

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2017)
Heft: 2: Sicherheit im Alter : wie man sich zu Hause und im öffentlichen Raum sicher bewegen und sicher fühlen kann

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: 02.02.2025

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

Sommer 2017

Aktiv

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

7903 PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER



Für Körper und Seele

Dank Walking oder Nordic Walking kann
man sich und seinem Körper viel Gutes tun.
Und dabei die Natur geniessen.



Sich mit Gleichgesinnten an der frischen Luft bewegen setzt Glücksgefühle frei.

Fotos: David Kerschbaumer

Training für Körper und Seele

Um Walking und Nordic Walking zu betreiben, gibt es viele gute Gründe. Einer davon ist, dass man mit Gleichgesinnten draussen an der frischen Luft ist und etwas für seine Gesundheit tut.

Wenn es jemand weiss, dann wohl Jeanine Böhm (47). Die Frau ist hierzulande die Expertein auf diesem Gebiet und amtiert unter anderem als Fachleiterin Nordic Walking und Walking von Pro Senectute Schweiz.

Sie zählt die drei wichtigsten Argumente auf: Mann/Frau bewegt sich in

der Gruppe, trifft Gleichgesinnte und ist draussen an der frischen Luft. Es gehe nicht primär darum, von A nach B zu laufen. Viel entscheidender sei es, dass man mit der Gruppe Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen einbaut. Gerade das, so Böhm, sei für älter werdende Menschen sehr

wichtig, werde aber leider häufig vernachlässigt.

Von aussen betrachtet könne man zuweilen meinen, es seien nur die Stöcke, die das klassische Walking und das Nordic Walking unterscheiden. Doch das sei falsch, denn das Walking habe seinen Ursprung im Laufen – und

das klassische Nordic Walking im Langlauf.

Das klassische Walking (Gehen) habe eine höhere Schrittfrequenz und sei entsprechend schneller. Dass viele Leute zur Ansicht neigen, mit den Stöcken sei man viel rascher unterwegs, sei ein Irrtum, sagt Böhm. Darunter leide höchstens die Nordic Walking-Technik, und es werde so zu einem Gehen mit Stöcken. Dies aber habe nichts mehr zu tun mit dem «Ganzkörpertraining Nordic Walking».

Walking ist irgendwo zwischen Wandern und Joggen angesiedelt. Die Bewegungen der Beine und der Arme spielen dabei eine genau so grosse Rolle, wie der Rhythmus beim Walking. Eine der wichtigsten Grundregeln ist, dass sich die Arme und Beine gegengleich bewegen. Im Klartext: Wenn Ihr rechter Fuss vorne ist, sollte der linke Arm ebenfalls vorne sein.

Geeignet für Einsteiger

Walking und Nordic Walking ist vor allem für Personen geeignet, welche mit Sport starten wollen oder lange keine körperliche Betätigung betrieben haben. Es ist damit der perfekte Einstieg in ein aktiveres Leben. Beide Sportarten sind auch für Menschen mit Übergewicht zu empfehlen. Wichtig ist, sich regelmässig zu bewegen. Aufwärmen und Dehnen sind ein absolutes Muss, um einen Muskelkater am nächsten Tag zu verhindern.

Viele Vor-, kaum Nachteile

Besondere Vorteile sind bei beiden Sportarten, dass es sich um ein Ganzkörpertraining handelt und die benötigte Ausrüstung relativ günstig ist. Relativ deshalb, weil Sie auch hier auf die Qualität achten sollten. Das gilt einmal für das richtige Schuhwerk, aber auch für die passenden Nordic Walking Stöcke. Bei den Stöcken gilt als Faustregel, «Körpergrösse mal 0,7». Das Schönste daran ist, dass Sie diese Sportart überall und bei jedem Wetter ausüben können.

Nachteile gibt es nur dann, wenn die Technik nicht korrekt angewendet wird. Lassen Sie die Hände immer leicht geöffnet und ballen Sie diese nicht zu Fäusten. Auch der richtige

Stocheinsatz sollte gelernt sein, da es ansonsten zu Verspannungen der Nackenmuskulatur kommen kann. Mit der richtigen Technik werden Sie viel Freude an der Bewegung haben.

Diese wichtigsten Grundregeln und die richtige Technik vermitteln wir Ihnen gerne in einem unserer Grundkurse, die einmal pro Woche stattfinden. Um die Koordination zu fördern, gehö-

ren auch sturzpräventive Übungen zum Programm. So stellen wir sicher, dass Sie die richtigen Bewegungen Schritt für Schritt erlernen und jederzeit sicher unterwegs sind.

Haben wir Sie neugierig gemacht? Melden Sie sich bei unseren Sportleitenden, der Einstieg in eine Walking oder Nordic Walking Gruppe ist jederzeit möglich!



Steckbrief Jeannine Böhm

Gründerin der Swiss Nordic Fitness Organisation (SNO)

Mitentwicklerin der Nordic ALFA-Technik

Fachleiterin Nordic Walking und Walking Pro Senectute Schweiz

Erwachsenensportexpertin esa Bundesamt für Sport

Zertifizierte Bewegungsberaterin (Eidg. Hochschule für Sport in Magglingen)

Für wen

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






Versicherung

Versicherung ist Sache der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer.

Zusatzkosten

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

Legende Symbole

-  **Preisreduktion**
EL-Bezügerinnen und EL-Bezüger erhalten eine Reduktion von 50 Prozent auf die ausgeschriebenen Kurskosten. Wer aus finanziellen Gründen einen Kurs nicht besuchen kann, wendet sich bitte an die Sozialberatung eines unserer Dienstleistungszentren.
-  **Schnupperlektion**
Der Besuch einer Schnupperlektion ist unverbindlich möglich.
-  **Einstieg jederzeit möglich**
Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.
-  **Neue Kurse**
Immer wieder werden neue Kurse angeboten. Lassen Sie sich überraschen.
-  **Kostenlose Kurse**
Nomen est omen: Kursangebote, die nichts kosten.

Legende Abkürzungen

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

Sportgruppen

Die offenen Sportgruppen laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlohnung. Um die Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, verrechnet die Sportleitung einen Unkostenbeitrag. Da unterschiedlich hohe Kosten anfallen, können die Beiträge von Gruppe zu Gruppe variieren. In alle Sportgruppen können Sie jederzeit einsteigen und Sie sind in allen Sportgruppen herzlich willkommen.

Für eine Teilnahme kontaktieren Sie bitte die Leiterin oder den Leiter der entsprechenden Sportgruppe. Die Listen sind hier erhältlich:

- > Bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen Seite 16)
- > www.pszh.ch > Sport und Bildung > Bewegung und Sport
- > Werden einmal jährlich im AKTIV publiziert. In dieser Ausgabe: Velofahren inkl. Mountainbiken, Wandern, Nordic Walking und Walking. Detailprogramme für die Sportgruppen Schneeschuhlaufen, Velofahren inklusive Mountainbiking und Wandern finden Sie hier:
> www.pszh-sport.ch
> bei der Leiterin oder dem Leiter der entsprechenden Sportgruppe

Fitness und Gymnastik

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagentraining. Es verbessert das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. Der ganze Körper wird bewegt und der Bewegungsradius bleibt erhalten. Das erleichtert die Alltagsarbeit und erhöht die Lebensqualität. Die gut 300 Gruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Fit/Gym gibt es in vier Anforderungsstufen.

