

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

Autor(en): **Pro Senectute Kanton Zürich**

Objekttyp: **Appendix**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): - **(2019)**

Heft 4: **Was macht das Leben lebenswert? : Auf der Suche nach dem Sinn und der Sinnhaftigkeit**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Nr. 4 Winter 2019

# Aktiv

Beilage zu *Visit*, dem Magazin  
von Pro Senectute Kanton Zürich  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

PRO <sup>700</sup>  
**SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER



Alle Kurse  
auch unter  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)  
buchbar

## Körper und Geist im Einklang

Die fernöstlichen Bewegungsformen Yoga, Tai Chi und Qi Gong können die Lebensqualität älterer Menschen positiv beeinflussen.

# Steigern Sie Ihre Vitalität, Mobilität und Ausgeglichenheit

Yoga, Tai Chi und Qi Gong können entscheidenden Einfluss auf die Lebensqualität älterer Menschen nehmen. Die fernöstlichen Bewegungsformen stärken Körper und Geist. Bernhard Riedi (Kursleiter Yoga) und Alfons Lötscher (Kursleiter Tai Chi/Qi Gong) berichten im folgenden Interview über diese spannenden Disziplinen.

Interview: **Ariane Denogent**

## **Herr Riedi, weshalb tun sich auch ältere Menschen mit Yoga Gutes?**

**Bernhard Riedi:** Ich betrachte Yoga als kreativen Weg, mit den Veränderungen des Älterwerdens umzugehen. Denn meistens nehmen in dieser Lebensphase die körperlichen Beschwerden zu, die Mobilität sinkt und Stimmungsschwankungen können auftreten. Daher werden Strukturen im Alltag immer wichtiger. Yoga hat den Vorteil, dass es in jedem Alter, zu jeder Zeit und ohne Hilfsmittel praktiziert werden kann – sofern die Grundlagen da sind, um die Übungen korrekt und den eigenen Möglichkeiten angepasst auszuführen.

## **Mit zunehmendem Alter machen sich vermehrt körperliche Einschränkungen bemerkbar. Wie gehen Sie in Ihrem Yoga-Unterricht darauf ein?**

Es ist sehr wichtig, die Yoga-Übungen individuell anzupassen. Die Teilnehmenden sollen das Training voller Freude verlassen und sich aktiver, lebendiger und selbstbewusster fühlen. In Bewegung zu bleiben ist auch im fortgeschrittenen Alter essenziell. Auf welche Weise dies erfolgt, ist weniger wichtig, Regelmässigkeit und Disziplin sind allerdings unerlässlich. Eine

Yoga-Lektion für gemischte Gruppen enthält in der Regel verschiedene Körperübungen, welche Beweglichkeit und Stabilität sowie Leichtigkeit, Ausgeglichenheit, Entspannung und Harmonie des Körpers fördern. Jede Übung verlangt Achtsamkeit und bewusstes Atmen. Der Atem ist eine der besten Möglichkeiten, um leichter durch verschiedene Entwicklungsprozesse zu gehen und beispielsweise auch mit körperlichen Beschwerden fertigzuwerden.

## **Können mit Yoga auch körperliche Schmerzen im Alter gelindert werden?**

Yoga ist ein Dialog mit dem Körper. Körperliche Schmerzen haben meistens verschiedene Ursachen. Entsprechend vielseitig sind die Mittel und Wege, Schmerzen zu erkennen und zu lindern. Yogapraxis muss verstanden werden als ein Impuls, der auf komplexe, vernetzte Systeme trifft (Bewegungs- und Haltungssystem, autonomes Steuerungssystem, mentales System). Diese Lebenssysteme reagieren aus einer strukturierten und ständig auf Gesundheit ausgerichteten Aktivität heraus. Sie reagieren auf den besonderen «Impuls Yoga». Zum Beispiel: Eine

Kursteilnehmerin, die als Profi-Musikerin (Violine) jahrelang mit starken Nackenschmerzen zu kämpfen hatte, lernte in der Yogapraxis mit einfachen Übungen die wiederkehrenden Spannungsschmerzen selber zu lösen.

## **Inwiefern kann Yoga die Lebensqualität älterer Menschen verbessern?**

Wer regelmässig Yoga macht, bleibt körperlich beweglich bis ins hohe Alter. Und durch den Unterricht in einer Gruppe bleibt man auch sozial und geistig aktiv. Beim Üben werden Körper, Atem und Geist auf harmonische Weise miteinander verbunden. Wenn die Übenden dadurch ihre Leistungsfähigkeit spüren, die Körperreaktionen nachempfinden können und das Gefühl von Zufriedenheit erfahren, dann hat Yoga seine Wirkung erreicht: Die Achtsamkeit im Alltag wird erhöht.

## **Kann Yoga helfen, mit schwierigen Lebenssituationen im Alter besser umzugehen?**

Lebensqualität hängt stark vom körperlichen Wohlbefinden ab. Yoga trainiert beispielsweise den Beckenboden. Dort finden wir die Kraft, die uns aufrichtet. Haltungsschäden oder das Absinken



Bernhard Riedi arbeitet seit 2010 als Yoga-Lehrer und ist spezialisiert auf Yoga für ältere Menschen. Zurzeit unterrichtet er bei Pro Senectute Kanton Zürich.



Alfons Lötscher unterrichtet Tai Chi und Qi Gong bei Pro Senectute Kanton Zürich und leitet eine Schule für Aikido und Taijiquan, eine chinesische Kampfkunst.

der Bauchorgane können verhindert werden. Oder: Yogische Atmung vergrössert das Lungenvolumen. Mit dem Alter neigen wir zu einer nach vorne gebeugten Haltung, was sich auf die Atmung und das Herz auswirkt. Yoga trainiert eine aufrechte Haltung, wie von selbst atmet man tiefer. Und ganz wichtig: Die Wirbelsäule wird beweglicher. Eine flexible Wirbelsäule löst Verspannungen und befreit so von Schmerzen verschiedenster Art. Wer regelmässig übt, fühlt sich vitaler.

**Was gefällt Ihnen am Yoga-Unterricht mit Senioren?**

Yoga ist für mich ein wunderbarer Zugang zu mehr Wohlbefinden. Es hat mir persönlich unter anderem geholfen, mich von schweren Rückenleiden zu befreien. Persönliche positive Erfahrungen motivieren mich, Yoga anderen Menschen zugänglich zu machen. Ich sensibilisiere die Teilnehmenden, selbst zu erspüren, was ihnen gut tut. Sie lernen wie weit sie in die Übungen hineinwachsen können, um beweglicher, kräftiger und entspannter zu werden. Eine gute Interaktion zwischen den Kursteilnehmenden ist wichtig, damit eine angenehme Lernumgebung entsteht.

**Herr Lötscher, was schätzen ältere Menschen an Tai Chi und Qi Gong ganz besonders?**

**Alfons Lötscher:** Eine Teilnehmerin erzählte mir, früher habe sie immer die Teleskopstöcke in der Handtasche dabeigehabt, weil sie so unsicher auf den Beinen war. Heute trage sie den Abfallsack zur Überraschung der Nachbarn wieder allein die Treppe hinunter. Es gibt viele ähnliche Beispiele. Und nicht zu vergessen, viele schätzen den sozialen Kontakt mit gleichgesinnten Menschen.

**Welchen Vorteil hat es, Tai Chi und Qi Gong in Kombination zu unterrichten?**

Tai Chi macht stark, Qi Gong macht gesund. Wer möchte nicht stark und gesund sein?

**Körper und Geist in Balance halten - wie funktioniert das im Kurs Tai Chi/ Qi Gong genau?**

Dazu erzählte mir eine Teilnehmerin, was ihre Tochter Ende der Sommerpause zu ihr sagte: «Mami, ist gut kannst du bald wieder ins Tai Chi. Du bist dann immer so schön ausgeglichen.» Ausgeglichenheit ist also ein entscheidender Effekt, der mit regelmässigem Tai Chi

und Qi Gong erreicht werden kann. **Welchen Einfluss haben Tai Chi und Qi Gong auf die geistige Fitness der Seniorinnen und Senioren?**

Dazu eine kurze Zusammenfassung: Standing (Qi Gong) als Meditation führt zu einem ruhigen, klaren und wachen Geist. Das Üben der Form lässt Bewegungsabläufe auswendig lernen, fördert insbesondere die Koordination. All das wird während des Trainings in hoher Konzentration durchgeführt. Am Ende fühlen sich «Mann» wie «Frau» frisch und erholt.

**Gibt es besondere Voraussetzungen, die Senioren für den Besuch Ihrer Kurse mitbringen sollten?**

Nein, es braucht keinerlei Voraussetzungen. Freude und Neugier mitzubringen ist aber sicherlich ein guter Ausgangspunkt, um von den Kursen optimal zu profitieren.

Aktuelle Kurse zu Yoga, Tai Chi und Qi Gong finden Sie auf den Seiten 14/15 dieser Beilage.

Foto: Pro Senectute

### 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, wende 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.



#### BSV-subventionierter Kurs

Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

### 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 Erwachsenen-sport Schweiz geführt. In allen Sportgruppen können Sie jederzeit einsteigen und sind herzlich willkommen.

Pro Senectute Kanton Zürich

Bewegung und Sport

Forchstr. 145, 8032 Zürich

Telefon 058 451 51 66

sport@pszh.ch

[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung >

Bewegung und Sport

### 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. Fit/Gym gibt es in drei Anforderungsstufen.

[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung >

Indoorsport > Fitness

Preise auf Anfrage



### Werden Sie Sportleiterin oder Sportleiter

Wenn Sie sich gerne bewegen, Verantwortung übernehmen und Ihnen und Gleichgesinnten Gutes tun möchten, werden Sie als Sportleiterin oder -leiter für Menschen ab 60 Jahren viel Freude haben. Als Leitende «Erwachsenensport Schweiz» planen Sie Kurse und führen eine Sportgruppe.

### Erfahren Sie mehr

Gerne informieren wir Sie über die Ausbildung und die Einsatzmöglichkeiten. Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme.

### Infoveranstaltungen

Dienstag, 3.12.2019, 15.30–17.00 Uhr

Freitag, 14.2.2020, 15.00–16.30 Uhr

### Wo

Forchstrasse 145, 8032 Zürich

### Anmeldung

Telefon 058 451 51 31

sport@pszh.ch

**Kanton Zürich**  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

## Fitness und Gymnastik

| Ort               | Anforderungsstufe  | Treffpunkt  | Wann   | Leitung / Info  |
|-------------------|--|---|--|---|
| Adliswil          | Leicht Frauen +  | Schulhaus Zopf  | Mittwoch, 15–16 Uhr  | Susanne Rasper  |
| Aesch             | Leicht Frauen +  | Turnhalle Nassenmatt  | Montag, 9–9.50 Uhr   | Lilian Schlund  |
| Affoltern a. A.   | Vital<br>Leicht +  | Schulhaus Ennetgraben<br>Schulhaus Ennetgraben  | Mittwoch, 12.45–13.45 Uhr<br>Mittwoch, 14–15 Uhr   | Marita Küng<br>Marita Küng  |
| Bachenbülach      | Vital<br>Leicht +  | MZR Im Baumgarten<br>MZR Im Baumgarten  | Montag, 13.45–14.45 Uhr<br>Montag, 15–16 Uhr   | Christine Jäger<br>Christine Jäger  |
| Buch am Irchel    | Vital Frauen   | Turnhalle   | Mittwoch, 13.30–14.30 Uhr  | Brigitte Lüber  |
| Bülach            | Vital Frauen<br>Leicht Frauen +  | Ref. Kirchgemeindehaus<br>Ref. Kirchgemeindehaus  | Dienstag, 8.30–9.30 Uhr<br>Dienstag, 10–11 Uhr   | Christine Jäger<br>Christine Jäger  |
| Dielsdorf         | Sportlich Frauen<br>Leicht /Vital Männer +<br>Leicht Frauen +                          | Mehrzweckhalle Früebli<br>Oberstufen-Turnhalle<br>Saal Alterssiedlung   | Montag, 16.45–17.45 Uhr<br>Montag, 18.15–19.15 Uhr<br>Dienstag, 14–15 Uhr  | Mengina Füglistner<br>Mengina Füglistner<br>Nicole Buchs  |
| Elgg              | Leicht +<br>Vital  | Turnhalle Ritschberg<br>Turnhalle Ritschberg  | Mittwoch, 14.10–15.05 Uhr<br>Mittwoch, 15.10–16.10 Uhr   | Yvonne Hareter<br>Yvonne Hareter  |
| Flurlingen        | Vital  | Turnhalle   | Dienstag, 9–10 Uhr   | Gerhard Aeby  |
| Grafstal/Kempthal | Vital  | Singsaal  | Dienstag, 8.45–9.45 Uhr  | Ursula Müller   |
| Hedingen          | Leicht Frauen +  | Schulhaus Güpff   | Mittwoch, 14.30–15.30 Uhr  | Uta Koch  |
| Hinwil            | Leicht Frauen +  | Turnhalle Meiliwiese  | Mittwoch, 13.45–14.45 Uhr  | Tabea Huber   |
| Hofstetten/Elgg   | Sportlich  | Turnhalle   | Montag, 9–10 Uhr   | Irene Rickenbach  |
| Höri              | Leicht Frauen +  | Glatthalle  | Montag, 15.30–16.30 Uhr  | Patrizia Niedermann   |
| Illnau-Effretikon | Vital Frauen<br>Leicht Frauen +<br>Leicht Frauen +                                     | Turnhalle Altersheim<br>Turnhalle Altersheim<br>Turnhalle Altersheim  | Montag, 8.15–9.15 Uhr<br>Mittwoch, 9.10–10.10 Uhr<br>Mittwoch, 10.15–11.15 Uhr   | Veronika Fehr<br>Veronika Fehr<br>Veronika Fehr   |
| Maschwanden       | Leicht Frauen +  | Schulhaus am Bach   | Dienstag, 16–17 Uhr  | Claudia Gaus  |
| Meilen            | Vital  | Turnhalle Obermeilen  | Montag, 15.30–16.30 Uhr  | Esther Kunz   |
| Niederglatt       | Sportlich Frauen<br>Vital Frauen<br>Leicht Frauen +                                    | Singsaal Eichi<br>Singsaal Eichi<br>Schulhaus Rietli  | Montag, 8.30–9.30 Uhr<br>Montag, 9.45–10.45 Uhr<br>Mittwoch, 13.30–14.30 Uhr   | Sandra Galli Rüegg<br>Sandra Galli Rüegg<br>Sandra Galli Rüegg                                      |
| Niederhasli       | Sportlich<br>Sportlich Frauen<br>Sportlich Männer<br>Vital Frauen<br>Vital<br>Leicht + | Schulhaus Lindenstrasse<br>Schulhaus Seehalde Mehrzweckraum<br>Schulhaus Seehalde Mehrzweckraum<br>Schulhaus Seehalde Mehrzweckraum<br>Kirchgemeindehaus<br>Seniorenzentrum Spitz | Dienstag, 17.45–18.45 Uhr<br>Mittwoch, 10–11 Uhr<br>Donnerstag, 10.10–11.10 Uhr<br>Donnerstag, 14–15 Uhr<br>Montag, 14–15 Uhr<br>Dienstag, 13.30–14.30 Uhr | Andrea Hammer<br>Gaby Lardon<br>Gaby Lardon<br>Gaby Lardon<br>Patricia Keller<br>Sandra Galli Rüegg |
| Ober-Ohringen     | Leicht +<br>Vital  | Turnhalle<br>Turnhalle  | Mittwoch, 14–15 Uhr<br>Mittwoch, 16–17 Uhr   | Esther Liebi<br>Esther Liebi  |
| Pfäffikon         | Leicht +   | Kath. Kirche St. Benignus   | Dienstag, 9.30–10.30 Uhr   | Silvia Bigler   |
| Rafz              | Sportlich  | Turnhalle Schulhaus Götzen  | Montag, 7.15–08.15 Uhr   | Sylvia Sigris   |
| Richterswil       | Leicht +   | Schulhaus Boden   | Mittwoch, 16.30–17.30 Uhr  | Myrta Güner   |
| Rümlang           | Sportlich  | Haus am Dorfplatz   | Montag, 9.30–10.30 Uhr   | Diana Turrin  |
| Samstagern        | Vital  | Schulhaus Samstagern  | Montag, 16.30–17.30 Uhr  | Monika Bechtiger  |
| Schlieren         | Vital<br>Vital   | Schulhaus Zelgli<br>Gemeinschaftsraum Post  | Dienstag, 8–9 Uhr<br>Mittwoch, 8.30–9.30 Uhr   | Waltraud Hofstetter<br>Waltraud Hofstetter  |
| Schönenberg       | Vital Frauen   | Kath. Kirchensaal   | Donnerstag, 9–10 Uhr   | Rosmarie Horath   |
| Stadel            | Leicht Frauen +<br>Vital   | Altes Gemeindehaus<br>Singsaal Oberstufe  | Montag, 14–15 Uhr<br>Mittwoch, 9–10 Uhr  | Patrizia Niedermann<br>Corinne Obrist   |
| Tagelswangen      | Vital  | Gemeindesaal  | Dienstag, 10.15–11.15 Uhr  | Ursula Müller   |
| Thalwil           | Leicht +<br>Leicht +   | Alterszentrum Serata<br>Alterszentrum Serata  | Montag, 8.45–9.45 Uhr<br>Montag, 10–11 Uhr   | Marianne Ringger<br>Marianne Ringger  |
| Truttikon         | Vital  | Turnhalle   | Dienstag, 18.30–19.30 Uhr  | Ruth Frei   |

**Fitness und Gymnastik (Forts.)**

| Ort                   | Anforderungsstufe | Treffpunkt                               | Wann                        | Leitung / Info     |
|-----------------------|-------------------|--|-----------------------------|--------------------|
| Uetikon am See        | Leicht Frauen +   | Turnhalle Rossweid                       | Mittwoch, 13-14 Uhr         | Monika Sutter      |
|                       | Vital Frauen      | Turnhalle Rossweid                       | Mittwoch, 14.15-15.15 Uhr   | Monika Sutter      |
|                       | Leicht +          | Turnhalle Weissenrain                    | Donnerstag, 14-15 Uhr       | Susanna Schinzel   |
| Uster                 | Vital Frauen      | Sporthalle Buchholz                      | Donnerstag, 14-15 Uhr       | Maria Kappeler     |
|                       | Leicht +          | Alterssiedlung Rehbühl                   | Montag, 10.15-11.15 Uhr     | Marianne Koch      |
| Volketswil            | Leicht Frauen +   | Turnhalle Feldhof                        | Mittwoch, 15.30-16.30 Uhr   | Margrit Singh      |
| Wädenswil             | Vital Frauen      | Turnhalle Glärnisch                      | Dienstag, 17.15-18.15 Uhr   | Marlies Dorfschmid |
| Wald                  | Leicht +          | Hallenbad Gymnastikhalle                 | Donnerstag, 10-11 Uhr       | Aneta Westrych     |
| Weisslingen           | Leicht Frauen +   | Kirchgemeindehaus                        | Donnerstag, 14.15-15.15 Uhr | Mirjam Roth        |
| Winkel                | Leicht +          | Saal Sigristenstiftung                   | Montag, 9.30-10.30 Uhr      | Ruth Gut           |
|                       | Vital Frauen      | Turnhalle Grossacher                     | Dienstag, 10-11 Uhr         | Ruth Gut           |
| Winterthur            | Leicht +          | Alte Kaserne                             | Dienstag, 8.50-9.50 Uhr     | Dora Dümel         |
| Winterthur (Ober-)    | Leicht +          | Zentrum am Buck                          | Mittwoch, 9-10 Uhr          | Monika Stamm       |
| Winterthur-Seen       | Vital             | Altersheim St. Urban                     | Dienstag, 8.30-9.15 Uhr     | Rita Kobler        |
| Winterthur-Sennhof    | Vital             | Turnhalle                                | Dienstag, 16-17 Uhr         | Dora Dümel         |
| Winterthur-Wülflingen | Vital Frauen      | Kirchgemeindehaus Wülflingen             | Mittwoch, 8.30-9.30 Uhr     | Heidi Glaus        |
|                       | Vital Frauen      | Kirchgemeindehaus Wülflingen             | Mittwoch, 9.45-10.45 Uhr    | Heidi Glaus        |
| Zollikerberg          | Vital Frauen      | Ref. KGH (Berg)                          | Freitag, 9-10 Uhr           | Brigitte Schöpfer  |
| Zollikon              | Vital             | Kirchgemeindehaus Rösslirain (Dorf)      | Mittwoch, 9.15-10.15 Uhr    | Brigitte Schöpfer  |
| Zürich Kreis 2        | Vital             | Ref. Kirchgemeindehaus Enge              | Mittwoch, 9-10 Uhr          | Monika Meile       |
|                       | Sturzprophylaxe + | Alterszentrum Mittelleimbach             | Montag, 11-11.45 Uhr        | Trix Romer         |
| Zürich Kreis 3        | Vital Männer      | Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon     | Dienstag, 9.15-10.15 Uhr    | Esther Büchi       |
|                       | Leicht Frauen +   | Ref. Kirchgemeindesaal Friesenberg       | Dienstag, 14-15 Uhr         | Susanne Rasper     |
|                       | Leicht Frauen +   | Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon     | Donnerstag, 9-10 Uhr        | Ursula Ruhstaller  |
| Zürich Kreis 4        | Vital Frauen      | Ref. Kirchgemeindehaus Aussersihl        | Mittwoch, 9.30-10.30 Uhr    | Edith Stieger      |
|                       | Leicht Männer +   | Ref. Kirchgemeindehaus Hard              | Montag, 8.30-9.30 Uhr       | Sylvie Berchtold   |
|                       | Leicht Frauen +   | Bullingerkirche                          | Montag, 9.30-10.30 Uhr      | Sylvie Berchtold   |
| Zürich Kreis 5        | Vital             | Ref. Kirchgemeindehaus Industriequartier | Mittwoch, 9-10 Uhr          | Sabrije Tahiraj    |
| Zürich Kreis 6        | Vital             | Ref. Kirchgemeindehaus Paulus            | Dienstag, 8.45-9.45 Uhr     | Annick Breton      |
|                       | Leicht +          | Ref. Kirchgemeindehaus Paulus            | Dienstag, 10-11 Uhr         | Annick Breton      |
| Zürich Kreis 7        | Leicht Frauen +   | Alterszentrum Kluspark                   | Montag, 9-10 Uhr            | Krisztina Szarka   |
|                       | Leicht Frauen +   | Alterszentrum Kluspark                   | Montag, 10-11 Uhr           | Krisztina Szarka   |
|                       | Leicht Frauen +   | Ref. Kirchgemeindehaus Witikon           | Mittwoch, 8.45-9.45 Uhr     | Paula Hitz         |
|                       | Sportlich Frauen  | Ref. Kirchgemeindehaus Witikon           | Mittwoch, 10-11 Uhr         | Paula Hitz         |
| Zürich Kreis 9        | Leicht +          | GZ Bachwiesen                            | Mittwoch, 9-10 Uhr          | Monika Descombes   |
| Zürich Kreis 12       | Vital             | Alterssiedlung Probstei                  | Donnerstag, 10.30-11.30 Uhr | Krisztina Szarka   |

+ Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

**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](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Indoorsport > Fitness

Preise auf Anfrage

| Ort       | Treffpunkt                    | Wann                        | Leitung/Info     |
|-----------|-------------------------------|-----------------------------|------------------|
| Dielsdorf | Lernschwimmbad Frueblistrasse | Dienstag, 19.15-20 Uhr      | Christin Dennler |
| Männedorf | Hallenbad Männedorf           | Donnerstag, 17.30-18.15 Uhr | Madeleine Maurer |
|           | Hallenbad Männedorf           | Donnerstag, 18.15-19 Uhr    | Madeleine Maurer |

>>

| Ort   | Treffpunkt                              | Wann                                       | Leitung/Info                  |
|---|---|--|-------------------------------|
| Meilen  | Hallenbad Meilen                        | Montag, 12.15-13 Uhr                       | Heidi Hug                     |
|   | Hallenbad Meilen                        | Montag, 13-13.45 Uhr                       | Heidi Hug                     |
| Opfikon-Glattbrugg (Bad geschlossen bis 2020) | Hallenbad Bruggwiesen                   | Dienstag, 9.20-9.50 Uhr                    | Madeleine Huwiler             |
|   | Hallenbad Bruggwiesen                   | Dienstag, 9.55-10.25 Uhr                   | Madeleine Huwiler             |
|   | Hallenbad Bruggwiesen                   | Dienstag, 10.30-11.00 Uhr                  | Madeleine Huwiler             |
| Seuzach                                       | Schulhaus Birch                         | Montag, 16.15-17.15 Uhr, Oktober- April    | Marianne Baumann              |
| Wald  | Hallenbad                               | Freitag, 14.45-15.45 Uhr                   | Willy Schuler                 |
|   | Hallenbad                               | Samstag, 9.30-10.30 Uhr                    | Willy Schuler                 |
| Weisslingen                                   | Schulschwimmbad                         | Montag, 7.55-8.40 Uhr                      | Lucie Metzger                 |
| Winterthur                                    | Schulschwimmbecken Veltheim             | Mittwoch, 13.30-14.25 Uhr                  | Marianne Baumann              |
|   | Schulschwimmbecken Veltheim             | Mittwoch, 14.30-15.25 Uhr                  | Marianne Baumann              |
|   | Schulschwimmbecken Veltheim             | Mittwoch, 15.30-16.25 Uhr                  | Marianne Baumann              |
|   | Hallenbad Brühlgut                      | Freitag, 9.15-10.00 Uhr                    | Katja Alleyne-Marty           |
| Zürich Kreis 2                                | Hallenbad Leimbach                      | Dienstag, 10-10.40 Uhr                     | Trix Romer                    |
|   | Hallenbad Leimbach                      | Dienstag, 10.40-11.20 Uhr                  | Trix Romer                    |
| Zürich Kreis 3                                | Schulschwimmanlage Aemtler              | Mittwoch, 17-18 Uhr                        | Anita Hunziker                |
|   | Schulschwimmanlage am Uetliberg         | Mittwoch, 17-17.30 Uhr                     | Barbara Krucher               |
| Zürich Kreis 6                                | Wärmebad Käferberg                      | Donnerstag, 8-12 Uhr, jede halbe Stunde    | Regina Bisig, Nicole Feldmann |
|   | Wärmebad Käferberg                      | Freitag, 8.30-10.30 Uhr, jede halbe Stunde | Rosi Jehli                    |
|   | Aqua Zumba / Schulschwimmanlage Riedtli | Mittwoch, 15.30-16.15 Uhr                  | Ana Alvarez                   |
|   | Aqua Zumba / Schulschwimmanlage Riedtli | Mittwoch, 16.30-17.15 Uhr                  | Ana Alvarez                   |
| Zürich Kreis 10                               | Schulschwimmanlage Vogtsrain            | Mittwoch, 13.45-14.30 Uhr                  | Yvonne Brand                  |
|   | Schulschwimmanlage Vogtsrain            | Mittwoch, 14.30-15.15 Uhr                  | Yvonne Brand                  |

+ Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

## Internationale Tänze und Round Dance +



Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei trainieren Sie spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und zu einem «Ganzen» zusammengefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Einige Gruppen machen auch American Rounds. Figuren aus den Gesellschaftstänzen Englischer Walzer, Twostep, Cha-Cha-Cha und Rumba werden

dabei sorgfältig eingeführt und paarweise – auch Frauen tanzen zusammen – von allen Tänzerinnen und Tänzern gleichzeitig und nach Ansage der Tanzleiterin ausgeführt. Zu bekannten Melodien wird Gelerntes repetiert und Neues dazugelernt. Sie sind auch ohne Partnerin oder Partner willkommen.

[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Indoorsport > Tanz

Preise auf Anfrage

| Ort            | Treffpunkt                     | Wann  | Leitung / Info    |
|----------------|--------------------------------|---|-------------------|
| Dietikon       | Alters- und Gesundheitszentrum | Montag, 14-15.30 Uhr                                | Silvia Rugginenti |
| Dübendorf      | Obere Mühle Saal               | Mittwoch, 14-16 Uhr<br>11.9.-18.12. (jede 2. Woche) | Edith Stieger     |
| Pfäffikon      | Singsaal Mettlen               | Samstag (auf Anfrage), 19-20.50 Uhr                 | Elsbeth Graber    |
| Wädenswil      | Schulhaus Eidmatt 3            | Donnerstag, 18.30-20.15 Uhr                         | Theo Forster      |
| Winterthur     | KiBeZ St. Marien               | Donnerstag, 16-17 Uhr                               | Daniela Regnani   |
| Zürich Kreis 2 | ABZ Genossenschaft             | Donnerstag, 14-15.30 Uhr                            | Helena Stöckling  |

+ Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.



## 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](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Outdoorsport > Nordic Walking/Walking

Preise auf Anfrage

| Ort                 | Sportgruppe    | Treffpunkt                                | Wann                       | Leitung / Info  |
|---------------------|----------------|---|----------------------------|-----------------|
| Adliswil            | Nordic Walking | Bushaltestelle Rütistrasse/Wacht          | Mittwoch, 9.15–10.30 Uhr   | Jetty Meier     |
| Gossau              | Nordic Walking | Parkplatz Oberstufenschulhaus Berg Gossau | Dienstag, 8.30–10 Uhr      | Erika Hug       |
| Hombrechtikon       | Nordic Walking | Parkplatz Schützenhaus                    | Montag, 9–10.30 Uhr        | Monika Zwicky   |
| Höri                | Nordic Walking | Glatthalle                                | Donnerstag, 9–10 Uhr       | Margrith Wenk   |
| Männedorf           | Nordic Walking | Parkplatz Sportplatz Widenbad             | Donnerstag, 9.15–10.30 Uhr | Jetty Meier     |
| Neerach             | Nordic Walking | Pavillon Altes Dorfschulhaus              | Freitag, 9–10 Uhr          | Corinne Obrist  |
| Ossingen            | Walking        | Bahnhof                                   | Montag, 9–10.30 Uhr        | Monika Dünki    |
| Rüti                | Walking        | Fussballplatz                             | Donnerstag, 9–10.15 Uhr    | Cornelia Blum   |
| Schlieren           | Walking        | Parkplatz Trublerhütte                    | Dienstag, 9.30–11.00 Uhr   | Elfi Scheurer   |
| Schwerzenbach       | Nordic Walking | Umgebung                                  | Dienstag, 9–10.30 Uhr      | Erika Schaffert |
| Winterthur (Dättnu) | Nordic Walking | Dättnauerstrasse 80                       | Donnerstag, 9–10.30 Uhr    | Heidi Villiger  |

+ Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

## 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 Mountainbiketouren 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](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Outdoorsport > Velofahren

\*+ Einzelne Touren (ausschliesslich leichte) innerhalb der Velogruppen sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern. Diese sind in den jeweiligen Ausschreibungen gekennzeichnet.

| Ort               | Wann   | Datum                                 | Leitung/Info   | Telefon                        | E-Mail                   |
|-------------------|--|---------------------------------------|----------------|--------------------------------|--------------------------|
| Bubikon/Hinwil    | Mittwoch   | Wöchentlich<br>April–Oktober          | Urs Kocher     | 055 243 20 47<br>079 283 17 42 | urskocher@bluewin.ch     |
| Bülach            | Dienstag<br>Halbtages- oder Tagestour                        | Wöchentlich                           | Xaver Köppel   | 044 860 69 14                  | x.h.r.koepfel@bluewin.ch |
|                   | Montag<br>Mountainbiketour (MTB)                             | MTB 2 × pro Monat                     | Xaver Köppel   | 044 860 69 14                  | x.h.r.koepfel@bluewin.ch |
| Dielsdorf         | Dienstag Halbtagestour                                       | wöchentlich                           | Lisbeth Burren | 044 853 02 42<br>079 742 80 41 | hn.burren@bluewin.ch     |
|                   | Mittwoch Tagestour   | 2. Mittwoch im Monat<br>April–Oktober | Lisbeth Burren | 044 853 02 42<br>079 742 80 41 | hn.burren@bluewin.ch     |
| Dübendorf         | Freitag Halbtages- oder Tagestour                            | 2 × pro Monat<br>April–Oktober        | Herbert Gätzi  | 044 820 11 64<br>079 846 44 98 | h_gaetzi@bluewin.ch      |
| Furtal/Regensdorf | Dienstag Halbtages- oder Tages-<br>tour oder Fitnessparcours | Wöchentlich                           | Martin Meier   | 044 844 58 15<br>076 412 58 15 | meiering@bluewin.ch      |
| *Gossau +         | Mittwoch   | 2 × pro Monat<br>April–Oktober        | Erwin Gisler   | 044 935 23 06<br>079 207 85 01 | erwin.gisler@bluewin.ch  |

| Ort               | Wann  | Datum   | Leitung/Info      | Telefon                        | E-Mail                    |
|-------------------|---|---|-------------------|--------------------------------|---------------------------|
| *Gossau +         | Mittwoch<br>MTB: 6–8 Touren   | April–Oktober   | Hans-Ueli Kessler | 079 669 67 29                  | hukessler@bluewin.ch      |
| Hombrechtikon     | Mittwoch Halbtages- oder<br>Tagestour   | 1 × monatlich,<br>jeweils am 3. Mittwoch des Monats                     | Elisabeth Elmer   | 055 244 20 21                  | eelmer@bluewin.ch         |
| Illnau-Effretikon | Dienstag Velo- und MTB-Touren<br>Halbtages- und Tagestouren                               | Velo: 3–4 × pro Monat<br>Mountainbike: 1 × pro Monat<br>April–Oktober   | Margrit Obrist    | 052 345 28 92<br>079 247 58 55 | margritobrist@bluewin.ch  |
| *Knonau +         | Montag Halbtages- oder Tages-<br>tour   | Velo: Alle 2 Wochen   | Roland Heldner    | 043 377 93 53<br>079 200 06 29 | roland.heldner@bluewin.ch |
|                   | Freitag   | Mountainbike: 1 × pro Monat<br>Mai–Oktober                              | Roland Heldner    | 043 377 93 53<br>079 200 06 29 | roland.heldner@bluewin.ch |
| Limmattal         | Donnerstag Tagestour  | Alle 2 Wochen<br>April–Oktober  | Monica Bamert     | 077 468 30 12                  | monica.bamert@hispeed.ch  |
| Mettmenstetten    | Donnerstag Halbtages- oder<br>Tagestour<br>Bewegung im Winter                             | Alle 2 Wochen<br>März–Oktober<br>November–Februar<br>1 × pro Monat      | Werni Meier       | 044 767 12 52<br>079 261 15 18 | wernimeier@bluewin.ch     |
| Oberamt           | Mittwoch Tagestour<br>Donnerstag Verschiebedatum  | 1 × pro Monat<br>April–Oktober  | Franz Georg Keel  | 044 764 03 02                  | fgkenergie@bluewin.ch     |
| Oetwil am See     | Erster Dienstag im Monat  | April–September   | Leo Büsser        | 044 929 15 66                  | buesserholzbau@bluewin.ch |
| Pfannenstiel      | Donnerstag  | Jeden 3. Donnerstag im Monat<br>April–Oktober                           | Walter Kuster     | 044 984 18 56                  | wm.kuster@bluewin.ch      |
| Uster/Pfäffikon   | Donnerstag oder Mittwoch<br>Halbtages- oder Tagestour                                     | Wöchentlich<br>April–Oktober  | Hanspeter Gisler  | 044 941 39 19<br>079 128 51 61 | gisler-hp@bluewin.ch      |
| Wald/Rüti         | Donnerstag Halbtages- oder<br>Tagestour   | Velo: Wöchentlich, April–Oktober<br>Mountainbiketouren: 5 Touren/Saison | Fritz Gafner      | 055 246 36 10<br>079 257 20 12 | fri-gaf@bluewin.ch        |
| Winterthur        | Jeden Dienstag Tages-, Halbtages-<br>oder Trainingstour                                   | April–Oktober   | Peter Sauter      | 052 242 65 74 076<br>516 64 18 | p.i.sauter@bluewin.ch     |
| Zimmerberg        | Dienstag und Donnerstag<br>Genuss- und Tagestour<br>Mountainbike-Ausfahrten<br>auf Ansage | April–Oktober   | Werner Waefler    | 044 784 51 89<br>079 437 70 87 | wernerwaefler@gmail.com   |
| *Zürich Nord +    | Mittwoch Tagestouren  | 10 Touren<br>April–September  | Gerold Stark      | 044 362 22 69                  | gestark@bluewin.ch        |
| Zürich 6          | Mittwoch  | Neun Ausfahrten mit Velo (Mai/Juni)<br>und MTB (März/April)             | Werner A. Meier   | 044 251 72 19<br>079 441 58 04 | werner.a.meier@uzh.ch     |



**Wandern**


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

[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Outdoorsport > Wandern

\*+ Einzelne Touren (ausschliesslich leichte) innerhalb der Wandergruppen sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern. Diese sind in den jeweiligen Ausschreibungen gekennzeichnet.

| Ort                              | Leitung/Info                               | Telefon   | E-Mail   |
|----------------------------------|--|---|--|
| Boppelsen                        | Siehe Wandergruppe Otelfingen-Boppelsen    |   |  |
| Dänikon/Hüttikon                 | Ernst Fiechter                             | 044 844 13 80                                   | ernst.f@bluewin.ch   |
| *Dielsdorf +                     | Daniel Lehmann                             | 044 869 03 79                                   | daleh427@gmail.com   |
| Dürnten                          | Christine Schüder                          | 055 240 61 18                                   | schueder.ritz@bluewin.ch   |
| *Egg +                           | Werner Blattmann                           | 044 984 39 68                                   | wblattma@ggaweb.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 +               | Theo Wiget<br>Lorenz Curt<br>Vreni Zürcher | 044 764 04 15<br>044 764 07 22<br>044 764 07 62 | themawiget@bluewin.ch<br>lorenz.curt@bluewin.ch<br>vreni.zuercher@datazug.ch |
| *Hinwil sportlich<br>gemütlich + | Hildegard Fricker<br>Ruth Hauser           | 044 937 48 77<br>044 937 23 07                  | hilde.fricker@sunrise.ch<br>ruth.hauser@gmx.ch                               |
| Horgen                           | Margrit Mändli                             | 044 725 19 23                                   | margritmaendli@bluewin.ch  |
| *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                               | 079 236 22 89                                   | pemaschmid@bluewin.ch  |
| Mettmenstetten                   | Alice Huber                                | 044 767 08 37                                   | huber-tschumper@bluewin.ch   |
| Niederhasli                      | Margret Hörschläger                        | 044 850 45 43                                   | roma.hoerschlaeger@bluewin.ch  |
| *Oetwil am See + (3 Gruppen)     | Werner Rennhard                            | 043 844 91 02                                   | werennhard@sunrise.ch  |
| Orientierungswandern             | Peter Riek                                 | 044 860 57 89                                   | peter.riek@hispeed.ch  |
| Otelfingen-Boppelsen             | Helen Wick                                 | 044 844 42 07                                   | Wandergruppe.otelfingen@bluewin.ch   |
| Russikon                         | Margreth Baer                              | 044 954 07 05                                   | juema.baer@bluewin.ch  |
| Rüti 1a<br>Rüti 1b               | Peter Pandiani<br>Marianne Hobi            | 055 240 83 01<br>055 240 94 76                  | peter.pandiani@hispeed.ch<br>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.haeberli@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  |

## Schneeschuhlaufen



Während der gesamten Wintersaison finden praktisch wöchentlich Schneeschuhtouren in verschiedenen Anforderungsstufen statt. Sie können sporadisch oder regelmässig in den Gruppen Ihrer Wahl teilnehmen. Das Gelände wird je nach Schneeverhältnissen und Witterung kurzfristig gewählt oder angepasst. Die Touren und Anforderungen finden Sie in den Detailprogrammen.

### Schneeschuhgruppe Interregio

Kontaktperson: Leonhard Lyss, 044 926 10 78, 077 410 13 35, lyss@goldnet.ch

### Schneeschuhgruppe Zimmerberg

Kontaktperson: Werner Wäfler, 044 784 51 89, 079 437 70 87, sg.zimmerberg@gmail.com

### Schneeschuhgruppe Pfannenstiel

Kontaktperson: Georges Knecht, 044 980 27 50, 079 638 69 53, georgesknecht@bluewin.ch

## Langlauf



Unsere Langlauftouren werden je nach Schneeverhältnissen und Witterung angepasst. Sie werden sowohl in der klassischen Technik wie auch im Skaten angeboten. Auf Anfrage bieten wir auch Technikkurse an (Gruppe Interregio).



| Info                   | Leitung         | Telefon       | E-Mail                    |
|------------------------|-----------------|---------------|---------------------------|
| Züri 6 (nur sportlich) | Werner A. Meier | 044 251 72 19 | wenera.meier@uzh.ch       |
| Interregio             | Roland Küpfer   | 079 935 44 29 | roland.kuepfer@go-flow.ch |

## Sportkurse

Zusätzlich zu den offenen Sportgruppen (siehe Seite 4) finden auch fortlaufende oder abschliessende Kurse statt. Diese führen ausgebildete Fachpersonen durch. Auskunft, Anmeldung und Rechnungsstellung erfolgen 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](http://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 2020  
 Daten/Kursorte Siehe bei den Ortschaften  
 Preise CHF 150.- (10 x 50 Min.)  
 CHF 165.- (11 x 50 Min.)  
 CHF 180.- (12 x 50 Min.)  
 Bekleidung Bequeme Kleidung und Schuhe

### Adliswil

Wann Freitag, 14.00-14.50 Uhr  
 10.1.-3.4. (ohne 14.2., 21.2.)  
 11 x 50 Min.  
 Leitung Susana Barranco  
 Kursort Stiftung für Altersbauten (SABA)  
 Badstr. 6

### Affoltern am Albis

Wann Montag, 10.00-10.50 Uhr  
 Montag, 11.00-11.50 Uhr  
 6.1.-6.4. (ohne 3.2., 10.2.,  
 17.2., 24.2.) 10 x 50 Min.  
 Leitung Martina Foster-Achermann  
 Kursort Kath. Pfarrei Affoltern a.A.,  
 Seewadelstr. 13

### Birmensdorf

Wann Dienstag, 13.25-14.15 Uhr  
 14.1.-7.4. (ohne 18.2., 25.2.,  
 17.3.) 10 x 50 Min.  
 Leitung Monika Descombes  
 Kursort Gemeindezentrum Brüelmatt  
 Dorfstr. 10

### Bonstetten

Wann Dienstag, 14.00-14.50 Uhr  
 7.1.-7.4. (ohne 18.2., 25.2.)  
 12 x 50 Min.  
 Leitung Claudia Kindschi Meuli  
 Kursort Turnhalle S1, Kreuzung  
 Schachenstr./Schachenrain

# BEWEGUNG UND SPORT

|                  |  |                    |   |                       |  |
|------------------|--|--------------------|---|-----------------------|--|
| <b>Bülach</b>    |  | <b>Horgen</b>      |   | <b>Rüti</b>           |  |
| Wann             | Dienstag, 11.10–12.00 Uhr<br>7.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2.)<br>12 × 50 Min.         | Wann               | Dienstag, 10.00–10.50 Uhr<br>7.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2.)<br>12 × 50 Min.                              | Wann                  | Montag, 15.55–16.45 Uhr<br>13.1.–6.4. (ohne 17.2., 24.2.)<br>11 × 50 Min.                  |
| Leitung          | Silvia Zengaffinen   | Leitung            | Susana Barranco   | Leitung               | Margrith Nagel   |
| Kursort          | Reformiertes KGH<br>Grampenweg 5   | Kursort            | Begegnungszentrum<br>Baumgärtlihof,<br>Baumgärtlistr. 12  | Kursort               | Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4   |
| <b>Dietikon</b>  |  | <b>Kloten</b>      |   | <b>Stäfa</b>          |  |
| Wann             | Dienstag, 15.30–16.20 Uhr<br>14.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2.,<br>17.3.) 10 × 50 Min. | Wann               | Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr<br>8.1.–15.4. (ohne 19.2., 26.2.,<br>4.3., 1.4.) 11 × 50 Min.                 | Wann                  | Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr<br>8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.)<br>12 × 50 Min.                 |
| Leitung          | Monika Descombes   | Leitung            | Werner Niederhäuser   | Leitung               | Verena Pickart-Demont  |
| Kursort          | Alters- und Gesundheits-<br>zentrum, Oberdorfstr. 15                               | Kursort            | Stadthauspassage<br>Schaffhauserstr. 126  | Kursort               | Mehrzweckhalle Beewies<br>Etzelstr. 35   |
| <b>Dübendorf</b> |  | <b>Meilen</b>      |   | <b>Thalwil</b>        |  |
| Wann             | Montag, 14.00–14.50 Uhr<br>13.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.)<br>11 × 50 Min.          | Wann               | Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr<br>Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr<br>8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.)<br>12 × 50 Min. | Wann                  | Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr<br>9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.)<br>12 × 50 Min.               |
| Leitung          | Thera Hildebrand-Feierabend  | Kursort            | Kirchzentrum Leue<br>Restaurant Löwen, Kirchgasse 2   | Leitung               | Susana Barranco  |
| Kursort          | Ev. Ref. KGH, Glockensaal<br>Bahnhofstr. 37  | Wann               | Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr<br>9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.)<br>12 × 50 Min.                             | Kursort               | Pfisterschüür<br>Alte Landstr. 104   |
| <b>Egg ZH</b>    |  | <b>Niederhasli</b> |   | <b>Uetikon am See</b> |  |
| Wann             | Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr<br>9.1.–9.4. (ohne 20.2., 27.2., 5.3.)<br>11 × 50 Min. | Wann               | Dienstag, 14.00–14.50 Uhr<br>7.1.–14.4. (ohne 18.2., 25.2.)<br>13 × 50 Min.                             | Wann                  | Dienstag, 15.00–15.50 Uhr<br>7.1.–7.4. (ohne 21.1., 25.2., 3.3.,<br>31.3.)<br>10 × 50 Min. |
| Leitung          | Monika Rüegg Castrovinci   | Leitung            | Priska Trivellin  | Leitung               | Monika Rüegg Castrovinci   |
| Kursort          | Luus Muus, Rietwiespark,<br>Bahnhofweg 4   | Kursort            | Ref. KGH, Nöschikerstr. 3   | Kursort               | Haus Wäckerling,<br>Tramstrasse 55   |
| <b>Henggart</b>  |  | <b>Regensdorf</b>  |   | <b>Urdorf</b>         |  |
| <b>NEU</b>       |  | Wann               | Dienstag, 9.30–10.20 Uhr<br>7.1.–7.4. (ohne 25.2., 3.3.)<br>12 × 50 Min.                                | Wann                  | Montag, 11.00–11.50 Uhr<br>13.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.,<br>16.3.) 10 × 50 Min.           |
| Wann             | Montag, 9.00–9.50 Uhr<br>6.1.–6.4. (ohne 24.2., 2.3.)<br>12 × 50 Min.              | Leitung            | Monika Stirnimann   | Leitung               | Dienstag, 10.00–10.50 Uhr<br>14.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2.,<br>17.3.) 10 × 50 Min.         |
| Leitung          | Annina Metafuni  | Kursort            | Ref. KGH, Watterstr. 18   | Leitung               | Monika Descombes   |
| Kursort          | CoWorking Wyland<br>Alte Dorfemerstr. 4  | <b>Richterswil</b> |   | Kursort               | Schulhaus Feld 1<br>Rhythmikraum   |
| <b>Hinwil</b>    |  | Wann               | Freitag, 9.00–9.50 Uhr<br>10.1.–3.4. (ohne 14.2., 21.2.)<br>11 × 50 Min.                                | <b>Wädenswil</b>      |  |
| Wann             | Montag, 14.00–14.50 Uhr<br>13.1.–6.4. (ohne 17.2., 24.2.)<br>11 × 50 Min.          | Leitung            | Susana Barranco   | Wann                  | Montag, 8.50–9.40 Uhr<br>6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.)<br>12 × 50 Min.                     |
| Leitung          | Margrith Nagel   | Kursort            | Freizeitzentrum Bürgi<br>Gerbestr. 19   | Leitung               | Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr<br>8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.)<br>12 × 50 Min.                   |
| Kursort          | Hiwi-Märt<br>Gossauerstr. 14   |                    |   | Leitung               | Susana Barranco  |
|                  |  |                    |   | Kursort               | Ref. KGH Rosenmatt<br>Gessnerweg 5   |

**Winterberg**

Wann Montag, 14.50–15.40 Uhr  
6.1.–6.4. (ohne 3.2., 10.2., 2.3.)  
11 x 50 Min.  
Leitung Ursula Müller  
Kursort Altes Schulhaus Winterberg  
Eschikerstr. 9

**Winterthur**

Wann Dienstag, 14.00–14.50 Uhr  
Dienstag, 15.00–15.50 Uhr  
7.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2.)  
12 x 50 Min.  
Leitung Silvia Zengaffinen  
Kursort Alte Kaserne Kulturzentrum  
Technikumstr. 8  
Wann Freitag, 9.10–10.00 Uhr  
10.1.–3.4. (ohne 14.2., 21.2.)  
11 x 50 Min.  
Leitung Claudia Kindschi Meuli  
Kursort Gate 27, Theaterstr. 27  
Wann Freitag, 10.40–11.30 Uhr  
10.1.–3.4. (ohne 14.2., 21.2.)  
11 x 50 Min.  
Leitung Claudia Kindschi Meuli  
Kursort Ref. KGH Töss  
Stationsstr. 3a

**Zürich-Altstetten**

Wann Montag, 13.30–14.20 Uhr  
6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.)  
12 x 50 Min.  
Leitung Malaika Santi  
Kursort Tanzschule Galactic Dance,  
Albulastr. 47  
Wann Montag, 15.00–15.50 Uhr  
Montag, 16.05–16.55 Uhr  
6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.)  
12 x 50 Min.  
Leitung Monika Bühlmann  
Kursort Tanzschule ritmo, Hohlstr. 486

**Zürich-Höngg**

Wann Dienstag, 8.45–9.35 Uhr  
7.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2.)  
12 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  
13.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.)  
11 x 50 Min.  
Leitung Helen Rüegg  
Kursort GZ Hottingen, Gemeindestr. 54

**Zürich-Leimbach**

Wann Montag, 10.30–11.20 Uhr  
6.1.–30.3. (ohne 10.2., 17.2.)  
11 x 50 Min.  
Leitung Anna Bozzolini  
Kursort GZ Leimbach,  
Leimbacherstr. 200

**Zürich-Oberstrass**

Wann Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr  
Mittwoch, 16.00–16.50 Uhr  
Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr  
8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.)  
12 x 50 Min.  
Leitung Monika Stirnimann  
Kursort Tanzschule Dance it  
Stäblistr. 2

**Zürich-Oerlikon**

Wann Montag, 16.30–17.20 Uhr  
6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.)  
12 x 50 Min.  
Leitung Priska Trivellin  
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

**Zürich-Wiedikon**

Wann Mittwoch, 13.30–14.20 Uhr  
8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.)  
12 x 50 Min.  
Leitung Brigitte Mühlestein  
Kursort GZ Heuried, Döltschweg 130

**Zürich-Wipkingen**

Wann Donnerstag, 10.30–11.20 Uhr  
9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.)  
12 x 50 Min.  
Leitung Claudia Kindschi Meuli  
Kursort Turnhalle Käferberg,  
Emil Löti-Str. 17

**Zürich-Wollishofen**

Wann Mittwoch, 9.45–10.35 Uhr  
8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.)  
12 x 50 Min.  
Leitung Brigitte Mühlestein  
Kursort Kirchgemeinde St. Franziskus  
Kilchbergstr. 1

**Line Dance +**

50%

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.

**Zürich-Oerlikon**

Wann Mittwoch, 9.15–10.15 Uhr  
Tanzerfahrung von etwa  
3–4 Jahren  
Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr  
Tanzerfahrung von etwa  
3–4 Jahren  
8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.)  
12 x 60 Min.  
Preis CHF 192.–  
Leitung Theresa Martinelli  
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

**Zürich-Wiedikon**

NEU

Wann Donnerstag, 10.30–11.30 Uhr  
Anfängerkurs  
9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.)  
12 x 50 Min.  
Preis CHF 192.–  
Leitung Evelyne Zollinger  
Kursort time2dance, Räfelstrasse 25,  
8045 Zürich

**Orientalischer Tanz (Bauchtanz) für Frauen ab 60 Jahren +**

50%

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  
13.1.–6.4. (ohne 2.3., 9.3.)  
11 x 75 Min.  
Preis CHF 209.–  
Leitung Marianne Zimmerli Abrach  
Kursort werk eins, Werkstr. 1

## Augentraining +



Haben Sie müde, trockene oder tränende Augen? Das ganzheitliche Augentraining kann die Stärkung und Erhaltung Ihrer Sehkraft unterstützen. Entspannte Augen geben Ihnen mehr Sicherheit und Lebensqualität.

### Zürich-Hirslanden

Wann Mittwoch, 10.00–11.15 Uhr  
8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.)  
12 × 75 Min.  
Preis CHF 180.–  
Leitung Rosmarie Rüegg  
Kursort Quartiertreff Hirslanden,  
Forchstr. 248

## 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 Dienstag, 10–11 Uhr  
7.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2.)  
12 × 60 Min.  
Preis CHF 204.–  
Leitung Sabine Stadler Okuno  
Kursort Feldenkrais Studio  
Sihlstr. 61

## bellicon® HEALTH (Minitrampolin-Training) +



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

### Dietikon

Wann Donnerstag, 16–17 Uhr  
9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.)  
12 × 60 Min.  
Preis CHF 276.–  
Leitung Jeannette Jaggi  
Kursort Chi-Zentrum, Badenerstr. 21

### Pilates



Pilates ist eine bewährte Methode für ein umfassendes Ganzkörpertraining. Es unterstützt den Aufbau und die Festigung von Haltungskraft, Beweglichkeit, Koordination und Balance mit Fokus auf den Beckenboden, Bauch und Rücken. Der Kurs beinhaltet langsame, tiefenwirksame Übungen, die mit sorgfältig ausgewählter Musik begleitet sind.

### Thalwil

Wann Montag, 15.45–16.45 Uhr  
6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.)  
12 × 60 Min.  
Preis CHF 204.–  
Wann Donnerstag, 15–16 Uhr  
9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.)  
12 × 60 Min.  
Preis CHF 204.–  
Leitung Erika Steiger  
Kursort Pfisterschüür, Probe 2,  
Alte Landstrasse 104

## Tai Chi/Qi Gong +



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

### Uster

Wann Donnerstag, 10.45–11.35 Uhr  
9.1.–9.4. (ohne 20.2., 27.2.)  
12 × 50 Min.  
Preis CHF 228.–  
Leitung Vivienne Schmid-Greenwood  
Kursort frjz Freizeit- und Jugendzentrum  
Zürichstr. 30

### Winterthur

Wann Mittwoch, 14–15 Uhr  
8.1.–8.4. (ohne 5.2., 12.2.)  
12 × 60 Min.  
Preis CHF 228.–  
Leitung Fredy Buttauer  
Kursort Lebenskunst, Zeughausstr. 52

### Zürich-Oerlikon

Wann Montag, 14.30–15.20 Uhr  
6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.)  
12 × 50 Min.  
Preis CHF 228.–  
Leitung Alfons Lötscher  
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

### Zürich-Fluntern

Wann Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr  
9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.)  
12 × 50 Min.  
Preis CHF 228.–  
Leitung Alfons Lötscher  
Kursort Simply Theatre, Gladbachstr. 119

## 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  
9.1.–2.4. (ohne 27.2., 5.3.)  
11 × 60 Min.  
Preis CHF 187.–  
Leitung Laura Keller-Rosnati  
Kursort Iyengar Yoga Horgen  
Seestr. 147

**ZH-Wiedikon**

|         |   |
|---------|---|
| Wann    | Montag, 16–17 Uhr<br>Montag, 17.10–18.10 Uhr<br>6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.)<br>12 × 60 Min. |
| Preis   | CHF 228.–   |
| Leitung | Claudine Buchmüller   |
| Kursort | ABZ, Gemeinschaftsraum Silo,<br>Gertrudstr. 27  |

**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.

**Horgen**

|         |  |
|---------|--|
| Wann    | Montag, 16.45–17.45 Uhr<br>6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.)<br>12 × 60 Min. |
| Preis   | CHF 204.–  |
| Leitung | Flavia Horat   |
| Kursort | Iyengar Yoga Horgen<br>Seestr. 147                                       |

**Illnau**

|         |   |
|---------|---|
| Wann    | Dienstag, 16.30–17.30 Uhr<br>7.1.–7.4. (ohne 4.2., 11.2.)<br>12 × 60 Min. |
| Preis   | CHF 204.–   |
| Leitung | Marlise Dupuis  |
| Kursort | Yoga Plus<br>Hörnlistr. 3   |

**Winterthur**

|         |   |
|---------|---|
| Wann    | Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr<br>16.1.–2.4. (ohne 6.2., 13.2.,<br>27.2.) 9 × 60 Min. |
| Preis   | CHF 153.–   |
| Leitung | Bettina Enser   |
| Kursort | Yoga-In, Untertor 1   |

**Zürich-Fluntern**


|         |  |
|---------|--|
| Wann    | Montag, 10.30–11.30 Uhr<br>6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.)<br>12 × 60 Min.<br>Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr<br>8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.)<br>12 × 60 Min. |
| Preis   | CHF 272.–  |
| Leitung | Bernhard Riedi   |
| Kursort | Simply Theatre, Gladbachstr. 119   |

**Zollikerberg**


|         |  |
|---------|--|
| Wann    | Montag, 14–15 Uhr<br>6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.)<br>12 × 60 Min. |
| Preis   | CHF 204.–  |
| Leitung | Bernhard Riedi   |
| Kursort | KGH, Sonnengartenstr. 38   |

**Yoga Sturzprävention +**


Yoga ist ein abwechslungsreiches Kraft- und Beweglichkeitstraining, das Geist und Körper anregt. Zur Sturzprävention konzentrieren wir uns dabei spielerisch auf die Fuss- und Beinmuskulatur und kombinieren dies mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen.

**Zürich**

|         |  |
|---------|--|
| Wann    | Montag, 14–15 Uhr<br>6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.)<br>12 × 60 Min. |
| Preis   | CHF 204.–  |
| Leitung | Jeanne Jaros   |
| Kursort | Stambha, Seefeldstr. 231   |

**Sturzprävention +**
**Sicher durch den Alltag**


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 sicherer.

**Urdorf**

|         |  |
|---------|--|
| Wann    | Mittwoch, 13.30–14.30 Uhr<br>25.3.–24.6. (ohne 15.4., 22.4.)<br>12 × 60 Min. |
| Preis   | CHF 180.–  |
| Leitung | Monika Descombes   |
| Kursort | Schulhaus Feld 1,<br>Rhythmikraum Feld                                       |

**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**

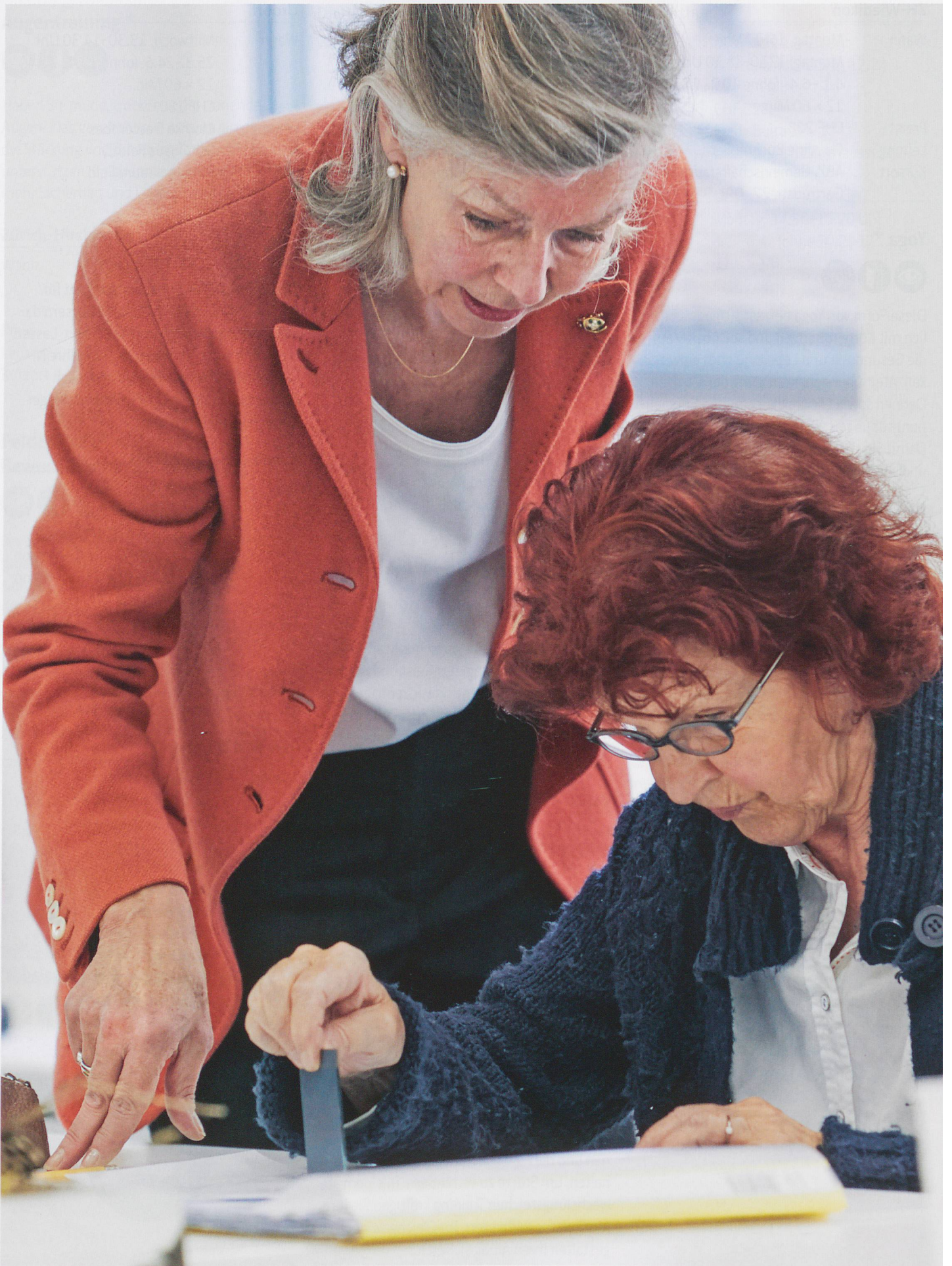
|           |  |
|-----------|--|
| Wann      | Montag, 8–12 Uhr<br>(gemäss Einteilung)<br>ab 13.1. / 8 × 60 Min.                |
| Preise    | 3er-Gruppe: CHF 264.–/Person<br>4er-Gruppe: CHF 210.–/Person<br>inkl. Platzmiete |
| Leitung   | Ursula Schrepfer, 044 860 53 90  |
| Kursort   | Tennishalle Ambiance<br>Bachenbülach   |
| Anmeldung | bis 15.12.19<br>Ursula Schrepfer, 044 860 53 90                                  |

**Tennis in Dürnten**

|           |  |
|-----------|--|
| Wann      | Freitag, 8–12 Uhr<br>13.12.–3.4. (ohne 27.12., 3.1.,<br>14.2., 21.2.) 12 × 60 Min. |
| Preis     | CHF 264.–/Person<br>inkl. Platzmiete   |
| Leitung   | Walter Meyer<br>René von Arx   |
| Kursort   | Tennishalle Dürnten<br>Bubikonstr. 43a   |
| Anmeldung | Walter Meyer, 079 401 22 00<br>wameyer@me.com                                      |

**Nächste Kurse:  
ab April 2020**





## Informationen

Die Legende/Erklärung zu folgenden Symbolen finden Sie auf Seite 4.



Auf Anfrage 50 Prozent Preisreduktion ab Kurspreis CHF 300.– für EL-Beziehende in Kursen von Bildung und Kultur.

## 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:

### Limmattal und Knonaueramt

Kursort Badenerstr. 1, Schlieren  
Anmeldung 058 451 52 00  
dc.limmattal@pszh.ch

### Pfannenstiel

Kursort Dorfstr. 78, Meilen  
Anmeldung 058 541 53 20  
dc.pfannenstiel@pszh.ch

### 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 28  
eva.walter@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](http://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](http://www.pszh.ch)

## Uster – Zürcher Oberland

Anmeldung Senioren-Netz Uster  
Kurssekretariat Marlies Sigg  
044 940 08 86  
sigg.oase@bluewin.ch oder  
seniorennetz-uster@bluewin.ch  
[www.seniorennetz-uster.ch](http://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](http://www.senioren-forum-zo.ch)

## Gesundheit und Prävention

### Stadt Zürich

«Strich-um-Strich-Zeichnen» –  
monatlicher Fortsetzungs- und  
Vertiefungsworkshop +



04.2020.01  
Willkommen zurück in der Welt der Muster und der bewussten Langsamkeit! Lassen Sie sich im Fortsetzungs- und Vertiefungsworkshop inspirieren von neuen Mustern und den vielfältigen Möglichkeiten der Zentangle®-Methode. Gönnen Sie sich einen Moment der Kreativität, der Achtsamkeit und erleben Sie, wie neue Perspektiven zum Vorschein kommen. Lernen und erfahren Sie  
– wie Sie Muster kombinieren können,  
– wie die Schattierung ein Muster verändert,  
– das Experimentieren mit Farben und verschiedenen Varianten.  
Diese Workshops finden in einer wertschätzenden Atmosphäre statt und sind für alle geeignet. Voraussetzung: Sie haben einen Zentangle®-Grundkurs besucht.

Wann Dienstag, 9.30–11.30 Uhr  
11.2., 10.3., 21.4., 26.5., 23.6.

Preis CHF 240.– (5 × 120 Min.)  
bei 8–12 Teilnehmenden  
CHF 290.– (5 × 120 Min.)  
bei 6–7 Teilnehmenden  
(Kleingruppenzuschlag)

Zusätzlich CHF 5.– für zusätzliches  
Material (Barzahlung bitte am  
1. Kurstag) >>

Leitung Irène Duddek  
Erwachsenenbildnerin,  
Certified Zentangle Teacher  
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

### Gedächtnis-Training +

01.2020.01  
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 kennen lernen? Dieser Kurs bildet die Grundlage für die Teilnahme am monatlichen Gedächtnis-Träff.

Wann Dienstag, 10–12 Uhr  
18.2.–7.4.  
Preis CHF 220.– (8 × 120 Min.)  
bei 8–12 Teilnehmenden  
CHF 300.– (8 × 120 Min.)  
bei 6–7 Teilnehmenden  
(Kleingruppenzuschlag)

Leitung Gabriela Meier  
Gedächtnistrainerin SVGT  
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

### Gedächtnis-Träff +

02.2020.04 und 02.2020.05  
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.

02.2020.04 Freitag, 13.15–15.15 Uhr  
24.1., 21.2., 20.3., 24.4., 15.5.,  
19.6.

02.2020.05\* Freitag, 10–12 Uhr  
24.1., 21.2., 20.3., 24.4., 15.5.,  
19.6.

Preis CHF 165.– (6 × 120 Min.)  
bei 8–12 Teilnehmenden  
CHF 225.– (6 × 120 Min.)  
bei 6–7 Teilnehmenden  
(Kleingruppenzuschlag)

Leitung Iris Kaufmann  
Gedächtnistrainerin SVGT  
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn  
\* Bei zu wenig Anmeldungen  
wird der Träff von 10–12 Uhr  
nicht durchgeführt.

## Winterthur und Weinland

### Gedächtnisclub +

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

Wann Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr  
8.1., 5.2., 4.3., 8.4., 6.5., 10.6.  
Preis CHF 120.– (6 × 120 Min.)  
Leitung Susanne Fritschi und  
Danielle Müller  
Gedächtnistrainerinnen SVGT  
Anmeldung Bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Zimmerberg

#### Gedächtnis-Training +

Auf spielerische Art lernen Sie, Ihr Gedächtnis in Schwung zu halten. Zudem erhalten Sie in leicht verständlicher Form Informationen über die Funktion des Gehirns. Mit erprobten Methoden und nützlichen Tipps können Sie Ihr Gedächtnis besser nutzen. Maximal 10 Teilnehmende.

Kurs 1: Donnerstag, 9.45–11.15 Uhr  
23.1.–6.2., 27.2.–19.3.  
Kurs 2: Dienstag, 9.45–11.15 Uhr  
28.1.–4.2., 25.2.–24.3.  
Preis CHF 160.– (7 × 90 Min.)  
Leitung Doris Weber  
Gedächtnistrainerin SVGT  
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn  
dc.zimmerberg@pszh.ch

Alle Angebote  
finden Sie unter  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

## Vorsorge

### 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 Vorsorgegedossiers. Maximal 8 Teilnehmende.

#### Stadt Zürich

Kurs 12/19 Montag, 10–12 Uhr  
2. + 16.12.  
Kurs 01/20 Montag, 14–16 Uhr  
13. + 27.1.  
Kurs 02/20 Freitag, 13.15–15.15 Uhr  
7. + 14.2.  
Preis CHF 80.– exkl. Docupass  
(2 × 120 Min.)  
Leitung Heidi Jost  
Team Leitung Sozialberatung  
Pro Senectute Kanton Zürich  
Kursort DC Zürich  
Seefeldstr. 94a, Zürich  
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn  
dc.zuerich@pszh.ch

## Winterthur und Weinland

Kurs 04/19 Donnerstag, 14–16 Uhr  
21.11. + 28.11.  
Preis CHF 80.– exkl. Docupass  
(2 × 120 Min.)  
Leitung Raoul Dürr  
Sozialarbeiter  
Kursort DC Winterthur und Weinland  
Lagerhausstr. 3, Winterthur  
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn  
eva.walter@pszh.ch

### Zimmerberg

Kurs 1/20 Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr  
26.2. + 11.3.  
Preis CHF 80.– exkl. Docupass  
(2 × 120 Min.)  
Leitung Gabriela Giger  
Sozialarbeiterin und  
Altersbeauftragte  
Kursort Dorftreff GZ Drei Eichen  
Stationsstr. 34, Samstagern  
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn  
dc.zimmerberg@pszh.ch

## Sprachen

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

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

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

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

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

#### Stadt Zürich

### «Italiano per le vacanze» – Einsteigerkurs – Italienisch für die Ferien +



16.2020.01

In diesem Einsteiger-Italienischkurs machen Sie Sprech- und Hörverständnisübungen zum Thema Reisen, damit Sie im «sonnigen Tessin» oder in «Bella Italia» den wichtigsten Wortschatz für Essen, Hotel, Abfahrtszeiten etc. anwenden können. Erleben Sie, dass Italienischlernen Spass macht: egal ob in der Klasse, beim Üben zu Hause, am Wochenende im Tessin oder «in vacanza». Sie werden Wort für Wort und Satz für Satz in die Sprache eingeführt. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Wann Mittwoch, 16–17.30 Uhr  
22.1.–8.4.

Preis CHF 396.– (11 × 90 Min.)  
bei 8–12 Teilnehmenden  
CHF 506.– (11 × 90 Min.)  
bei 6–7 Teilnehmenden  
(Kleingruppenzuschlag)

Leitung Christiane Maria Ehrensperger  
Ausbilderin und Italienischlehrerin

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Vorschau Daten Folgekurs 16.2020.02  
«Italiano per le vacanze»

Wann Mittwoch, 16–17.30 Uhr  
22.4.–8.7. (ausser 20.5.)

«Listen and Speak»  
für Wiedereinsteigende Niveau A2 +

50%

11.2020.01

«Listen and Speak» eignet sich für Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger, die ihre einmal erworbenen Sprechfähigkeiten auffrischen und vertiefen möchten. Anhand von einfachen Alltagsgesprächen (z.B. einkaufen, Erlebtes erzählen) und Lebenssituationen (z.B. Freizeit, Gesundheit) sowie weiteren Themen (z.B. Kultur, Hobby etc.) vertiefen Sie ihre erworbenen Sprechfähigkeiten in Kleingruppen und im Plenum. Etwas Englischkenntnisse setzen wir voraus.

|           |   |
|-----------|---|
| Wann      | Freitag, 10.45–12.15 Uhr<br>10.1.–27.3. (ausser 14.2.)  |
| Preis     | CHF 330.– (11 × 90 Min.)<br>bei 8–12 Teilnehmenden<br>CHF 440.– (11 × 90 Min.)<br>bei 6–7 Teilnehmenden<br>(Kleingruppenzuschlag) |
| Leitung   | Yvonne Rimle, Ausbilderin,<br>Stadtführerin für Englisch-sprechende   |
| Anmeldung | Bis 10 Tage vor Kursbeginn  |

Englisch Konversationskurse A2–B1.2 +

50%

10.2020.01 + 10.2020.02

Möchten Sie Ihr Englisch in einem geselligen Umfeld mündlich anwenden oder auffrischen? 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».

|           |   |
|-----------|---|
| Kurs 1:   | Donnerstag, 8.45–10.15 Uhr<br>16.1.–26.3. (ausser 13.2.)  |
| Kurs 2:   | Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr<br>16.1.–26.3. (ausser 13.2.)   |
| Preis     | CHF 300.– (10 × 90 Min.)<br>bei 8–12 Teilnehmenden<br>CHF 400.– (10 × 90 Min.)<br>bei 6–7 Teilnehmenden<br>(Kleingruppenzuschlag) |
| Leitung   | Gabriela Meier,<br>Ausbilderin, Englischlehrerin<br>und Gedächtnistrainerin   |
| Anmeldung | Laufend   |

Englisch Konversation und Lektüre B1.2 +

50%

15.2020.01

Ein faszinierender und vielseitiger Kurs! Sie unterhalten sich über Kunst, Gesellschaft, Politik, Sport, Literatur und Freizeit. Als Vorbereitung für anregende Diskussionen dient die gemeinsame Lektüre kürzerer englischer Texte und Zeitungsartikel. Zudem lesen, analysieren und besprechen Sie einfach zugängliche Literatur. Dieser Kurs ist lebendig, spannend, interessant und lehrreich zugleich.

|           |   |
|-----------|---|
| Wann      | Freitag, 13.15–15.00 Uhr<br>17.1.–3.4.  |
| Preis     | CHF 370.– (12 × 105 Min.)<br>bei 8–14 Teilnehmenden<br>CHF 490.– (12 × 105 Min.)<br>bei 6–7 Teilnehmenden<br>(Kleingruppenzuschlag) |
| Leitung   | Dominik J. Schaller<br>Wissenschaftler und Dozent<br>für neuere Geschichte  |
| Anmeldung | Laufend   |

Unterland und Furttal

Laufende Sprachkurse Englisch,  
Französisch und Italienisch +

|           |   |
|-----------|---|
| Wann      | Auf Anfrage                                     |
| Preis     | CHF 255.– (17 × 60 Min.)<br>bei 7 Teilnehmenden |
| Anmeldung | Laufend   |

Laufende Sprachkurse Spanisch

|           |   |
|-----------|---|
| Wann      | Auf Anfrage                                     |
| Preis     | CHF 255.– (17 × 60 Min.)<br>bei 7 Teilnehmenden |
| Anmeldung | Laufend   |

Zimmerberg

Englisch Konversation A2 +

50%

|         |  |
|---------|--|
| Wann    | Mittwoch, 9–11 Uhr<br>15.1.–5.2., 26.2.–8.4., 29.4.–1.7. |
| Preis   | CHF 600.– (20 × 120 Min.)                                |
| Leitung | Lisa Leutenegger<br>Englischlehrerin                     |

Englisch Konversation A2 / B1 +

50%

|         |                                 |
|---------|---------------------------------|
| Wann    | Dienstag, 9.15–11.15 Uhr        |
| Kurs 1  | 7.1.–25.2.                      |
| Kurs 2  | 10.3.–28.4.                     |
| Preis   | CHF 240.– (8 × 120 Min.)        |
| Leitung | Doris Scriven<br>Dipl. RSA DOTE |

Französisch Konversation B1 +

50%

|         |  |
|---------|--|
| Wann    | Montag, 9.45–11.15 Uhr<br>13.1.–3.2., 24.2.–6.4.,<br>27.4.–11.5. |
| Preis   | CHF 315.– (14 × 90 Min.)   |
| Leitung | Ursula Schulthess<br>lic. phil. I                                |

Italienisch A2 +

50%

|         |   |
|---------|---|
| Wann    | Donnerstag, 13.30–15.00 Uhr<br>9.1.–6.2., 27.2.–9.4.,<br>30.4.–14.5., 28.5.–25.6. |
| Preis   | CHF 450.– (20 × 90 Min.)  |
| Leitung | Rosella Federici  |

Russisch für Fortgeschrittene A2 / B1

50%

|         |   |
|---------|---|
| Wann    | Montag, 17–19 Uhr<br>13.1.–3.2., 24.2.–6.4.,<br>27.4.–29.6. |
| Preis   | CHF 600.– (20 × 120 Min.)                                   |
| Leitung | Elena Stutz<br>Russischlehrerin                             |

**Digitale Kommunikation**

**Zimmerberg**

**Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile und auf [www.sbb.ch](http://www.sbb.ch)**

GRATIS

Sie sind bereits unterwegs und möchten die beste ÖV-Verbindung für Ihre Reise finden? Brauchen Sie dafür gleich ein Billett? Im zweistündigen Kurs lernen Sie, wie Sie mit der App SBB Mobile Ihr Smartphone zum praktischen Reisebegleiter machen. Unter fachkundiger Anleitung zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie den Fahrplan abrufen und sich bequem und einfach mit der App «SBB Mobile» ein Billett kaufen. Im Kurs haben Sie die Gelegenheit, das Gelernte selbständig anzuwenden, während Sie die Kursleitung dabei unterstützt.

Wann Freitag, 14–16 Uhr

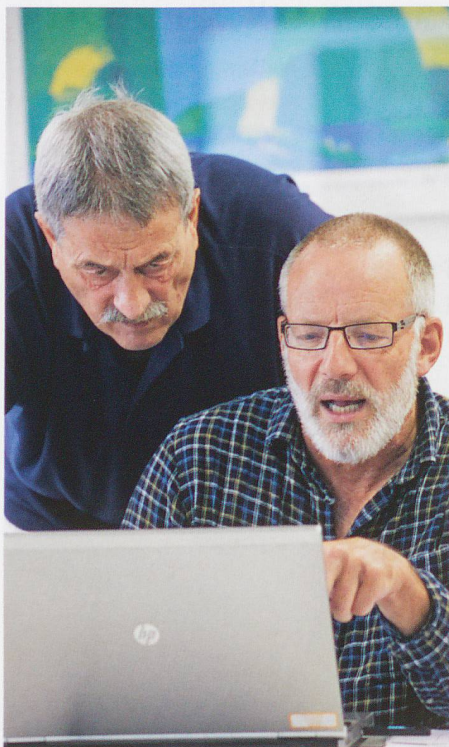
Kurs 1 7.2.

Leitung SBB

Mitbringen Ihr eigenes Smartphone (iPhone oder Gerät mit Android).

Idealerweise haben Sie sich bereits registriert (SwissPass-Login)

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn  
[dc.zimmerberg@pszh.ch](mailto:dc.zimmerberg@pszh.ch)



**Ausdruck und Kreativität**

**Limmattal und Knonaueramt**

**Erzählcafé +**

GRATIS

Im Erzählcafé berichten die Teilnehmenden in lockerer Atmosphäre, was sie zum Thema einbringen möchten – persönliche Erlebnisse und Begebenheiten von früher und heute. Motto: Das habe ich erlebt. Im Anschluss an die moderierte Erzählrunde darf bei Gebäck und Getränk regediskutiert und ausgetauscht werden.

Wann Dienstag, 17–19 Uhr  
19.11., 17.12.

Leitung Regula Lehmann

Anmeldung Ohne Voranmeldung

**Stadt Zürich**

**«Geschichte vor Ort – eine historische Spurensuche in Zürich»:**

**Juden, Hexen und Zigeuner +**

NEU

Gemeinsam besuchen wir historische Stätten. Als Detektive der Vergangenheit werden wir diskutieren, inwiefern diese Orte den Lauf der Geschichte bestimmt und welche Rolle sie in der gegenwärtigen Erinnerungskultur haben. Wir beschäftigen uns mit Minderheiten in Zürich. Begeben Sie sich mit dem Kursleiter Dominik Schaller auf historische Spurensuche, und entfliehen Sie für kurze Zeit sowohl der Gegenwart wie auch Ihrem Alltag. Dieser Samstagmorgen ist eine ideale Ergänzung zum beliebten Kurs «Geschichte – für einmal lebendig». Ein Besuch desselben ist allerdings keine Voraussetzung.

20.2019.04c Juden, Hexen und Zigeuner: Minderheiten in Zürich

Wann Samstag, 30.11., 9–13 Uhr

Preis CHF 100.- (1 × 4,5 Lektionen) bei 9–16 Personen  
CHF 125.- (1 × 4,5 Lektionen) bei 6–8 Personen (Kleingruppenzuschlag)

Leitung Dominik J. Schaller  
Wissenschaftler und Dozent für neuere Geschichte

Anmeldung Sofort

**«Geschichte – für einmal lebendig»**

50%

20.2020.01

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  
17.1.–3.4.

Preis CHF 425.- (12 × 105 Min.)  
8–14 Teilnehmende

Leitung Dominik J. Schaller  
Wissenschaftler und Dozent für neuere Geschichte

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

**Pfannenstiel**

**Seniorenchor «Silberklang» am Zürichsee +**

1

Singfreudige Senioren jeden Alters proben in Uetikon am See leichte weltliche und geistliche Chorsätze.

Wann Donnerstag, 14.30–16 Uhr  
28.11., 12.12., 9.1.2020, 23.1., 6.2., 20.2., 5.3.

Kursort Riedstegsaal  
Bergstr. 109, Uetikon am See

Leitung Daniela Guex-Joris

Preis CHF 150.- (Jahresbeitrag)

Anmeldung Daniela Guex-Joris, Meilen  
044 923 55 60, 079 464 31 22,  
[chguexjo@bluewin.ch](mailto:chguexjo@bluewin.ch)

Vorschau neuer Kurs  
«Was uns die alten Philosophen zum Alter sagen können»

Wann Dienstag, 10–12 Uhr  
16.6., 23.6., 30.6. + 7.7.

Preis CHF 145.- (4x120 Min.)  
bei 8–12 Teilnehmenden  
CHF 185.- (4x120 Min.)  
bei 6–7 Teilnehmenden

Anmeldung [dc.zuerich@pszh.ch](mailto:dc.zuerich@pszh.ch)

## Digitale Kommunikation

### Stadt Zürich

Allgemeine Informationen  
Klubschule Migros Zürich



Die nachfolgenden Informatikkurse für die Stadt Zürich werden durch den Kooperationspartner Klubschule Migros Zürich durchgeführt.

**Leitung:** Klubschule Migros Zürich

**Kursort:** Klubschule Migros Limmatplatz, Limmatstr. 152, 8005 Zürich

**Anmeldung:** Bis 1 Tag vor Kursbeginn, Klubschule Migros Zürich, Telefon 044 278 62 62 kundenservice-center@gmz.migros.ch

**Hinweise:** Kleingruppen 60+ mit maximal 8 Teilnehmenden. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Klubschule Migros Zürich.

**Details:** Daten und weitere Angaben finden Sie auf [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Digitale Kommunikation > Angebote zeigen

### Einsteigerkurs: Einstieg in den Computeraltag (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.

|         |   |
|---------|---|
| Wann    | Montag, 13.00–16.50 Uhr<br>9.12.–13.1.<br>Montag, 08.30–12.20 Uhr<br>6.1.–27.1. |
| Preis   | CHF 570.– inkl. Lehrmittel<br>(4 × 200 Min.)                                    |
| Details | Siehe allg. Infos Klubschule  |

### Einsteigerkurs: iPhone

Lernen Sie Ihr iPhone und seine wichtigsten Funktionen kennen: Telefonieren, Surfen, Fotografieren, Nachrichtensenden, Apps, Kalender, E-Mail. Erfahren Sie, wie Sie Ihr iPhone an Ihre Bedürfnisse anpassen können.

|         |   |
|---------|---|
| Wann    | Montag, 13.00–16.50 Uhr<br>25.11., 2.12.<br>Donnerstag, 8.30–12.20 Uhr<br>oder 13.00–16.50 Uhr<br>5.12., 12.12.<br>Mittwoch, 8.30–12.20 Uhr<br>oder 13.00–16.50 Uhr<br>15.1., 22.1. |
| Preis   | CHF 340.– inkl. Lehrmittel<br>(2 × 200 Min.)  |
| Details | Siehe allg. Infos Klubschule  |

### 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.

|         |  |
|---------|--|
| Wann    | Montag, 8.30–12.20 Uhr oder<br>13.00–16.50 Uhr / 2.12., 9.12.<br>Mittwoch, 13.00–16.50 Uhr<br>15.1., 22.1. |
| Preis   | CHF 340.– inkl. Lehrmittel<br>(2 × 200 Min.)   |
| Details | Siehe allg. Infos Klubschule   |

### Einsteigerkurs: Android-Smartphones und Tablets im Alltag Basis

Wir machen Sie vertraut mit Ihrem Gerät und helfen Ihnen, es optimal zu nutzen. Sie erhalten Tipps zu den wichtigsten Funktionen: Telefonieren, Surfen, Fotografieren, Nachrichtensenden, Apps, Kalender, E-Mail.

|         |  |
|---------|--|
| Wann    | Mittwoch, 13.00–16.50 Uhr<br>4.12., 11.12.<br>Freitag, 13.00–16.50 Uhr<br>10.1., 17.1. |
| Preis   | CHF 340.– inkl. Lehrmittel<br>(2 × 200 Min.)   |
| Details | Siehe allg. Infos Klubschule   |

## Winterthur und Weinland

### Canasta +

NEU

Dieses Kartenspiel ist ein unterhaltsamer und beliebter Spass für Leute, die gerne in Gesellschaft spielen. Zu zweit, zu dritt und auch zu viert werden Sie vergnügliche Stunden verbringen. Spielfreude und ein unbeschwerter Umgang mit Zahlen sind die einzigen Voraussetzungen, denn die Karten haben unterschiedliche Werte, die nach jeder Runde zusammengezählt werden. Maximal 8 Teilnehmende.

|           |  |
|-----------|--|
| Wann      | Donnerstag, 14–16 Uhr<br>13.2., 20.2., 27.2., 5.3. |
| Preis     | CHF 100.– (4 × 120 Min.)<br>ohne Karten            |
| Leitung   | Theres Kolar                                       |
| Anmeldung | Bis 14 Tage vor Kursbeginn                         |

### Erzählcafé +

Sich Zeit nehmen, erzählen, zuhören ... Gedanken in Worte fassen, philosophieren, sich erinnern ... Kaffee und etwas dazu in einer gemütlichen Atmosphäre geniessen. Das ist Erzählcafé – aber auch alles, was Sie daraus machen möchten. Das erste Thema ist vorgegeben, die weiteren bestimmen Sie mit. Maximal 12 Teilnehmende.

|           |  |
|-----------|--|
| Wann      | Mittwoch, 14–16 Uhr<br>29.1., 26.2., 25.3., 29.4., 27.5. |
| Preis     | CHF 50.– (5 × 120 Min.)                                  |
| Leitung   | Astrid Schöni  |
| Anmeldung | Bis 14 Tage vor Kursbeginn                               |

### Flötenkurs +



Möchten Sie Ihre Kenntnisse aus der Jugend auffrischen und Ihre Sopran- und Alt-Blockflöte aktivieren oder möchten Sie das Instrument neu erlernen? Der Kursleiterin, Noemi Burri-Streib, ist es wichtig, die Freude am gemeinsamen Musizieren und an der Musik zu wecken und zu fördern. Sie passt die Stücke dem Können und den Wünschen der Teilnehmenden an.

|           |  |
|-----------|--|
| Wann      | Dienstag, 9.30–11.30 Uhr<br>7.1., 14.1., 21.1., 28.1., 4.2., 11.2. |
| Preis     | CHF 180.– (6 × 120 Min.)   |
| Leitung   | Noemi Burri-Streib   |
| Anmeldung | Laufend  |

### Flötenclub +



Im Anschluss an den Flötenkurs haben Sie die Möglichkeit, im Flötenclub Ihre Kenntnisse weiterzuentwickeln und in einer Gruppe Ihr Repertoire auszubauen. Sollten Sie auf die Einführung verzichten wollen, weil Sie über einige Kenntnisse verfügen, besteht die Möglichkeit, direkt in den Club einzusteigen.

Wann Donnerstag, 9.30–11.30 Uhr  
9.1., 6.2., 5.3., 2.4., 7.5., 4.6.  
Preis CHF 180.– (6 × 120 Min.)  
Leitung Noemi Burri-Streib  
Anmeldung Laufend

### Komponisten II +

In diesem Kurs werden die Komponisten Giovanni da Palestrina, William Byrd, Claudio Monteverdi und Henry Purcell vorgestellt. Sie hören Musik und erfahren mehr über das Leben jedes Künstlers.

Wann Freitag, 10–12 Uhr  
14.2., 28.2., 13.3., 27.3.  
Preis CHF 120.– (4 × 120 Min.)  
Leitung Wolfgang Langer  
Anmeldung Bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Patience-Aufbaukurs III +

Möchten Sie Ihre bestehenden Patience-Kenntnisse verbessern? Zu jedem Spiel erhalten Sie leicht verständliche, detaillierte Unterlagen.

Wann Donnerstag, 9.30–11.30 Uhr  
16.1., 23.1., 30.1., 13.2., 20.2.  
Preis CHF 110.– (5 × 120 Min.)  
Leitung Theres Kolar  
Anmeldung Bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Schreibwerkstatt Kurs II, neue Gruppe +

Wir spielen mit unserer Vorstellungskraft und bringen diese auf unsere Art zu Papier. Blicken Sie zurück in die Vergangenheit und suchen Sie dort nach bunten Erlebnissen, die Sie schon immer aufschreiben wollten. Lassen Sie sich überraschen, was ein Blick zurück, einer auf heute oder morgen bei Ihnen an Ideen und Fantasien auslöst. Maximal 8 Teilnehmende.

Wann Montag, 9–11.30 Uhr  
13.1., 27.1., 10.2., 24.2.  
Preis CHF 180.– (4 × 150 Min.)  
Leitung Rosemarie Gerber  
Schreibpädagogin  
Anmeldung Bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Lotto-Match im Königshof +

GRATIS

Spielen Sie mit! Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Wann Dienstag, 14–16 Uhr  
12.11.  
Leitung Freiwillige Pro Senectute  
Kanton Zürich  
Anmeldung Nicht erforderlich

### 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 5.12. + 6.12. Winterthur  
5.12. + 6.12. Zürich  
(nur für Singles)  
23.1. + 24.1. Winterthur  
30.1. + 31.1. Zürich  
27.2. + 28.2. Wetzikon  
jeweils 8.30–17 Uhr  
Preis 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](http://www.avantage.ch)



Alle Angebote  
finden Sie unter  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

Neu im  
ganzen Kanton

## Büroassistenz für Senioren: Administrative Hilfe im Alter – schnell und unkompliziert.

Pro Senectute Kanton Zürich steht Ihnen mit dem Angebot Büroassistenz gerne zur Seite, wenn Sie temporär administrative Unterstützung benötigen. Wir gehen individuell auf Ihre Bedürfnisse ein und unterstützen Sie so lange wie gewünscht.

Kompetent, engagiert und diskret helfen wir Einzelpersonen und Ehepaaren ab 60 Jahren bei folgenden Aufgaben:

- Unterstützung für Senioren beim Zahlungsverkehr
- Einfordern von Versicherungsleistungen
- Abklärungen bei Behörden und Ämtern
- Auflösen oder ändern von einfachen Verträgen
- Bearbeiten von Korrespondenz und Erledigung allgemeiner administrativer Aufgaben

**Möchten Sie mehr über die Büroassistenz erfahren? Kontaktieren Sie eines unserer sieben Dienstleistungszentren.**

**Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme.**

[www.pszh.ch/bueroassistenz](http://www.pszh.ch/bueroassistenz)  
[bueroassistenz@pszh.ch](mailto:bueroassistenz@pszh.ch)

**Kanton Zürich**  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)





**PRO  
SENECTUTE**

## Schenken Sie Zeit

**Ein Freiwilligen-Engagement bereichert alle: Sie, ältere Menschen und unser Angebot.**

- Besuchsdienst
- Generationen im Klassenzimmer
- Treuhanddienst
- Steuererklärungsdienst
- Aktivitäten in Ihrer Gemeinde
- Erwachsenensportleiter/in
- ...und vieles mehr

**Wir freuen uns auf Sie.**

Telefon 058 451 54 00  
freiwilligenarbeit@pszh.ch  
pszh.ch/engagement

**Kanton Zürich  
www.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](http://www.pszh.ch/spenden)

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

Impressum Beilage zu Visit 4/2019 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

**Limmattal und Knonaueramt**  
Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren  
Telefon 058 451 52 00

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

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

**Unterland und Furttal**  
Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach  
Telefon 058 451 53 00

**Winterthur und Weinland**  
Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur  
Telefon 058 451 54 00

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

**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](mailto:info@pszh.ch)  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER