940 06 37<br>info@computeria.uster.ch<br>www.computeria-uster.ch |

## WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

### Verstehen Sie Ihre Digitalkamera?

Funktionen, Tipps und Tricks. Sie lernen die Symbole und vor allem persönlich sinnvolle Einstellungen kennen. Bitte eigene Kamera mitnehmen.

|         |                                                                                                              |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN    | Dienstag, 9.00–11.30 Uhr<br>02.09. / 09.09.                                                                  |
| KOSTEN  | CHF 105.–                                                                                                    |
| KURSORT | Fotocenter<br>Zürcherstrasse 25, Wetzikon                                                                    |
| LEITUNG | Daniel Widler                                                                                                |
| INFO    | Senioren-Forum<br>Zürcher Oberland<br>044 930 08 10<br>info@senioren-forum-zo.ch<br>www.senioren-forum-zo.ch |

### Fotos am Computer – wie weiter?

Grundkurs mit praktischen Ratschlägen und Übungen zu Foto-Transfer, Archiv und erste Einführung in die Bildbearbeitung.

|         |                                                                                                              |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN    | Mittwoch, 9.00–11.30 Uhr<br>10.09. / 17.09. / 24.09. / 01.10.                                                |
| KOSTEN  | CHF 260.–                                                                                                    |
| KURSORT | Fotocenter<br>Zürcherstrasse 25, Wetzikon                                                                    |
| LEITUNG | Daniel Widler                                                                                                |
| INFO    | Senioren-Forum<br>Zürcher Oberland<br>044 930 08 10<br>info@senioren-forum-zo.ch<br>www.senioren-forum-zo.ch |

## WINTERTHUR UND UMGEBUNG

### Computeria 60+ Winterthur

In der Computeria 60+ treffen sich SeniorInnen, die den Computer nutzen und Erfahrungen austauschen wollen. Die Computeria 60+ wird von Informatik-Lehrkräften der Berufsfachschule und von erfahrenen Anwendern von Pro Senectute Kanton Zürich geleitet und betreut.

|                    |                                                                                                           |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KURSORT            | Berufsfachschule Winterthur<br>(BFS)<br>Lagerhausstrasse 5<br>8400 Winterthur                             |
| LEITUNG            | Informatiker der BFS und<br>freiwillige SeniorInnen                                                       |
| KOSTEN             | CHF 20.– pro Besuch                                                                                       |
| INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH, OV Oberwinterthur<br>H. Rütli, 052 242 67 63<br>h.ruetti@vtxmail.ch<br>www.computeria-winterthur.ch |

## STADT ZÜRICH

### Computerkurse

|                    |                                                                             |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| KURSORT            | Pro Senectute Kanton Zürich<br>Forchstrasse 145, 8032 Zürich                |
| LEITUNG            | Mitarbeitende der Computer-<br>schule SurfingSenior                         |
| INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH, DC Stadt Zürich<br>058 451 50 00<br>dc.zuerich@pszh.ch<br>www.pszh.ch |
| HINWEIS            | Schulung mit Windows 8                                                      |

### Computer-Einsteigerkurse

Lernen Sie die wesentlichen Einsatzmöglichkeiten des Computers kennen: Texte mit Word schreiben, Dateien verwalten, Informationen im Internet suchen und E-Mails schreiben.

|        |                                                                                                                                                                          |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN   | Kurs 04:<br>Freitag, 13.30–16.30 Uhr<br>05.09.–10.10.<br>Kurs 05:<br>Dienstag, 09.00–12.00 Uhr<br>28.10.–02.12.<br>Kurs 06:<br>Freitag, 09.00–12.00 Uhr<br>31.10.–05.12. |
| KOSTEN | CHF 690.– inkl. Kursbuch<br>(6 × 180 Minuten)<br>für EL-BezügerInnen 50%<br>Preisreduktion                                                                               |

### Internet und E-Mail

Gezielte Suche im Internet, Senden von E-Mails und Sicherheit im Netz.

|        |                                                                                                                  |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN   | Kurs 03:<br>Dienstag, 13.30–16.30 Uhr<br>28.10.–11.11.<br>Kurs 04:<br>Dienstag, 13.30–16.30 Uhr<br>18.11.–02.12. |
| KOSTEN | CHF 350.– (3 × 180 Minuten)<br>für EL-BezügerInnen 50%<br>Preisreduktion                                         |

### Tablet (iPad) Grund- und Aufbaukurse

Tablet-Computer sind leicht zu bedienen und handlich. Sie lernen, im Internet zu surfen und E-Mails zu verschicken. Ausserdem laden Sie interessante Programme («Apps») auf Ihr Tablet. Keine Vorkenntnisse notwendig.

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN | Kurs 05 (Grundkurs):<br>Dienstag, 09.00–12.00 Uhr<br>02.09.–30.09.<br>Kurs 06 (Grundkurs):<br>Freitag, 09.00–12.00 Uhr<br>05.09.–03.10.<br>Kurs 07 (Grundkurs):<br>Freitag, 13.30–16.30 Uhr<br>31.10.–28.11.<br>Kurs 02 (Aufbaukurs):<br>Freitag, 13.30–16.30 Uhr<br>05.12.–19.12. |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

>>



|        |                                                                                                                                      |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KOSTEN | Grundkurs:<br>CHF 580.– (5 × 180 Minuten)<br>Aufbaukurs:<br>CHF 350.– (3 × 180 Minuten)<br>für EL-BezügerInnen 50%<br>Preisreduktion |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Tablet (Samsung Galaxy) Grundkurs

Vielleicht haben Sie sich für ein Tablet mit dem Betriebssystem Android entschieden. Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Lerninhalte: siehe Tablet-Grundkurse (iPad).

|        |                                                                          |
|--------|--------------------------------------------------------------------------|
| WANN   | Kurs 03:<br>Dienstag, 13.30–16.30 Uhr<br>02.09.–30.09.                   |
| KOSTEN | CHF 580.– (5 × 180 Minuten)<br>für EL-BezügerInnen 50%<br>Preisreduktion |

### Smartphone (iPhone) Grund- und Aufbaukurse

Smartphones (z.B. iPhone von Apple) sind leicht zu bedienende Mobiltelefone, die aufgrund der Zugangsmöglichkeit ins Internet über viele Zusatzfunktionen verfügen.

|      |                                                                                                                                             |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN | Kurs 06 (Grundkurs):<br>Dienstag, 09.00–12.00 Uhr<br>07.10. + 14.10.<br>Kurs 07 (Grundkurs):<br>Freitag, 13.30–16.30 Uhr<br>17.10. + 24.10. |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

>>

|                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------|
| Kurs 02 (Aufbaukurs):<br>Dienstag, 13.30–16.30 Uhr<br>07.10. + 14.10. |
|-----------------------------------------------------------------------|

|        |                             |
|--------|-----------------------------|
| KOSTEN | CHF 220.– (2 × 180 Minuten) |
|--------|-----------------------------|

### Smartphone (Samsung Galaxy) Aufbaukurs

Smartphones von Samsung Galaxy sind leicht zu bedienende Mobiltelefone, die aufgrund der Zugangsmöglichkeit ins Internet über viele Zusatzfunktionen verfügen.

|        |                                                         |
|--------|---------------------------------------------------------|
| WANN   | Kurs 02:<br>Freitag, 09.00–12.00 Uhr<br>10.10. + 17.10. |
| KOSTEN | CHF 220.– (2 × 180 Minuten)                             |

## SPRACHKURSE

**Kurstufe A1:** Sie verstehen alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze. Sie können sich verständigen, wenn Ihr Gegenüber langsam und deutlich spricht.

**Kurstufe A2:** Sie können sich in einfachen Alltagsgesprächen verständigen.

**Kurstufe B1:** Wenn klare Standardsprache verwendet wird, können Sie sich über vertraute Themen gut äussern.

**Kurstufe B2:** Sie können sich zu verschiedenen Themen klar und detailliert ausdrücken.

**Kurstufe C1:** Sie können sich spontan und flüssig ausdrücken und verstehen es relativ mühelos.

**Kurstufe C2:** Sie verstehen praktisch alles, was Sie hören und lesen. Sie können sich spontan sehr flüssig genau ausdrücken.

## BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

### Sprachkurse (Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Russisch)

|         |                                                                                                                      |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ANGEBOT | Englisch, Anfänger (A1)<br>Englisch, Grundstufe (A1/A2)<br>Englisch, Mittelstufe (B1/B2)<br>Englisch, Oberstufe (C1) |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Italienisch, Anfänger (A1)  
Italienisch, Grundstufe (A1/A2)  
Italienisch, Oberstufe (C1)

Spanisch, Anfänger (A1)  
Spanisch, Grundstufe (A1/A2)  
Spanisch, Mittelstufe (B1)  
Spanisch, Oberstufe (C1)

Französisch, Oberstufe (B1)

**Neu:** Russisch, Anfänger (A1)

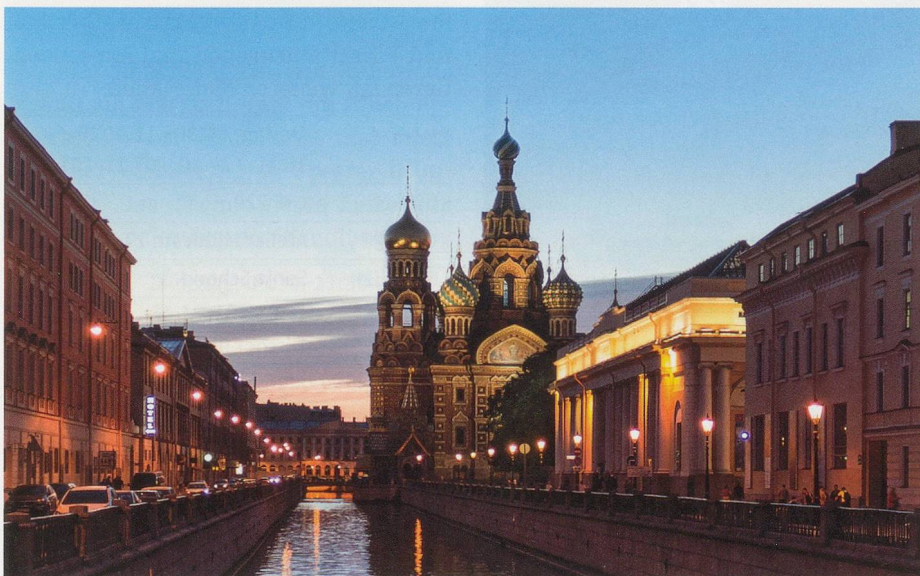
|                                |                                                                                                  |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN                           | Kursdaten auf Anfrage                                                                            |
| KOSTEN                         | CHF 255.– bei 7 TN<br>(17 × 60 Minuten)                                                          |
| KURSORT/<br>INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH, DC Bülach<br>Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach<br>058 451 53 00<br>veronika.eggenberger@pszh.ch |
| HINWEIS                        | Schnuppern jederzeit möglich                                                                     |

## USTER – ZÜRCHER OBERLAND

### Kurse für Englisch und Italienisch

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN    | Englisch für Anfänger:<br>Dienstag, 08.30–10.00 Uhr<br>Englisch für Fortgeschrittene:<br>Dienstag, 10.15–11.45 Uhr<br>Italienisch für Anfänger:<br>Dienstag, 14.00–15.30 Uhr<br>Italienisch mit Vorkenntnissen:<br>Mittwoch 10.00–11.30 Uhr<br>Italienisch,<br>Corso a livello medio:<br>Mittwoch, 08.20–09.50 Uhr<br>Italienisch,<br>Corso di conversazione:<br>Dienstag, 15.40–17.10 Uhr |
| KOSTEN  | CHF 300.– pro Semester                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| KURSORT | Englisch:<br>TERTIANUM, Residenz<br>Brunnehof, Industriestrasse 10, Uster<br>Italienisch:<br>frjz, Jugend- und Freizeithaus,<br>Zürichstrasse 30, Uster                                                                                                                                                                                                                                    |
| LEITUNG | Englisch: Frau A. Strommer<br>Italienisch: Herr A. Beolchi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

>>





|      |                                                                                                    |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| INFO | Senioren-Netz Uster<br>044 940 24 77<br>seniorennetz-uster@bluewin.ch<br>www.seniorennetz-uster.ch |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|

SCHNUPPERN möglich bei freien Plätzen

## WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

### Brush up your English

|          |                                                                                                                                      |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN     | Beginners:<br>Montag, 8.30–10.00 und<br>10.30–12.00 Uhr<br>Advanced:<br>Donnerstag, 8.30–10.00 und<br>10.15–11.45 Uhr                |
| EINSTIEG | jederzeit möglich                                                                                                                    |
| KOSTEN   | CHF 20.– pro Lektion<br>(90 Minuten)                                                                                                 |
| KURSORT  | Montag:<br>PSZH, DC Oberland, Bahnhof-<br>strasse 182, Wetzikon<br>Donnerstag:<br>CEVI Schüür, Kindergarten-<br>strasse 22, Wetzikon |
| LEITUNG  | Montag: Judith Bertschi<br>Donnerstag: Christine Better                                                                              |
| INFO     | Senioren-Forum<br>Zürcher Oberland<br>044 930 08 10<br>info@senioren-forum-zo.ch<br>www.senioren-forum-zo.ch                         |

## STADT ZÜRICH

### Englisch-Konversation "Are you ready for conversation?"

In diesem Kurs werden Sie vorhandene Englischkenntnisse ohne Druck und mit viel Spass auffrischen. Auf Englisch werden wir uns mit Themen aus den Bereichen Kunst, Gesellschaft, Politik, Sport, Literatur und Freizeit beschäftigen.

|                                |                                                                                              |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN                           | Kurs 03:<br>Freitag, 14.00–16.00 Uhr<br>03.10.–05.12.                                        |
| LEITUNG                        | Dominik J. Schaller, Historiker                                                              |
| KOSTEN                         | CHF 310.– (10 × 90 Min.)<br>inkl. Kaffeepause<br>für EL-BezügerInnen: CHF 155.–              |
| KURSORT/<br>INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH, DC Stadt Zürich<br>Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich<br>058 451 50 00<br>dc.zuerich@pszh.ch |

### Englisch Einsteiger – Fortsetzung III (A1/A2)

Bitte beachten Sie, dass es sich bei diesem Kurs um einen Fortsetzungskurs handelt. NeueinsteigerInnen besitzen bereits erste Kenntnisse der englischen Sprache. In diesem Kurs eignen Sie sich einen Alltagswortschatz an, den Sie auf Reisen, in privaten Kontakten und alltäglichen Situationen anwenden können.

|                                |                                                                                              |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN                           | Kurs 05:<br>Freitag, 09.00–10.30 Uhr<br>19.09.–05.12. (ausser 07.11.)                        |
| LEITUNG                        | Yvonne Rimle                                                                                 |
| KOSTEN                         | CHF 315.– (11 × 90 Min.)<br>für EL-BezügerInnen: CHF 155.–                                   |
| KURSORT/<br>INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH, DC Stadt Zürich<br>Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich<br>058 451 50 00<br>dc.zuerich@pszh.ch |

## AUSDRUCK UND KREATIVITÄT

## USTER – ZÜRCHER OBERLAND

### Biografiekurs

Freude am Erzählen und Mut für den Blick in die Vergangenheit sind die einzigen Voraussetzungen. Das Schreiben ist kein Muss, birgt jedoch Überraschungen für die eigene Rückschau. >>



|         |                                                                                                    |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN    | Freitag, 14.00–16.30 Uhr<br>17.10. / 31.10. / 07.11. /<br>14.11. / 21.11.                          |
| KURSORT | PSZH, Fachstelle Uster<br>Amtsstrasse 3, Uster                                                     |
| LEITUNG | Susanna Mauer, Familienthera-<br>peutin und Sozialarbeiterin                                       |
| KOSTEN  | CHF 100.–                                                                                          |
| INFO    | Senioren-Netz Uster<br>044 940 24 77<br>seniorennetz-uster@bluewin.ch<br>www.seniorennetz-uster.ch |

## WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

### Einstein in der Turnhalle

Faszinierend: Die Zeit läuft nicht immer gleich schnell. Aber was ist mit der Relativitätstheorie von Einstein gemeint? Mit dem Bau eines Modells aus einer Schuhschachtel, den entsprechenden Erklärungen und Geduld nähern wir uns «Aha-Momenten».