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Bewegung und Sport (im Suchfeld die Sportart eingeben)

Aqua-Fitness

Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Das Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den

Herz-Kreislauf. Der Widerstand und der Auftrieb des Wassers entlasten die Gelenke.
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Bewegung und Sport (im Suchfeld die Sportart eingeben)

Internationale Tänze und Round Dance

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei trainieren Sie spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und zu einem «Ganzen» zusammengefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Einige Gruppen machen auch American Rounds. Figuren aus den Gesellschaftstänzen Englischer Walzer, Twostep, Cha-Cha-Cha und Rumba werden dabei sorgfältig eingeführt und paarweise – auch Frauen tanzen zusammen – von allen Tänzerinnen und Tänzern gleichzeitig und nach Ansage der Tanzleiterin ausgeführt. Zu bekannten Melodien wird Gelerntes repetiert und Neues dazugelernt. Sie sind auch ohne Partnerin oder Partner willkommen.
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Bewegung und Sport (im Suchfeld die Sportart eingeben)



Nordic Walking und Walking

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

Nordic Walking

| Ort | Sportgruppe | Treffpunkt | Wann | Leitung/Info | Telefon | E-Mail |
|-------------------------|----------------------------|--|---|------------------------|--------------------------------|--|
| Dübendorf | Nordic Walking | Kirche Wil beim Brunnen | Freitag 9.00-10.30 Uhr | Jsabella Heller | 044 946 21 46 | jsabella.heller@gmail.com |
| Forch (Ebmatingen) | Nordic Walking | Parkplatz Süessblätz | Donnerstag 9.00-10.30 Uhr | Susanne Marti | 044 980 03 58 | susannemarti@ggaweb.ch |
| Forch (Maur) | Walking | Beim Brunnen Restaurant Krone | Dienstag 9.00-10.15 Uhr | Susanne Marti | 044 980 03 58 | susannemarti@ggaweb.ch |
| Forch (Maur) | Walking | Beim Brunnen Restaurant Krone | Donnerstag 9.00-10.15 Uhr | Bettina Ledesma Keller | 043 495 62 44 | bettykeller@me.com |
| Geroldswil | Nordic Walking | Sportplatz Werd | Montag 9.00-10.30 Uhr | Monica Bamert | 077 468 30 12 | monica.bamert@hispeed.ch |
| Gossau | Nordic Walking | Parkplatz Oberstufenschulhaus Berg Gossau | Dienstag 8.30-10.00 Uhr | Erika Hug | 044 935 37 25 | erihug@alpinenet.ch |
| Hedingen | Nordic Walking und Walking | Am Weiher | Montag 8.30-9.45 Uhr | Uta Koch | 044 761 34 50 | hpukoch@sunrise.ch |
| Hinwil | Nordic Walking | Parkplatz Sport Trend Shop | Montag 9.00-10.30 Uhr | Toni Schnetzer | 044 937 11 42 | a.schnetzer@hispeed.ch |
| | Walking | | Montag 9.00-10.30 Uhr | Marianne Decurtins | 043 843 09 61 | marianne.decurtins@gmail.com |
| Hombrechtikon | Nordic Walking | Parkplatz Schützenhaus | Montag 9.00-10.30 Uhr | Monika Zwicky | 079 631 40 09 | m_zwicky@lemon-tree.ch |
| Hittnau | Nordic Walking | Schützenhaus (Nauenstrasse) | Montag 14.00-15.30 Uhr | Brigitte Wüst | 044 950 43 64 | b.wueest@cabenetswiss.ch |
| Höri | Nordic Walking | Glatthalle | Donnerstag 9-10 Uhr | Margrith Wenk | 044 858 10 90 | maggie.wenk@hispeed.ch |
| Kloten | Nordic Walking | Nägeliweier | Freitag 8.30-10.30 Uhr | Simona Covini | 079 460 86 79 | simona.covini@bluewin.ch |
| Neerach | Nordic Walking | Pavillon Altes Dorfschulhaus | Freitag 9.00-10.30 Uhr | Corinne Obrist | 044 858 29 30 | saco.obrist@hispeed.ch |
| Ossingen | Walking | Bahnhof | Montag 9-10 Uhr | Monika Dünki | 052 317 38 91 | gemoss@bluewin.ch |
| Rafz | Nordic Walking | Brünneli im Tal (alter Vitaparcours) | Montag 9.00-10.30 Uhr | Walter Isaak | 044 869 12 57 | iisaak@bluewin.ch |
| Rüti | Walking | Fussballplatz Rüti | Donnerstag 9.00-10.15 Uhr | Cornelia Blum | 044 926 23 41 077 453 52 42 | blumcor@bluewin.ch |
| | Nordic Walking | Parkplatz Klosterhof | Dienstag 9.00-10.30 Uhr | Toni Schnetzer | 044 937 11 42 | a.schnetzer@hispeed.ch |
| Schlieren | Walking | Parkplatz Trublerhütte | Dienstag 9.00-10.30 Uhr April-September 13.30-15.00 Uhr Oktober-März | Elfi Scheurer | 044 730 59 77 | elfischeurer@bluewin.ch |
| Schönenberg | Nordic Walking | Parkplatz Rössli | Montag 13.30-14.45 Uhr | Rosmarie Horath | 044 788 22 62 | paul.horath1@bluewin.ch |
| Schwerzenbach | Nordic Walking | Umgebung | Dienstag 9-11 Uhr | Erika Schaffert | 044 825 41 48 | erika.schaffert@ggawb.ch |
| Steinmaur | Nordic Walking und Walking | Schützenhaus | Dienstag 16.30-17.45 Uhr im Sommer 14.00-15.15 Uhr im Winter | Bettina Imfeld | 044 853 35 27 | bettina.imfeld@bluewin.ch |
| Urdorf | Nordic Walking | Parkplatz Zwischenbächen | Dienstag 16.00 oder 17.30 Uhr (je nach Jahreszeit) | Sandra Sommer | 044 734 32 47 | sommer.flyaway@bluewin.ch |
| Volketswil | Nordic Walking | Quartieranlage Kindhausen | Dienstag 18.00-19.30 Uhr | Jsabella Heller | 044 946 21 46 | jsabella.heller@gmail.com |
| Winterthur (Dättnau) | Nordic Walking | Dättnauerstrasse 80 | Donnerstag 9.00-10.30 Uhr | Heidi Villiger | 052 233 01 16 | hehp.villiger@hispeed.ch |
| Winterthur (Wülflingen) | Walking | Kath. Kirche St. Laurentius | Dienstag 14.00-15.30 Uhr Donnerstag 9.00-10.30 Uhr | Edith Geeler | 052 222 17 14 | Kein E-Mail |
| Wolfhausen | Nordic Walking | Landi Tankstelle | Mittwoch 8.30-10.00 Uhr | Ruth Marty | 055 243 29 89 | Kein E-Mail |
| Zürich Kreis 7 | Nordic Walking | Witikon, Bus Nr. 34 bis Endstation Kienastewiesweg hinter städt. Pflegezentrum im Garten | Montag 13-15 Uhr Mittwoch 18-20 Uhr Samstag 10-12 Uhr | Margrit Ziebold | 043 499 94 91 | ziebi@bluewin.ch |
| Zürich Kreis 10 | Nordic Walking | ETH Hönggerberg | Mittwoch 18.45-20.15 Uhr Samstag 9.30-11.00 Uhr | Eveline Kipfer | 079 391 70 17 | eveline.kipfer@bluewin.ch |
| Zürich Kreis 11 | Walking | Seebach, Bus Nr. 75 bis Haltestelle Schönauring | Montag 9.00-10.30 Uhr | Corinne Obrist | 044 858 29 30 | saco.obrist@hispeed.ch |
| | Nordic Walking | | Mittwoch 9.00-10.30 Uhr | Lydia und Ernst Rütli | 044 302 49 82 | lydia.ruetti@gmx.ch ernst.ruetti@gmx.ch |
| | Nordic Walking und Walking | Affoltern, Parkplatz Sportplatz Fronwald | Donnerstag 9.00-10.15 Uhr | Esther Mohr | 044 341 47 17 | esther.mohr@bluewin.ch |

Velofahren

Auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrowelos, 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 einmal bis mehr-

mals pro Monat statt, teilweise auch im Winter. Die Anforderungen und die Fahrzeiten finden Sie in den Detailprogrammen. www.pszh-sport.ch

| Ort | Wann | Datum | Leitung/Info | Telefon | E-Mail |
|-----------------------------------|--|---|--------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| Bülach | Dienstag Halbtages- oder Tagestour | Wöchentlich | Thedy Vollenweider | 044 865 10 48 078 865 86 99 | thedy.vollenweider@hispeed.ch |
| | Montag Mountainbiketour (MTB) | MTB 2 x pro Monat | | | |
| Dielsdorf | Dienstag Halbtagestour | Wöchentlich | Lisbeth Burren | 044 853 02 42 079 742 80 41 | hn.burren@bluewin.ch |
| | Mittwoch Tagestour | Jeden 2. Mittwoch im Monat April-Oktober | | | |
| Dübendorf | Freitag Halbtages- oder Tagestour | 2 x pro Monat April-Oktober | Rolf Andenmatten | 043 333 45 16 079 405 69 72 | rolfandenmatten@bluewin.ch |
| Furttal/ Regensdorf | Dienstag Halbtages- oder Tagestour oder Fitnessparcours | Wöchentlich | Martin Meier | 044 844 58 15 076 412 58 15 | meiering@bluewin.ch |
| Gossau | Mittwoch | 2 x pro Monat April-Oktober | Erwin Gisler | 044 935 23 06 079 207 85 01 | erwin.gisler@bluewin.ch |
| Hinwil | Mittwoch | Wöchentlich April-Oktober | Urs Kocher | 052 243 20 47 079 283 17 42 | urskocher@bluewin.ch |
| Hombrechtikon | Mittwoch Halbtages- oder Tagestour | Jeden 2. Mittwoch im Monat | Elisabeth Elmer | 055 244 20 21 | eelmer@bluewin.ch |
| Illnau-Effretikon | Dienstag Velo- und MTB-Touren Halbtages- und Tagestouren | Velo: 3-4 x pro Monat Mountainbike: 1 x pro Monat April-Oktober | Margrit Obrist | 052 345 28 92 079 247 58 55 | margritobrist@bluewin.ch |
| Knonau | Montag Halbtages- oder Tagestour | Velo: Alle 2 Wochen | Roland Heldner | 043 377 93 53 079 200 06 29 | roland.heldner@bluewin.ch |
| | Freitag | Mountainbike: 1 x pro Monat Mai-Oktober | | | |
| Limmattal | Donnerstag Tagestour | Alle 2 Wochen April-Oktober | Monica Bamert | 077 468 30 12 | monica.bamert@hispeed.ch |
| Mettmenstetten | Donnerstag Halbtages- oder Tagestour Bewegung im Winter | Alle 2 Wochen März-Oktober 1 x pro Monat November-Februar | Werni Meier | 044 767 12 52 079 261 15 18 | wernimeier@bluewin.ch |
| Oberamt | Mittwoch Tagestour | 1 x pro Monat April-Oktober | Franz Georg Keel | 044 764 03 02 | fgkenergie@bluewin.ch |
| | Donnerstag Verschiebedatum | | | | |
| Pfannenstiel | Donnerstag | Jeden 3. Donnerstag im Monat April-Oktober | Walter Kuster | 044 984 18 56 | wm@ggaweb.ch |
| Rechtes Zürichsee- ufer/Meilen | Donnerstag Tagestour | Alle 3 Wochen April-Oktober | Kurt Metzler | 044 773 19 90 079 403 21 93 | kpmetzler@gmail.com |
| Uster/Pfäffikon | Donnerstag Halbtages- oder Tagestour | Wöchentlich April-Oktober | Hanspeter Gisler | 044 941 39 19 079 128 51 61 | gisler-hp@bluewin.ch |
| Wald/Rüti | Donnerstag Halbtages- oder Tagestour | Velo: Wöchentlich April-Oktober Mountainbike: 2 x pro Monat | Fritz Gafner | 055 246 36 10 079 257 20 12 | fri-gaf@bluewin.ch |
| Winterthur | Dienstag Halbtages- oder Tagestour | Wöchentlich April-Oktober | Peter Sauter | 052 242 65 74 079 460 24 17 | p.i.sauter@bluewin.ch |
| Zimmerberg | Dienstag und Donnerstag Genuss- und Tagestour Mountainbike-Ausfahrten auf Ansage | April-Oktober | Werner Waefler | 044 784 51 89 079 437 70 87 | wernerwaefler@gmail.com |
| Zürich Nord | Mittwoch Tagestouren | 10 Touren April-September | Gerold Stark | 044 362 22 69 | gestark@bluewin.ch |
| Zürich Kreis 6 | Donnerstag | 9 Ausfahrten mit Velo (Mai/Juni) und MTB (März/April) | Werner A. Meier | 044 251 72 19 079 441 58 04 | werner.a.meier@uzh.ch |

Wandern

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

www.pszh-sport.ch



| Ort | Leitung/Info | Telefon | E-Mail |
|----------------------|---------------------|---------------|-------------------------------|
| Dägerlen | Annemarie Zehnder | 052 316 18 33 | annamarie.zehnder@gmx.ch |
| Dänikon/Hüttikon | Ernst Fiechter | 044 844 13 80 | ernst.f@bluewin.ch |
| Dielsdorf | Walter Trottmann | 044 853 08 24 | walter.trottmann@bluewin.ch |
| Dürnten | Christine Schüder | 055 240 61 18 | schueder.ritz@bluewin.ch |
| Egg | Werner Kunz | 044 984 05 52 | wo.kunz@bluewin.ch |
| Eglisau | Walter Schibli | 044 867 06 63 | waschi118@bluewin.ch |
| Fischenthal | Heini Heller | 052 386 27 48 | heini.heller@bluewin.ch |
| Gossau | Marianne Anderegg | 044 935 30 74 | anderegg9@hispeed.ch |
| Hausen am Albis | Lorenz Curt | 044 764 07 22 | lorenz.curt@bluewin.ch |
| Henggart | Franz Callegher | 052 317 25 38 | fcallegher@msn.com |
| Hinwil | Hildegard Fricker | 044 937 48 77 | hilde.fricker@sunrise.ch |
| Horgen | Margrit Mändli | 044 725 19 23 | margritmaendli@bluewin.ch |
| Marthalen | Anna Spalinger | 052 319 23 55 | spalinger.tresch@bluewin.ch |
| Maur | Hanspeter Suter | 044 980 25 01 | hsuter2@gmail.com |
| Meilen | Peter Schmid | 079 236 22 89 | pemaschmid@bluewin.ch |
| Mettmenstetten | Alice Huber | 044 767 06 37 | huber-tschumper@bluewin.ch |
| Niederhasli | Margret Hörschläger | 044 850 45 43 | roma.hoerschlaeger@bluewin.ch |
| Oetwil am See | Werner Rennhard | 043 844 91 02 | werennhard@sunrise.ch |
| Orientierungswandern | Peter Riek | 044 860 57 89 | peter.riek@hispeed.ch |
| Otelfingen | Marylise Erni | 044 844 30 12 | marerni@hispeed.ch |
| Russikon | Margreth Baer | 044 954 07 05 | juema.baer@bluewin.ch |
| Rüti 1a | Peter Pandiani | 055 240 83 01 | peter.pandiani@hispeed.ch |
| Rüti 1b | Marianne Hobi | 055 240 94 76 | marianne.hobi@gmx.net |
| Schlieren | Irma Reimann | 044 730 67 93 | irmareimann@bluewin.ch |
| Schwerzenbach | Fredi Wicki | 044 825 46 21 | fredi.wicki@bluewin.ch |
| Sonntagswandern | Hildegard Fricker | 044 937 48 77 | hilde.fricker@sunrise.ch |
| Stäfa | Gabi Zimmermann | 044 926 20 93 | gabi.zimmermann@bluewin.ch |
| Urdorf | Marion Schlatter | 044 734 38 88 | marion.schlatter7@bluewin.ch |
| Uster | Marcel Berthoud | 044 940 93 25 | marcel.berthoud@bluewin.ch |
| Weisslingen | Dorli Häberli | 052 233 45 65 | dorli.haerberli@bluewin.ch |
| Wetzikon | Werner Jordi | 044 940 72 05 | jordi-werner@bluewin.ch |
| Zimmerberg | Walter Krüsi | 044 784 24 33 | w.kruesi@bluewin.ch |
| Zollikerberg | Karl Lang | 044 391 61 26 | kklang@bluewin.ch |
| Zürich A | Verena Wild | 052 242 83 36 | v.wild@hispeed.ch |
| Zürich B | Gertrud Limacher | 044 491 26 11 | limacher.gertrud@bluewin.ch |
| Zürich Edelweiss | Elsi Kranz | 044 302 46 38 | elsikranz@bluewin.ch |

