

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2018)
Heft: 2: Kraftquelle Natur : der Aufenthalt in der Natur verschafft Erholung und schärft die Sinne : und macht auch ältere Menschen glücklich

Anhang: Aktiv : Beilage zu Visit, dem Magazin von Pro Senectute Kanton Zürich
Autor: Pro Senectute Kanton Zürich

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

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

Download PDF: 30.06.2025

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

Nr. 2 Sommer 2018

Aktiv

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

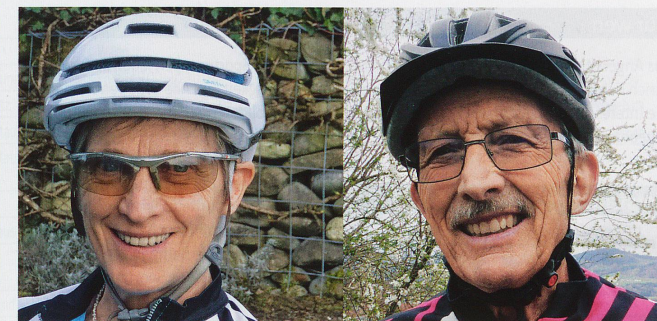
**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Radeln in der Natur

Frische Luft und Bewegung, dazu Entdeckungen in der Natur: All das lässt sich kombinieren, wenn man mit dem Velo oder Mountainbike unterwegs ist.



Steckbrief

Margrit Obrist (63), Ottikon, ist verheiratet und Mutter zweier erwachsener Kinder. Sie gründete 2009 die Pro Senectute Velo- und Mountainbikegruppe Illnau-Effretikon.

Urs Kocher (76), Bubikon, ist verheiratet und Vater zweier Töchter. Er wohnt seit 2009 in Bubikon und ist Leiter und Koordinator der Velogruppe Bubikon-Hinwil.

Das Tragen eines Helms ist selbstverständlich.

Wer unter Gleichgewichtsstörungen leidet, sollte auf beide Sportarten verzichten. Kein Hindernis hingegen ist es, wer künstliche Gelenke, Stents oder Bypässe trägt. Wer konditionell schwächer ist, wird sich aus dem vielfältigen Programm mit Vorteil die leichteren Touren auswählen.

Frauen und E-Bikes im Kommen

Beide Angebote sind derzeit männerlastig. Margrit Obrist bedauert diesen Umstand zwar, glaubt aber, dass sich zunehmend auch mehr Frauen zumuten, in einer MTB-Gruppe mitzumachen. Sie vermutet, das hänge damit zusammen, dass Frauen generell vorsichtiger seien und sich weniger zutrauen. Auch in den Velogruppen sind die Herren der Schöpfung deutlich übervertreten. Urs Kocher glaubt, dies hänge mit dem Ehrgeiz der Männer zusammen, die vor allem an sportlichen Leistungen interessiert seien.

Frauen sind häufiger mit dem E-Bike unterwegs. In beiden Sportarten ist dies möglich, bei den Mountainbiketouren jedoch nur bedingt. Grossgeschrieben wird in beiden Sportarten der Spassfaktor. «Wir haben es lustig miteinander, können lachen, tauschen

uns über Fahrräder oder gar Privates aus», sagt Margrit Obrist. Und Urs Kocher ergänzt: «Gemütliches Zusammensein ist ein wichtiger Faktor.»

Faktor Wetter

Das Wetter spielt bei beiden Sportarten eine grosse Rolle. Beim Mountainbiken ist das Gelände bei schlechtem Wetter ein Risikofaktor: Nasse Wurzeln, tiefer Boden und glitschige Steine sind gefährlich. Beim MTB entscheide jeweils der Leiter oder die Leiterin, ob eine Tour durchgeführt oder verschoben wird. Auch beim Velofahren ist das Wetter ein zentraler Punkt. Umso wichtiger sei es, dass die Teilnehmenden vor jeder Tour instruiert werden, um Unfälle zu vermeiden. Diszipliniertes Fahren und das Einhalten der Verkehrsregeln seien unumgänglich, sagt Urs Kocher. Eine gesunde Selbsteinschätzung und die Übernahme von Eigenverantwortung werden vorausgesetzt.

Weitere Informationen und Kursangebote finden Sie in diesem Heft.

Bilder: FSZH/zvg

Auf zwei Rädern in der Natur

Bewegen Sie sich auch am liebsten in der freien Natur? Wenn Sie darüber hinaus gerne auf zwei Rädern und in Gesellschaft unterwegs sind, bieten sich die Velo- und Mountainbike-Gruppen von Pro Senectute Kanton Zürich an.

Das Erlebnis in der Natur und in der Landschaft ist ein wesentlicher Faktor, wenn es um Erholung vom Alltagsstress geht. Während die einen aufs Wandern setzen, lieben es andere, auf zwei Rädern unterwegs zu sein. Urs Kocher (76), Leiter der Velogruppe Bubikon-Hinwil, sagt es so: «Man fährt auf verkehrsarmen Strässchen durch blühende Wiesen und grüne Wälder, atmet die frische Luft, geniesst die Ruhe und die Aussicht auf Seen und Berge.» Margrit Obrist (63), welche die Mountainbike-Gruppe Illnau-Effretikon gegründet hat und noch immer zusammen mit Reto Nüesch leitet, stimmt ihm zu und ergänzt: «Der Kanton Zürich bietet ideale Möglichkeiten zum Biken: Tösstal, Schnebelhorn, Bachtel, Pfannenstiel, Zimmerberg und andere mehr.»

Fast alle können mitfahren

Kocher und Obrist sind sich einig, dass im Grunde genommen alle, die Freude haben am gemütlichen Radfahren, mitmachen können – unabhängig vom Alter. Allerdings gibt es Anforderungen. Beim Velofahren, sagt Kocher, sollte man über eine «normale gesundheitliche und konditionelle Verfassung verfügen». Und beim Mountainbiken – kurz MTB – verhält es sich gemäss Obrist so: «F fitte Personen ab 60 Jahren, die sich gerne auf dem Mountainbike auch abseits viel befahrener Wege bewegen möchten und bereit sind, auch mal das Bike zu stossen, sind herzlich willkommen.» Von Vorteil sei es, über ein verkehrstüchtiges, geländegängiges und idealerweise gefedertes MTB mit breiten Stollenpneus zu verfügen.

Mit dem Mountainbike kann man mitten in der Natur unterwegs sein – und sich dabei vom Alltagsstress erholen.

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

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 20)
- > www.pszh.ch > Sport und Bildung > Bewegung und Sport,
- > werden einmal jährlich im AKTIV publiziert. In dieser Ausgabe: Nordic Walking/ Walking, Velofahren und Wandern:
- > 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 > 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 sowie Herz und Kreislauf. Der Widerstand und der Auftrieb des Wassers entlasten die Gelenke.
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoor-sport > Fitness

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

Alle Angebote
finden Sie unter
www.pszh.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

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 (Ebmatigen)	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
	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	Oberstufenschulhaus Berg	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			Marianne Decurtins	043 843 09 61	marianne.decurtins@gmail.com
Hittnau	Nordic Walking	Schützenhaus (Nauenstrasse)	Montag 14.00–15.30 Uhr	Brigitte Wüst	044 950 43 64	b.wueest@cabenetswiss.ch
Hombrechtikon	Nordic Walking	Parkplatz Schützenhaus	Montag 9.00–10.30 Uhr	Monika Zwicky	079 631 40 09	m_zwicky@lemon-tree.ch
Höri	Nordic Walking	Glatthalle	Donnerstag 9.00–10.00 Uhr	Margrith Wenk	044 858 10 90	maggie.wenk@hispeed.ch
Kloten	Nordic Walking	Nägelimoosweiher	Freitag 8.30–10.30 Uhr	Simona Covini	079 460 86 79	simona.covini@bluewin.ch
Neerach	Nordic Walking	Pavillon Altes Dorfschulhaus	Freitag 9.00–10.00 Uhr	Corinne Obrist	044 858 29 30	saco.obrist@hispeed.ch
Ossingen	Walking	Bahnhof	Montag 9.00–10.00 Uhr	Monika Düнки	052 317 38 91	gemoss@bluewin.ch
Rafz	Nordic Walking	Brünnli im Tal (alter Vitaparcours)	Montag 9.00–10.30 Uhr	Walter Isaak	044 869 12 57	iisaak@bluewin.ch
Rüti	Walking	Fussballplatz	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, 9.30–11.00 Uhr	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 9.00–11.00 Uhr	Erika Schaffert	044 825 41 48	erika.schaffert@ggaweb.ch
Steinmaur	Nordic Walking und Walking	Schützenhaus	Dienstag 16.30–17.45 Uhr (im Sommer) 14.00–15.15 Uhr (im Winter)			
Urdorf	Nordic Walking	Parkplatz Zwischenbächen	Dienstag 13.30 Uhr 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 (Dätt- nau)	Nordic Walking	Dättnauerstrasse 80	Donnerstag 9.00–10.30 Uhr	Heidi Villiger	052 233 01 16	hehp.villiger@hispeed.ch
Winterthur (Wül- lingen)	Walking	Kath. Kirche St. Laurentius	Donnerstag 9.00–10.30 Uhr	Edith Geeler	052 222 17 14	edith.geeler@bluewin.ch
Wolfhausen	Nordic Walking	Landi Tankstelle	Mittwoch 8.30–10.00 Uhr	Ruth Marty	055 243 29 89	hugo.marty@bluewin.ch
Zürich Kreis 7	Nordic Walking	Witikon, Bus-Endstation Kienastewiesweg (Nr. 34) hinter städt. Pflegezentrum im Garten	Montag 13.00–15.00 Uhr	Margrit Ziebold	043 499 94 91	ziebi@bluewin.ch
Zürich Kreis 10	Nordic Walking	ETH Hönggerberg	Samstag 9.30–11.00 Uhr	Eveline Kipfer	079 391 70 17	eveline.kipfer@bluewin.ch
Zürich Kreis 11	Walking	Seebach, Bushaltestelle Schönauring (Nr. 75)	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 Rüti	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 / Mountainbike

Auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrovers, 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 einmal 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 oder Mountainbike

Ort	Wann	Datum	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Bubikon/Hinwil	Mittwoch	Wöchentlich April–Oktober	Urs Kocher	052 243 20 47 079 283 17 42	urskocher@bluewin.ch
Bülach	Dienstag Halbtages- oder Tagestour	Wöchentlich	Xaver Köppel	044 860 69 14 076 457 73 30	x.h.r.koepfel@bluewin.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	Herbert Gätzi	044 820 11 64 079 846 44 98	h_gaetzi@bluewin.ch
Effretikon	Siehe Gruppe Illnau-Effretikon				
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	Siehe Gruppe Bubikon/Hinwil				
Hombrechtikon	Mittwoch Halbtages- oder Tagestour	1 x monatlich, jeweils am 3. Mittwoch des Monats	Elisabeth Elmer	055 244 20 21	elmer@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 Donnerstag Verschiebedatum	1 x pro Monat April–Oktober	Franz Georg Keel	044 764 03 02	fgkenergie@bluewin.ch
Pfäffikon	Siehe Gruppe Uster/Pfäffikon				
Pfannenstiel	Donnerstag	Jeden 3. Donnerstag im Monat April–Oktober	Walter Kuster	044 984 18 56	wm.kuster@bluewin.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
Regensdorf	Siehe Gruppe Furttal/Regensdorf				
Rüti	Siehe Gruppe Wald/Rüti				
Uster/Pfäffikon	Donnerstag oder Mittwoch 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 Mountainbiketouren: 5 Touren/Saison	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 74 076 516 64 18	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	Mittwoch	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

Die Webseite www.pszh-sport.ch wurde eingestellt

Die ausgelagerten Sportarten Wandern, Velofahren, Mountainbike und Schneeschuhlaufen sind nun auf www.pszh.ch integriert und die Gruppen können ihre Seiten selber bewirtschaften. Zudem haben die Mountainbike-Gruppen ihre eigene Seite erhalten. Durch die Eigenbewirtschaftung gestalten die Gruppen ihre Seiten individuell und persönlich. Die Webseiten sind attraktiv, übersichtlich und klar strukturiert. Wir laden Sie herzlich ein, die Angebote unter <https://pszh.ch/sport-und-bildung/outdoorsport/> zu besuchen. Dort finden Sie das Jahresprogramm, die einzelnen Touren und vieles mehr. Für weitere Informationen oder für Ihre Anmeldung nehmen Sie bitte Kontakt mit der Sportleitung auf.

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 > Outdoor-sport > Wandern

Ort	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Dägerlen	Annemarie Zehnder	052 316 18 33	annemarie.zehnder@gmx.ch
Dänikon/Hüttikon	Ernst Fiechter	044 844 13 80	ernst.f@bluewin.ch
Dielsdorf	Daniel Lehmann Walter Trottmann	044 869 03 79 044 853 08 24	daleh427@gmail.com 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
Fiscenthal	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 28	fcallegher@msn.com
Hinwil	Hildegard Fricker (sportlich) Ruth Hauser (gemütlich)	044 937 48 77 044 937 23 07	hilde.fricker@sunrise.ch ruth.hauser@gmx.ch
Horgen	Margrit Mändli	044 725 19 23	margritmaendli@bluewin.ch
Hüttikon	Siehe Gruppe Dänikon/Hüttikon		
Kloten	Silvia Imhof	044 813 58 02	family.imhof@gmx.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	044 923 38 58	pemaschmid@bluewin.ch
Mettmensetten	Alice Huber	044 767 08 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	Walter Koller	044 822 24 50	walter.a.koller@gmail.com
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



Vorschau Sommersportwoche

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung finden Sie unter:
www.pszh.ch > Outdoorsport > Sportwochen
 oder Telefon 058 451 51 31. Die Sportwoche ist ausgebucht. Anmeldungen für die Warteliste werden entgegengenommen.

Aktiv-Sportwoche

Wann Sonntag bis Freitag,
15.–20.7.2018
Ort Le Prese (Valposchiavo)
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
 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 2018
Daten/Kursorte Siehe bei den Ortschaften
Einstieg Jederzeit möglich
Kosten CHF 90.– (6 × 50 Min.)
 CHF 105.– (7 × 50 Min.)
 CHF 120.– (8 × 50 Min.)
 CHF 135.– (9 × 50 Min.)
 CHF 150.– (10 × 50 Min.)
Bekleidung Bequeme Kleidung und Schuhe



Adliswil

Wann Freitag, 14.00–14.50 Uhr
18.5.–13.7. (9 × 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
4.6.–9.7. (6 × 50 Min.)
Leitung Martina Foster-Achermann
Kursort werk eins, Werkstr. 1

Bassersdorf

Wann Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr
17.5.–12.7. (ohne 31.5.)
8 × 50 Min.
Leitung Monika Descombes
Kursort Pflegezentrum Bächli
Im Bächli 1

Birmensdorf

Wann Dienstag, 13.25–14.15 Uhr
8.5.–10.7. (ohne 5.6.)
9 × 50 Min.
Leitung Monika Descombes
Kursort Gemeindezentrum Brüelmat
Dorfstr. 10

Bonstetten

Wann Dienstag, 13.30–14.20 Uhr
8.5.–10.7. (ohne 22.5.)
10 × 50 Min.
Leitung Claudia Kindschi Meuli
Kursort Turnhalle S1, Kreuzung
Schachenstr./Schachenrain

Bülach

Wann Dienstag, 11.10–12.00 Uhr
8.5.–10.7. (10 × 50 Min.)
Leitung Silvia Zengaffinen
Kursort Reformiertes KGH
Grampenweg 5

Dietikon

Wann Dienstag, 15.30–16.20 Uhr
8.5.–10.7. (ohne 5.6.)
9 × 50 Min.
Leitung Monika Descombes
Kursort Alters- und Gesundheitszentrum
Oberdorfstr. 15

Dübendorf

Wann Montag, 14.00–14.50 Uhr
7.5.–2.7. (ohne 21.5.)
8 × 50 Min.
Leitung Thera Hildebrand-Feierabend
Kursort Ev.-Ref. KGH, Glockensaal
Bahnhofstr. 37

Horgen

Wann Dienstag, 10.00–10.50 Uhr
8.5.–10.7. (10 × 50 Min.)
Leitung Susana Barranco
Kursort Begegnungszentrum
Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12

Hinwil

Wann Montag, 14.00–14.50 Uhr
ab August 2018
Leitung Margrith Nagel
Kursort Hiwi-Märt
Gossauerstr. 14

Kloten

Wann Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr
9.5.–11.7. (10 × 50 Min.)
Leitung Werner Niederhäuser
Kursort Tanzschule Kloten
Schaffhauserstr. 126

Lindau

Wann Montag, 15.00–15.50 Uhr
7.5.–9.7. (ohne 21.5., 18.6.)
8 × 50 Min.
Leitung Ursula Müller
Kursort Kindergarten Mehrzweckraum
Fischeracherstr. 80

Meilen

Wann Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr
Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr
9.5.–11.7. (10 × 50 Min.)
Kursort Kirchenzentrum Leue
Restaurant Löwen, Kirchgasse 2
Wann Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr
17.5.–12.7. (9 × 50 Min.)
Kursort KiBa FiTa Meilen, Tanz- und
Pilatesschule, Alte Landstr. 153
Leitung Verena Pickart-Demont

Niederhasli

Wann Dienstag, 14.00–14.50 Uhr
15.5.–10.7. (9 × 50 Min.)
Leitung Priska Trivellin
Kursort Ref. KGH, Nöschikerstr. 3

NEU

Regensdorf

Wann	Dienstag, 9.30–10.20 Uhr 8.5.–10.7. (ohne 12.6., 19.6.) 8 × 50 Min.
Leitung	Monika Stirnimann
Kursort	Ref. KGH, Watterstr. 18

Richterswil

Wann	Freitag, 9.00–9.50 Uhr 18.5.–13.7. (9 × 50 Min.)
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestr. 19

Rüti

Wann	Montag, 16.00–16.50 Uhr ab Mitte August 2018
Leitung	Margrith Nagel
Kursort	Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4

Stäfa

Wann	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 9.5.–11.7. (10 × 50 Min.)
Leitung	Verena Pickart-Demont
Kursort	Mehrzweckhalle Beewies Ettelstr. 35

Thalwil

Wann	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 17.5.–12.7. (9 × 50 Min.)
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Pfisterschür Alte Landstr. 104

Urdorf

Wann	Montag, 11.00–11.50 Uhr 7.5.–9.7. (ohne 21.5., 4.6.) 8 × 50 Min. Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 8.5.–10.7. (ohne 5.6.) 9 × 50 Min.
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Schulhaus Feld 1 Rhythmikraum

Wädenswil

Wann	Montag, 8.50–9.40 Uhr 7.5.–9.7. (ohne 21.5.) 9 × 50 Min. Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr 9.5.–11.7. (10 × 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 8.5.–10.7. (10 × 50 Min.)
Leitung	Silvia Zengaffinen
Kursort	Alte Kaserne Kulturzentrum Technikumstr. 8
Wann	Freitag, 9.10–10.00 Uhr 18.5.–13.7. (9 × 50 Min.)
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Gate 27, Theaterstr. 27
Wann	Freitag, 10.40–11.30 Uhr 18.5.–13.7. (ohne 8.6.) 8 × 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 7.5.–9.7. (ohne 21.5., 4.6.) 8 × 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 7.5.–25.6. (ohne 21.5.) 7 × 50 Min.
Leitung	Monika Bühlmann
Kursort	Backstage Studio Hardstr. 81

Zürich-Höngg

Wann	Dienstag, 9.20–10.30 Uhr 8.5.–10.7. (10 × 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 7.5.–9.7. (ohne 21.5.) 9 × 50 Min.
Leitung	Helen Rüegg
Kursort	GZ Hottingen, Gemeindestr. 54

Zürich-Oberstrass

Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 9.5.–11.7. (ohne 13.6., 20.6.) 8 × 50 Min.
------	--

Leitung	Mittwoch, 16.00–16.50 Uhr Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 9.5.–11.7. (ohne 13.6.) 9 × 50 Min. Monika Stirnimann
Kursort	Tanzschule dance it Stäblistr. 2

Zürich-Oerlikon

Wann	Montag, 16.30–17.20 Uhr 7.5.–9.7. (ohne 21.5., 4.6.) 8 × 50 Min.
Leitung	Isabella Ladner
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Wiedikon

Wann	Mittwoch, 13.30–14.20 Uhr 9.5.–11.7. (ohne 27.6.) 9 × 50 Min.
Leitung	Brigitte Mühlestein
Kursort	GZ Heuried, Döltschiweg 130

Zürich-Wipkingen

Wann	Donnerstag, 10.30–11.20 Uhr 17.5.–12.7. (9 × 50 Min.)
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Kirchgemeinde St. Franziskus Kilchbergstr. 1

Zürich-Wollishofen

Wann	Mittwoch, 9.45–10.35 Uhr 9.5.–11.7. (ohne 27.6.) 9 × 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 1 ½ Jahren ab August 2018
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 3 Jahren 9.5.–27.6. (8 × 60 Min.)
Kosten	CHF 128.–
Leitung	Theresa Martinelli
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

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 14.5.–9.7. (ohne 21.5.) 8 × 75 Min.
Kosten	CHF 152.–
Leitung	Marianne Zimmerli Abrach
Kursort	Bewegungstherapie Therese 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 17.5.–12.7. (9 × 60 Min.)
Kosten	CHF 153.–
Leitung	Sabine Stadler Okuno
Kursort	Atelier Tanz Ausstellungsstr. 25

Tai Chi/Qi Gong

Tai Chi wirkt gesundheitsfördernd auf Körper und Geist, entspannend auf die Muskulatur und verbessert die Organ-, Atem- und Kreislauffähigkeit. 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 7.5.–9.7. (ohne 21.5.) 9 × 50 Min.
Kosten	CHF 171.–
Leitung	Alfons Lötscher
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Fluntern

Wann	Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr 17.5.–12.7. (9 × 50 Min.)
Kosten	CHF 171.–
Leitung	Alfons Lötscher
Kursort	Dance Light Studios Gladbachstr. 119

Alle Angebote
finden Sie unter
www.pszh.ch

Winterthur

Wann	Mittwoch, 14–15 Uhr 16.5.–11.7. (9 × 60 Min.)
Kosten	CHF 171.–
Leitung	Fredy Buttauer
Kursort	Lebenskunst, Römerstr. 18

Tai Chi

Sie führen langsame und fließende Bewegungen im Einklang mit dem Atem durch. Das führt zur inneren 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, 10.45–11.35 Uhr 17.5.–12.7. (9 × 50 Min.)
Kosten	CHF 171.–
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 26.4.–12.7. (10.5., 7.6., 14.6.) 9 × 60 Min.
Kosten	CHF 153.–
Leitung	Laura Keller-Rosnati
Kursort	Iyengar Yoga Horgen Seestr. 147

Zürich-Wiedikon

NEU

Wann	Montag, 14–15 Uhr 14.5.–9.7. (ohne 21.5., 11.6., 18.6.) 6 × 60 Min.
Kosten	CHF 114.–
Leitung	Claudine Buchmüller
Kursort	ABZ, Gemeinschaftsraum Silo, Gertrudstr. 27

Yoga

Diese Form von Yoga befasst sich ausschliesslich mit Körperübungen und soll positiv auf 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.



Horgen

Wann	Montag, 16.45–17.45 Uhr 7.5.–9.7. (ohne 21.5.) 9 × 60 Min.
Kosten	CHF 153.–
Leitung	Xhervrije Sinani
Kursort	Iyengar Yoga Horgen Seestr. 147

Winterthur

Wann	Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr 17.5.–12.7. (ohne 24.5., 21.6., 5.7.) 6 × 60 Min.
Kosten	CHF 102.–
Leitung	Bettina Enser
Kursort	Yoga-In, Untertor 1

Zürich-Fluntern

Wann	Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr 9.5.–11.7. (10 × 60 Min.)
Kosten	CHF 170.–
Leitung	Bernhard Riedi
Kursort	Dance Light Studios Gladbachstr. 119

bellicon Move (Minitrampolin – Training und Entspannung)

Das Schwingen auf dem bellicon® Trampolin macht fit, munter und glücklich. Ein hervorragendes Gleichgewichts-, Koordinations- und Haltungstraining. Auf spielerische Weise wird die Körperwahrnehmung verbessert. Das bellicon Move Training eignet sich bestens als Osteoporose- und Sturzprophylaxe.

Dietikon

Wann	Donnerstag, 10–11 Uhr 17.5.–12.7. (9 × 60 Min.)
Kosten	CHF 207.–
Leitung	Jeannette Jaggi
Kursort	Chi-Zentrum, Badenerstr. 21

Sturzprävention

Sicheres Laufen bedeutet Selbstständigkeit. 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. Angebot auf Anfrage.

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 210.–/Person 4er-Gruppe: CHF 170.–/Person inkl. Platzmiete
Leitung	Lilo Gubelmann 044 860 08 48 Ursula Schrepfer 044 860 53 90
Kursort	Tennishalle Ambiance Bachenbülach
Anmeldung	Lilo Gubelmann Telefon 044 860 08 48

Tennis in Oetwil am See

Wann	Freitag, 8–12 Uhr 20.4.–24.8. 12 × 60 Min. (ohne Frühlingferien und Sommerferien)
Kosten	CHF 264.–/Person inkl. Platzmiete
Leitung	Urs Senn Walter Meyer
Kursort	Tennishalle Stork AG Schachenstr. 15
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 × 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 sind imstande, 1½ Stunden am Stück im Wasser zu 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

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 Furtal

Kursort Lern- und Begegnungszentrum (LBZ)
Lindenhofstr. 1, Bülach
Anmeldung PSZH, DC Unterland und Furtal
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

Gedächtnis-Training

01.2018.02
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. Möchten Sie verschiedene Übungen und Strategien kennenlernen? Dieser Kurs bildet die Grundlage für die Teilnahme am monatlichen Gedächtnis-Träff.

Wann Freitag, 13.15–15.15 Uhr
24.8.–12.10.
Kosten CHF 220.– (8 × 120 Min.)
Leitung Iris Kaufmann
Gedächtnistrainerin SVTG
Kursort Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstr. 145, 8032 Zürich
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Gedächtnis-Träff

02.2018.05
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 Mittwoch, 10–12 Uhr
22.8., 19.9., 24.10., 21.11., 12.12.
Kosten CHF 135.– (5 × 120 Min.)
Leitung Gabriela Meier
Gedächtnistrainerin SVTG
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Gedächtnis-Träff

02.2018.04
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
21.8., 18.9., 23.10., 20.11., 11.12.
Kosten CHF 135.– (5 × 120 Min.)
Leitung Margrit Madlener
Gedächtnistrainerin SVTG
Kursort Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstr. 145, 8032 Zürich
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

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 6/18 Dienstag, 14–16 Uhr
12.6. + 26.6.
Kurs 7/18 Mittwoch, 9–11 Uhr
20.6. + 4.7.
Kosten CHF 80.– exkl. Docupass
(2 × 120 Min.)
Leitung Barbara Lächli
Sozialarbeiterin Pro Senectute
Kanton Zürich
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Unterland und Furtal

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. Dokupass
(2 × 120 Min.)
Leitung Tanja Hänsel
Sozialarbeiterin Pro Senectute
Kanton Zürich
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

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 3/18 Donnerstag, 14–16 Uhr
16.8. + 23.8.
Kosten CHF 80.– exkl. Docupass
(2 × 120 Min.)
Leitung Gudrun Gwisdek
Teamleitung Sozialberatung
Pro Senectute Kanton Zürich
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn
dc.oberland@pszh.ch

Meilen – Pfannenstiel

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 1/18	Montag, 14.30–16.30 Uhr 4.6. + 18.6.
Kosten	CHF 80.– exkl. Docupass (2 × 120 Min.)
Leitung	Lucia Kalousek Sozialarbeiterin Pro Senectute Kanton Zürich
Kursort	Treffpunkt Meilen, Raum Berg am unteren Dorfplatz, Schulhausstr. 23, Meilen
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn dc.pfannenstiel@pszh.ch

Digitale Kommunikation

Stadt Zürich

Einsteigerkurs: Einstieg in den Computeralldag (PC/Laptop)

Der Kurs bietet Ihnen 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 1167748	Freitag, 8.30–12.20 Uhr 25.5.–29.6.
Kurs 1167751	Dienstag, 13.00–16.50 Uhr 19.6.–28.8.
Kurs 1193901	Freitag, 8.30–12.20 Uhr 23.7.–27.8.
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 Computeralldag (PC/Laptop)

Sie möchten mehr zum Thema Internet und Excel erfahren. Mit Excel erstellen Sie einfache Tabellen und lernen ein paar Berechnungsformeln. Wir geben Ihnen Tipps für die Sicherheit im «World Wide Web».

Kleingruppen, max. 8 Teilnehmende.	
Kurs 1193907	Donnerstag, 13.00–16.50 Uhr 24.5., 31.5., 7.6.
Kurs 1193912	Freitag, 13.00–16.50 Uhr 13.7., 20.7., 27.7.
Kurs 1193914	Montag, 8.30–12.20 Uhr 6.8., 13.8., 20.8.
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 1193918	Donnerstag, 13.00–16.50 Uhr 21.6. + 28.6.
Kurs 1187154	Dienstag, 13.00–16.50 Uhr 17.7. + 24.7.
Kurs 1193921	Freitag, 8.30–12.20 Uhr 24.8. + 31.8.
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.

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 1195700	Montag, 8.30–12.20 Uhr 16.7, 23.7., 30.7.
Kurs 1187165	Donnerstag, 13.00–16.50 Uhr 9.8., 16.8., 23.8.
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: 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 1167743	Dienstag, 8.30–12.20 Uhr 5.6. + 12.6.
Kurs 1167745	Freitag, 13.00–16.50 Uhr 20.7. + 27.7.
Kurs 1193898	Montag, 8.30–12.20 Uhr 6.8. + 13.8.
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.

Mobil sein & bleiben



Bild: Zürcher Verkehrsverbund

GRATIS

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

Seuzach

Wann Donnerstag, 7.6.
 13.30–17.00 Uhr
Kursort KGH, Stationsstr. 34

Zürich-Altstetten

Wann Donnerstag, 14.6.
 8.30–12.00 Uhr
Kursort SBB, Konferenzraum,
 Vulkanplatz 11

Zürich-Wollishofen

Wann Donnerstag, 21.6.
 8.30–12.00 Uhr
Kursort Zürichsee Schifffahrtsgesellschaft, 1. Stock (ohne Lift),
 Mythenquai 333

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 danach optimal nutzen können. Kleingruppen, max. 8 Teilnehmende.

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

Kurs 1167700 Freitag, 13.00–16.50 Uhr
29.6 + 6.7.

Kurs 1167715 Dienstag, 8.30–12.20 Uhr
7.8 + 14.8.

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.

Einsteigerkurs: Android-Smartphones und Tablets im Alltag Basis

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

Kurs 1181175 Montag, 13.00–16.50 Uhr
18.6. + 25.6.

Kurs 1167656 Montag, 13.00–16.50 Uhr
2.7. + 9.7.

Kurs 1189877 Freitag, 13.00–16.50 Uhr
20.7 + 27.7

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.

Aufbaukurs: Android-Smartphones und Tablets im Alltag

In diesem Aufbaukurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und lernen Ihr Gerät optimal zu nutzen. Trotz der einfachen Bedienung braucht es ein wenig Know-how, um Ihr Gerät auf die eigenen Bedürfnisse einzustellen und somit das Beste herauszuholen. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen nützliche Tipps und Tricks, die Sie sogleich ausprobieren können. Kleingruppen, max. 8 Teilnehmende.

Kurs 1187728 Montag, 13.00–16.50 Uhr
6.7.

Kurs 1193896 Freitag, 8.30–12.20 Uhr
3.8.

Kosten CHF 170.– inkl. Lehrmittel
1 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.

Zimmerberg

Reisen finden und buchen im Internet

An diesem Nachmittag möchten wir Ihnen das Thema «Reisen und Internet» näherbringen.

Wann Montag, 13.30–16.50 Uhr
Kurs 2 28.5.

Kosten CHF 120.–
Leitung Rolf Graber
Kursort Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen

Windows 10 kennen und anwenden

Wann Montag, 13.30–16.50 Uhr
Kurs 2 11.6.

Kosten CHF 120.–
Leitung Rolf Graber
Kursort Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen

Daten und Fotos richtig ablegen und finden

Wann Montag, 13.30–16.50 Uhr
Kurs 2 18.6.

Kosten CHF 120.–
Leitung Rolf Graber
Kursort Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen

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



Möchten Sie Ihr Englisch in einem geselligen Umfeld mündlich anwenden oder aufschreiben? In unseren Kursen erwerben Sie einen Alltagswortschatz, den Sie auf Reisen oder in privaten Kontakten nutzen können. Damit Sie Ihre Englischkenntnisse optimal einsetzen können, kontaktieren Sie uns für einen «Einstufungstest».

Wann Montag, 10.15–11.45 Uhr
Wann Donnerstag, 8.45–10.15 Uhr
Wann Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr
Kosten CHF 300.– (10 x 90 Min.)
bei 8–10 Teilnehmenden
CHF 400.– (10 x 90 Min.)
bei 6–7 Teilnehmenden
(Kleingruppenzuschlag)

Leitung Gabriela Meier
Ausbilderin und Englischlehrerin
Anmeldung Laufend

Englisch Fortsetzung A2.1



11.2018.02
Englisch lernen ist kein Neuland mehr für Sie. In entspannter Atmosphäre erweitern Sie ihren Wortschatz für Reisen und alltägliche Situationen.

Wann Freitag, 10.45–12.15 Uhr
Kosten CHF 330.– (11 x 2 Lektionen)
bei 8–10 Teilnehmenden
CHF 440.– bei 6–7 Teilnehmenden
(Kleingruppenzuschlag)

Leitung Yvonne Rimle Ausbilderin und
Stadtführerin für Englisch-
sprechende
Anmeldung Laufend

Englisch Fortsetzung 3, A1.1

50%



12.2018.02

«Learn English Now Fortsetzung 3» richtet sich an Kursteilnehmende, die schon etwas mit der englischen Sprache vertraut sind. Sie möchten in entspannter und lockerer Atmosphäre weiterkommen. Anhand von Lese-, Sprech- und Hörverständnisübungen bauen Sie einen Wortschatz auf, den Sie auf Reisen, in privaten Kontakten und in alltäglichen Situationen anwenden können.

Wann	Montag, 16–17.30 Uhr
Kosten	CHF 330.– (11 × 90 Min.) bei 8–10 Teilnehmenden CHF 440.– (11 × 90 Min.) bei 6–7 Teilnehmenden (Kleingruppenzuschlag)
Leitung	Yvonne Rimle Ausbilderin und Stadtführerin für Englischsprechende
Anmeldung	Laufend

Alle Angebote
finden Sie unter
www.pszh.ch

Spanisch Fortgeschrittene A2.2

50%

«Hablamos Español». Sie haben schon Spanischkurse besucht oder sind so weit fortgeschritten, dass Sie sich verständigen können. Sie konzentrieren sich auf alle Aspekte des Lernens: Zuhören, antworten, lesen, schreiben und sprechen. Wir lehren die Sprache so, wie sie in Spanien gesprochen wird. Damit Sie Ihre Spanischkenntnisse optimal einsetzen können, kontaktieren Sie uns für einen «Einstufungstest».

Wann	Mittwoch, 14.15–16.00 Uhr
Kosten	CHF 310.– (10 × 105 Min.) bei 8–10 Teilnehmenden CHF 410.– (10 × 105 Min.) bei 6–7 Teilnehmenden (Kleingruppenzuschlag)
Leitung	María Gárate Ausbilderin und Spanischlehrerin

Unterland und Furttal

Laufende Sprachkurse Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch

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

Spanischkurs Anfänger

NEU

Wann	Mittwoch, 12.30–13.30 Uhr ab 4.7.
Kosten	CHF 255.– (17 × 60 Min.) bei 7 Teilnehmenden
Leitung	Martha Hetflejs Spanischlehrerin
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Uster– Zürcher Oberland

Englisch A1

NEU



Wann	Mittwoch, 10.15–11.45 Uhr
Kosten	CHF 330.– für Mitglieder (14 × 90 Min.) CHF 370.– für Nichtmitglieder (14 × 90 Min.)
Leitung	Brigitte Frey
Kursort	Tertianum Uster Industriestr. 10, Uster

Italienisch A1

NEU



Wann	Dienstag, 9.15–10.45 Uhr
Kosten	CHF 330.– für Mitglieder (14 × 90 Min.) CHF 370.– für Nichtmitglieder (14 × 90 Min.)
Leitung	Maria Clara Räber
Kursort	Katholisches Pfarramt Uster Neuwiesenstr. 17, Uster

Spanisch A1

NEU



Wann	Dienstag, 13.30–15.00 Uhr
Kosten	CHF 330.– für Mitglieder (14 × 90 Min.) CHF 370.– für Nichtmitglieder (14 × 90 Min.)
Leitung	Fanny Zimmermann
Kursort	Freizeit Treff Uster, Freiestr. 29, 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

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

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
15.1.–12.2., 19.3.–26.3.,
9.4.–7.5., 28.5.–16.7.

Kosten CHF 600.– (20 × 120 Min.)

Leitung Elena Stutz
Russischlehrerin

Wann Dienstag, 17.00–18.45 Uhr
22.5.: Sympathie – Antipathie
26.6.: Schule juhee,
Schule oh weh!

Kosten Gratis (inkl. Getränk/Gebäck)

Leitung Regula Lehmann

Kursort Pro Senectute Kanton Zürich
Badenerstr. 1, Schlieren

Anmeldung Nicht zwingend

Ausdruck und Kreativität

Limmattal und Knonaueramt Erzählcafé zum Tagesausklang

Im Erzählcafé berichten die Teilnehmenden in lockerer Atmosphäre, was sie zum jeweiligen Themenschwerpunkt einbringen möchten – persönliche Erlebnisse und Begebenheiten von früher und heute. Motto: Das habe ich erlebt. Eingeladen sind Personen ab 60 Jahren, die Freude haben am Erzählen oder am Zuhören und Lebensgeschichten von anderen mit Respekt begegnen.

>>

Stadt Zürich

Sind Sie an Literatur und Musik interessiert? Wir bieten Ihnen drei vielseitige, spannende und einmalige Kulturzirkel an: «Literatur und Musik im Dialog». Sie können sich für jeden Kurs einzeln, für zwei oder für alle drei Kurse gleichzeitig anmelden. Gemeinsam möchten wir den Gehalt überprüfen, den die ausgewählten Werke bis in unsere Gegenwart bewahrt haben. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

NEU

31.2018.01 Kulturzirkel 1/3: «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 verliehen.

Wann Dienstag, 10.30–12.00 Uhr
12., 19., 26.6. + 20.7.

31.2018.02 Kulturzirkel 2/3: «Schweizer Klassiker des 20. Jahrhunderts»

Max Frisch mit: «Andorra», «Biedermann und die Brandstifter», «Homo Faber» und «Biographie: ein Spiel» (mit verfilmten Uraufführungen)

Wann Dienstag, 10.30–12.00 Uhr
25.9. + 2., 9., 16.10.

31.2018.03 Kulturzirkel 3/3: «Schweizer Klassiker des 20. Jahrhunderts»

Friedrich Dürrenmatt mit: «Der Besuch der alten Dame», «Abendstunde im Spätherbst», «Die Physiker» und «Der Meteor» (mit verfilmten Uraufführungen)

>>



Bild: Adobe Stock

Wann	Dienstag, 10.30–12.00 Uhr 6., 13., 27.11. + 4.12.
Kosten	CHF 120.– (4 × 90 Min.) bei 10–14 Teilnehmenden CHF 160.– (4 × 90 Min.) bei 7–9 Teilnehmenden (Kleingruppenzuschlag)
Leitung	Joseph Auchter, Germanist und Musikwissen- schaftler, unterrichtet in der Erwachsenenbildung
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

«Geschichte – für einmal lebendig»



20.2018.02

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.

Wann	Freitag, 15.00–16.45 Uhr 27.4.–13.7.
Kosten	CHF 390.– (11 × 105 Min.) bei 10–14 Teilnehmenden
Leitung	Dominik J. Schaller Wissenschaftler und Dozent für neuere Geschichte
Anmeldung	Laufend

Unterland und Furtal

Erzählcafé



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

Wann	Freitag, 14–16 Uhr Daten auf Anfrage
Leitung	Katja Scheiber
Anmeldung	Laufend

Coffee-Time

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

Wann	Freitag, 14–16 Uhr Daten auf Anfrage
Kosten	CHF 180.– (6 × 120 Min.) bei 7 Teilnehmenden
Leitung	Kate Murrie

Wetzikon – Zürcher Oberland

Singen für Senioren

Singen zur eigenen Freude und Entspannung, getragen von Gruppen – echter Balsam für Körper, Geist und Seele!

Wann	Mittwoch, 10–11 Uhr
Kosten	CHF 100.– für 10 Lektionen
Leitung	Manuel Oertli
Kursort	Canario, Zürcherstr. 29, Wetzikon

Alle Angebote
finden Sie unter
www.pszh.ch

Winterthur und Weinland

Erzählcafé



Sich Zeit nehmen, erzählen, zuhören; Gedanken in Worte fassen, philosophieren, sich erinnern; Kaffee und etwas dazu in einer gemütlichen Atmosphäre geniessen. Dies 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 30.5.
Leitung	Astrid Schöni
Anmeldung	Laufend

Stubete «Zäme singe»



Einmal pro Monat treffen sich gesangs-
freudige ältere Menschen, um unter kundiger
Leitung zu singen. Das Repertoire erstreckt
sich vom altbekannten Volkslied bis zum
volkstümlichen Schlager.

Wann	Dienstag, 13.30–14.30 Uhr 5.6., 26.6., 28.8.
Leitung	Brigitte Schneider
Anmeldung	Nicht erforderlich

Stubete

«Zäme singe – Sommerfest»



Das jährliche Sommerfest ist schon fast
legendär. Es richtet sich an gesangsfreudige
ältere Menschen, die unter kundiger
Leitung gerne singen. Dieses Jahr mit
«Handörgeli-Musik».

Wann	Dienstag, 3.7. 14–16 Uhr
Leitung	Brigitte Schneider
Anmeldung	Nicht erforderlich

Selbstorganisierte Gruppen Stadt Zürich

In der Stadt Zürich besteht eine Reihe von
Gruppen für Seniorinnen und Senioren, deren
Aufbau Pro Senectute Kanton Zürich fachlich
begleitet. Diese funktionieren weitgehend
selbstorganisiert. Das Angebot der Gruppen
ist sehr vielfältig. Genauere Informationen
finden Sie unter den folgenden Adressen.
Die Gruppen wünschen sich weitere Teilneh-
mende sowie engagierte Mitglieder.

Aktion S

Ehemalige Parlamentarier erläutern in den
Altersheimen die Abstimmungsvorlagen.
Werner Bosshard 044 322 27 77

Diskussionsrunde 60+

Wir hören, diskutieren und philosophieren
über Bücher und Texte zu aktuellen Themen.
Helga Milou Obrecht 044 984 25 89
milou.obrecht@gmx.ch

Kulturgruppe

Unter fachkundiger Führung besucht die
Kulturgruppe alle 14 Tage Museen, macht
Stadtrundgänge der besonderen Art oder
besucht spezielle Betriebe und Institutionen.
Alex Villiger 044 422 45 28
villiger-naef@bluewin.ch

Senioren Bühne

Theaterbegeisterte Frauen und Männer 55+
produzieren Theaterstücke und führen sie bei
Alters-, Gemeinde-, Firmen- und Vereins-
anlässen auf.

Jürg Kauer 079 509 79 66
kauerei@bluewin.ch
www.seniorenbuehne.ch

BILDUNG UND KULTUR

Seniorenorchester

Wir proben etwa zwanzigmal pro Jahr und treten in Altersheimen, an Seniorenlässen usw. auf.

Ralph Brem 044 821 08 24
mkdubs@bluewin.ch
www.seniorenorchester-zh.ch

S-Team / Seniorenhandwerkerdienst

Die freiwillige Anlaufstelle vermittelt qualifizierte Handwerker aus unterschiedlichen Berufsgattungen.

Armin Meier 044 322 02 95
meier.steam@bluewin.ch

Treff 60+

Der Treff 60+ ist für Menschen gedacht, die neue Leute treffen, spielen, diskutieren und Ausflüge planen möchten. Kommen Sie vorbei, wir treffen uns jeden ersten und dritten Donnerstagnachmittag im Restaurant Binzgarten.

Christina Wünn 044 315 52 44
christina.wuenn@gz-zh.ch

Computeria

Alles rund um Computer, Tablets, Handys, Smartphones und Internet wird thematisiert.

Roland Meyer costei@gmx.ch
www.computeria-zuerich.ch

Informationen zu Anmeldung und Kursorten finden Sie auf Seite 13.

Vorbereitung auf die Pensionierung

AvantAge: Späte Freiheit – Gut vorbereitet in die Pensionierung

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

Wann	31.5. + 1.6. Wetzikon 14.6. + 15.6. Zürich 5.7. + 6.7. Winterthur (nur für Singles) 23.8. + 24.8. Zürich 3.8. + 31.8. 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



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 2/2018 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