

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2018)
Heft: 1: Gut umsorgt zu Hause leben : ältere Menschen möchten so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden bleiben : dies gelingt dank Angehörigen und spitalexternen Diensten

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: 22.01.2025

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

Frühling 2018

Aktiv

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

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Fit mit Aqua-Fitness

Wasser wirkt Wunder: Aqua-Fitness ist eine
Trainingsform mit gesundheitsbetonter Ausrichtung.

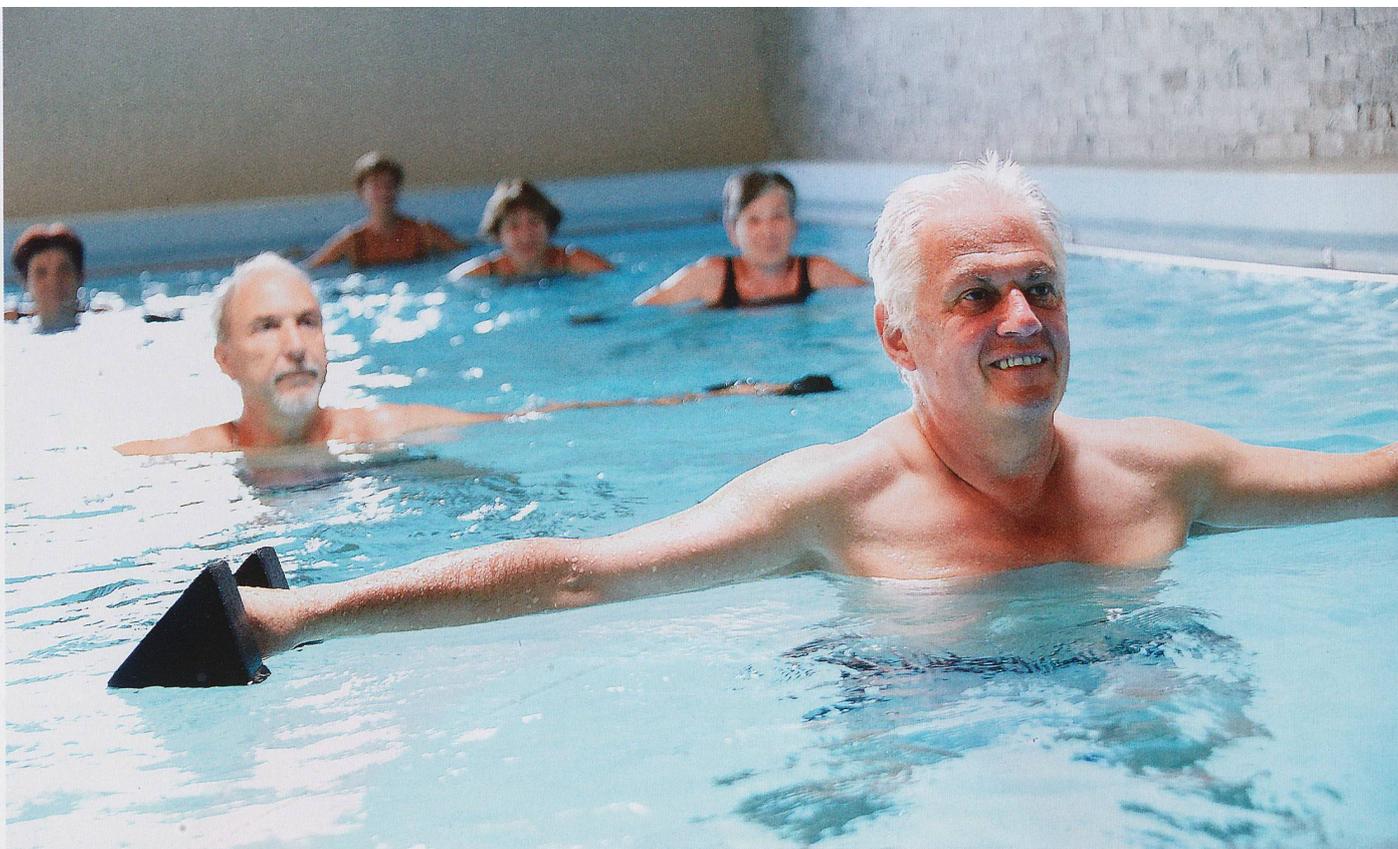


Bild: Pro Senectute Kanton Zürich, Radu Klingler

Noch wird das Aqua-Fitness vorwiegend von Frauen besucht. Doch die Männer finden zunehmend Gefallen an dieser Bewegungsart.

«Entspannt, wohl und zufrieden aus dem Wasser»

Aqua-Fitness ist eine Trainingsform mit klar gesundheitsbetonter Ausrichtung. Regina Bisig über Anforderungen, Ziele und Vergnügen dieser Freizeitbeschäftigung.

Interview: **Robert Bösiger**

Aqua-Fitness, was ist das genau?

Regina Bisig: Aqua-Fitness ist ein ganzheitliches und gelenkschonendes Körpertraining im Flachwasser in Brusthöhe oder im Tiefwasser mit und ohne Geräte wie Schwimmnudel, Gürtel und dergleichen. Die Bewegungen im Wasser sind effizient und erhöhen die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden.

Woher kommt Aqua-Fitness?

Es wird dem Amerikaner Glenn McWaters zugeschrieben. Dieser stürzte im Vietnamkrieg mit seinem Helikopter

ab und wurde schwer verletzt. Obwohl ihm die Ärzte wenig Hoffnung machten, jemals wieder laufen zu können, entwickelte er im Zuge seiner Rehabilitation eine Weste, mit der er im Wasser trainieren konnte. Er machte mit dieser Methode gute Fortschritte und konnte so seine Genesung beschleunigen und seinen Gesundheitszustand verbessern. Erst wurde die neue Methode nur in der Rehabilitation eingesetzt, später wurde sie als «Deep-Water-Running» von Spitzensportlern übernommen. Insbesondere konnte so das Landtraining der Langstrecken-

läufer schonend ohne zusätzliche Gelenkbelastung bedeutend ausgedehnt werden, was sich im Erfolg der US-Leichtathleten an den Olympischen Spielen 1984 in Los Angeles niederschlug. Der Läufer Markus Ryffel brachte die Methode in die Schweiz.

Was ist das Wesentliche von Aqua-Fitness?

Aqua-Fitness steht für ein aus verschiedenen Komponenten zusammengestelltes Bewegungsprogramm. Man trainiert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Zum «Wasserlaufen»

wird ein Gürtel benötigt, welcher mit Auftriebskörpern versehen ist. Dieser ermöglicht eine korrekte Körperhaltung und gewährleistet bei jeder Bewegung Stabilität und Sicherheit. Aqua-Fitness ist eine Trainingsform mit klar gesundheitsbetonter Ausrichtung. Es eignet sich sowohl für Sportler, die ein ergänzendes Training absolvieren möchten, als auch für jene, welche aus gesundheitlichen Gründen ein Bewegungsprogramm aufnehmen wollen.

Aqua-Fitness ist ein Training, welches Rücken und Gelenke schont. Allein schon die wohltuende Wirkung des Wassers auf den Körper löst Verkrampfungen und verhilft zu lockerer Bewegung. Nach einer Aqua-Fitness-Lektion fühlt man sich trotz vorheriger Anstrengung entspannt und wohl. Aqua-Fitness ist eine echte Alternative, die bis ins hohe Alter möglich ist, auch für übergewichtige Personen, und eine ideale Ergänzungssportart für gesundheitsbewusste Leute.

Braucht es körperliche oder geistige Voraussetzungen, um mitzumachen?

Es reicht eine gute Portion Eigenmotivation.

Aber schwimmen sollte man schon können, oder?

Nein, Aqua-Fitness ist auch für Nichtschwimmer geeignet. Denn das Training findet ja im brusttiefen Wasser statt. Im Tiefwasser benutzen die Teilnehmenden eine Auftriebshilfe (Gürtel oder Ringli). Durch diese Hilfen wird man in einen schwebenden Zustand versetzt.

Was bringt es mir, wenn ich ins Aqua-Fitness gehe?

Mit diesem Ganzkörpertraining verbessert man Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, koordinative und kognitive Fähigkeiten. Es ist ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training. Der Wasserwiderstand kräftigt und lockert die Muskulatur und löst Verspannungen. Der Wasserdruck fördert die Durchblutung, massiert die Haut, regt den Stoffwechsel an und kräftigt die Atemmuskulatur. Aqua-Fitness schont die Gelenke, Sehnen, Bänder und fördert die Fettverbrennung. Die Übungen im



Persönlich

Regina Bisig (58) war ursprünglich Zahnarztgehilfin. Als begeisterte Rettungsschwimmerin hat sie den Zugang zum Aqua-Fitness vor bereits 20 Jahren gefunden. Die Mutter zweier erwachsener Kinder wohnt in Oberengstringen.

Wasser dienen der Sturzprophylaxe und bereiten erst noch Freude.

Man sagt, die Übungen können wegen des Wasserwiderstands teilweise anstrengender sein als ausserhalb des Wassers ...

Das ist möglich. Vor allem dann, wenn Geräte oder Material zum Einsatz gelangen, die den Wasserwiderstand vergrössern. Deshalb kommt man zuweilen auch im Wasser zum «Schwitzen».

Wie verläuft eine durchschnittliche Aqua-Fitness-Lektion, Frau Bisig?