BEWEGUNG UND SPORT

Sommersportwoche in Sils Maria

Viel Bewegung in der wunderschönen Natur, eine unbekannte Alpenwelt entdecken, dabei neue Energie tanken. Anfang Woche finden Lektionen für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie für Fortgeschrittene in der Sportart Nordic Walking statt. Täglich bringen wir uns mit Gymnastik in Schwung und wandern in zwei Stärkekassen vier bis fünf Stunden in teilweise anspruchsvollem Gelände.

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung finden Sie unter:

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Bewegung und Sport > Outdoor

oder unter Telefon 058 451 51 31

Aktiv-Sportwoche

| | |
|------|--|
| Was | Nordic Walking, Fitness, Wandern und Wellness |
| Wann | Sonntag bis Freitag, 16.-21.7. |
| Wo | Sils Maria (Graubünden) |

Sportkurse

Zusätzlich zu den offenen Sportgruppen (siehe Seite 4) finden auch fortlaufende oder abschliessende Kurse statt. Diese führen ausgebildete Fachpersonen. Auskunft, Anmeldung und Rechnungsstellung erfolgen, wenn nichts angegeben, über:

Pro Senectute Kanton Zürich
Bewegung und Sport
Forchstr. 145, 8032 Zürich
058 451 51 36 (Mo bis Do 8-12 Uhr)
sport@pszh.ch
www.pszh.ch

Everdance



Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partnerin oder Partner tanzen. Einfache Tanzschritte werden zu kleinen Choreografien verbunden, die Sie allein in der Gruppe tanzen.

Laufende Kurse Mai bis Juli

Daten/Kursorte Siehe bei den Ortschaften

Einstieg Jederzeit möglich

Kosten CHF 90.- (6 x 50 Min.)

CHF 105.- (7 x 50 Min.)

CHF 120.- (8 x 50 Min.)

CHF 135.- (9 x 50 Min.)

CHF 150.- (10 x 50 Min.)

CHF 165.- (11 x 50 Min.)

Bekleidung Bequeme Kleidung und Schuhe

Adliswil

| | |
|---------|---|
| Wann | Freitag, 14.00-14.50 Uhr 5.5.-14.7. (11 x 50 Min.) |
| Leitung | Susana Barranco |
| Kursort | Stiftung für Altersbauten (SABA) Badstr. 6 |

Affoltern am Albis

| | |
|---------|---|
| Wann | Montag, 10.10-11.00 Uhr Montag, 11.10-12.00 Uhr 8.5.-10.7. (ohne 5.6.) 9 x 50 Min. |
| Leitung | Martina Foster-Achermann |
| Kursort | werk eins, Werkstr. 1 |

Bassersdorf

| | |
|---------|---|
| Wann | Donnerstag, 11.00-11.50 Uhr 6.4.-29.6. (ohne 20.4., 27.4., 25.5.) 10 x 50 Min. |
| Leitung | Monika Descombes |
| Kursort | Pflegezentrum Bächli Im Bächli 1 |

Birmensdorf

| | |
|---------|---|
| Wann | Dienstag, 13.25-14.15 Uhr 2.5.-27.6. (ohne 13.6.) 8 x 50 Min. |
| Leitung | Monika Descombes |
| Kursort | Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstr. 10 |

Bonstetten

| | |
|---------|--|
| Wann | Dienstag, 13.30-14.20 Uhr 2.5.-11.7. (11 x 50 Min.) |
| Leitung | Claudia Kindschi Meuli |
| Kursort | Turnhalle S1, Kreuzung Schachenstr./Schachenrain |

Bülach

| | |
|---------|---|
| Wann | Dienstag, 11.10-12.00 Uhr 2.5.-4.7. (10 x 50 Min.) |
| Leitung | Silvia Zengaffinen |
| Kursort | Reformiertes KGH Grampenweg 5 |

Dietikon

| | |
|---------|---|
| Wann | Dienstag, 15.30-16.20 Uhr 2.5.-27.6. (9 x 50 Min.) |
| Leitung | Monika Descombes |
| Kursort | Alters- und Gesundheitszentrum Oberdorfstr. 15 |

Dübendorf

| | |
|---------|---|
| Wann | Montag, 14.00-14.50 Uhr 15.5.-3.7. (ohne 5.6., 12.6.) 6 x 50 Min. |
| Leitung | Thera Hildebrand-Feierabend |
| Kursort | Ev.-ref. KGH, Glockensaal Bahnhofstr. 37 |

Horgen

| | |
|---------|--|
| Wann | Dienstag, 10.00-10.50 Uhr 2.5.-11.7. (11 x 50 Min.) |
| Leitung | Susana Barranco |
| Kursort | Begegnungszentrum Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12 |

Kloten

| | |
|---------|---|
| Wann | Mittwoch, 17.00-17.50 Uhr 10.5.-12.7. (10 x 50 Min.) |
| Leitung | Werner Niederhäuser |
| Kursort | Tanzschule Kloten Schaffhauserstr. 126 |



Lindau

| | |
|---------|---|
| Wann | Montag, 15.00-15.50 Uhr 8.5.-10.7. (ohne 5.6., 19.6., 26.6.) 7 x 50 Min. |
| Leitung | Ursula Müller |
| Kursort | Kindergarten Mehrzweckraum Fischeracherstr. 80 |

Meilen

| | |
|---------|---|
| Wann | Mittwoch, 10.00-10.50 Uhr Mittwoch, 11.00-11.50 Uhr 3.5.-12.7. (11 x 50 Min.) |
| Kursort | Kirchzentrum Leue Restaurant Löwen, Kirchgasse 2 |
| Wann | Donnerstag, 9.55-10.45 Uhr 4.5.-13.7. (ohne 25.5.) 10 x 50 Min. |
| Kursort | KiBa FiTa Meilen, Tanz- und Pilatesschule, Alte Landstr. 153 |
| Leitung | Verena Pickart-Demont |

Regensdorf

| | |
|---------|---|
| Wann | Dienstag, 9.30–10.20 Uhr 2.5.–11.7. (ohne 20.6., 27.6.) 9 × 50 Min. |
| Leitung | Monika Stirnimann |
| Kursort | Ref. KGH, Watterstr. 18 |

Richterswil

| | |
|---------|---|
| Wann | Freitag, 9.00–9.50 Uhr 5.5.–14.7. (11 × 50 Min.) |
| Leitung | Susana Barranco |
| Kursort | Freizeitzentrum Bürgi Gerbestr. 19 |

Stäfa

| | |
|---------|--|
| Wann | Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 3.5.–12.7. (11 × 50 Min.) |
| Leitung | Verena Pickart-Demont |
| Kursort | Mehrzweckhalle Beewies Etzelnstr. 35 |

Thalwil

| | |
|---------|--|
| Wann | Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 4.5.–13.7. (ohne 25.5., 22.6.) 9 × 50 Min. |
| Leitung | Susana Barranco |
| Kursort | Pfisterschüür, Alte Landstr. 104 |

Urdorf

| | |
|---------|---|
| Wann | Montag, 11.00–11.50 Uhr 8.5.–26.6. (ohne 5.6.) 7 × 50 Min. Dienstag, 10.30–11.20 Uhr 2.5.–27.6. (9 × 50 Min.) |
| Leitung | Monika Descombes |
| Kursort | Schulhaus Feld 1, Rhythmikraum |

Wädenswil

| | |
|---------|--|
| Wann | Montag, 8.50–9.40 Uhr 8.5.–10.7. (ohne 5.6.) 9 × 50 Min. Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr 3.5.–12.7. (11 × 50 Min.) |
| Leitung | Susana Barranco |
| Kursort | Ref. KGH Rosenmatt Gessnerweg 5 |

Winterthur

| | |
|---------|---|
| Wann | Dienstag, 14.00–14.50 Uhr Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 2.5.–11.7. (ohne 20.6., 27.6.) 9 × 50 Min. |
| Kursort | Kongress- und Kirchgemein- dehaus, Liebestr. 3 |
| Leitung | Petra Erb |

| | |
|---------|---|
| Wann | Freitag, 9.10–10.00 Uhr 5.5.–14.7. (ohne 26.5., 23.6.) 9 × 50 Min. |
| Leitung | Claudia Kindschi Meuli |
| Kursort | Gate 27, Theaterstr. 27 |
| Wann | Freitag, 10.40–11.30 Uhr 5.5.–14.7. (ohne 26.5., 23.6.) 9 × 50 Min. |
| Leitung | Claudia Kindschi Meuli |
| Kursort | Ref. KGH Töss Stationstr. 3a |

Zürich-Aussersihl

| | |
|---------|---|
| Wann | Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 8.5.–26.6. (ohne 5.6.) 7 × 50 Min. |
| Leitung | Monika Bühlmann |
| Kursort | Backstage Studio Hardstr. 81 |

Zürich-Altstetten

| | |
|---------|--|
| Wann | Montag, 13.30–14.20 Uhr Montag, 14.30–15.20 Uhr 8.5.–10.7. (ohne 15.5., 5.6.) 8 × 50 Min. |
| Leitung | Isabella Ladner |
| Kursort | Tanzschule Galactic Dance Albulastr. 47 |

Zürich-Höngg

| | |
|---------|---|
| Wann | Dienstag, 9.20–10.10 Uhr 2.5.–11.7. (11 × 50 Min.) |
| Leitung | Claudia Kindschi Meuli |
| Kursort | GZ Höngg, Limmattalstr. 214 |

Zürich-Hottingen

| | |
|---------|---|
| Wann | Montag, 14.00–14.50 Uhr Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 8.5.–3.7. (ohne 5.6.) 8 × 50 Min. |
| Leitung | Helen Rüegg |
| Kursort | GZ Hottingen, Gemeindestr. 54 |

Zürich-Oberstrass

| | |
|---------|--|
| Wann | Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr Mittwoch, 16.00–16.50 Uhr Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 3.5.–12.7. (ohne 21.6.) 10 × 50 Min. |
| Leitung | Monika Stirnimann |
| Kursort | Tanzschule Dance it Stäblistr. 2 |

Zürich-Oerlikon

| | |
|---------|---|
| Wann | Montag, 16.30–17.20 Uhr 8.5.–10.7. (ohne 15.5., 5.6.) 8 × 50 Min. |
| Leitung | Isabella Ladner |
| Kursort | GZ Oerlikon, Gubelstr. 10 |

Zürich-Wollishofen

| | |
|---------|--|
| Wann | Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 3.5.–12.7. (11 × 50 Min.) |
| Leitung | Brigitte Mühlestein |
| Kursort | GZ Neubühl Erligatterweg 53 |

Line Dance

Getanzt wird zu Country- und Popmusik in Linien neben- und hintereinander. Alle tanzen «solo», gleichzeitig aber synchron mit den anderen. Willkommen sind alle, die Spass am Tanzen haben, Herausforderungen lieben und Countrymusik mögen. Einstieg nach Schnupperstunde möglich.

Volketswil

| | |
|---------|--|
| Wann | Mittwoch, 13.30–14.30 Uhr Tanzerfahrung von ca. 1½ Jahren 3.5.–28.6. (ohne 24.5.) 8 × 60 Min. |
| Kosten | CHF 128.– |
| Leitung | Trudy Facetti |
| Kursort | Gemeinschaftszentrum In der Au 1 |

Zürich-Oerlikon

| | |
|---------|--|
| Wann | Mittwoch, 9.15–10.15 Uhr Tanzerfahrung von ca. 3 Jahren Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr Tanzerfahrung von ca. 2½ Jahren 3.5.–5.7. (10 × 60 Min.) |
| Kosten | CHF 160.– |
| Leitung | Theresa Martinelli |
| Kursort | GZ Oerlikon, Gubelstr. 10 |

Zürich-Unterstrass

| | |
|---------|---|
| Wann | Dienstag, 12.30–13.30 Uhr Tanzerfahrung von 2 Jahren 2.5.–4.7. (10 × 60 Min.) |
| Kosten | CHF 160.– |
| Leitung | Theresa Martinelli |
| Kursort | GZ Bucheggplatz Bucheggstr. 93 |



Tai Chi/Qi Gong

Die 9er-Form (Tai-Chi) steht im Zentrum des Kurses. Nach wenigen Lektionen können Sie für sich eine vollständige Tai-Chi-Form üben. Die Qigong-Übungen unterstützen Ihre Lebensenergie, verbessern die Koordination und stärken den Kreislauf.

Zürich-Oerlikon

Wann Montag, 14.30–15.20 Uhr
8.5.–10.7. (ohne 5.6.)
9 × 50 Min.
Kosten CHF 171.–
Leitung Alfons Lötscher
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Fluntern

Wann Donnerstag, 4.5.–13.7.
(ohne 25.5.), 10 × 50 Min.
Kosten CHF 190.–
Leitung Alfons Lötscher
Kursort Dance Light Studios
Gladbachstr. 119



Tai Chi – fließende Bewegungen

Sie führen langsame und fließende Bewegungen im Einklang mit dem Atem durch. Das führt zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit und Sie steigern zudem Kraft, Konzentration und Ausdauer. Durch regelmässiges Üben lösen Sie Spannungen und die Energie kann wieder frei fließen.

Uster

Wann Donnerstag, 10.45–11.35 Uhr
4.5.–13.7. (ohne 25.5.)
10 × 50 Min.
Kosten CHF 190.–
Leitung Vivienne Schmid-Greenwood
Kursort frjz Freizeit- und Jugendzentrum
Zürichstr. 30

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) für Frauen ab 60 Jahren

Der Orientalische Tanz bietet ein ideales Training für Vitalität, Beweglichkeit, Haltung, Gleichgewicht und Beckenbodenaktivierung. Er ermöglicht den positiven Zugang zum eigenen Körper und das Erleben von Sinnlichkeit, Schönheit und Harmonie. Getanzt wird in der Gruppe, jedoch ohne Tanzpartner. Voraussetzung: Freude am Tanzen in der Gruppe.

Affoltern a. A.

| | |
|---------|--|
| Wann | neuer Kurs ab Sept. 2017 |
| Leitung | Marianne Zimmerli Abrach |
| Kursort | Bewegungstherapie Therese Bachmann, Werkstr. 1 |

Qi Gong: Lebenskraft und Leichtigkeit im Alltag

Qi Gong heisst «Übung der Lebensenergie» und ist eine alte chinesische Meditationsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Einfache und harmonische Bewegungsabläufe, bewusste ruhige Atmung und die Lenkung der Vorstellungskraft lösen Energieblockaden im Körper und aktivieren die körpereigenen Regenerationskräfte. Das sanfte Training verbessert das Körpergefühl sowie die Körperbalance, steigert die Konzentration und das Wohlbefinden, fördert die körperliche, seelische und geistige Beweglichkeit.

Horgen

| | |
|---------|--|
| Wann | Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr 20.4.–13.7. (ohne 28.4., 25.5., 15.6.) 9 × 60 Min. |
| Kosten | CHF 153.– |
| Leitung | Laura Keller-Rosnati |
| Kursort | Iyengar Yoga Horgen Seestr. 147 |

Yoga

Diese Form von Yoga befasst sich ausschliesslich mit Körperübungen und soll positiv auf die Gesundheit und Lebensqualität einwirken. Atemübungen, Kräftigung der Muskeln, Dehnen, Gleichgewichts- und Entspannungsübungen sind Inhalte dieses Kurses. Damit Sie sich kräftiger, mobiler, entspannter und voller Lebensfreude fühlen. Die Übungen erfolgen im Sitzen und Stehen.

Winterthur

| | |
|---------|---|
| Wann | Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr 4.5.–13.7. (ohne 25.5.) 10 × 60 Min. |
| Kosten | CHF 170.– |
| Leitung | Bettina Enser |
| Kursort | YOGA.IN, Untertor 1 |

Zürich-Fluntern

| | |
|---------|--|
| Wann | Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr 3.5.–12.7. (11 × 50 Min.) |
| Kosten | CHF 187.– |
| Leitung | Bernhard Riedi |
| Kursort | Dance Light Studios Gladbachstr. 119 |

Tennis

Dieser Ballsport ist überaus geeignet für Beginnende und Geübte. Sie verbessern damit Ihre Koordination und Kondition. Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Niveaueinstufung beraten. Einstieg nach Schnupperstunde möglich. Tennisschläger können gemietet werden.

Tennis in Bachenbülach

| | |
|-----------|--|
| Wann | Montag, 8–12 Uhr (gemäss Einteilung) ab 18.9. (8 × 60 Min.) |
| Kosten | 3er-Gruppe: CHF 264.–/Person 4er-Gruppe: CHF 210.–/Person inkl. Platzmiete |
| Leitung | Lilo Gubelmann Ursula Schrepfer |
| Kursort | Tennishalle Ambiance Bachenbülach |
| Anmeldung | Lilo Gubelmann 044 860 08 48 |

Tennis in Embrach

| | |
|-----------|---|
| Wann | Montag, 9–12 Uhr (gemäss Einteilung) 8.5.–3.7. (ohne 5.6.) 8 × 60 Min. |
| Kosten | 3er-Gruppe: CHF 210.–/Person 4er-Gruppe: CHF 170.–/Person inkl. Platzmiete |
| Leitung | Gaby Pils |
| Kursort | Tennisclub Embrach, Im Talegg |
| Anmeldung | Pro Senectute Kanton Zürich Forchstr. 145, 8032 Zürich 058 451 51 36 Mo bis Fr, 8–12 Uhr sport@psz.ch |

Tennis in Dürnten

| | |
|-----------|--|
| Wann | Freitag, 8–12 Uhr 21.4.–25.8. (ohne Frühlings- und Sommerferien) 12 × 60 Min. |
| Kosten | CHF 264.–/Person inkl. Platzmiete |
| Leitung | Urs Senn, Walter Meyer |
| Kursort | Tennishalle Dürnten Bubikerstr. 43a |
| Anmeldung | Urs Senn urs.senn@swissgmx.ch 055 240 96 60, 079 209 51 00 |

Einführungskurs Stand Up Paddling (SUP)

Stand Up Paddling ist leicht zu lernen und die Touren auf dem Wasser machen Spass. Gleichzeitig trainiert der Wassersport Koordination, Gleichgewicht und die Muskeln am ganzen Körper. An zwei Morgen lernen Sie den richtigen Umgang mit Brett und Paddle.

Kilchberg

| | |
|---------------|---|
| Wann | Kurs 1: Freitag 10.00–11.30 Uhr 23.6. + 30.6. Kurs 2: Freitag 10.00–11.30 Uhr 14.7. + 21.7. Kurs 3: Freitag 10.00–11.30 Uhr 18.8. + 25.8. |
| Kosten | CHF 120.– pro Kurs (2 × 90 Min.) inkl. Board, Paddle, Auftriebsweste, Neoprenanzug bei Kälte |
| Leitung | Trainer von 2 Legends by Spinout |
| Kursort | 2 Legends by Spinout Seestr. 184 |
| Voraussetzung | Schwimmkenntnisse |
| Anmeldung | Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Zimmerberg Alte Landstr. 24 8810 Horgen 058 451 52 20 |

Informationen

Für allgemeine Informationen zu unseren Kursen siehe Seite 4.

Anmeldungen und Kursorte

Wo im Kursprogramm nicht anders erwähnt, finden die Kurse im Bereich Bildung und Kultur je Region an folgenden Kursorten statt, und die Anmeldung erfolgt über die angegebenen Kontakte:

Unterland und Furttal

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

Winterthur und Weinland

Kursort Königshof
Neumarkt 4, Winterthur
Anmeldung PSZH, DC Winterthur und Weinland, 058 451 54 29
astrid.schoeni@pszh.ch

Zimmerberg

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

Stadt Zürich

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

Uster – Zürcher Oberland

Anmeldung Senioren-Netz Uster
Kurssekretariat Marlies Sigg
044 940 24 77 oder
044 940 51 40
sigg.oase@bluewin.ch oder
seniorennetz-uster@bluewin.ch
www.seniorennetz-uster.ch

Wetzikon – Zürcher Oberland

Anmeldung Senioren-Forum
Zürcher Oberland
032 511 23 89
senioren.forum.zo@gmail.com
www.senioren-forum-zo.ch

Gesundheit und Prävention

Stadt Zürich

Docupass-Workshop: Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Sie erhalten wertvolle Informationen und Unterstützung in der Anwendung dieses umfassenden Vorsorgedossiers. Maximal acht Teilnehmende.

Kurs 8/17 Freitag, 14–16 Uhr
1.9. + 15.9.

Kurse 9–12/17 Vier weitere Kurse auf Anfrage
Kosten CHF 80.– exkl. Docupass
(2 × 120 Min.)

Leitung Barbara Lächli
Sozialarbeiterin Pro Senectute
Kanton Zürich

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Gedächtnis-Träff

Kurs 02.2017.02
Sie haben den Kurs «Gedächtnis-Training» besucht, sind vielbeschäftigt und möchten das Gedächtnis weiterhin fit halten. Mit Freude und Spass trainieren Sie, geistig «am Ball zu bleiben». Sie erhalten wertvolle Informationen für den Transfer in den Alltag.

Wann Dienstag, 13.30–15.30 Uhr
15.8., 5.9., 3.10., 7.11., 5.12.

Kosten CHF 135.– (5 × 120 Min.)

Leitung Margrit Madlener
Gedächtnistrainerin SVTG

Anmeldung Bis 18.7.

Wetzikon – Zürcher Oberland

Docupass-Workshop: Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Sie erhalten wertvolle Informationen und Unterstützung in der Anwendung dieses umfassenden Vorsorgedossiers. Maximal acht Teilnehmende.

Kurs 3/17 Mittwoch, 14–16 Uhr
5.7. + 12.7.

Kosten CHF 80.– exkl. Docupass
(2 × 120 Min.)

Leitung Gudrun Gwisdek
Teamleitung Sozialberatung
DC Oberland

>>

Kursort DC Oberland
Bahnhofstr. 182, Wetzikon
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn bei
Karin Dürger
Telefon 058 451 53 42
karin.duerger@pszh.ch

Winterthur und Weinland

Besser hören – besser verstehen

In der Schweiz ist jede zehnte Person von Hörproblemen betroffen. Es erstaunt, dass trotz Einschränkungen im Alltag und in der Gesellschaft sowie negativer Auswirkungen auf die Gesundheit, weniger hören oftmals lange unbehandelt bleibt. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die aktuellen Möglichkeiten, die korrekte Handhabung und den richtigen Umgang mit Hörgeräten.

Wann Mittwoch, 21.6., 14–17 Uhr

Kosten CHF 10.–

Leitung Neuroth Hörcenter AG

Kursort Pro Senectute Kanton Zürich
DC Winterthur und Weinland
Lagerhausstrasse 3
8400 Winterthur

Anmeldung Pro Senectute Kanton Zürich
DC Winterthur und Weinland
Fachstelle Freiwilligenarbeit
Lagerhausstrasse 3
8400 Winterthur, 058 451 54 00
freiwilligenarbeit@pszh.ch

Docupass-Workshop: Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Sie erhalten wertvolle Informationen und Unterstützung in der Anwendung dieses Vorsorgedossiers. Maximal acht Teilnehmende.

Wann Donnerstag, 9.30–11.30 Uhr
7.9. + 14.9.

Kosten CHF 80.– exkl. Docupass
(2 × 120 Min.)

Leitung Anja Spescha
Sozialarbeiterin

Kursort Pro Senectute Kanton Zürich
Lagerhausstr. 3, Winterthur

Anmeldung Bis 21.8.
Astrid Schöni
Telefon 058 451 54 29
astrid.schoeni@pszh.ch

Gedächtnisclub

Der Gedächtnisclub ist ein Bildungsangebot für Menschen, die motiviert sind, Neues zu lernen und Orientierung für geistige Fitness suchen. Im Kurs erhalten Sie neue Anregungen zum täglichen Fitnesstraining für Ihr Gedächtnis. Gedächtnistrainings-Vorkenntnisse sind erwünscht.

Wann Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr
6.9., 4.10., 8.11., 6.12.
Kosten CHF 80.– (4 × 120 Min.)
Leitung Susanne Fritschi und
Danielle Müller
Gedächtnistrainerinnen SVTG
Anmeldung Bis 21.7.

Stadt Zürich

Aufbaukurs iPhone (Apple)

Kurs 27.2017.01

Die Bedienung Ihres iPhones ist Ihnen vertraut. Sie telefonieren, senden SMS und verwalten Ihre Adressen. Im Kurs lernen Sie eine Kamera benutzen, Fotos verwalten und senden, Apps und Internetseiten finden und auf das Gerät laden (z.B. SBB-Fahrplan, Wetter usw.). Sie surfen im Internet. Kleingruppe 5–7 Personen.

Wann Freitag, 13.30–16.30 Uhr
16.6. + 23.6.
Kosten CHF 220.– (2 × 180 Min.)
Leitung Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior
Kursort Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstr. 145, Zürich
Anmeldung Bis 22.5.

Aufbaukurs Smartphone Samsung Galaxy

Kurs 29.2017.01

Die Bedienung Ihres Smartphones ist Ihnen vertraut. Im Kurs lernen Sie eine Kamera bedienen und Fotos versenden. Sie laden Apps herunter, lernen surfen und skypen. Kleingruppen 5–7 Personen.

Wann Dienstag, 13.30–16.30 Uhr
20.6. + 27.6.
Kosten CHF 220.– (2 × 180 Min.)
Leitung Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior
Kursort Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstr. 145, Zürich
Anmeldung Bis 22.5.

Besser hören – besser verstehen

In der Schweiz ist jede zehnte Person von Hörproblemen betroffen. Es erstaunt, dass trotz Einschränkungen im Alltag und in der Gesellschaft sowie negativer Auswirkungen auf die Gesundheit, weniger hören oftmals lange unbehandelt bleibt. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die aktuellen Möglichkeiten, die korrekte Handhabung und den richtigen Umgang mit Hörgeräten.

Wann Mittwoch, 7.6., 14–17 Uhr
Kosten CHF 10.–
Leitung Neuroth Hörcenter AG
Kursort Pro Senectute Kanton Zürich
DC Zürich, Seefeldstrasse 94a
8034 Zürich
Anmeldung Pro Senectute Kanton Zürich
DC Winterthur und Weinland
Fachstelle Freiwilligenarbeit
Lagerhausstrasse 3
8400 Winterthur, 058 451 54 00
freiwilligenarbeit@pszh.ch

Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile und auf www.sbb.ch



Sie möchten im Internet die beste ÖV-Verbindung für Ihre Reise finden? Oder sind Sie schon unterwegs und brauchen rasch ein Billett? Im Kurs lernen Sie, wie Sie den ÖV-Fahrplan konsultieren und Billette kaufen. Bringen Sie Ihr eigenes (voll geladenes) Gerät (Tablet, Smartphone oder Laptop) mit. Wir setzen voraus, dass Sie mit der grundlegenden Bedienung Ihres Geräts vertraut sind und die App «SBB Mobile» auf Ihrem Tablet/Smartphone bzw. «sbb.ch» auf Ihrem Laptop installiert ist.

Wann Freitag, 30.6., 14–16 Uhr
Kosten Gratis
Leitung Rundum mobil GmbH
im Auftrag der SBB
Anmeldung Bis 16.6.

Zimmerberg

Schnupperkurs Word

Im Kurs lernen Sie das Textverarbeitungssystem Word richtig zu starten, Schriften zu verändern und vieles mehr.

Wann Montag, 19.6., 13.30–16.50 Uhr
Kosten CHF 120.–
Leitung Rolf Graber >>

Kursort Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen
Anmerkung Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Listen erstellen und Rechnen mit Excel

Sie kennen Excel schon ein bisschen, aber in der Praxis klemmt es immer mal wieder? Wir erstellen Listen und lernen die wichtigsten Funktionen kennen.

Wann Montag, 26.6., 13.30–16.50 Uhr
Kosten CHF 120.–
Leitung Rolf Graber
Kursort Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen
Anmerkung Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Umstieg auf Windows 10

Windows 10 ist in aller Munde. Sollen Sie den Umstieg wagen? Wir zeigen Ihnen auf, worauf Sie beim Setup achten müssen.

Wann Montag, 3.7., 13.30–16.50 Uhr
Kosten CHF 120.–
Leitung Rolf Graber
Kursort Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen
Anmerkung Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Computerias

Wer beim Computer oder im Internet nicht weiterweiss, findet in den Computerias Hilfe und praktische Tipps. Computerias gibt es in der ganzen Schweiz. Sie sind als Club, Verein oder ungebundene Zweckgemeinschaft zusammengeschlossen und bieten die Möglichkeit, sich in geselligem Rahmen über Erfahrungen und Probleme mit dem Computer auszutauschen. Informationen über das gesamtschweizerische Projekt finden Sie unter www.computerias.ch.

Im Kanton Zürich gibt es rund ein Dutzend Computerias, die in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich betrieben werden. Deren Angebot ist unterschiedlich. Nebst dem informellen Austausch können Vorträge, Workshops, Kurse oder Veranstaltungen stattfinden. Genauere Angaben finden Sie über:

>>

Adliswil
www.computeria-adliswil.ch

Dübendorf
 Computer-Treff, Stadtbibliothek

Herrliberg
www.triangel-herrliberg.ch

Illnau-Effretikon
www.lebensphase3.ch/computeria

Richterswil
www.computeria-richterswil.ch

Kilchberg und Rüschlikon
www.computeria-rueschlikon.ch

Uster
www.computeria-uster.ch

Volketswil
www.computeria-volketswil.ch

Winterthur
www.computeria-winterthur.ch

Stadt Zürich
www.computeria-zuerich.ch

Sprachen

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 das Gesagte relativ mühelos.

Stadt Zürich

Englisch Konversationskurse A2-B2 (laufende Kurse) 50%

Wann Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr
 28.6.–4.10. (ausser 19.7.–16.8.)

Wann Donnerstag, 8.45–10.15 Uhr
 29.6.–5.10. (ausser 20.7.–17.8.)

Kosten CHF 300.– (10 × 90 Min.)
 bei 8–10 Teilnehmenden
 CHF 400.– (10 × 90 Min.)
 bei 6 oder 7 Teilnehmenden

Leitung Gabriela Meier
 Ausbildnerin und Englischlehrerin

Spanisch Fortgeschrittene A2 oder A2.2 (laufende Kurse) 50%

Kurs 15.2017.03 oder Kurs 15.2017.04
 Kontaktieren Sie uns für einen «Einstufungstest», damit Sie Ihre Spanischkenntnisse optimal anwenden können.

Wann Mittwoch, 14.15–16.00 Uhr (Niveau A2)
 Mittwoch, 16.15–18.00 Uhr (Niveau A2.2)
 3.5.–12.7. (ausser 24.5.)
 20.9.–6.12.
 (ausser 11.10. + 18.10.)

Kosten CHF 310.– (10 × 105 Min.)
 bei 8–10 Teilnehmenden
 CHF 410.– (10 × 105 Min.)
 bei 6–7 Teilnehmenden

Leitung María Gárate
 Ausbildnerin und Spanischlehrerin



Unterland und Furttal

Laufende Sprachkurse Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch

Wann Auf Anfrage
Kosten CHF 255.– (17 × 60 Min.)
 bei 7 Teilnehmenden

Uster – Zürcher Oberland Englisch A1–B2

Wann A1: Montag, 10.15–11.45 Uhr
 A1: Montag, 15.15–16.45 Uhr
 A1: Dienstag, 8.30–10.00 Uhr
 A2: Montag, 8.30–10.00 Uhr
 B1: Dienstag, 10.15–11.45 Uhr
 B2: Dienstag, 13.30–15.00 Uhr

Kosten CHF 470.– (20 × 90 Min.)
Leitung Andrea Strommer und Kathrin Kohler
Kursort Katholisches Pfarramt, Jugendhaus Frjz und Tertianum Uster (je nach Kursangebot)

Italienisch A1 / A2

Wann A1: Mittwoch, 8.50–10.20 Uhr
 A2: Mittwoch, 10.30–12.00 Uhr
Kosten CHF 470.– (20 × 90 Min.)
Leitung Maria Clara Räber
Kursort Katholisches Pfarramt Uster

Spanisch A1

Wann A1: Dienstag, 13.30–15.00 Uhr
 A1: Dienstag, 15.00–16.30 Uhr
Kosten CHF 470.– (20 × 90 Min.)
Leitung Fanny Zimmermann
Kursort Freizeit Treff Uster

Wetzikon – Zürcher Oberland

Brush up your English A2 / B1

Wann A2: Montag, 8.30–10.00 Uhr
 A2: Montag, 10.20–11.50 Uhr
 A2 / B1: Donnerstag 8.30–10.00 Uhr
 A2 / B1: Donnerstag 10.15–11.45 Uhr
Kosten CHF 250.– (10 × 90 Min.)
Leitung Montag: Judith Bertschi
 Donnerstag: Nelly Jaeger
Kursort Montag: PSZH, DC Oberland, Bahnhofstr. 182, Wetzikon
 Donnerstag: CEVI Schür, Kindergartenstr. 22, Wetzikon

Ready for conversation A2 / B1

Wann Donnerstag, 9.30–11.00 Uhr
 Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr
Kosten CHF 250.– (10 × 90 Min.)
Leitung Lissa Pfenninger
Kursort Morgens: Quartierwohnzimmer, Bahnhofstr. 256, Wetzikon
 Nachmittags: Hittnauerstr. 32, Wetzikon

Italienisch A2

Wann Dienstag, 8.30–10.00 Uhr
Kosten CHF 250.– (10 × 90 Min.)
Leitung Carla Müller
Kursort PSZH, DC Oberland, Bahnhofstr. 182, Wetzikon



Ausdruck und Kreativität

Winterthur und Weinland

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
23.5., 20.6., 29.8., 26.9.

Leitung Brigitte Schneider

Grosse europäische Komponisten

Sie lernen die Opern «Zauberflöte» von Wolfgang A. Mozart, «Der fliegende Holländer» von Richard Wagner, «La Traviata» von Giuseppe Verdi und «Carmen» von Georges Bizet kennen.

Wann Freitag, 9.30–11.30 Uhr
11.8., 25.8., 8.9., 22.9.

Kosten CHF 120.– (4 × 120 Min.)

Leitung Wolfgang Langer

Anmeldung Bis 24.7.

Informationen zur Anmeldung und Kursorten finden Sie auf Seite 12.



Vorbereitung auf die Pensionierung

AvantAge: Späte Freiheit – Gut vorbereitet in die Pensionierung

Behandelt werden Themen wie Pensionierung heute, Gesundheit und Wohlbefinden, materielle Sicherheit (AHV, Pensionskasse, 3. Säule, Güter- und Erbrecht), Herausforderungen in Beziehungen und Partnerschaft, Lebensgestaltung morgen. Besuchen Sie das Seminar idealerweise auch als Paar.

Wann 31.8. + 1.9. Wetzikon

7.9 + 8.9. Thalwil

13.9. + 14.9. Winterthur

jeweils 8.30–17.00 Uhr

Kosten Einzelpersonen CHF 700.–

Paare CHF 1350.–

Anmeldung AvantAge Fachstelle

Alter und Arbeit

Pro Senectute

Kanton Zürich und Bern

058 451 51 57

www.avantage.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 diese 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, Salt) an uns weiter.

Impressum Beilage zu VISIT 2/2017 Herausgeberin Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, Postfach 1381, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 00, Spendenkonto 80-79784-4, IBAN CH94 0900 0000 8768 0192 1

Wir sind in Ihrer Nähe

Dienstleistungszentrum

Unterland und Furtal

Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach
Telefon 058 451 53 00

Limmattal und Knonaueramt

Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren
Telefon 058 451 52 00

Zimmerberg

Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen
Telefon 058 451 52 20

Pfannenstiel

Dorfstrasse 78, 8706 Meilen
Telefon 058 451 53 20

Oberland

Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon
Telefon 058 451 53 40

Winterthur und Weinland

Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur
Telefon 058 451 54 00

Stadt Zürich

Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich
Postadresse:
Postfach 3233, 8034 Zürich
Telefon 058 451 50 00

Geschäftsstelle

Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstrasse 145, Postfach 1381
8032 Zürich
Telefon 058 451 51 00
info@pszh.ch
www.pszh.ch

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER