

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

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

Objektyp: **Appendix**

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

Band (Jahr): - **(2014)**

Heft 2

PDF erstellt am: **10.07.2024**

## **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.

BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON  
PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

# AKTIV



- 02 50 Jahre Bewegung und Sport
- 13 Mit Bildung und Kultur am Puls der Zeit

**JUBILÄUM** Seit fünf Jahrzehnten bietet Pro Senectute Kanton Zürich Sport- und Bewegungsaktivitäten für Frauen und Männer 60plus an. Was bei Pro Senectute Kanton Zürich vor 50 Jahren mit dem Fach Turnen begann, ist heute ein beeindruckender Dienstleistungsbereich.

# 50 JAHRE BEWEGUNG UND SPORT

Text// **TRIX ROTH**

Berthi Zellweger und Clara Bachofen waren es, welche 1959 Sportangebote zur Prävention von Risikofaktoren im Alter anregten. Sie hatten einen Artikel gelesen, dass in Schweden mit alten Leuten geturnt würde. «Das könnte man doch auch in der Schweiz machen, statt im Kaffee zu sitzen», sagten sie sich.

## Wie alles begann

Über 60 Interessierte fanden sich zur ersten Lektion in einer Turnhalle in Thalwil ein. Besucht wurden die Gruppenstunden auch von Ärzten, welche mit erhobenem Finger die Übungen beurteilten und schliesslich die Bodenübungen erlaubten. Ein Professor informierte in der Ärztezeitung über das neue, damals revolutionäre Angebot. Nach und nach wurden weitere Gruppen im Kanton Zürich gegründet. Anfänglich wurde noch in Rockgarderobe geturnt, bis diese doch eher unpraktischen Kleider mit den Jahren von einem lockereren Outfit, der Trainerbekleidung, abgelöst wurden.

Die Initiantinnen erkannten bald, dass das Altersturnen einem Bedürfnis entsprach und eine Ausbildung für neue Leiterinnen und Leiter notwendig wurde. Weder das Rote Kreuz, wo Clara Bachofen als Sekretärin arbeitete, noch der Verband Volksgesundheit waren jedoch an der Organisation einer Leiterschulung interessiert. Als Berthi Zellweger im Rahmen der Herbstsammlung für Pro Senectute unterwegs war, ging sie auf deren Verantwortlichen zu. Die Stiftung «Für das Alter», wie Pro Senectute Kanton Zürich dazumal hiess, war begeistert von der Idee. 1964 leitete Berthi Zellweger den schweizweit ersten Ausbildungskurs in Altersturnen (heute Fitness und Gymnastik). In dieser Schulung wurde unermüdlich geturnt, geübt, in kleinen Gruppen wiederholt und kommandiert. («Das Vorturnen im Spiegelbild, mit klarem, unmissverständlichem Kommando machte uns besonders Mühe!»)

> Sie finden weitere fotografische Eindrücke aus den Anfangsjahren auf den folgenden Seiten. Viel Vergnügen!



Die zwei Pionierinnen Berthi Zellweger (1913–2009, links) und Clara Bachofen (1909–1973, rechts).

## Mitmachen im August

Die abgebildeten Schwarz-Weiss-Fotos in diesem Heft zeigen Teilnehmende von Sportgruppen der 60er- und 70er-Jahre. Sind Sie interessiert, in den Gruppen von heute zu schnuppern? 33 spezielle Lektionen und Touren laden im ganzen Monat August im ganzen Kanton tagsüber zum kostenlosen Mitmachen ein. Getreu dem Motto «Für Gesundheit und Kontakt» wird gemeinsam Sport getrieben und die Geselligkeit gepflegt. Organisiert und geleitet werden die Angebote von erfahrenen Sportleitenden. Sie sind herzlich eingeladen, wir freuen uns auf Sie!

- |            |   |
|------------|---|
| 6. August  | Alles fährt Rad am Greifensee                       |
| 7. August  | Sternvelofahrt Zimmerberg                           |
| 7. August  | Sternwanderung Zimmerberg                           |
| 11. August | Nordic Walking Riedwanderung im Hochlandmoor Hinwil |
| 12. August | Sternwanderung im Zürcher Oberland                  |
| 13. August | Sternwanderung im Zürcher Unterland                 |
| 13. August | Velorundfahrt im Furttal                            |



### Das Angebot heute

- > 14 Sportarten
- > 521 Angebote wöchentlich
- > über 20 000 Teilnehmende jährlich
- > 562 freiwillige Erwachsenen-sportleitende und 32 Sportkursleitende

Sportfest 1977 in Zürich-Fluntern.

- |            |   |            |  |
|------------|---|------------|--|
| 18. August | Nordic Walking entlang der «Grünen Grenze» Rafz                 | 27. August | Wanderung im Reppischtal   |
| 18. August | Orientierungswandern in der Stadt Zürich                        | 27. August | Aqua-Gymnastik für einen starken Rücken in Zürich                        |
| 18. August | Tanzen zu Volksmusik in Oberrieden                              | 27. August | Fitness: Koordination in Zürich  |
| 19. August | Nordic Walking im Lindbergwald in Winterthur                    | 27. August | Fitness: Kraft und Balance zu Musik in Effretikon                        |
| 20. August | Aqua-Fitness: Spass am Nass mit ABBA in Winterthur              | 27. August | Fitness: Sturzprophylaxe – Gleichgewicht und Beinkraft in Affoltern a.A. |
| 21. August | Mit dem Velo das Limmattal kennenlernen                         | 28. August | Aqua-Fitness: Spass haben und fit bleiben in Zürich                      |
| 21. August | Velo-Panoramatour im Zürcher Oberland                           | 28. August | Internationale Tänze in Meilen   |
| 22. August | Fitness: Sturzprophylaxe für Männer über 65 Jahre in Winterthur | 28. August | Internationale Tänze in Winterthur                                       |
| 25. August | Nordic Walking durchs Limmattal                                 | 28. August | Fitness: Spass für sportliche Senioren in Uster                          |
| 25. August | Aqua-Fitness: Spass haben und fit bleiben in Meilen             | 28. August | Internationale Tänze in Zürich   |
| 25. August | Fitness: Gymnastik für Rücken und Bauch in Oetwil am See        | 29. August | Aqua-Fitness mit Musik in Wald   |
| 26. August | Nordic Walking am schönen Greifensee                            |            |  |
| 26. August | Velotour Bichelsee  |            |  |
| 26. August | Fitness: Sturzprävention in Wädenswil                           |            |  |
| 26. August | Fitness: Kraft, Balance und Spiel in Bülach                     |            |  |

Die Broschüre mit den Detailbeschreibungen aller Angebote ist aufgeschaltet unter [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport oder kann bestellt werden unter 058 451 5131, [sport@pszh.ch](mailto:sport@pszh.ch).

## SPORTGRUPPEN

Die offenen Sportgruppen für

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

laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlohnung. Um die anfallenden Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, berechnet Ihnen Ihre Sportleitung jeweils einen Unkostenbeitrag. Da unterschiedlich hohe Kosten anfallen, können

die Beiträge von Gruppe zu Gruppe variieren. Sie sind in allen Sportgruppen herzlich willkommen.

- > Für eine Teilnahme kontaktieren Sie bitte die Leiterin/den Leiter der Sportgruppe.
- > Die Listen der Sportgruppen und Leiter/-innen aller oben erwähnten Sportarten sind erhältlich
  - bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16);
  - über [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport;
  - oder werden jährlich einmal publiziert im AKTIV. In dieser Ausgabe:

Nordic Walking und Walking, Velofahren und Wandern.

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

## NORDIC WALKING UND WALKING

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. Dank des Einsatzes der Stöcke wird aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining, bei dem die Belastung von Knie- und Hüft-

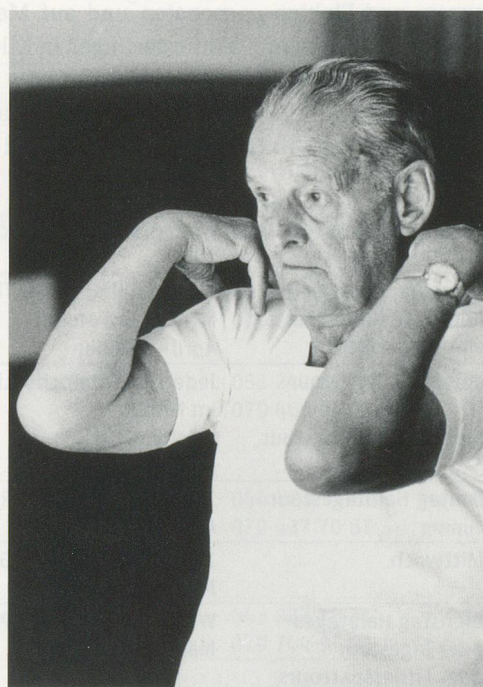
gelenken massiv reduziert wird. Gleichzeitig werden die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur gelöst. Unten aufgelistet finden Sie die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen Nordic Walking und Walking,

welche sich in der Regel einmal wöchentlich treffen. Sie sind herzlich willkommen! Setzen Sie sich einfach mit der entsprechenden Leiterin oder dem entsprechenden Leiter in Verbindung.

ORTSCHAFT	NORDIC WALKING/ WALKING	TREFFORT	TAG/ZEIT	LEITER/-INNEN	TELEFON/E-MAIL
Dübendorf	Nordic Walking	Kirche Wil beim Brunnen	Freitag 09.00–10.30 Uhr	Jsabella Heller	044 946 21 46 <a href="mailto:jsabella.heller@gmail.com">jsabella.heller@gmail.com</a>
Dürnten/Tann	Nordic Walking	Schulhaus Blatt	Freitag 09.00–10.30 Uhr	Ursula Kunz	055 240 61 06 <a href="mailto:fam-kunz@bluewin.ch">fam-kunz@bluewin.ch</a>
Forch (Ebmingen)	Nordic Walking	Parkplatz Süessblätz	Donnerstag, 09.00–10.30 Uhr	Susanne Marti	044 980 03 58 <a href="mailto:susannemarti@ggaweb.ch">susannemarti@ggaweb.ch</a>
Forch (Zumikon)	Walking	Parkplatz Restaurant Krone	Dienstag 09.00–10.15 Uhr	Susanne Marti	044 980 03 58 <a href="mailto:susannemarti@ggaweb.ch">susannemarti@ggaweb.ch</a>
	Walking	Parkplatz Restaurant Krone	Donnerstag 09.00–10.15 Uhr	Bettina Ledesma Keller	043 495 62 44
Geroldswil	Nordic Walking	Sportplatz Werd	Montag 09.00–10.30 Uhr	Monica Bamert	077 468 30 12 <a href="mailto:monica.bamert@hispeed.ch">monica.bamert@hispeed.ch</a>
Gossau/Grünigen	Nordic Walking	Parkplatz Oberstufenschulhaus Berg Gossau	Donnerstag 14.00–15.30 Uhr	Erika Hug	044 935 37 25 <a href="mailto:erihug@alpinenet.ch">erihug@alpinenet.ch</a>
Hedingen	Nordic Walking und Walking	Am Weiher	Montag 08.30–09.45 Uhr	Uta Koch	044 761 34 50 <a href="mailto:hpukoch@sunrise.ch">hpukoch@sunrise.ch</a>
Hinwil	Nordic Walking und Walking	Parkplatz Sport Trend Shop	Montag 09.00–10.30 Uhr	Toni Schnetzer	044 937 11 42 <a href="mailto:a.schnetzer@hispeed.ch">a.schnetzer@hispeed.ch</a>
Hittnau	Nordic Walking	Schützenhaus (Nauenstrasse)	Montag 14.00–15.30 Uhr	Brigitte Wüest	044 950 43 64 <a href="mailto:b.wueest@cabenetswiss.ch">b.wueest@cabenetswiss.ch</a>

ORTSCHAFT	NORDIC WALKING/ WALKING	TREFFORT	TAG/ZEIT	LEITER/-INNEN	TELEFON/E-MAIL
Höri	Nordic Walking	Glatthalle	Donnerstag 09.00–10.00 Uhr	Margrith Wenk	044 858 10 90 maggie.wenk@hispeed.ch
Opfikon	Nordic Walking/Walking	Familiengärten Hauacker	Montag, 08.00–09.30 Uhr (Juni–August), 09.00–10.00 Uhr (September–Mai)	Karl Mäder	044 810 77 83 kari.maeder@bluewin.ch
Ossingen	Walking	Bahnhof	Montag 09.00–10.00 Uhr	Monika Dünki	052 317 38 91
Rafz	Nordic Walking	Brünneli im Tal (alter Vitaparcours)	Montag 09.00–10.30 Uhr	Walter Isaak	044 869 12 57 iisaak@bluewin.ch
Rüti	Walking	Fussballplatz Rüti	Donnerstag 09.00–10.15 Uhr	Cornelia Blum	044 926 23 41 blumcor@bluewin.ch
	Nordic Walking	Parkplatz Amtshaus	Dienstag 09.00–10.30 Uhr	Toni Schnetzer	044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch
Schlieren	Walking	Parkplatz Trublerhütte	Dienstag, 09.00–10.30 Uhr (April–September), 13.30–15.00 Uhr (Oktober–März)	Elfi Scheurer	044 730 59 77 elfischeurer@bluewin.ch
Schönenberg	Nordic Walking	Parkplatz Sonne	Donnerstag 14.00–15.15 Uhr	Rosmarie Horath	044 788 22 62 paul.horath1@bluewin.ch
Schwerzenbach	Nordic Walking	Tennishaus	Dienstag 09.00–11.00 Uhr	Erika Schaffert	044 825 41 48 erika.schaffert@ggaweb.ch
Stadel	Nordic Walking und Walking	Oberstufen-Schul- haus	Donnerstag 18.30–19.30 Uhr	Corinne Obrist	044 858 29 30 saco.obrist@hispeed.ch
Steinmaur	Nordic Walking und Walking	Schützenhaus	Dienstag 16.30–17.45 Uhr (im Sommer) 14.00–15.15 Uhr (im Winter)	Bettina Imfeld	044 853 35 27 bettina.imfeld@bluewin.ch
Thalwil	Nordic Walking	Sportanlage Brand	Dienstag 09.00–10.30 Uhr	Günther Antesberger	079 688 13 75 nordictainer@europe.com
Uitikon	Walking	Im Spilhöfler	Dienstag 09.00–10.15 Uhr	Kay Sokoll	044 491 46 42 k.sokoll@bluewin.ch

&gt;&gt;



Links: Männer-  
turnen in  
Wallisellen.

Rechts: Versunken  
in die Übung.

ORTSCHAFT	NORDIC WALKING/ WALKING	TREFFORT	TAG/ZEIT	LEITER/-INNEN	TELEFON/E-MAIL
Urdorf	Nordic Walking	Parkplatz Zwischenbächen	Dienstag 16.00 Uhr oder 17.30 Uhr (je nach Jahreszeit)	Sandra Sommer	044 734 32 47 sommer.flyaway@bluewin.ch
Volketswil	Nordic Walking	Quartieranlage Kindhausen	Dienstag 19.00–20.30 Uhr	Jsabella Heller	044 946 21 46 jsabella.heller@gmail.com
Winterthur (Ober-)	Nordic Walking	Bäumli Goldenberg	Dienstag 09.00–10.15 Uhr	Lilli Meyenhofer- Baltensperger	052 338 33 88 baltensperger@hotmail.com
Winterthur (Töss)/Dättnu	Nordic Walking	Bushaltestelle Freizeitanlage	Donnerstag 09.00–10.30 Uhr	Heidi Villiger	052 233 01 16 hehp.villiger@hispeed.ch
Winterthur (Wülflingen)	Walking	Kath. Kirche St. Laurentius	Dienstag 14.00–15.30 Uhr Donnerstag 09.00–10.30 Uhr	Brigitte Lyner Edith Geeler	052 222 09 63 052 222 17 14
Wolfhausen	Nordic Walking und Walking	Landi Tankstelle	Mittwoch 08.30–10.00 Uhr	Ruth Marty	055 243 29 89
Zürich, Kreis 7	Nordic Walking	Witikon, Bus- Endstation Kienastewiesweg (Nr. 34) hinter städt. Pflege- zentrum im Garten	Montag 13.00–14.30 Uhr	Margrit Ziebold	043 499 94 91 ziebi@bluewin.ch
Zürich, Kreis 11	Walking	Seebach, Bushaltestelle Schönauring (Nr. 75)	Montag 09.00–10.30 Uhr	Lydia und Ernst Rütti	044 302 49 82 lydia.ruetti@gmx.ch ernst.ruetti@gmx.ch
Zürich, Kreis 11	Nordic Walking	ETH Hönggerberg	Mittwoch 18.45–20.00 Uhr	Eveline Kipfer	079 391 10 17 eveline.kipfer@bluewin.ch
Zürich, Kreis 11	Walking	Affoltern, Parkplatz Sportplatz Fronwald	Donnerstag 09.00–10.15 Uhr	Esther Mohr	044 341 47 17 esther.mohr@bluewin.ch

## VELOFAHREN

Die Velogruppen sind 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 unterwegs. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und

je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten und auf Mehrtagestouren. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben sowie die Fahrzeiten sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben. Diese sind aufgeschaltet unter

www.pszh-sport.ch oder können direkt bei der Koordinatorin oder beim Koordinator bezogen werden.

\* Diese vier Gruppen bieten auch Mountainbiketouren an.

VELOGRUPPE	TOURENTAG UND TOURENTYP	HÄUFIGKEIT	KOORDINATOR/-IN	TELEFON	E-MAIL
Bülach*	Dienstag Halbtages- oder Tagestour, Montag Mountainbiketour	Wöchentlich, MTB 2 × pro Monat April–Oktober	Thedy Vollenweider	044 865 10 48 078 865 86 99	thedy.vollenweider@ hispeed.ch
Dielsdorf	Mittwoch Tagestour Dienstag Trainingstour	Jeden 2. Mittwoch im Monat, wöchentlich, je April–Oktober	Lisbeth Burren	044 853 02 42 079 742 80 41	hn.burren@bluewin.ch
Dübendorf	Freitag Halbtagestour	2 × pro Monat April–Oktober	Rolf Andenmatten	043 333 45 16 079 405 69 72	rolfandenmatten@ bluewin.ch
Entlisberg	Mittwoch	2 × pro Monat März–Oktober	Günther Antesberger	044 720 50 65 079 688 13 75	nordictrainer@europe.com
Furttal/ Regensdorf	Dienstag Halbtages- oder Tagestour oder Fitnessparcours	Wöchentlich März–Oktober	Peter Nell	044 845 06 16 079 335 48 04	isynell@bluewin.ch



Links: Freudvolles Turnen auf dem Stuhl.

Rechts: Gymnastische Übungen in Rockgarderobe.

VELOGRUPPE	TOURENTAG UND TOURENTYP	HÄUFIGKEIT	KOORDINATOR/-IN	TELEFON	E-MAIL
Gossau	Dienstag	1–2 × pro Monat April–Oktober	Silvia Zahnd	044 935 24 16 078 614 93 00	pesilzahnd@bluewin.ch
Hinwil	Mittwoch	Wöchentlich April–Oktober	Urs Kocher	055 243 20 47 079 283 17 42	urskocher@bluewin.ch
Illnau-Effretikon*	Dienstag Velotour und Mountainbiketour	April–November	Margrit Obrist	052 345 28 92 079 247 58 55	margritobrist@bluewin.ch
Limmattal	Donnerstag	2–3 × pro Monat April–Oktober	Monica Bamert	077 468 30 12	monica.bamert@hispeed.ch
Mettmenstetten	Donnerstag Tagestour	2 × pro Monat April–Oktober	Jürg Graf	044 768 31 32 079 620 46 00	jugraf@bluewin.ch
Oberamt	Mittwoch Tagestour, Donnerstag Verschiebedatum	1 × pro Monat April–Oktober	Martin Elmiger	044 764 00 02 079 297 22 00	familie.elmiger@gmx.ch
Pfannenstiel	Donnerstag	1 × pro Monat April–Oktober	Walter Kuster	044 984 18 56	wm@ggaweb.ch
Rechtes Zürichseeufer/ Meilen	Donnerstag	Wöchentlich April–Oktober	Kurt Metzler	044 773 19 90 079 403 21 93	kmetzler@hispeed.ch
Uster / Pfäffikon	Donnerstag	Wöchentlich April–Oktober	Erich Peyer	044 942 36 25 079 716 91 47	erich.peyer@bluewin.ch
Wald / Fischenthal*	Donnerstag, weitere Touren (auch Mountainbike) auf Ansage	2. + 4. Woche April–Oktober	Willy Schuler	055 246 31 30 079 545 76 10	w.schuler1@bluewin.ch
Winterthur	Dienstag Halbtages- oder Tagestour, Freitagvormittag leichte Tour	Wöchentlich April–Oktober	Peter Sauter	052 242 65 74 079 460 24 17	p.i.sauter@bluewin.ch
Zimmerberg*	Dienstag und Donnerstag Genuss- und Tages-tour, Mountainbike-Ausfahrten auf Ansage	April–Oktober	Werner Wäfler	044 784 51 89 079 437 70 87	wernerwaefler@gmail.com
Zürich Nord	Mittwoch	1–2 × pro Monat April–Oktober	Niklaus Sigrist	043 233 72 31 079 744 97 01	nik.sigrist@bluewin.ch
Zürich West	siehe <a href="http://www.pszh-sport.ch">www.pszh-sport.ch</a>				



**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 ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben, die Wanderzeiten sowie die Anmelde-terminen für die einzelnen Wanderungen sind in den Detailprogrammen beschrieben. Diese sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei der Leiterin oder beim Leiter bezogen werden.

### Wandern am Wochenende

Auch in diesem Jahr führt die Wanderleiterin Hilde Fricker drei einfache Touren ohne spezielle Anforderungen an Samstagen bzw. an einem Sonntag durch.

Am **Samstag, 21. Juni**, führt die Wanderung von Rüti der Jona entlang nach Rapperswil. Bei der anschliessenden Schifffahrt ab Rapperswil sind auch nicht Wandernde willkommen.

Degersheim-Wissenbachschlucht-Salpeterhöhle-Flawil: Das ist der Weg am **Sonntag, 20. Juli**.

Die Zweiländertour vom **Samstag, 11. Oktober**, führt Sie zu Fuss von Bergen in der Schweiz nach Blumberg in Deutschland. Von dort erleben Sie eine eindruckliche Fahrt mit der Sauschwänzlebahn mit vielen Kehren und Viadukten nach Weizen. Zu Fuss geht es dann nach Schleithelm retour in die Schweiz.

Die Detailausschreibungen sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) > Wandern > Gruppe Hinwil oder können bei der Leiterin Hilde Fricker unter 044 937 48 77, [hilde.fricker@sunrise.ch](mailto:hilde.fricker@sunrise.ch), bestellt werden.

WANDERGRUPPE	LEITER/-IN	TELEFON	E-MAIL
Dällikon	Stefanie Huber	044 844 06 68	<a href="mailto:stefanie_huber@bluewin.ch">stefanie_huber@bluewin.ch</a>
Dägerlen	Annemarie Zehnder	052 316 18 33	<a href="mailto:annemarie.zehnder@gmx.ch">annemarie.zehnder@gmx.ch</a>
Dänikon/Hüttikon	Ernst Fiechter	044 844 13 80	<a href="mailto:ernst.f@bluewin.ch">ernst.f@bluewin.ch</a>
Dielsdorf	Walter Trottmann	044 853 08 24	<a href="mailto:walter.trottmann@bluewin.ch">walter.trottmann@bluewin.ch</a>
Dürnten	Christine Schüder Ritz	055 240 61 18	<a href="mailto:schueder.ritz@bluewin.ch">schueder.ritz@bluewin.ch</a>
Egg	Werner Kunz	044 984 05 52	<a href="mailto:wo.kunz@bluewin.ch">wo.kunz@bluewin.ch</a>
Eglisau	Walter Schibli	044 867 06 63	<a href="mailto:waschi118@bluewin.ch">waschi118@bluewin.ch</a>
Fiscenthal	Hanny Heller	055 245 18 88	<a href="mailto:ha.heller@bluewin.ch">ha.heller@bluewin.ch</a>
Gossau/Grüt	Marianne Anderegg	044 935 30 74	<a href="mailto:anderegg9@hispeed.ch">anderegg9@hispeed.ch</a>
Hausen a. A.	Hansruedi Billeter	044 764 03 73	<a href="mailto:r.h.billeter@bluewin.ch">r.h.billeter@bluewin.ch</a>
Hinwil	Hildegard Fricker	044 937 48 77	<a href="mailto:hilde.fricker@sunrise.ch">hilde.fricker@sunrise.ch</a>
Kilchberg	Helmut Strub	044 715 52 16	<a href="mailto:helmut.strub@bluewin.ch">helmut.strub@bluewin.ch</a>
Maur, inkl. Ebmatingen, Binz, Aesch/Forch, Uessikon	Hanspeter Suter	044 980 25 01	<a href="mailto:hsuter2@gmail.com">hsuter2@gmail.com</a>
Meilen	siehe <a href="http://www.pszh-sport.ch">www.pszh-sport.ch</a>		
Mettmenstetten	Hanna Keller	044 767 01 20	<a href="mailto:hanna.keller@bluewin.ch">hanna.keller@bluewin.ch</a>
Niederhasli	Margret Hörschläger	044 850 45 43	<a href="mailto:roma.hoerschlaeger@bluewin.ch">roma.hoerschlaeger@bluewin.ch</a>
Oetwil am See	Werner Rennhard	043 844 91 02	<a href="mailto:werennhard@sunrise.ch">werennhard@sunrise.ch</a>
Otelfingen	Marylise Erni	044 844 30 12	<a href="mailto:marerni@hispeed.ch">marerni@hispeed.ch</a>
Rüti	Marianne Hobi	055 240 94 76	<a href="mailto:marianne.hobi@gmx.net">marianne.hobi@gmx.net</a>
Russikon	Margreth Baer	044 954 07 05	<a href="mailto:juema.baer@bluewin.ch">juema.baer@bluewin.ch</a>
Schlieren	Irma Reimann	044 730 67 93	<a href="mailto:irmareimann@bluewin.ch">irmareimann@bluewin.ch</a>
Schwerzenbach	Fredi Wicki	044 825 46 21	<a href="mailto:fredi.wicki@bluewin.ch">fredi.wicki@bluewin.ch</a>
Stäfa	Gabi Zimmermann	044 926 20 93	<a href="mailto:gabi.zimmermann@bluewin.ch">gabi.zimmermann@bluewin.ch</a>
Urdorf	Marion Schlatter	044 734 38 88	<a href="mailto:marion.schlatter7@bluewin.ch">marion.schlatter7@bluewin.ch</a>
Uster	Marcel Berthoud	044 940 93 25	<a href="mailto:marcel.berthoud@bluewin.ch">marcel.berthoud@bluewin.ch</a>
Wallisellen	siehe <a href="http://www.pszh-sport.ch">www.pszh-sport.ch</a>		
Weisslingen	Dorli Häberli	052 233 45 65	<a href="mailto:dorli.haeberli@bluewin.ch">dorli.haeberli@bluewin.ch</a>
Wetzikon	Werner Jordi	044 940 72 05	<a href="mailto:jordi-werner@bluewin.ch">jordi-werner@bluewin.ch</a>
Zimmerberg	Walter Krüsi	044 784 24 33	<a href="mailto:w.kruesi@bluewin.ch">w.kruesi@bluewin.ch</a>
Zollikerberg	Karl Lang	044 391 61 26	<a href="mailto:kklang@bluewin.ch">kklang@bluewin.ch</a>
Zürich	Rosmarie Meyer	044 253 20 55	<a href="mailto:meyer.ro@bluewin.ch">meyer.ro@bluewin.ch</a>
Zürich (Nord)	siehe <a href="http://www.pszh-sport.ch">www.pszh-sport.ch</a>		

## AQUA-FITNESS

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

## 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 der Gelenke bleibt erhalten. Sonst wenig genutzte Muskeln werden kräftiger. Dadurch wird die Alltagsarbeit erleichtert und die Lebensqualität erhöht. Fit/Gym wird in vier Anforderungsstufen angeboten. Der Einstieg in eine der über 320 Gruppen ist jederzeit möglich; gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen.

## SCHNEESCHUHLAUFEN

Ab Dezember 2014 finden wieder die beliebtesten Schneeschuhtouren statt.

## ORIENTIERUNGSWANDERN

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

WANN/ Montag, 02.06., 13.45 Uhr  
TREFFPUNKT Sihlwald, Bahnhof

WANN/ Montag, 07.07., 10.15 Uhr  
TREFFPUNKT Arosa, Bahnhof

WANN/ Montag, 18.08., 13.45 Uhr  
TREFFPUNKT Zürich, Brunnen Lindenhof

WANN/ Montag, 01.09., 13.15 Uhr  
TREFFPUNKT Regensberg, Parkplatz  
Schwimmbad

WANN/ Montag, 06.10., 13.15 Uhr  
TREFFPUNKT Meilen, Restaurant Vorderer  
Pfannenstiel

LEITUNG/ Heinrich Sprecher  
INFO 044 860 07 40  
hesprechersa@hotmail.com

## INTERNATIONALE TÄNZE UND ROUND DANCE

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

## THÉ DANSANT

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

WANN Dienstag,  
17.06., 16.09.

ZEIT 14.00–17.00 Uhr

EINTRITT CHF 10.–

ORT Tanzwerk101, Pfingstweid-  
strasse 101, 8005 Zürich



Links, Mitte:  
Sportfest in  
Zürich-Fluntern.

Rechts: Trugen  
Sie auch solche  
Badekappen?

## SPORTKURSE

Nebst den offenen Sportgruppen (siehe Seite 4) finden in ausgewählten Sportarten auch fortlaufende oder abgeschlossene Kurse statt. Sie werden von ausgebildeten Fachpersonen unterrichtet. In allen Kursen können Sie auch nach Kursstart einsteigen. Auskunft, Anmeldung und Rechnungstellung erfolgen über das Sekretariat:

Pro Senectute Kanton Zürich  
 Bewegung und Sport  
 Forchstrasse 145, 8032 Zürich  
 058 451 5136, jeweils 08.00–12.00 Uhr  
 sport@pszh.ch  
 www.pszh.ch > Unser Angebot >  
 Bewegung und Sport  
 > Die Angebote richten sich  
 an Interessierte 60plus.  
 > Versicherung ist Sache der Teil-  
 nehmenden.

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich.

## EVERDANCE®

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

### Laufende Kurse Mai bis Juli 2014

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

<b>Affoltern am Albis</b>	
WANN	Montag, 10.00–10.50 Uhr 05.05.–30.06. (8 ×, ohne 09.06.)

KURSORT	werk eins (vis-à-vis Jumbo) Werkstrasse 1
LEITUNG	Martina Foster

<b>Birmensdorf</b>	
WANN	Donnerstag, 13.30–14.20 Uhr 08.05.–10.07. (9 ×, ohne 29.05.)

KURSORT	Gemeindezentrum Brüel matt Dorfstrasse 10
LEITUNG	Jutta Moser

<b>Bonstetten</b>	
WANN	Dienstag, 13.00–13.50 Uhr 06.05.–01.07. (9 ×)

KURSORT	Turnhalle S1 Kreuzung Schachenstrasse/Schachenrain
LEITUNG	Martina Foster

<b>Dietikon<sup>NEU</sup></b>	
WANN	Dienstag, 15.30–16.20 Uhr 06.05.–08.07. (8 ×, ohne 10.06. und 17.06.)

KURSORT	Alters- und Gesundheits- zentrum, Oberdorfstrasse 15
LEITUNG	Monika Descombes

<b>Dübendorf</b>	
WANN	Montag, 14.15–15.05 Uhr 05.05.–07.07. (9 ×, ohne 09.06.)

KURSORT	Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus Bahnhofstrasse 37
LEITUNG	Thera Hildebrand-Feierabend

<b>Eglisau<sup>NEU</sup></b>	
WANN	Mittwoch, 13.00–13.50 Uhr 07.05.–09.07. (8 ×, ohne 21.05. und 18.06.)

KURSORT	Mehrzweckhalle Steinboden Rhyhaldenstrasse 72
LEITUNG	Armin Läderach

<b>Embrach</b>	
WANN	Montag, 16.30–17.20 Uhr 05.05.–07.07. (8 ×, ohne 02.06. und 09.06.)

KURSORT	KZU Kompetenzzentrum Pflege und Gesundheit Römerweg 51
LEITUNG	Margrith Nagel

<b>Horgen</b>	
WANN	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 06.05.–08.07. (10 ×)

KURSORT	Alterssiedlung Tannenbach Speerstrasse 9
LEITUNG	Susana Barranco

<b>Kloten</b>	
WANN	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 07.05.–09.07. (8 ×, ohne 28.06. und 02.07.)

KURSORT	Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126
LEITUNG	Werner Niederhäuser

<b>Meilen</b>	
WANN	Mittwoch, 07.05.–09.07. (10 ×) 10.00–10.50 Uhr 11.00–11.50 Uhr, Freitag, 09.05.–11.07. (9 ×, ohne 30.05.) 15.00–15.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr

KURSORT	Schulhaus Dorf, Turnhalle Schulhausstrasse 17
LEITUNG	Verena Pickart Demont

<b>Pfäffikon</b>	
WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr 05.05.–07.07. (8 ×, ohne 26.05. und 09.06.)

KURSORT	Studio Allegria Kempttalstrasse 26
LEITUNG	Caroline Gfeller

<b>Regensdorf</b>	
WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr 06.05.–08.07. (9 ×, ohne 24.06.)

KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18
LEITUNG	Monika Stirnimann

<b>Richterswil<sup>NEU</sup></b>	
WANN	Freitag, 09.00–09.50 Uhr 09.05.–04.07. (8 ×, ohne 30.05.)

KURSORT	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestrasse 19
LEITUNG	Susana Barranco

### Stäfa

WANN	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 07.05.–09.07. (10×)
KURSORT	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstrasse 35
LEITUNG	Verena Pickart Demont

### Thalwil

WANN	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 08.05.–10.07. (9×, ohne 29.05.)
KURSORT	Pfisterschüür Alte Landstrasse 104
LEITUNG	Susana Barranco

### Urdorf

WANN	Montag, 11.00–11.50 Uhr 05.05.–07.07. (8×, ohne 09.06. und 16.06.) Dienstag, 10.30–11.20 Uhr 06.05.–08.07. (8×, ohne 10.06. und 17.06.)
KURSORT	Rhythmikraum Schulhaus Feld
LEITUNG	Monika Descombes

### Uster

WANN	Montag, 05.05.–07.07. (9×, ohne 09.06.) 14.00–14.50 Uhr 16.10–17.00 Uhr
KURSORT	friz Freizeit- und Jugend- zentrum, Zürichstrasse 30
LEITUNG	Marianne Schütz

### Volketswil

WANN	Freitag, 12.10–13.00 Uhr 09.05.–11.07. (9×, ohne 30.05.)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum In der Au 1
LEITUNG	Marianne Schütz

### Wädenswil

WANN	Mittwoch, 09.00–09.50 Uhr 07.05.–09.07. (10×)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5
LEITUNG	Susana Barranco

### Winterthur (Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse)

WANN	Dienstag, 06.05.–08.07. (10×) 14.00–14.50 Uhr 15.00–15.50 Uhr
KURSORT	Kongress- und Kirchgemeinde- haus, Liebestrasse 3
LEITUNG	Petra Erb

### Winterthur (Kirchgemeinde Mattenbach)

WANN	Freitag, 09.10–10.00 Uhr 09.05.–04.07. (8×, ohne 30.05.)
KURSORT	Evang.-Ref. Kirchgemeinde Mattenbach Unterer Deutweg 13
LEITUNG	Petra Erb

### Zürich-Albisrieden

WANN	Montag, 16.00–16.50 Uhr 05.05.–30.06. (8×, ohne 09.06.)
------	---



**Leiter/-in Erwachsenen-sport**  
Unsere Sportleitenden sind  
ausgebildet nach den Richtlinien  
des Bundesamts für Sport

KURSORT	Backstage Studio Hardstrasse 81, 8004 Zürich
LEITUNG	Monika Bühlmann (Ausbildnerin Everdance®)

### Zürich-Altstetten

WANN	Montag, 05.05.–07.07. (9×, ohne 09.06.) 13.30–14.20 Uhr 14.30–15.20 Uhr
KURSORT	Tanzschule Galactic Dance Albustrasse 47, 8048 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

### Zürich-Höngg <sup>NEU</sup>

WANN	Dienstag, 06.05.–08.07. (10×) 09.30–10.20 Uhr
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Höngg, Lila Villa, Limmattal- strasse 214, 8049 Zürich
LEITUNG	Claudia Kindschi Meuli

### Zürich-Hottingen

WANN	Montag, 12.05.–30.06. (7×, ohne 09.06.) 14.00–14.50 Uhr 15.00–15.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Hottingen Gemeindestr. 54, 8032 Zürich
LEITUNG	Helen Rüegg

>>



## Haarausfall? Brüchige Nägel?

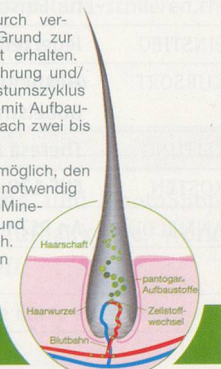
- Bei Haarausfall zur Stärkung des Haarwachstums<sup>1</sup>
- Wirkt vorbeugend gegen vorzeitiges Ergrauen
- Verbessert die Qualität und Elastizität Ihrer Fingernägel



Erhältlich in Apotheken und Drogerien.  
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.  
[www.pantogar.ch](http://www.pantogar.ch)

Unsere Haare durchlaufen einen natürlichen Wachstumszyklus. Dadurch verlieren wir jeden Tag bis zu 80 Haare. Dies ist ganz normal und kein Grund zur Sorge. Durch eine kontinuierliche Erneuerung bleibt unsere Haarpracht erhalten. Jedoch können hormonelle Veränderungen, Infektionen, ungünstige Ernährung und/oder chronischer Stress die Haarwurzeln schädigen und den Wachstumszyklus stören. Wird die Versorgung der Haarwurzeln durch den Zellstoffwechsel mit Aufbau- und Nährstoffen unterbrochen oder massiv verringert, können die Haare nach zwei bis drei Monaten ausfallen.

pantogar<sup>®</sup> wirkt über die Blutbahn auf den Zellstoffwechsel ein. So ist es möglich, den Haaren und Nägeln die Aufbaustoffe, die zur Gesunderhaltung und Stärkung notwendig sind, zuzuführen. pantogar<sup>®</sup> enthält Vitamine der B-Gruppe, Aminosäuren, Mineralien und Spurenelemente. Vitamine der B-Gruppe, wie Pantothenäure und Thiamin sowie p-Aminobenzoesäure sind für Kopfhaut und Haar unentbehrlich. Der Pantothenäure kommt dabei eine besonders wichtige Funktion zu. Ein Mangel kann zu verstärktem Haarausfall und frühzeitigem Ergrauen führen.



<sup>1</sup> Bezogen auf das breite Indikationsspektrum von pantogar.  
<sup>2</sup> IMS, Hair loss products, MAT Dec 2012.



Merz Pharma (Schweiz) AG, 4123 Allschwil



**Zürich-Oberstrass**

WANN	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 07.05.–09.07. (8×, ohne 18.06. und 25.06.)
KURSORT	Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2, 8006 Zürich
LEITUNG	Monika Stirnimann

**Zürich-Oerlikon**

WANN	Montag, 16.25–17.15 Uhr 05.05.–07.07. (9×, ohne 09.06.)
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

**Zürich-Wollishofen**

WANN	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 07.05.–09.07. (9×, ohne 02.07.)
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Neubühl, Erligatterweg 85 8038 Zürich
LEITUNG	Brigitte Mühlestein

**LINE DANCE**

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

**Zürich-Oerlikon**

WANN	Mittwoch, 07.05.–25.06. 09.15–10.15 Uhr für Fortgeschrittene, 10.45–11.45 Uhr für Einsteiger/-innen
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Theresa Martinelli
KOSTEN	CHF 128.– (8× 60 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

**TAIJI/QI GONG**

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

**Zürich-Oerlikon**

WANN	Mittwoch, 14.00–14.50 Uhr 07.05.–09.07.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Alfons Lötscher
KOSTEN	CHF 190.– (10× 50 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

**TENNIS**

Dieser Ballsport ist überaus geeignet für Beginnende und Geübte, verbessern Sie doch Ihre Koordination und Kondition! Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Niveaueinstufung beraten.

**Tennis in Bachenbülach**

WANN	Montagsmorgen zwischen 08.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung Laufende Kursperiode: April bis Juni Nächste Kursperiode: ab September
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	Sommerperioden: CHF 170.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 215.– pro Person bei 3er-Gruppe, inkl. Platzmiete (8× 60 Minuten)
LEITUNG	Lilo Gubelmann und Ursula Schrepfer
INFO/ ANMELDUNG	Lilo Gubelmann 044 860 08 48

**Tennis in Buchs ZH**

WANN	Donnerstag (und evtl. Mittwochmorgen) zwischen 08.00 und 11.00 Uhr gemäss Einteilung Neue Kurse auf Anfrage
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tenniscenter Furtbach Furtbachstr. 22, 8107 Buchs www.tennis-buchs.ch
KOSTEN	Sommerperioden: CHF 170.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 215.– pro Person bei 3er-Gruppe, inkl. Platzmiete (8× 60 Minuten)
LEITUNG	Fredi Schnorf und Peter Nell
INFO/ ANMELDUNG	Fredi Schnorf 044 844 22 32 / 079 245 86 52 f.schnorf@bluewin.ch

**Tennis in Dürnten**

WANN	Freitagmorgen 08.00–09.00 Uhr 09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr 11.00–12.00 Uhr Laufende Kursperiode: 09.05.–29.08. (ohne Sommerferien) Nächste Kursperiode: 05.09.–05.12. (ohne Herbstferien)
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Dürnten Bubikerstr. 43a, 8635 Dürnten
KOSTEN	Sommer- und Winterperioden: CHF 264.– pro Person, inkl. Platzmiete (12× 60 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Urs Senn 055 240 96 60 / 079 209 51 00 urs.senn@swissgmx.ch



Die Sportgruppenangebote bieten gute Gelegenheiten für gemeinsame Aktivitäten und Kontakte. Erlebnisse werden geteilt, der Körper wird trainiert und die Kameradschaft gepflegt.



## BILDUNG UND KULTUR

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

## GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

### WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

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

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

WANN	Freitag, 10.00–13.00 / 14.00–17.00 Uhr 05.09. und 12.09.
KOSTEN	CHF 420.– (inkl. Kursunterlagen)
LEITUNG	Karin Eschmann, Silvia Müller Kursleiterinnen FSB/SVEB 1
KURSORT	Frohbergstr. 43, 8620 Wetzikon
INFO	frauen-art 043 244 55 05 / 044 836 58 46 kurse@frauen-art.ch www.frauen-art.ch

### STADT ZÜRICH

#### Geistige Fitness (Aufbaukurs)

Gedächtnis-Training haben Sie bereits kennengelernt. Im Aufbaukurs werden Sie durch neue Übungen geistig gefordert. Trainiert werden insbesondere Merkfähigkeit, Wortfindung, Sinneswahrnehmung und logisches Denken.

WANN	Dienstag, 09.30–11.45 Uhr 19.08.–23.09.
LEITUNG	Annette Zanoni, Gedächtnis- trainerin SVGT
KOSTEN	CHF 175.– (6 × 120 Min. + Pause)
KURSORT	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/ ANMELDUNG	Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

### BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

#### Gedächtnis-Training (Grundkurs)

Das Gedächtnis steuert die Fähigkeiten, Informationen zu speichern, zu ordnen und wieder abzurufen. Geistige Fitness ist keine Frage des Alters, vielmehr eine Frage der Aktivität.

WANN	Freitag, 14.00–15.30 Uhr 16.05.–13.06.
KOSTEN	CHF 150.– (5 × 90 Minuten)
LEITUNG	Susanne Fritsch, Gedächtnistrainerin SVGT
KURSORT	PSZH, DC Bülach
INFO/ ANMELDUNG	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

## MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL

### Computeria

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

LEITUNG	Freiwillige
INFO	Werner Züst, 044 362 28 09, info@computeria-zuerich.ch, www.computeria-zuerich.ch
ANMELDEN	Nicht nötig

### BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

#### Computerkurse

KURSORT	Berufsschule Bülach / Scherzgruebstr. 28 oder Lindenhofstr. 10, 8180 Bülach
LEITUNG	Lehrpersonen der Berufsschule Bülach
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch
HINWEIS	Schulung mit Windows 8 und Office 2013

#### Kurs Apple iPhone

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

WANN	Freitag, 14.15–16.15 Uhr, 04.07. und 11.07.2014
LEITUNG	Albino Pallotta
KOSTEN	CHF 150.– (4 × 120 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

#### Kurs iPad Einsteigerkurs

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

WANN	Montag, 09.00–12.00 Uhr 23.06. und 30.06.
LEITUNG	Albino Pallotta
KOSTEN	CHF 220.– (2 × 180 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

### SCHLIEREN – LIMMATTAL / KNONAUERAMT

#### Kurse für Computer, iPhones und Tablets

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

### USTER – ZÜRCHER OBERLAND

#### Computerkurse

MS-Office-Programme und PhotoShop, Einführungs- und Aufbaukurse, Workshops, und Compitreff.

WANN	laufende Kurse auf Anfrage
------	----------------------------

>>



KOSTEN	je Angebot zwischen CHF 30.– und CHF 270.– (inkl. Kursunterlagen)
KURSORT	Pflegezentrum Grund, Wagerenstr. 20, 8610 Uster
LEITUNG	Hermann Weiss und Erwin Mütschard
INFO	Computeria Uster 044 940 80 64 / 044 940 06 37 info@computeria.uster.ch www.computeria-uster.ch

## STADT ZÜRICH

### Computerkurse

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

### Computer-Einsteigerkurse

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

WANN	Kurs 04: Freitag, 13.30–16.30 Uhr 05.09.–10.10.
KOSTEN	CHF 690.– inkl. Kursbuch (6 × 180 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch
HINWEIS	Schulung mit Windows 8

### Tablet (iPad) Grund- und Aufbaukurse

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

WANN	Kurs 05 (Grundkurs): Dienstag, 09.00–12.00 Uhr 02.09.–30.09.2014 Kurs 06 (Grundkurs): Freitag, 09.00–12.00 Uhr 05.09.–03.10.
KOSTEN	CHF 580.– (5 × 180 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion

### Tablet (Samsung Galaxy) Grund- und Aufbaukurse

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

WANN	Kurs 03 (Grundkurs): Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 02.09.–30.09.2014 Kurs 01 (Aufbaukurs): Freitag, 09.00–12.00 Uhr 20.06.–04.07.2014
KOSTEN	Grundkurs: CHF 580.– (5 × 180 Minuten) Aufbaukurs: CHF 350.– (3 × 180 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion

## SPRACHKURSE

**Kurstufe A1:** Sie verstehen alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze. Sie können sich verständigen, wenn Ihr Gegenüber langsam und deutlich spricht.  
**Kurstufe A2:** Sie können sich in einfachen Alltagsgesprächen verständigen.  
**Kurstufe B1:** Wenn klare Standardsprache verwendet wird, können Sie sich über vertraute Themen gut äussern.

## BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

### Englisch «Einfach reden» NEU

WANN	jeden letzten Samstag im Monat, 09.30–10.30 Uhr
START	ab 01.07.
KOSTEN	CHF 255.– (17 x 60 Min.)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

### Spanisch für Anfänger NEU

WANN	ab 01.07.
KOSTEN	CHF 255.– (17 × 60 Minuten)
LEITUNG	M. Hetflejs
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

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

ANGEBOT	Englisch, Grundstufe (A1/A2) Englisch, Mittelstufe (B1/B2) Englisch, Oberstufe (C1)  Italienisch, Grundstufe (A1/A2) Italienisch, Oberstufe (C1)  Spanisch, Grundstufe (A1/A2) Spanisch, Mittelstufe (B1) Spanisch, Oberstufe (C1)  Französisch, Oberstufe (C1)
WANN	Kursdaten auf Anfrage
KOSTEN	CHF 255.– bei 7 TN (17 × 60 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch
HINWEIS	Schnuppern jederzeit möglich

## USTER – ZÜRCHER OBERLAND

### Kurse für Fortgeschrittene in Englisch und Italienisch

WANN	English First: Montag, 9.00–10.00 Uhr English Advanced: Montag, 10.00–11.30 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen: Mittwoch, 8.30–10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen: Mittwoch 10.00–11.30 Uhr
SCHNUPPERN	möglich bei freien Plätzen
KOSTEN	CHF 250.– bis 360.– pro Semester (je nach Anzahl Teilnehmenden)
KURSORT	Englisch: Fachstelle Uster Pro Senectute Kanton Zürich Amtsstrasse 3, Uster Italienisch: frjz, Jugend- und Freizeithaus, Zürichstrasse 30, Uster
LEITUNG	Englisch: Frau K. Kohler Italienisch: Herr A. Beolchi

>>



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

**Konversationsgruppe  
Tea Time Chat (Englisch)  
und Causerie (Französisch)**

WANN einmal monatlich auf Anfrage  
KOSTEN CHF 8.- pro Nachmittag (120 Minuten)  
KURSORT je nach Gruppe  
LEITUNG je nach Gruppe  
INFO Senioren-Netz Uster  
044 940 24 77  
seniorennetz-uster@bluewin.ch  
www.seniorennetz-uster.ch

**WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND**

**Brush up your English**

WANN **Beginners:**  
Montag, 8.30–10.00 und  
10.30–12.00 Uhr  
**Advanced:**  
Donnerstag, 8.30–10.00 und  
10.15–11.45 Uhr  
**Conversation:**  
Dienstag, 10.00–11.30 Uhr  
EINSTIEG jederzeit möglich  
KOSTEN CHF 20.- pro Lektion (90 Minuten)  
KURSORT DC Oberland, Bahnhof-  
strasse 182, 8620 Wetzikon  
LEITUNG je nach Gruppe  
INFO Senioren-Forum  
Zürcher Oberland  
044 930 08 10  
info@senioren-forum-zo.ch  
www.senioren-forum-zo.ch

**Italienisch mit Vorkenntnissen**

WANN Dienstag, 8.30–10.00 Uhr  
EINSTIEG jederzeit möglich  
KOSTEN CHF 20.- pro Lektion (90 Minuten)  
KURSORT DC Oberland, Bahnhof-  
strasse 182, 8620 Wetzikon  
LEITUNG je nach Gruppe  
INFO Senioren-Forum  
Zürcher Oberland  
044 930 08 10  
info@senioren-forum-zo.ch  
www.senioren-forum-zo.ch

**STADT ZÜRICH**

**Englisch-Konversationskurse  
(Stufe A1, A2 oder B1)**

In einer kleinen Gruppe (max. 9 Personen) wenden Sie Ihr Englisch aktiv an. Die Kursgruppen setzen sich aus neuen und bisherigen Teilnehmenden zusammen.

WANN Kurs 11 (A2):  
Montag, 10.00–11.30 Uhr  
08.09.–01.12. (ausser 13.10.)  
Kurs 12 (A1):  
Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr  
10.09.–03.12. (ausser 15.10.)  
Kurs 13 (A2):  
Donnerstag, 08.30–10.00 Uhr  
11.09.–04.12. (ausser 16.10.)  
Kurs 14 (B1):  
Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr  
11.09.–04.12. (ausser 16.10.)  
Kurs 15 (B1):  
Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr  
11.09.–04.12. (ausser 16.10.)

LEITUNG Gabriela Meier  
KOSTEN CHF 330.- (12 × 90 Min.)  
für EL-BezügerInnen  
50% Preisreduktion  
KURSORT/ PSZH, DC Stadt Zürich  
INFO/ Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich  
ANMELDUNG 058 451 50 00  
dc.zuerich@pszh.ch

**AUSDRUCK UND  
KREATIVITÄT**

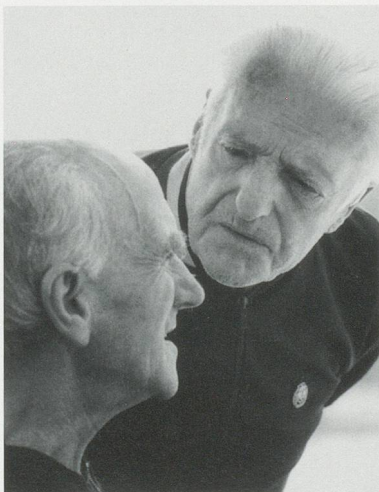
**STADT ZÜRICH**

**Diskussionsrunde 60+ – zeit-  
genössische Texte aus Hörbüchern**

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

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

>>



Links: Aufmerksames Zuhören.

Mitte: Männerturnen in Wallisellen mit der Übung «Schubkarre».

Rechts: Gut gekleidet beim Trainieren.



## AVANTAGE: VORBEREITUNG AUF DIE PENSIONIERUNG

### Späte Freiheit – gut vorbereitet in die Pensionierung

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

DAUER	Zwei Tage, 08.30–17.00 Uhr	
WANN/ORT	19.–20.06.	Wetzikon
	26.–27.06.	Zürich
	03.–04.07.	Winterthur (Singles)
	21.–22.08.	Schaffhausen
	21.–22.08.	Zürich
	04.–05.09.	Wetzikon
	18.–19.09.	Winterthur
KOSTEN	Einzelpersonen: CHF 700.– Paare: CHF 1350.–	
INFO/ ANMELDUNG	AvantAge Fachstelle Alter und Arbeit Pro Senectute ZH und BE 058 451 51 57 www.avantage.ch	

## FREIWILLIGENARBEIT

### TREUHANDDIENST

#### Grundschulung Treuhanddienst

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

WANN	Schulung Stadt Zürich und Zimmerberg: 17.11., 13.30–17.00 Uhr und 18.11., 09.00–12.00 Uhr
ORT	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich
KONTAKT	Susanne Keller oder Stefan Müller, 058 451 50 00 treuhanddienst@pszh.ch
WANN	Schulung für übrigen Kanton Zürich: 5.11. und 6.11., jeweils 13.30–17.30 Uhr
ORT	PSZH, DC Winterthur Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur
KONTAKT	Eva Derendinger (Winterthur): 058 451 54 48 Brigitte Täschler (Unterland / Furttal): 058 451 53 06 Hanna Urech (Oberland): 058 451 53 84 Tanja Zimmermann (Limmattal / Knonaueramt): 058 451 52 00

## Einfach und sicher spenden

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

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



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

## WIR SIND IN IHRER NÄHE

### Dienstleistungszentren

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

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

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

PFANNENSTIEL  
Dorfstrasse 78, 8706 Meilen  
Telefon 058 451 53 20

OBERLAND  
Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon  
Telefon 058 451 53 40

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

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

### Geschäftsstelle

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