|         |                                                                                                              |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN    | Samstag, 09.00–11.00 Uhr<br>01.11. / 08.11.                                                                  |
| KOSTEN  | CHF 25.–                                                                                                     |
| KURSORT | PSZH, DC Oberland<br>Bahnhofstrasse 182, Wetzikon                                                            |
| LEITUNG | Hans Peter Schmid,<br>ehem. Physiker                                                                         |
| INFO    | Senioren-Forum<br>Zürcher Oberland<br>044 930 08 10<br>info@senioren-forum-zo.ch<br>www.senioren-forum-zo.ch |

### Malkurs

Sie lernen, mit Acryl-Farben, Spachtel und Pinsel umzugehen und experimentieren mit weiteren Materialien.

|         |                                                                                                              |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN    | Freitag, 09.30–11.30 Uhr<br>10.10. / 24.10. / 07.11. / 21.11.                                                |
| KOSTEN  | CHF 220.–                                                                                                    |
| KURSORT | Atelier Mühlestr. 27, Wetzikon                                                                               |
| LEITUNG | Sonja Schmid                                                                                                 |
| INFO    | Senioren-Forum<br>Zürcher Oberland<br>044 930 08 10<br>info@senioren-forum-zo.ch<br>www.senioren-forum-zo.ch |



### Kunst-Kurs. Nie jetzt. Zeitgenössische Schweizer KünstlerInnen

Wir begegnen heutigen KünstlerInnen, erfahren Spannendes über ihre Techniken und diskutieren Inhalte ihrer Werke. Dazu gehören ein Besuch der Ausstellung im Helmhaus und das Gespräch mit einer Künstlerin.

|         |                                                                                                                                                                                                           |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN    | Montag, 09.00–11.00 Uhr<br>17.11. / 24.11. / 01.12. / 08.12.                                                                                                                                              |
| KOSTEN  | CHF 130.–                                                                                                                                                                                                 |
| KURSORT | PSZH, DC Oberland<br>Bahnhofstrasse 182, Wetzikon                                                                                                                                                         |
| LEITUNG | Susanne König, <a href="http://www.koenig-buero-fuer-kunst.ch">www.koenig-buero-fuer-kunst.ch</a>                                                                                                         |
| INFO    | Senioren-Forum<br>Zürcher Oberland<br>044 930 08 10<br><a href="mailto:info@senioren-forum-zo.ch">info@senioren-forum-zo.ch</a><br><a href="http://www.senioren-forum-zo.ch">www.senioren-forum-zo.ch</a> |

### WINTERTHUR UND UMGEBUNG

#### Erzählcafé in Winterthur

Sich Zeit nehmen, einander erzählen, zuhören, schweigen... Gedanken in Worte fassen, philosophieren und sich erinnern.

|           |                                                       |
|-----------|-------------------------------------------------------|
| WANN      | Mittwoch, 14.00–16.00 Uhr<br>24.09. / 29.10. / 26.11. |
| LEITUNG   | Astrid Schöni                                         |
| KURSORT   | Königshof, Neumarkt 4,<br>8400 Winterthur             |
| KOSTEN    | Keine                                                 |
| ANMELDUNG | Nicht erforderlich                                    |

#### Märchen – Zahlen im Märchen

Die Märchenerzählerin Iris Kellerhals erzählt ein Märchen, geht mit Ihnen der Geschichte auf den Grund und sucht nach der Verbindung zu unserer heutigen Zeit. Das Thema dieses Semesters ist die Veränderung, die Wandlung.

|         |                                              |
|---------|----------------------------------------------|
| WANN    | Dienstag, 09.30–11.30 Uhr<br>21.10. / 02.12. |
| LEITUNG | Iris Kellerhals,<br>Erwachsenenbildnerin     |
| KURSORT | Königshof<br>Neumarkt 4, 8400 Winterthur     |
| KOSTEN  | CHF 25.– pro Morgen<br>inkl. Unterlagen      |

>>

ANMELDUNG 058 451 54 29  
[astrid.schoeni@pszh.ch](mailto:astrid.schoeni@pszh.ch)  
bis 10.10.

#### Stubete «Zäme singe»

Einmal pro Monat treffen sich gesangsfreudige Seniorinnen und Senioren, um unter kundiger Leitung zu singen. Das Repertoire erstreckt sich vom altbekannten Volkslied bis zum volkstümlichen Schlager.

|           |                                                                                                            |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN      | Dienstag, 13.30–14.30 Uhr<br>26.08. / 30.09. / 28.10. / 25.11.                                             |
| LEITUNG   | Brigitte Schneider                                                                                         |
| KURSORT   | Königshof<br>Neumarkt 4, 8400 Winterthur                                                                   |
| KOSTEN    | Keine                                                                                                      |
| ANMELDUNG | Nicht erforderlich                                                                                         |
| INFO      | PSZH, DC Winterthur<br>058 451 54 29<br><a href="mailto:astrid.schoeni@pszh.ch">astrid.schoeni@pszh.ch</a> |

#### Aquarell malen in Winterthur

Fantasie und ein wenig Mut sind erforderlich, um unter kundiger Anleitung ein eigenes Bild zu kreieren.

|           |                                                                                                                          |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN      | Mittwoch, 09.00–11.30 Uhr<br>15.10. / 22.10. / 29.10. / 12.11. /<br>19.11. / 26.11.                                      |
| LEITUNG   | Vreni Blaser                                                                                                             |
| KURSORT   | Königshof<br>Neumarkt 4, 8400 Winterthur                                                                                 |
| KOSTEN    | CHF 180.– ohne Material                                                                                                  |
| ANMELDUNG | PSZH, DC Winterthur<br>058 451 54 29<br><a href="mailto:astrid.schoeni@pszh.ch">astrid.schoeni@pszh.ch</a><br>bis 01.10. |

### STADT ZÜRICH

#### Geschichte – für einmal lebendig

Mit diesem Geschichtskurs wird Geschichte lebendig! Wir wollen nachvollziehen, welche Entwicklungen und Zusammenhänge zur Entstehung aktueller Ereignisse beigetragen haben.

|         |                                                                      |
|---------|----------------------------------------------------------------------|
| WANN    | Kurs 02:<br>Montag, 14.00–16.00 Uhr<br>13.10.–08.12. (ausser 17.11.) |
| LEITUNG | Dominique J. Schaller,<br>Historiker                                 |

>>

KOSTEN CHF 285.– (8 × 120 Min.)  
inkl. Kaffeepause

KURSORT/ PSZH, DC Stadt Zürich  
INFO/ Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich  
ANMELDUNG 058 451 50 00  
[dc.zuerich@pszh.ch](mailto:dc.zuerich@pszh.ch)

#### Diskussionsrunde 60+ – zeitgenössische Texte aus Hörbüchern

Zuhören – diskutieren – Meinungen austauschen. Auch geeignet für Personen mit eingeschränktem Sehvermögen.

|           |                                                                                                        |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN      | Jeden 2. Donnerstag,<br>09.30–11.30 Uhr<br>12.06. / 26.06. / 10.07. / 24.07. /<br>07.08. / 21.08. usw. |
| KURSORT   | PSZH, DC Stadt Zürich<br>Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich                                                  |
| LEITUNG   | Vera Nicolay                                                                                           |
| KOSTEN    | Keine                                                                                                  |
| INFO      | Vera Nicolay, 044 342 43 75<br><a href="mailto:vera4@gmx.ch">vera4@gmx.ch</a>                          |
| ANMELDUNG | Nicht erforderlich                                                                                     |

### AVANTAGE: VORBEREITUNG AUF DIE PENSIONIERUNG

#### Späte Freiheit – gut vorbereitet in die Pensionierung

Langjährig bewährt sind die Seminare zur Vorbereitung auf die Pensionierung. Behandelt werden folgende Themen: Pensionierung heute, Gesundheit und Wohlbefinden, materielle Sicherheit (AHV, PK, 3. Säule), Herausforderungen in Beziehungen und Partnerschaft, Lebensgestaltung morgen. Leben Sie in einer Partnerschaft, besuchen Sie das Seminar idealerweise als Paar.

|                    |                                                                                                                                             |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DAUER              | Zwei Tage, 08.30–17.00 Uhr                                                                                                                  |
| WANN/ORT           | 11.–12.09. Filzbach<br>18.–19.09. Winterthur<br>23.–24.10. Zürich (Singles)<br>23.–24.10. Uetliberg (Kader)*                                |
| KOSTEN             | Einzelpersonen: CHF 700.–<br>Paare: CHF 1350.–<br>*Kader: CHF 1100.– / 2100.–                                                               |
| INFO/<br>ANMELDUNG | AvantAge<br>Fachstelle Alter und Arbeit<br>Pro Senectute ZH und BE<br>058 451 51 57<br><a href="http://www.avantage.ch">www.avantage.ch</a> |

## FREIWILLIGENARBEIT

## TREUHANDDIENST

### Grundschulung Treuhanddienst

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

|         |                                                                                                 |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN    | Schulung Stadt Zürich und Zimmerberg:<br>17.11., 13.30–17.00 Uhr und<br>18.11., 09.00–12.00 Uhr |
| ORT     | PSZH, DC Stadt Zürich<br>Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich                                           |
| KONTAKT | Susanne Keller oder Stefan Müller, 058 451 50 00<br>treuhanddienst@pszh.ch                      |
| WANN    | Schulung für übrigen Kanton Zürich:<br>5.11. und 6.11.,<br>jeweils 13.30–17.30 Uhr              |
| ORT     | PSZH, DC Winterthur<br>Brühlgartenstrasse 1,<br>8400 Winterthur                                 |

>>

|         |                                                                                                                                                                                                                       |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KONTAKT | Eva Derendinger (Winterthur):<br>058 451 54 48<br>Brigitte Täschler (Unterland/<br>Furttal): 058 451 53 06<br>Ruth Hunn (Oberland):<br>058 451 53 84<br>Tanja Zimmermann<br>(Limmattal/Knonaueramt):<br>058 451 52 00 |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### INFO ERWACHSENEN-SPORTLEITER/-IN

Aqua-Fitness, Fitness/Gymnastik, Internationale Tänze, Nordic Walking, Schneeschuhlaufen, Velofahren und Wandern: Über 540 Gruppen sind regelmässig aktiv im Kanton Zürich. Geleitet werden diese von über 600 jüngeren und älteren Sportleitenden. Interessiert Sie diese Tätigkeit? An unverbindlichen Infoveranstaltungen wird über die Erwachsenensportleiterausbildung und die Einsatzmöglichkeiten orientiert.

|                                |                                                                              |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Zürich</b>                  |                                                                              |
| WANN                           | Freitag, 31.10.<br>15.00–16.30 Uhr,<br>Donnerstag, 06.11.<br>16.45–18.15 Uhr |
| KOSTEN                         | Keine                                                                        |
| KURSORT/<br>INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH, Forchstrasse 145<br>8032 Zürich, 058 451 51 31<br>sport@pszh.ch        |



### Einfach und sicher spenden

Pro Senectute Kanton Zürich bietet zum Spenden sichere Wege an. So können Sie auch via SMS spenden. Wir garantieren, dass keine Telefonnummern gespeichert und weiterverwendet werden.

Schreiben Sie eine SMS mit dem Wort SPENDEN und senden Sie es an die Nummer 488 – Sie lösen damit eine Spende von 9 Franken aus. Dieser Betrag wird Ihrer nächsten Telefonrechnung unter der Bezeichnung «FairGive.org» belastet. FairGive leitet dieses Geld vom Telefonanbieter (Swisscom, Sunrise, Orange) an uns weiter.

IMPRESSUM Beilage zu VISIT 3/2014 HERAUSGEBERIN Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, Postfach 1381, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 00, Spendenkonto: PK 87-709119-2

## WIR SIND IN IHRER NÄHE

### Dienstleistungszentren

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

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

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

**PFANNENSTIEL**  
Dorfstrasse 78, 8706 Meilen  
Telefon 058 451 53 20

**OBERLAND**  
Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon  
Telefon 058 451 53 40

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

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

### Geschäftsstelle

Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich  
Telefon 058 451 51 00  
info@pszh.ch  
www.pszh.ch