Nach der Begrüssung laufen wir uns spielerisch ein. Dann folgt das eigentliche Trainingsprogramm, wobei wir abwechslungsweise das Augenmerk

auf den Rücken, die Arme, die Beine oder das Gleichgewicht legen. Im «Käferberg», wo wir Tief- und Brusttiefwasser zur Verfügung haben, verbringen wir jeweils zuerst 15 Minuten mit Gürtel im Tiefwasser, anschliessend wechseln wir ins brusttiefe Wasser.

Wie gross ist der Spassfaktor?

Wir gestalten unsere Lektionen so, dass die Teilnehmenden mit Freude ins Training kommen, Spass daran haben und doch das körperliche Training nicht zu kurz kommt. Neue Übungen und/oder Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe bieten oft Grund zum herzhaften Lachen.

Ist das Wasser geheizt?

Ja, in den öffentlichen Hallenbädern liegt die durchschnittliche Temperatur bei 29 Grad Celsius – das ist eine ideale Wassertemperatur für Aqua-Fitness. Im Wärmebad Käferberg beträgt die Wassertemperatur sogar 32 Grad Celsius.

Ist Aqua-Fitness eine Frauendomäne?

Zurzeit ist es tatsächlich noch immer so, dass viel mehr Frauen das Aqua-Fitness besuchen als Männer. Es gibt aber zunehmend mehr männliche Teilnehmende. Im «Käferberg» gibt es sogar eine Gruppe, in der die Männer in Überzahl sind.

Wie ist die Sicherheit der Teilnehmenden gewährleistet?

Leiterinnen und Leiter müssen über ein gültiges SLRG-Brevet 1 (Rettungsbrevet) verfügen. Hinzu kommt ein gültiger BLS-AED-Ausweis (Erste Hilfe und Herzmassage). Und: Damit beide Brevets ihre Gültigkeit behalten, müssen wir uns alle zwei beziehungsweise alle vier Jahre weiterbilden.

Wasser wirkt Wunder

- > Wasser härtet ab und schützt vor Erkältungskrankheiten
- > Wasser(druck) kräftigt die Atemmuskulatur und verbessert die Durchblutung
- > Wasser(widerstand) kräftigt und unterstützt das Herz-Kreislauftraining
- > Wasser und Auftrieb fördern die Beweglichkeit
- > Bewegungen im Wasser lockern und kräftigen die Muskulatur
- > Wasser ermöglicht neue Bewegungserlebnisse bis ins hohe Alter, auch bei Übergewicht, und trägt zum Wohlbefinden bei

INFORMATION

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

50%

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.

NEU

Neue Kurse

Immer wieder werden neue Kurse angeboten. Lassen Sie sich überraschen.

GRATIS

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



Bild: Pro Senectute Kanton Zürich, Radu Klingler

Alle Angebote
finden Sie unter
www.pszh.ch

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 dort überall herzlich willkommen.

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

- > Bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen Seite 20)
- > unter www.pszh.ch > Sport und Bildung > Bewegung und Sport
- > Sie werden im AKTIV einmal jährlich publiziert. In dieser Ausgabe: Aqua-Fitness, Internationale Tänze und Round Dance
- > 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 drei Anforderungsstufen.

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoor-sport > Fitness

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 Herzkreislauf. Der Widerstand und der Auftrieb des Wassers entlasten die Gelenke. www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoor-sport > Fitness

Aqua-Fitness

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Bülach	Sportzentrum Hirslen	Jeden 2. Donnerstag 9.15–9.45 Uhr	Simona Covini	079 460 86 79	simona.covini@bluewin.ch
Dielsdorf	Lernschwimmbad Frühlistrasse	Dienstag 19.15–20.00 Uhr	Christin Denler	079 273 27 62	christin.denler@gmx.ch
Feuerthalen	Schulhaus Feuerthalen	Mittwoch 12.00–12.45 Uhr	Silvia Marty	052 659 24 31	smarty@swissworld.com
Männedorf	Hallenbad Männedorf	Donnerstag 17.30–18.15 Uhr	Madeleine Maurer	076 321 62 20	move2balance@outlook.com
		Donnerstag 18.15–19.00 Uhr	His Frei	044 920 52 60	freihs@hispeed.ch
Meilen	Hallenbad Meilen	Montag 12.15–13.00 Uhr	Heidi Hug	044 915 14 19	hug.herrliberg@hispeed.ch
		Montag 13.00–13.45 Uhr	Heidi Hug	044 915 14 19	hug.herrliberg@hispeed.ch
Oberengstringen	Sportanlage Brunewiis	Montag 7.15–8.00 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
		Dienstag 16.25–17.10 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
		Dienstag 17.10–17.55 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
		Dienstag 7.15–8.00 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
		Freitag 7.15–8.00 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
Opfikon-Glattbrugg	Hallenbad Bruggwiesen	Dienstag 9.20–11.00 Uhr	Madeleine Huwiler	056 288 09 90	huwima@bluewin.ch
		Dienstag 10.15–10.45 Uhr	Madeleine Huwiler	056 288 09 90	huwima@bluewin.ch
Schwerzenbach	Schulschwimmbad	Mittwoch 18.30–19.30 Uhr	Lisa Lenherr	052 343 19 90	lisa.lenherr@bluewin.ch
Seuzach	Schulhaus Birch	Montag 16.15–17.15 Uhr Oktober–April	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
Uster	Hallenbad Buchholz	Montag 9.00–9.45 Uhr	Priska Jansen	044 941 42 31	priska.jansen@gmx.ch
		Montag 10.00–10.45 Uhr	Priska Jansen	044 941 42 31	priska.jansen@gmx.ch
Wald	Hallenbad	Freitag 14.45–15.45 Uhr	Willy Schuler	055 246 31 30	w.schuler1@bluewin.ch
		Samstag 9.30–10.30 Uhr	Willy Schuler	055 246 31 30	w.schuler1@bluewin.ch
Weisslingen	Schulschwimmbad	Montag 7.55–8.45 Uhr	Lucie Metzger	052 242 15 47	luciemetzger@gmx.net
Wetzikon	IWAZ Hallenbad	Mittwoch 10.50–11.30 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88	prisca.invidia@sunrise.ch
		Freitag 10.05–10.45 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88	prisca.invidia@sunrise.ch
		Freitag 10.50–11.30 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88	prisca.invidia@sunrise.ch
	Schulhausbad Feld	Donnerstag 19.15–20.00 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88	prisca.invidia@sunrise.ch
Winterthur	Schulschwimmbaden Veltheim	Mittwoch 13.30–14.15 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
		Mittwoch 14.30–15.15 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
		Mittwoch 15.30–16.15 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
	Hallenbad Brühlgut	Freitag 8.30–9.20 Uhr	Katja Alleyne-Marty	052 268 11 03	katja.alleyne@bruehlgut.ch
Freitag 9.20–10.10 Uhr		Katja Alleyne-Marty	052 268 11 03	katja.alleyne@bruehlgut.ch	
Zürich Kreis 2	Leimbach	Dienstag 10.00–10.40 Uhr	Trix Romer-Rohner	044 481 58 40	Trix.romer@bluewin.ch
		Dienstag 10.40–11.20 Uhr	Trix Romer-Rohner	044 481 58 40	Trix.romer@bluewin.ch
Zürich Kreis 3	Schulschwimmanlage Aemtler	Mittwoch 17–18 Uhr	Anita Hunziker	079 370 04 57	anita.hunziker@epost.ch
	Schulschwimmanlage am Uetliberg	Mittwoch 17.00–17.30 Uhr	Barbara Krucher	044 371 53 25	barbara.krucher@bluewin.ch
Zürich Kreis 6	Schulschwimmanlage Riedtli	Mittwoch 15.30–16.15 Uhr	Barbara Graf	044 701 16 52	wasserplausch@hispeed.ch
		Mittwoch 16.30–17.15 Uhr	Barbara Graf	044 701 16 52	wasserplausch@hispeed.ch
Zürich Kreis 10	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Mittwoch 13.45–14.30 Uhr	Yvonne Brand	076 331 00 08	yvonne.brand@hispeed.ch
		Mittwoch 14.30–15.15 Uhr	Yvonne Brand	076 331 00 08	yvonne.brand@hispeed.ch
		Mittwoch 15.15–16.00 Uhr	Yvonne Brand	076 331 00 08	yvonne.brand@hispeed.ch
	Wärmebad Käferberg	Donnerstag 8–12 Uhr, jede halbe Stunde	Regina Bisig Heidi Hug Nicole Feldmann	044 750 05 59 044 915 14 19 076 563 60 49	reginabisig@hispeed.ch
Freitag 8.30–10.30 Uhr, jede halbe Stunde		Rosi Jehli	044 321 39 06	rjehli@gmx.ch	

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, Twostopp, 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 > Indoor-sport > Tanz

Internationale Tänze

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Bauma	Kath. Kirchgemeindesaal	Dienstag 9.15–10.45 Uhr	Brigitte Geissbühler	044 482 83 61	br.geissbuehler@bluewin.ch
Dietikon	Alters- und Gesundheitszentrum	Montag 14.00–15.30 Uhr	Silvia Rugginenti	056 242 10 88	silvia.rugginenti@gmail.com
Dübendorf	Obere Mühle Saal	Jeden 1. + 3. Mittwoch im Monat 14–16 Uhr	Edith Stieger	044 491 70 30	Edith.stieger@astrodata.ch
Egg/Esslingen	KGH Esslingen	Montag 9–11 Uhr	Johanna Frauenfelder	044 817 16 51	johanna.frauenfelder@gmx.ch
Erlenbach	KGH	Montag 14.15–15.45 Uhr	Rosmarie Fehlmann	044 921 17 45	rofedorf@bluewin.ch
		Donnerstag 14.30–16.00 Uhr	Rosmarie Fehlmann	044 921 17 45	rofedorf@bluewin.ch
Henggart	Gemeindesaal	Jeden 2. + 4. Donnerstag im Monat 13.45–15.30 Uhr	Rosmarie Hugentobler	052 316 13 19	rosmarie.hugentobler@bluewin.ch
Hombrechtikon	Kath. Kirchgemeindesaal	Dienstag 9.15–11.00 Uhr	Ana Luisa Steiner	044 926 32 33	analuisas@bluewin.ch
Meilen	DOP (Unt.) Turnhalle Dorf	Donnerstag 14.30–16.30 Uhr	Johanna Frauenfelder	044 817 16 51	johanna.frauenfelder@gmx.ch
Oberrieden	Zürcher Haus	Montag 14.00–15.30 Uhr	Elisabeth Baier	044 720 43 16	a.e.baier@bluewin.ch
Pfäffikon	Kath. Pfarreizentrum	Mittwoch 9.45–11.00 Uhr	Lisbeth Schnorf	044 954 01 91	l.schnorf-pabst@sunrise.ch
	Singsaal Mettlen	Samstag (auf Anfrage) 19.00–20.50 Uhr	Elsbeth Graber	044 930 05 62	elsbethgraber@bluewin.ch
Regensdorf	Ref. KGH	Meistens jeden 1. + 3. Montag im Monat (auf Anfrage) 14.30–16.00 Uhr	Susanne Räth	044 817 02 93	sraeth@sunrise.ch
Rümlang	Haus am Dorfplatz	Donnerstag 9.00–10.30 Uhr	Susanne Räth	044 817 02 93	sraeth@sunrise.ch
Thalwil	Abwechselnd kath. Pfarreisaal oder Mühlebachstrasse 53	Dienstag 9.00–10.30 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53	schnegg.ziegler@bluewin.ch
Uster	Gemeinschaftszentrum Rehbühl	Montag 14.15–16.15 Uhr	Elisabeth Hediger	044 940 73 90	ehu.hediger@ggaweb.ch
Wädenswil	Schulhaus Eidmatt 3	Donnerstag 18.30–20.15 Uhr	Theo Forster	044 781 35 83	theo.forster@gmx.ch
Wallisellen	Kath. Kirchengzentrum	Montag 14–16 Uhr, alle zwei Wochen	Deli Hirtz-Lardi	052 343 96 65	deli@gmx.ch
Weiningen	Schlössli	Jeden 1. + 3. Donnerstag im Monat 14.00–15.45 Uhr	Ruth Ducrey	056 634 42 16	ruthducrey@bluewin.ch
Wetzikon	Alterssiedlung Kreuzackerstrasse	Donnerstag 9.30–11.00 Uhr	Edith Wälti	044 930 37 77	Keine E-Mail
Winterthur	KiBeZ St. Marien	Donnerstag 16–17 Uhr	Daniela Regnani	052 212 62 51	daniela.regnani@bluewin.ch
Winterthur Töss	KGH Töss	Montag 14.30–16.00 Uhr, alle zwei Wochen	Rosmarie Hugentobler	052 316 13 19	rosmarie.hugentobler@bluewin.ch
Zollikerberg	Ref. KGH	Dienstag 14.30–16.00 Uhr, alle zwei Wochen	Helen Rüegg	044 382 22 28	helenatanz@gmail.com
Zürich Kreis 6	Gemeinschaftszentrum Buchegg	Dienstag 14.00–15.45 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74	tmartinelli@bluewin.ch
	KGH Paulus	Donnerstag 14.00–15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Keine E-Mail
Zürich Kreis 9	Evang. KGH Altstetten	Donnerstag 14.00–15.30 Uhr	Helena Stöckling	079 302 28 36	st.helena@bluewin.ch

Round Dance

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Zürich Kreis 6	KGH Unterstrass (Tanzträff)	Jeden 2. Freitag im Monat 12–14 Uhr	Susanna Knobel	044 833 35 53	susanna.knobel@bluewin.ch
	KGH Gruppe Unterstrass	Jeden 2. Freitag im Monat 12–14 Uhr	Silvia Siegfried Susanna Knobel	044 341 83 08 044 833 35 53	silvia.siegfried@bluewin.ch susanna.knobel@bluewin.ch
Zürich Kreis 10	KGH Höngg	Jeden 2. Mittwoch im Monat 16.30–18.00 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08	silvia.siegfried@bluewin.ch
Zürich Kreis 11	KGH Glaubten	Jeden 2. Freitag im Monat 9.15–11.15 Uhr, für Fortgeschrittene	Theresa Martinelli	044 301 06 74	tmartinelli@bluewin.ch

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 > Outdoor-sport > Nordic Walking/Walking

Velofahren

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 Mountainbike-touren an. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch im Winter. Die Anforderungen und die Fahrzeiten finden Sie in den Detailprogrammen.

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Outdoor-sport > Velofahren

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.ch > Sport und Bildung > Outdoorsport > Wandern

Vorschau Sommersportwoche

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung finden Sie ab 19. Februar 2018 unter: www.pszh.ch > Outdoorsport > Sportwochen oder Telefon 058 451 51 31.

Aktiv-Sportwoche

Wann Sonntag bis Freitag, 15.-20.7.2018
 Ort Le Prese (Val Poschiavo)
 Was Nordic Walking, Fitness, Wandern, Wellness

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
 Telefon 058 451 51 36 (Mo bis Fr 8-12 Uhr)
sport@pszh.ch
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Bewegung und Sport



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 Januar bis April 2018
 Daten/Kursorte Siehe bei den Ortschaften
 Einstieg Jederzeit möglich
 Kosten CHF 150.- (10 x 50 Min.)
 CHF 165.- (11 x 50 Min.)
 CHF 180.- (12 x 50 Min.)
 CHF 195.- (13 x 50 Min.)

Bekleidung Bequeme Kleidung und Schuhe

Adliswil

Wann Freitag, 14.00-14.50 Uhr
 12.1.-20.4.
 (ohne 16.2., 23.2., 30.3.)
 12 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
 8.1.-23.4. (ohne 5.2., 12.2., 19.2., 26.2., 2.4.)
 11 x 50 Min.
 Leitung Martina Foster-Achermann
 Kursort werk eins, Werkstr.1

Bassersdorf

Wann Donnerstag, 11.00-11.50 Uhr
 11.1.-19.4. (ohne 22.2., 1.3.)
 13 x 50 Min.
 Leitung Margrith Nagel
 Kursort Pflegezentrum Bächli
 Im Bächli 1

Birmensdorf

Wann Dienstag, 13.25-14.15 Uhr
 9.1.-17.4.
 (ohne 16.1., 13.2., 20.2., 27.2.)
 11 x 50 Min.
 Leitung Monika Descombes
 Kursort Gemeindezentrum Brüelmatt
 Dorfstr. 10

Bonstetten

Wann Dienstag, 13.30-14.20 Uhr
 9.1.-17.4. (ohne 20.2., 27.2.)
 13 x 50 Min.
 Leitung Claudia Kindschi Meuli
 Kursort Turnhalle S1, Kreuzung
 Schachenstr./Schachenrain

Bülach

Wann Dienstag, 11.10-12.00 Uhr
 9.1.-17.4. (ohne 13.2., 20.2.)
 13 x 50 Min.
 Leitung Silvia Zengaffinen
 Kursort Reformiertes KGH
 Grampenweg 5

Dietikon

Wann Dienstag, 15.30-16.20 Uhr
 9.1.-17.4.
 (ohne 16.1., 13.2., 20.2.)
 12 x 50 Min.
 Leitung Monika Descombes
 Kursort Alters- und Gesundheitszentrum
 Oberdorfstr. 15

BEWEGUNG UND SPORT

Dübendorf

Wann Montag, 14.00–14.50 Uhr
8.1.–9.4.
(ohne 12.2., 19.2., 26.2., 2.4.)
10 × 50 Min.

Leitung Thera Hildebrand-Feierabend
Kursort Ev. Ref. KGH, Glockensaal
Bahnhofstr. 37

Horgen

Wann Dienstag, 10.00–10.50 Uhr
9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.)
13 × 50 Min.

Leitung Susana Barranco
Kursort Begegnungszentrum
Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12

Hinwil

Wann Montag, 14.00–14.50 Uhr
8.1.–16.4.
(ohne 19.2., 26.2., 2.4.)
12 × 50 Min.

Leitung Margrith Nagel
Kursort Hiwi-Märt
Gossauerstr. 14

Kloten

Wann Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr
10.1.–18.4.
(ohne 7.2., 14.2., 21.2., 28.2.)
11 × 50 Min.

Leitung Werner Niederhäuser
Kursort Tanzschule Kloten
Schaffhauserstr. 126

Lindau

Wann Montag, 15.00–15.50 Uhr
8.1.–16.4.
(ohne 5.2., 12.2., 2.4.)
12 × 50 Min.

Leitung Ursula Müller
Kursort Kindergarten Mehrzweckraum
Fischeracherstr. 80

Meilen

Wann Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr
Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr
10.1.–18.4.
(ohne 14.2., 21.2., 21.3.)
12 × 50 Min.

Kursort Kirchenzentrum Leue
Restaurant Löwen, Kirchgasse 2

Wann Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr
11.1.–19.4.
(ohne 15.2., 22.2., 22.3.)
12 × 50 Min.

>>

Kursort KiBa FiTa Meilen, Tanz- und
Pilatesschule, Alte Landstr. 153
Leitung Verena Pickart-Demont

Regensdorf

Wann Dienstag, 9.30–10.20 Uhr
9.1.–17.4. (ohne 27.2., 6.3.)
13 × 50 Min.

Leitung Monika Stirnimann
Kursort Ref. KGH, Watterstr. 18

Richterswil

Wann Freitag, 9.00–9.50 Uhr
12.1.–20.4.
(ohne 16.2., 23.2., 30.3.)
12 × 50 Min.

Leitung Susana Barranco
Kursort Freizeitzentrum Bürgi
Gerbestr. 19

Rüti

Wann Montag, 16.00–16.50 Uhr
8.1.–16.4.
(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)
12 × 50 Min.

Leitung Margrith Nagel
Kursort Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4

Stäfa

Wann Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr
10.1.–18.4.
(ohne 14.2., 21.2., 21.3.)
12 × 50 Min.

Leitung Verena Pickart-Demont
Kursort Mehrzweckhalle Beewies
Etzelstr. 35

Thalwil

Wann Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr
11.1.–19.4. (ohne 15.2., 22.2.)
13 × 50 Min.

Leitung Susana Barranco
Kursort Pfisterschür
Alte Landstr. 104

Urdorf

Wann Montag, 11.00–11.50 Uhr
8.1.–16.4.
(ohne 15.1., 12.2., 19.2., 2.4.)
11 × 50 Min.

Dienstag, 10.00–10.50 Uhr
9.1.–17.4.
(ohne 16.1., 13.2., 20.2.)
12 × 50 Min.

Leitung Monika Descombes
Kursort Schulhaus Feld 1
Rhythmikraum

Wädenswil

Wann Montag, 8.50–9.40 Uhr
8.1.–16.4.
(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)
12 × 50 Min.

Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr
10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.)
13 × 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
9.1.–17.4. (ohne 20.2., 27.2.)
13 × 50 Min.

Kursort Alte Kaserne Kulturzentrum
Technikumstr. 8

Leitung Petra Erb
Wann Freitag, 9.10–10.00 Uhr
12.1.–20.4.
(ohne 16.2., 23.2., 30.3.)
12 × 50 Min.

Leitung Claudia Kindschi Meuli
Kursort Gate 27, Theaterstr. 27
Wann Freitag, 10.40–11.30 Uhr
12.1.–20.4.
(ohne 16.2., 23.2., 30.3., 6.4.)
11 × 50 Min.

Leitung Claudia Kindschi Meuli
Kursort Ref. KGH Töss
Stationstr. 3a

Zürich-Altstetten

Wann Montag, 13.30–14.20 Uhr
Montag, 14.30–15.20 Uhr
8.1.–16.4. (ohne 5.2., 12.2.,
19.2., 2.4., 16.4.)
10 × 50 Min.

Leitung Isabella Ladner
Kursort Tanzschule Galactic Dance
Albulastr. 47

Zürich-Aussersihl

Wann Montag, 15.00–15.50 Uhr
Montag, 16.00–16.50 Uhr
8.1.–16.4.
(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)
12 × 50 Min.

Leitung Monika Bühlmann
Kursort Backstage Studio
Hardstr. 81

Zürich-Höngg

Wann Dienstag, 9.20–10.30 Uhr
9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.)
13 x 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
8.1.–16.4. (ohne 12.2., 19.2.,
26.3., 2.4., 16.4.), 10 x 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
10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.)
13 x 50 Min.
Leitung Monika Stirnimann
Kursort Tanzschule Dance it, Stäblistr. 2

Zürich-Oerlikon

Wann Montag, 16.30–17.20 Uhr
8.1.–16.4. (ohne 5.2., 12.2.,
19.2., 2.4., 16.4.)
10 x 50 Min.
Leitung Isabella Ladner
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Wiedikon



Wann Mittwoch, 13.30–14.20 Uhr
10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.)
13 x 50 Min.
Leitung Brigitte Mühlestein
Kursort GZ Heuried, Döltschiweg 130

Zürich-Wipkingen



Wann Donnerstag, 10.30–11.20 Uhr
11.1.–19.4. (ohne 15.2., 22.2.)
13 x 50 Min.
Leitung Claudia Kindschi Meuli
Kursort Turnhalle Käferberg
Emil-Klöti-Str. 17, 8037 Zürich

Zürich-Wollishofen

Wann Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr
10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.)
13 x 50 Min.
Leitung Brigitte Mühlestein
Kursort Kirchgemeinde St. Franziskus
Kilchbergstr. 1

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 etwa
1½ Jahren
10.1.–18.4.
(ohne 21.2., 28.2., 7.3., 28.3.)
11 x 60 Min.
Kosten CHF 176.–
Leitung Trudy Facetti
Kursort Gemeinschaftszentrum
In der Au 1



Zürich-Oerlikon

Wann Mittwoch, 9.15–10.15 Uhr
Tanzerfahrung von etwa
3 Jahren
Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr
Tanzerfahrung von etwa
2½ Jahren
10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.)
13 x 60 Min.
Kosten CHF 208.–
Leitung Theresa Martinelli
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Unterstrass

Wann Dienstag, 12.30–13.30 Uhr
Tanzerfahrung von 2 Jahren
9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.)
13 x 60 Min.
Kosten CHF 208.–
Leitung Theresa Martinelli
Kursort GZ Bucheggplatz
Bucheggstr. 93

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 Montag, 13.30–14.45 Uhr
8.1.–16.4. (ohne 5.2., 2.4.)
13 x 75 Min.
Kosten CHF 247.–
Leitung Marianne Zimmerli Abrach
Kursort Bewegungstherapie
Theres Bachmann, Werkstr. 1

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

Bei der Feldenkrais-Methode schenken Sie funktionellen Bewegungen gezielte Aufmerksamkeit. Die Feldenkrais-Methode setzt bei der Bewegung an, geht aber darüber hinaus und beeinflusst das ganze Menschsein. Verspannungen können nachhaltig gelöst werden. Körper und Geist kommen in Einklang, was zu einem besseren Wohlbefinden führt.

Zürich-West



Wann Donnerstag, 10–11 Uhr
11.1.–19.4. (ohne 15.2., 22.2.)
13 x 60 Min.
Kosten CHF 221.–
Leitung Sabine Stadler Okuno
Kursort Atelier: Tanz
Ausstellungsstrasse 25

Tai Chi/Qi Gong



Tai Chi wirkt gesundheitsfördernd auf Körper und Geist, entspannend für die Muskulatur und verbessert die Organ-, Atem- und Kreislaufätätigkeit. Qi Gong unterstützt Ihre Lebensenergie, verbessert die Koordination und stärkt den Kreislauf. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Übungen von Qi Gong und Tai Chi.



Zürich-Oerlikon

Wann Montag, 14.30–15.20 Uhr
15.1.–16.4.
(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)
11 x 50 Min.

Kosten CHF 209.–

Leitung Alfons Lötscher

Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Fluntern

Wann Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr
11.1.–19.4. (ohne 15.2., 22.2.)
13 x 50 Min.

Kosten CHF 247.–

Leitung Alfons Lötscher

Kursort Dance Light Sudios
Gladbachstr. 119

Winterthur

Wann Mittwoch, 14–15 Uhr
10.1.–18.4.
(ohne 7.2., 14.2., 8.3.)
12 x 60 Min.

Kosten CHF 228.–

Leitung Fredy Buttauer

Kursort Lebenskunst, Römerstr. 18

Tai Chi

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



Uster

Wann Donnerstag, 10.45–11.45 Uhr
11.1.–19.4. (ohne 22.2., 1.3.)
13 x 50 Min.

Kosten CHF 247.–

Leitung Vivienne Schmid-Greenwood

Kursort frjz Freizeit- und Jugendzentrum
Zürichstr. 30

Qi Gong

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
11.1.–19.4. (ohne 1.3., 8.3.)
13 x 60 Min.

Kosten CHF 221.–

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 sowie 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
11.1.–19.4.
(ohne 8.2., 15.2., 22.3., 5.4.)
11 x 60 Min.
Kosten CHF 187.-
Leitung Bettina Enser
Kursort Yoga-In, Untertor 1

Zürich-Fluntern

Wann Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr
10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.)
13 x 60 Min.
Kosten CHF 221.-
Leitung Bernhard Riedi
Kursort Dance Light Studios
Gladbachstr. 119

Horgen

Wann Montag, 16–17 Uhr
8.1.–16.4.
(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)
12 x 50 Min.
Kosten CHF 204.-
Leitung Xhevrije Sinani
Kursort Iyengar Yoga Horgen
Seestr. 147

NEU

bellicon Move (Minitrampolin – Training und Entspannung)

Das bellicon Move ist ein ganzheitliches und gesundheitsförderndes, sanftes Training, welches viel Spass mit sich bringt. In diesem Bewegungsprogramm wird die optimale Körperhaltung und die Bewegungskoordination geschult. Das bellicon Move Trainingsprogramm eignet sich auch sehr gut für Personen mit leichten körperlichen Beschwerden. Der Schwerpunkt liegt auf dem spielerischen Trainieren der Koordination und dem Gleichgewicht (Sturzprophylaxe).

Dietikon

Wann Donnerstag, 10–11 Uhr
1.3.–3.5. (10 x 60 Min.)
Kosten CHF 230.-
Leitung Jeannette Jaggi
Kursort Chi-Zentrum, Badenerstr. 21

NEU

Sturzprävention

Sicheres Laufen bedeutet Selbständigkeit. Dazu braucht es genügend Kraft in den Beinen und die Fähigkeit, das Gleichgewicht

zu halten, um Stürze zu verhindern. In einem abwechslungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicher.

Zürich

Wann Ab März/April 2018
Info www.pszh.ch
Telefon 058 451 51 36

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 23.4.
Kosten 3er-Gruppe: CHF 264.-/Person
4er-Gruppe: CHF 210.-/Person
inkl. Platzmiete
Leitung Lilo Gubelmann
Ursula Schrepfer
Kursort Tennishalle Ambiance
Bachenbülach
Anmeldung Bis 31.3.
Lilo Gubelmann
Telefon 044 860 08 48

Tennis in Dürnten

Wann Freitag, 8–12 Uhr
5.1.–13.4.
(ohne 16.2., 23.10., 30.3.)
12 x 60 Min.
Kosten CHF 264.-/Person
inkl. Platzmiete
Leitung Urs Senn
Walter Meyer
Kursort Tennishalle Dürnten
Bubikonstr. 43a
Anmeldung Urs Senn
urs.senn@swissgmx.ch
Telefon 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. Voraussetzung: Schwimmkenntnisse

Kilchberg

Wann Kurs 1: Freitag, 29.6. + 6.7.
10.30–12.00 Uhr
Kurs 2: Freitag, 13. + 20.7.
10.30–12.00 Uhr
Kurs 3: Freitag, 17. + 24.8.
10.30–12.00 Uhr
Kosten CHF 120.- pro Kurs
(2 x 90 Minuten)
inkl. Brett, Paddle, Auftriebsweste, Neoprenanzug bei Kälte
6–12 Teilnehmende
Leitung Trainer von 2 Legends
by Spinout
Kursort 2 Legends by Spinout
Seestr. 184
Anmeldung Pro Senectute Kanton Zürich
Dienstleistungszentrum
Zimmerberg, Alte Landstrasse 24
8810 Horgen
Telefon 058 451 52 20

Aufbaukurs Stand Up Paddling (SUP)

Vertiefung der Basiskenntnisse im SUP. Zusammen paddeln wir eine kleine Tour auf dem Zürichsee. Voraussetzung: Besuch Einführungskurs oder einige Stunden praktische SUP-Erfahrung. Sie können 1,5 Stunden am Stück im Wasser sein.

Kilchberg

Wann Kurs 1: Freitag, 29.6.
13.30–16.00 Uhr
Kurs 2: Freitag, 20.7.
13.30–16.00 Uhr
Kurs 3: Freitag, 24.8.
13.30–16.00 Uhr
Kosten CHF 100.- pro Kurs
inkl. Brett, Paddle, Auftriebsweste, Neoprenanzug bei Kälte
3–6 Teilnehmende
Leitung Trainer von 2 Legends
by Spinout
Kursort 2 Legends by Spinout
Seestr. 184
Anmeldung Pro Senectute Kanton Zürich
Dienstleistungszentrum
Zimmerberg, Alte Landstrasse 24
8810 Horgen
Telefon 058 451 52 20

Bild: Oliver Sloss

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
044 951 19 70 (Mi, 14–17 Uhr)
info@senioren-forum-zo.ch
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. Max. 8 Teilnehmende.

Kurs 3/18 Mittwoch, 14–16 Uhr
7.3. + 21.3.
Kurs 4/18 Dienstag, 9–11 Uhr
3.4. + 17.4.
Kurs 5/18 Freitag, 14–16 Uhr
4.5. + 18.5.
Kosten CHF 80.– exkl. Docupass
(2 × 120 Min.)
Leitung Barbara Läuchli
Sozialarbeiterin Pro Senectute
Kanton Zürich
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Unterland und Furttal

Grundkurs Gedächtnstraining

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen verbessern Sie Ihre Merkfähigkeit, Wortfindung, Sinneswahrnehmung und das logische Denken. Sie erleben, dass das Gedächtnis bis ins hohe Alter lernfähig ist. Dieser Kurs bildet die Grundlage für die Teilnahme am monatlichen Gedächtnis-Träff.

Wann Donnerstag
10.00–11.30 Uhr
5.4., 12.4., 19.4., 26.4.
Kosten CHF 165.– (4 × 90 Min.)
Leitung Susanne Fritschi
Gedächtnistrainerin SVTG
Anmeldung Bis 26.3.

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. Max. 8 Teilnehmende.

Wann Montag, 10–12 Uhr
4.6. + 11.6.
Kosten CHF 80.– exkl. Docupass
(2 × 120 Min.)
Leitung Tanja Hänsel, Sozialarbeiterin
Pro Senectute Kanton Zürich
Anmeldung Bis 23.5.

Winterthur und Weinland

Vortrag

«Senioren im Strassenverkehr»

GRATIS

Welche medizinischen Anforderungen müssen Seniorinnen und Senioren erfüllen, um am motorisierten Strassenverkehr teilnehmen zu können?

Wann Mittwoch, 21.3., 14–16 Uhr
Kosten Kollekte
Leitung Dr. med. Rolf Seeger,
Verkehrsmediziner
Kursort Kath. KGH, Römerstr. 103,
Winterthur
Anmeldung Nicht erforderlich

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. Max. 8 Teilnehmende.

Kurs 2/18 Mittwoch, 14–16 Uhr
25.4. + 2.5.
Kosten CHF 80.– exkl. Docupass
(2 × 120 Min.)
Leitung Gudrun Gwisdek
Teamleitung Sozialberatung
Pro Senectute Kanton Zürich
Kursort DC Oberland
Bahnhofstr. 182, Wetzikon
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn
Karin Dürger
Telefon 058 451 53 42
karin.duerger@pszh.ch

Zimmerberg

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. Max. 8 Teilnehmende.

Kurs 01/18 Donnerstag, 9.30–11.30 Uhr
8.3. + 22.3.
Kosten CHF 80.– exkl. Docupass
(2 × 120 Min.)
Leitung Daniela Wittker
Sozialarbeiterin
Pro Senectute Kanton Zürich
Kursort Dorftreff GZ Drei Eichen
Stationsstr. 34, Samstagern
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Mobil sein & bleiben



Bild: Zürcher Verkehrsverbund

GRATIS NEU

Experten des Zürcher Verkehrsverbundes und der Polizei vermitteln Grundlagen, um im Alltag sicher unterwegs zu sein. Sie lernen, wie Sie einen Ticketautomaten bedienen und mit welchen Fahrausweisen Sie am besten und günstigsten reisen können. Ausserdem lernen Sie sich sicher im öffentlichen Raum zu bewegen. Der Kurs besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Weitere Informationen: www.zvv.ch/mobilsein.

Kosten
Leitung
Anmeldung

Gratis
Zürcher Verkehrsverbund
contact@zvv.ch
Telefon 0848 988 988
Bis 14 Tage vor Kursbeginn
Max. 21 Teilnehmende

Dübendorf

Wann Donnerstag, 5.4.
13.30–17.00 Uhr
Kursort Reformiertes Kirchen-
zentrum, ReZ
Bahnhofstr. 37

Wiesendangen

Wann Donnerstag, 12.4.
8.30–12.00 Uhr
Kursort Quartierraum Wiesental
Schulstr. 8a

Dietlikon

Wann Donnerstag, 19.4.
8.30–12.00 Uhr
Kursort Alterszentrum Hofwiesen
Bahnhofstr. 64

Digitale Kommunikation

Stadt Zürich

Einsteigerkurs: Einstieg in den Computeralltag (PC/Laptop)

NEU

Der Kurs bietet einen praktischen Einstieg in die Arbeit am Computer, vermittelt Grundkenntnisse im Umgang mit Windows und gibt Einblicke in verschiedene Anwendungsbereiche. Sie erstellen einfache Texte.

Kleingruppen, max. 8 Teilnehmende.

Kurs 1168340 Dienstag, 8.30–12.20 Uhr
6.3.–10.4.

Kurs 1138703 Donnerstag, 8.30–12.20 Uhr
5.4.–17.5.

Kurs 1167748 Freitag, 8.30–12.20 Uhr
25.5.–29.6.

Kosten CHF 660.– inkl. Lehrmittel
6 × 200 Min.

Leitung Klubschule Migros

Kursort Klubschule Zürich
Limmatplatz
Limmatstr. 152, Zürich

Anmeldung Klubschule Zürich
Telefon 044 278 62 62
kundenservice-center@
gmz.migros.ch

Anmerkung Es gelten die Allgemeinen
Geschäftsbedingungen der
Klubschule Migros Zürich.

Aufbaukurs: Vertiefung im Computeralltag (PC/Laptop)

Sie möchten mehr zum Thema Internet und Excel erfahren. Mit Excel erstellen Sie einfache Tabellen und lernen die wichtigsten Berechnungsformeln kennen. Sie erhalten Tipps für die Sicherheit im «World Wide Web». Kleingruppen, max. 8 Teilnehmende.

Kurs 1138813 Dienstag, 8.30–12.20 Uhr
27.2., 6.3., 13.3.

Kurs 1138965 Montag, 13.00–16.50 Uhr
12.3., 19.3., 26.3.

Kurs 1168353 Mittwoch, 8.30–12.20 Uhr
4.4., 11.4., 18.4.

Kosten CHF 380.– inkl. Lehrmittel
3 × 200 Min.

Leitung Klubschule Migros

Kursort Klubschule Zürich
Limmatplatz
Limmatstr. 152, Zürich

Anmeldung Klubschule Zürich
Telefon 044 278 62 62
kundenservice-center@
gmz.migros.ch

>>

Anmerkung Es gelten die Allgemeinen
Geschäftsbedingungen der
Klubschule Migros Zürich.

Einsteigerkurs: Windows 10 Starter-Seminar

Stimmen Sie die Einstellungen auf Ihre Bedürfnisse ab. Organisieren Sie die Dateiablage mit dem Windows-Explorer. Sie lernen die Sicherheitsfunktionen kennen und wissen, wie man eine Datensicherung erstellt.

Kleingruppen, max. 8 Teilnehmende.

Kurs 1138820 Mittwoch, 8.30–12.20 Uhr
14.2. + 21.2.

Kurs 1138821 Dienstag, 13.00–16.50 Uhr
20.3. + 27.3.

Kurs 1168367 Montag, 8.30–12.20 Uhr
7.5. + 14.5.

Kosten CHF 320.– inkl. Lehrmittel
2 × 200 Min.

Leitung Klubschule Migros

Kursort Klubschule Zürich
Limmatplatz
Limmatstr. 152, Zürich

Anmeldung Klubschule Zürich
Telefon 044 278 62 62
kundenservice-center@
gmz.migros.ch

Anmerkung Es gelten die Allgemeinen
Geschäftsbedingungen der
Klubschule Migros Zürich.

Anmeldung Klubschule Zürich
Telefon 044 278 62 62
kundenservice-center@
gmz.migros.ch

Anmerkung Es gelten die Allgemeinen
Geschäftsbedingungen der
Klubschule Migros Zürich.

Einsteigerkurs iPhone

Lernen Sie Ihr iPhone und seine wichtigsten Funktionen kennen: Telefonieren, surfen, fotografieren, Nachrichten senden, Apps, Kalender, E-Mail. Erfahren Sie, wie Sie Ihr iPhone an Ihre Bedürfnisse anpassen können.

Kleingruppen, max. 8 Teilnehmende.

Kurs 1139317 Mittwoch, 8.30–12.20 Uhr
21.2. + 28.2.

Kurs 1139319 Freitag, 8.30–12.20 Uhr
16.3. + 23.3.

Kurs 1167737 Mittwoch, 13.00–16.50 Uhr
2.5. + 9.5.

Kosten CHF 340.– inkl. Lehrmittel
2 × 200 Min.

Leitung Klubschule Migros

Kursort Klubschule Zürich
Limmatplatz
Limmatstr. 152, Zürich

Anmeldung Klubschule Zürich
Telefon 044 278 62 62
kundenservice-center@
gmz.migros.ch

Anmerkung Es gelten die Allgemeinen
Geschäftsbedingungen der
Klubschule Migros Zürich.

Einsteigerkurs iPad

Das iPad von Apple überzeugt durch die intuitive Benutzerführung und die Möglichkeit, Musik, Internet und E-Mail zu verbinden. Sie lernen, das Gerät selber einzurichten, damit Sie es optimal nutzen können.

Kleingruppen, max. 8 Teilnehmende.

Kurs 1139315 Mittwoch, 13.00–16.50 Uhr
14.3. + 21.3.

Kurs 1167683 Montag, 8.30–12.20 Uhr
23.4. + 30.4.

Kurs 1167709 Mittwoch, 8.30–12.20 Uhr
30.5. + 6.6.

Kosten CHF 340.– inkl. Lehrmittel
2 × 200 Min.

Leitung Klubschule Migros

Kursort Klubschule Zürich
Limmatplatz
Limmatstr. 152, Zürich

>>



Einsteigerkurs: Online-Grundlagen

Sie sammeln erste Erfahrungen mit dem Internet. Danach kennen Sie die Grundlagen von Web-Browser und können E-Mails versenden und empfangen. Sie können den Kalender für die Organisation von Terminen nutzen. Kleingruppen, max. 8 Teilnehmende.

Kurs 1138811 Montag, 8.30–12.20 Uhr
5.3., 12.3., 19.3.

Kurs 1168405 Freitag, 13.00–16.50 Uhr
13.4., 20.4., 27.4.

Kosten CHF 380.– inkl. Lehrmittel
3 × 200 Min.

Leitung Klubschule Migros

Kursort Klubschule Zürich
Limmatplatz
Limmatstr. 152, Zürich

>>

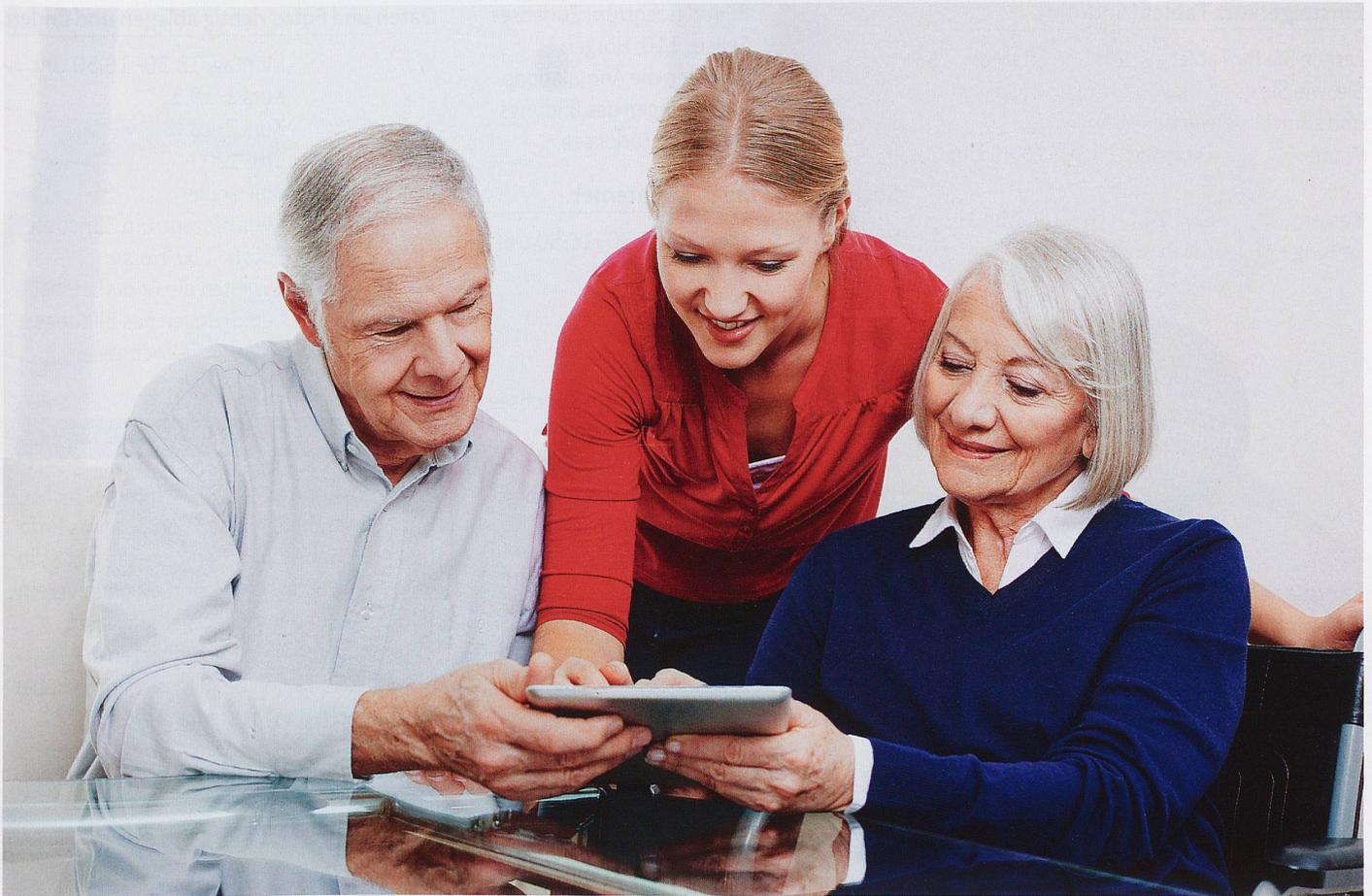


Bild: Adobe Stock

Anmeldung Klubschule Zürich
Telefon 044 278 62 62
kundenservice-center@
gmz.migros.ch

Anmerkung Es gelten die Allgemeinen
Geschäftsbedingungen der
Klubschule Migros Zürich.

Android-Smartphones und -Tablets im Alltag

Wir machen Sie vertraut mit Ihrem Gerät und helfen Ihnen, es optimal zu nutzen. Sie erhalten Tipps zu den wichtigsten Funktionen: Telefonieren, surfen, fotografieren, Nachrichten senden, Apps, Kalender, E-Mail. Kleingruppen, max. 8 Teilnehmende.

Kurs 1138683 Freitag, 13.00–16.50 Uhr
23.3. + 6.4.

Kurs 1167652 Mittwoch, 8.30–12.20 Uhr
16.5. + 23.5.

Kurs 1167656 Montag, 13.00–16.50 Uhr
18.6. + 25.6.

Kosten CHF 340.– inkl. Lehrmittel
2 x 200 Min.

Leitung Klubschule Migros

Kursort Klubschule Zürich
Limmatplatz
Limmatstr. 152, Zürich >>

Anmeldung Klubschule Zürich
Telefon 044 278 62 62
kundenservice-center@
gmz.migros.ch

Anmerkung Es gelten die Allgemeinen
Geschäftsbedingungen der
Klubschule Migros Zürich.

Unterland und Furttal

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

Sie möchten von Ihrem Computer aus 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 können – schnell und bequem. Bringen Sie bitte Ihren eigenen Laptop bzw. Ihr eigenes Smartphone (iPhone oder Android) mit. Wir setzen voraus, dass Sie mit der grundlegenden Bedienung Ihres Geräts vertraut sind und die App «SBB Mobile» auf Ihrem Smartphone installiert ist.

Wann Montag, 23.4.
9.30–11.30 Uhr

Leitung SBB

Anmeldung Bis 11.4.

Wetzikon – Zürcher Oberland

Fotokurs «Vom Knipsen zum Fotografieren»

Was sollten Sie beim Fotografieren vermeiden, worauf achten: Tipps und Fallbeispiele helfen Ihnen, noch mehr Freude an Ihren Bildern zu haben.

Wann Dienstag, 9.00–11.15 Uhr
6.3.–27.3.

Kosten CHF 200.–

Leitung Denise Broer

Kursort Boflex Floors
Mühlestr. 27, Wetzikon

Zimmerberg

Einsteigerkurs Smartphone (Android)

Lernen Sie Ihr Smartphone und seine wichtigsten Funktionen kennen: Telefonieren, surfen, fotografieren, Nachrichten senden, Apps, Kalender, E-Mail. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Smartphone an Ihre Bedürfnisse anpassen können.

Wann Dienstag, 9–12 Uhr
6.3. + 13.3.

Kosten CHF 240.– (2 x 180 Min.)

Leitung Kevin Rechsteiner

BILDUNG UND KULTUR

Einsteigerkurs Tablet (Android)

Lernen Sie Ihr Tablet kennen und erfahren Sie, wie Sie es an Ihre Bedürfnisse anpassen und sinnvoll verwenden können.

Wann	Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 6.3. + 13.3.
Kosten	CHF 240.– (2 × 180 Min.)
Leitung	Kevin Rechsteiner



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

GRATIS

Sie möchten von Ihrem Computer aus 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 können – schnell und bequem. Bringen Sie bitte Ihren eigenen Laptop bzw. Ihr eigenes Smartphone (iPhone oder Android) mit. Wir setzen voraus, dass Sie mit der grundlegenden Bedienung Ihres Geräts vertraut sind und die App SBB Mobile auf Ihrem Smartphone installiert ist.

Wann	Freitag, 13.4., 14–16 Uhr
Leitung	SBB

Einladung mit Word erstellen

Wann	Montag, 13.30–16.50 Uhr Kurs 1: 26.3. Kurs 2: 25.6.
Kosten	CHF 120.–
Leitung	Rolf Graber
Kursort	Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen
Anmerkung	Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Fotobuch erstellen (Ifolor)

Wann	Mittwoch, 9–12 Uhr Kurs 1: 28.2.–14.3. Dienstag, 9–12 Uhr Kurs 2: 15.5.–29.5.
Kosten	CHF 240.– (3 × 180 Min.)
Leitung	Zoe Tempset >>

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

Suchen und Finden im Internet

Wann	Montag, 13.30–16.50 Uhr Kurs 1: 26.2. Kurs 2: 14.5.
Kosten	CHF 120.–
Leitung	Rolf Graber
Kursort	Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen
Anmerkung	Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Einkaufen im Internet

Wann	Montag, 13.30–16.50 Uhr Kurs 1: 5.3. Kurs 2: 7.5.
Kosten	CHF 120.–
Leitung	Rolf Graber
Kursort	Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen
Anmerkung	Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Reisen finden und buchen im Internet

Wann	Montag, 13.30–16.50 Uhr Kurs 1: 12.3. Kurs 2: 28.5.
Kosten	CHF 120.–
Leitung	Rolf Graber
Kursort	Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen
Anmerkung	Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Windows 10 kennen und anwenden

Wann	Montag, 13.30–16.50 Uhr Kurs 1: 9.4. Kurs 2: 11.6.
Kosten	CHF 120.–
Leitung	Rolf Graber
Kursort	Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen
Anmerkung	Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Daten und Fotos richtig ablegen und finden

Wann	Montag, 13.30–16.50 Uhr Kurs 1: 19.3. Kurs 2: 18.6.
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

Kilchberg und Rüschlikon

www.computeria-rueschlikon.ch

Richterswil

www.computeria-richterswil.ch

Uster

www.computeria-uster.ch

Volketswil

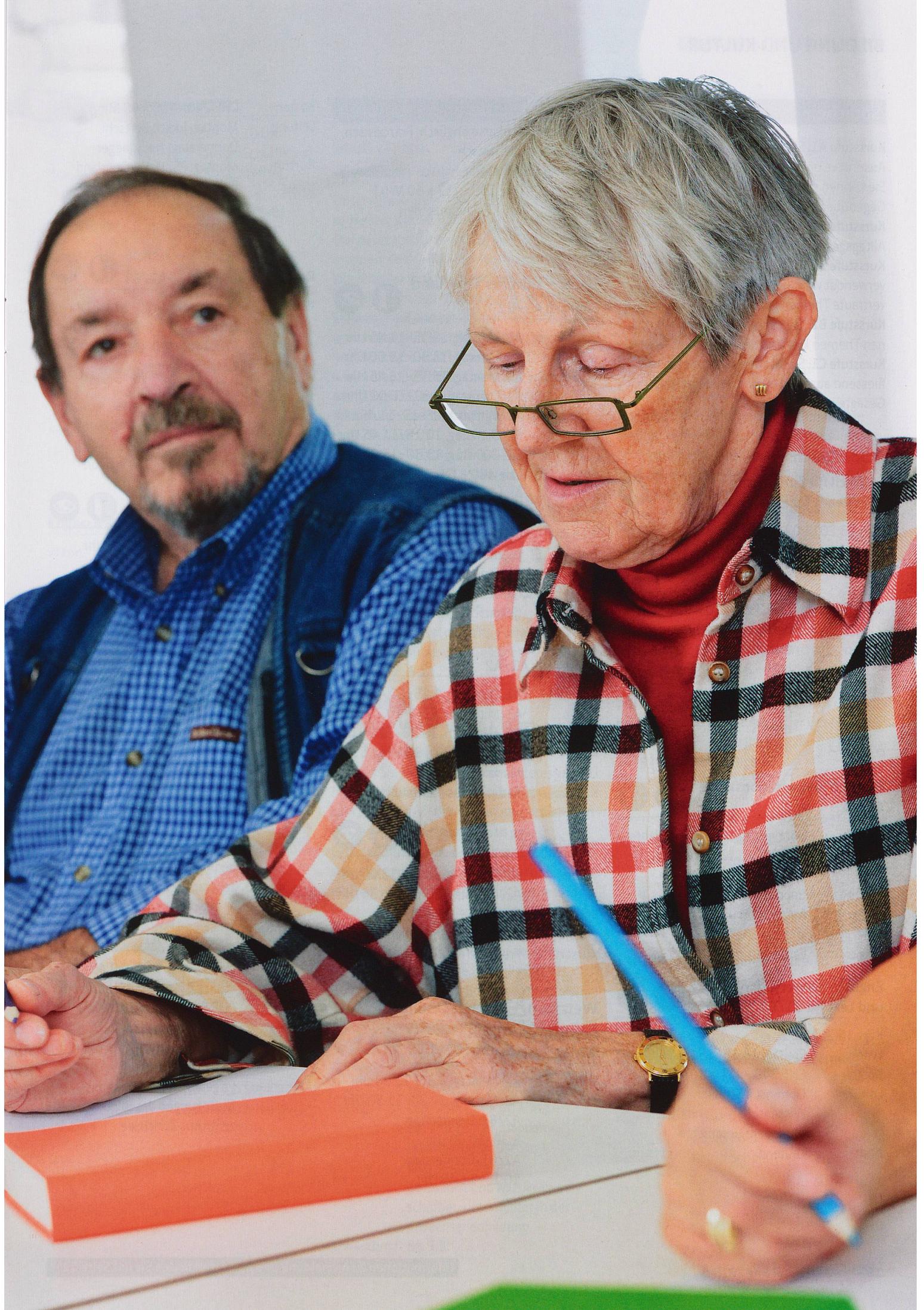
www.computeria-volketswil.ch

Winterthur

www.computeria-winterthur.ch

Stadt Zürich

www.computeria-zuerich.ch



Sprachen

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

Kursstufe A2: Sie können sich in einfachen Alltagsgesprächen verständigen.

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

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

Kursstufe C1: Sie können sich spontan und fließend ausdrücken und verstehen das Gesagte relativ mühelos.

Stadt Zürich

Englisch für Einsteiger: «Get Ready for Holidays»

50%

Kurs 13.2018.02

Wann Freitag, 9.00–10.30 Uhr
27.4.–13.7.
(ausser 11.5., 18.5.)

Kosten CHF 300.– (10 × 90 Min.)
bei 9–12 Teilnehmenden

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

Leitung Yvonne Rimle
Ausbilderin und Stadtführerin für Englischsprechende

Anmeldung Bis 13.4.

Englisch Konversationskurse A2–B2

50%

Wann Donnerstag, 8.45–10.15 Uhr

Kosten CHF 300.– (10 × 90 Min.)
bei 8–10 Teilnehmenden

Leitung Gabriela Meier
Ausbilderin und Englischlehrerin

Anmeldung Laufend

Englisch Konversation und Lektüre B1/B2

50%

Kurs 15.2018.01

Wann Freitag, 13.15–15.00 Uhr

Kosten CHF 340.– (11 × 105 Min.)

Leitung Dominik J. Schaller
Wissenschaftler und Dozent für neuere Geschichte

Anmeldung Laufend

Unterland und Furtal

Laufende Sprachkurse Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch

Wann Auf Anfrage

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

Anmeldung Laufend

Uster – Zürcher Oberland

Englisch A1–B2

Wann A1: Montag, 10.15–11.45 Uhr
A1: Montag, 13.30–15.00 Uhr
A1: Montag, 15.15–16.45 Uhr
A1: Dienstag, 8.30–10.00 Uhr
A1: Mittwoch, 10.15–11.45 Uhr
B2: 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
Tertianum Uster
Freizeit-Treff Uster
(je nach Kursangebot)

Italienisch A1/A2

Wann A1: Dienstag, 9.15–10.45 Uhr
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
A2: 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 240.– (10 × 90 Min.)

Leitung Montag: Judith Bertschi
Donnerstag: Nelly Jaeger

Kursort Montag: PSZH, DC Oberland
Bahnhofstr. 182, Wetzikon
Donnerstag: CEVI-Schüür
Kindergartenstr. 22, Wetzikon

Ready for conversation A2/B1

Wann Donnerstag, 9.30–11.00 Uhr
Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr

Kosten CHF 240.– (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 240.– (10 × 90 Min.)

Leitung Carla Müller

Kursort PSZH, DC Oberland
Bahnhofstr. 182, Wetzikon

Zimmerberg

Let's keep talking A2/B1

Wann Mittwoch, 8.30–10.10 Uhr
28.2.–11.7. (ausser Schulferien)

Kosten CHF 530.– (18 × 100 Min.)

Leitung Andrea Snashall

Kursort Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Russisch für Reisevögel A1

Wann Donnerstag, 9.00–10.40 Uhr
1.3.–12.7. (ausser Schulferien)

Kosten CHF 580.– (18 × 100 Min.)

Leitung Irina Bilyavska

Kursort Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Spanisch Konversation A2/B1

Wann Mittwoch, 8.30–10.10 Uhr
28.2.–11.7. (ausser Schulferien)
Kosten CHF 580.– (18 × 100 Min.)
Leitung Julia Amrein
Kursort Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen
Anmerkung Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.



Englisch Konversation A2

Wann Mittwoch, 9–11 Uhr
10.1.–7.2., 28.2.–18.4.,
16.5.–27.6.
Kosten CHF 600.– (20 × 120 Min.)
Leitung Lisa Leutenegger
Englischlehrerin



Englisch Konversation A2/B1

Wann Dienstag, 9.15–11.15 Uhr
13.3.–24.4., 8.5.
Kosten CHF 240.– (8 × 120 Min.)
Leitung Doris Scriven
Dipl. RSA DOTE



Französisch Konversation B1/B2

Wann Montag, 9.45–11.15 Uhr
15.1.–5.2., 26.2.–26.3.,
9.4., 23.4.–14.5.
Kosten CHF 315.– (14 × 90 Min.)
Leitung Ursula Schulthess, lic. phil. I



Italienisch A2

Wann Donnerstag, 13.30–15.00 Uhr
11.1.–8.2., 1.3.–19.4.,
17.5.–28.6.
Kosten CHF 450.– (20 × 90 Min.)
Leitung Rosella Federici



Russisch für Fortgeschrittene A2/B1

Wann Montag, 17–19 Uhr
9.1.–12.2., 19.3.–26.3.,
9.4.–7.5., 28.5.–9.7.
Kosten CHF 600.– (20 × 120 Min.)
Leitung Elena Stutz, Russischlehrerin

Ausdruck und Kreativität

Stadt Zürich

«Geschichte – für einmal lebendig»



Unser «etwas anderer Geschichtskurs» lässt Sie vergessen, wie Sie während der Schulzeit Ereignisse und Jahreszahlen auswendig lernen mussten. Denn «Geschichte – für einmal lebendig» ist spannend, packend, interessant und lehrreich zugleich. Wir greifen aktuelle Ereignisse auf und betrachten die geschichtlichen Hintergründe und Ursachen. Die politische Aktualität bestimmt die Themen. Sie haben die Möglichkeit, Themen zu wünschen, damit Ihre Fragen mit geschichtlichen Daten, Fakten und Zusammenhängen erklärt werden.
Kurs 20.2018.01

Wann Freitag, 15.00–16.45 Uhr
19.1.–6.4. (ausser 30.3.)

Anmeldung Laufend

Kurs 20.2018.02

Wann Freitag, 15.00–16.45 Uhr
27.4.–13.7. (ausser 11.5.)

Kosten CHF 390.– (11 × 105 Min.)
10–15 Teilnehmende

Leitung Dominik J. Schaller
Wissenschaftler und Dozent
für neuere Geschichte

Anmeldung Bis 17.4.

Kulturzirkel 1/3

«Literatur und Musik im Dialog»



Kurs 31.2018.01
Bringen Sie Neugierde, waches Interesse und Freude an Literatur und Musik mit? Gemeinsam möchten wir den Gehalt überprüfen, den die ausgewählten Werke bis in unsere Gegenwart bewahrt haben. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Zirkel 1: Literatur und Musik im Dialog: «Schiller und Verdi, Goethe und Massenet, Hofmannsthal und Richard Strauss sind wechselseitige Inspirationsquellen, welche der deutschen Literatur auch im Musiktheater eine neue Deutungshoheit verleihen.» Freiwilliger Besuch Volksvorstellungen im Opernhaus am 15.4./10.5.

Wann Dienstag, 10.30–12.00 Uhr
20.3., 27.3., 10.4., 17.4.

Kosten CHF 120.– (4 × 90 Min.)
bei 10–15 Teilnehmenden

Kosten CHF 160.– (4 × 90 Min.)
bei 7–9 Teilnehmenden
(Kleingruppenzuschlag)

Leitung Joseph Auchter,
Germanist und Musikwissenschaftler,
unterrichtet in der
Erwachsenenbildung

Anmeldung Bis 9.3.

Unterland und Furtal

Erzählcafé

Wir treffen uns bei einem Kaffee oder Tee zum gemütlichen Austausch. Erzählen von früher und plaudern über unsere Erfahrungen. Wir tauschen uns aus über Alltagsfreuden, Lustiges und Amüsantes.

Wann Freitag, 14–16 Uhr
27.4., 25.5., 29.6.

Kosten Kostenlos
Leitung Katja Scheiber
Anmeldung Laufend

Coffee-Time

Möchten Sie in einer geselligen Runde Ihre Englischkenntnisse vertiefen? Wir diskutieren bei einem Kaffee oder Tee über alltägliche Themen, tauschen uns über Neuigkeiten aus und haben dabei Spass.

Wann Freitag, 14–16 Uhr
9.2., 16.3., 20.4., 18.5., 15.6.

Kosten CHF 180.– (6 × 120 Min.)
Leitung Kate Murrie
Anmeldung Laufend

Winterthur und Weinland

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.

Wann Dienstag, 9.30–11.30 Uhr
6.3. + 8.5.

Kosten CHF 50.– (2 × 120 Min.)
Leitung Iris Kellerhals
Erwachsenenbildnerin

Anmeldung Bis 26.2.

Erzählcafé



Sich Zeit nehmen, erzählen, zuhören ... Gedanken in Worte fassen, philosophieren, sich erinnern ... Kaffee und etwas dazu in einer gemütlichen Atmosphäre geniessen. Das alles ist Erzählcafé – aber auch alles, was Sie daraus machen möchten. Das erste Thema ist vorgegeben, die weiteren bestimmen Sie mit.

Wann Mittwoch, 14–16 Uhr
28.2., 28.3., 25.4., 30.5.

Leitung Astrid Schöni

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	8.3. + 9.3. Winterthur 22.3. + 23.3. Wetzikon 12.4. + 13.4. Zürich 3.5. + 4.5. Regensdorf 31.5. + 1.6. Wetzikon 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 Telefon 058 451 51 57 www.avantage.ch

Informationen zu Anmeldung und Kursorten finden Sie auf Seite 12.

Grundschulung Treuhanddienst

Der Einführungskurs ist Voraussetzung für die freiwillige Mitarbeit im Treuhanddienst (Unterstützung älterer Menschen in administrativen und finanziellen Angelegenheiten). Vorgängig findet ein unverbindliches Gespräch zum gegenseitigen Vorstellen und zur Eignungsabklärung statt. Wir bitten Sie deshalb um frühzeitige Kontaktaufnahme.

Für	Region Stadt Zürich und Zimmerberg
Wann	Mittwoch, 18.4. 13.30–17.00 Uhr Donnerstag, 19.4., 9–12 Uhr
Kosten	Kostenlos
Kursort	Dienstleistungszentrum Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, Zürich
Anmeldung	Brigit Ruprecht und Stefan Müller Telefon 058 451 50 00 treuhanddienst@pszh.ch
Für	Übrige Regionen
Wann	Mittwoch, 7.3. 13.30–17.30 Uhr Donnerstag, 8.3. 13.30–17.30 Uhr
Kosten	Kostenlos
Kursort	Dienstleistungszentrum Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon
Anmeldung	Ruth Hunn und Hanna Urech Telefon 058 451 53 40 treuhanddienstoberland@pszh.ch



Einfach und sicher spenden

Schicken Sie ein SMS mit dem Wort SPENDEN 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 diesen Betrag von Ihrem Telefonanbieter an uns weiter. Pro Senectute Kanton Zürich garantiert Ihnen damit eine sichere Art zu spenden und versichert Ihnen, dass keine Telefonnummern gespeichert und weiterverwendet werden.

Weitere Möglichkeiten zu spenden:
www.pszh.ch/spenden

PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

Impressum Beilage zu Visit 1/2018 Verlag und Redaktion Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, Postfach, 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
8032 Zürich
Telefon 058 451 51 00
info@pszh.ch
www.pszh.ch

PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER