

# 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): - **(2018)**

Heft 3: **Selbstbestimmt leben : höheres Alter und selbstbestimmtes Leben schliessen sich nicht aus : auch dann nicht, wenn man aus gesundheitlichen Gründen auf Unterstützung angewiesen ist**

PDF erstellt am: **11.09.2024**

## **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.



7909

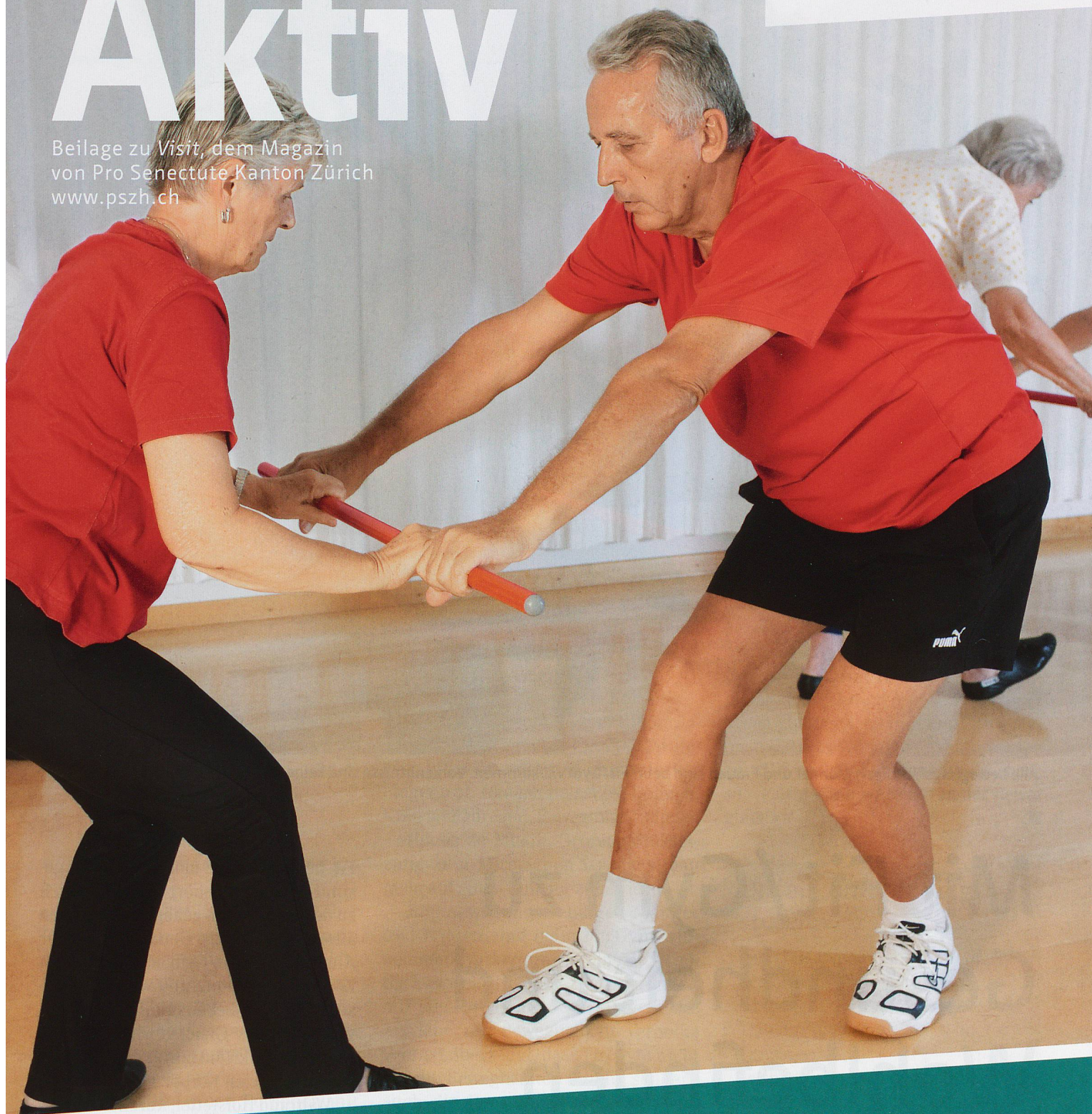
Nr. 3 Herbst 2018

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

# Aktiv

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



## Beweglich bleiben

Dank regelmässigem Fit/Gym bleibt man fit und beweglich. Und es macht Spass.





Alle bewegungsfreudigen Männer und Frauen sind beim Fit/Gym willkommen. Vorkenntnisse sind keine nötig.

## Mit Fit/Gym zu Gesundheit und Wohlbefinden

Wer regelmässig Fitness und Gymnastik betreibt, bleibt länger beweglich und gesund. Zudem ist Fit/Gym gut fürs Gemüt.

Fit, beweglich und möglichst lange gesund zu bleiben gehört wahrscheinlich zu den am meisten gehegten Wünschen älterer Menschen. Genau das ist der Anspruch von Fit/Gym. Es bringt Ihren Körper in Schwung und wirkt sich positiv auf Ihre Lebensqualität aus. Sie verbessern Ihr Gleichgewicht, trainieren Ihre Reaktionsfähigkeit und stärken den ganzen Körper.

Waltraud Hofstetter, kürzlich 80 Jahre alt geworden, hat sich Fit/Gym als ihre Bewegungsform ausgesucht. Das begann bereits im Jahre 1968: Damals liess sich die frühere Kunstturnerin im Nationalen Sportzentrum in Magglingen ausbilden. Seither unterrichtet sie Lektionen in Fit/Gym in zwei Gymnastikgruppen. Ihr Ziel: So lange es geht, möchte sie damit weiterfahren. Und so

selber fit, gesund und zufrieden bleiben.

Veronika Fehr (75) hat sich vor über 40 Jahren zur Bewegungspädagogin ausbilden lassen. So kam sie zu Fit/Gym. Noch heute sei sie mit viel Freude dabei, sagt sie uns. Sie unterrichtet für Pro Senectute Kanton Zürich in drei verschiedenen Gruppen. Bei einer finden die Übungen auf dem, am oder um den Stuhl statt. «Auch Personen mit geringer Fitness können ihrem Körper etwas Gutes zu tun; mit Fit/Gym geht das prima», erklärt Fehr.

### Kreislauf in Schwung halten

Fit/Gym sei ein Ganzkörper-Fitness-Training mit relativ einfachen Schrittkombinationen, sagt Waltraud Hofstetter. Es eignet sich besonders für



### Steckbrief

**Waltraud Hofstetter** (80) wohnt in Schlieren; sie ist Mutter dreier Kinder und hat inzwischen acht Enkelkinder.

**Veronika Fehr** (75) ist Bewegungspädagogin und wohnt in Illnau. Sie ist Mutter von zwei erwachsenen Kindern.

Menschen im fortgeschrittenen Alter. Um morgens selbstständig aufstehen zu können, ist regelmässiges Training von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer vorteilhaft.

Beim Fit/Gym werden Körperhaltung und Wahrnehmung aktiviert sowie das Gleichgewicht geübt. Zu Beginn einer Stunde wird immer locker eingeturmt. Danach heisst es: Dehnen, Kreislauf anregen, Bewegungsübungen – oftmals zu Musik. Grundvoraussetzung zum Mitmachen ist, dass man nicht auf einen Rollator angewiesen ist.

Alle bewegungsfreudigen Männer und Frauen sind beim Fit/Gym willkommen. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Das vielseitige Ganzkörpertraining mit Aerobic-Elementen steigert die Ausdauer und Beweglichkeit. Veronika Fehr ist überzeugt, dass Fit/Gym nicht nur die Beweglichkeit erhöht, sondern auch die koordinativen Fähigkeiten verbessert. Die Lektionen finden in der Regel drinnen statt, entweder in einer Turnhalle oder in einem Gemeinschaftsraum.

### Glück und Wohlbefinden

Fit/Gym kann noch mehr als nur die Beweglichkeit erhalten. Die unterschiedlichen Bewegungsformen und

die abwechslungsreichen Bewegungsspiele machen Spass und fördern die sozialen Kontakte in der Gruppe. Der Austausch untereinander spielt eine grosse Rolle, sagt Waltraud Hofstetter: «Nach den Lektionen gehen die Leute beschwingt, gut gelaunt und zufrieden nach Hause.» Veronika Fehr stimmt ihr zu: «Die soziale Komponente ist ebenso wichtig wie die Freude an der Bewegung.»

### Unsere Anforderungsstufen

**Sportlich:** Dynamisches Training für Personen mit guter Fitness.

**Vital:** Vielfältiges gymnastisches Training für Personen mit mittlerer Fitness.

**Leicht:** Beschwingtes Bewegungsprogramm ohne Bodenübungen für Personen mit geringer Fitness (auch mit Bewegungseinschränkungen).

Bewegungsangebote im Heim: Gemeinsam und mit Spass. Bewegung und Spiel auf dem und am Stuhl, für Menschen mit Bewegungseinschränkungen.



## Für wen

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

## Versicherung

Versicherung ist Sache der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer.

## Zusatzkosten

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

## Legende Symbole

**50% Preisreduktion**  
EL-Bezügerinnen und EL-Bezüger erhalten eine Reduktion von 50 Prozent auf die ausgeschriebenen Kurskosten. Wer aus finanziellen Gründen einen Kurs nicht besuchen kann, wendet sich bitte an die Sozialberatung eines unserer Dienstleistungszentren.

**Schnupperlektion**  
Der Besuch einer Schnupperlektion ist unverbindlich möglich.

**Einstieg jederzeit möglich**  
Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

**NEU Neue Kurse**  
Immer wieder werden neue Kurse angeboten. Lassen Sie sich überraschen.

**GRATIS Kostenlose Kurse**  
Nomen est omen: Kursangebote, die nichts kosten.

## Legende Abkürzungen

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

## Sportgruppen

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

Für eine Teilnahme kontaktieren Sie bitte die Leiterin oder den Leiter der entsprechenden Sportgruppe. Die Listen sind hier erhältlich:  
> Bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen Seite 28),  
> [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung,  
> werden einmal jährlich im AKTIV publiziert.  
In dieser Ausgabe Fitness und Gymnastik

## Fitness und Gymnastik

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

[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Indoor-sport > Fitness

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





## Fitness und Gymnastik

Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Adliswil	Leicht Frauen	Schulhaus Zopf	Mittwoch 14.30-15.30 Uhr	Heidi Bianchi	044 710 64 92	heidi.bianchi49@bluewin.ch
	Vital Männer	Schulhaus Werd	Mittwoch 14.00-15.15 Uhr	Luluda Stavrinis	044 482 30 69	luluda.stavrinis@hispeed.ch
Aesch	Leicht Frauen	Turnhalle Nassenmatt	Montag 9.00-9.50 Uhr	Lilian Schlund	044 400 19 84	l.schlund@gmx.ch
Aeugst	Vital	Schulhaus Gallenbühl	Donnerstag 18-19 Uhr	Helen Spörri	044 761 89 80	helen.spoerri@sunrise.ch
Affoltern a.A.	Vital	Schulhaus Ennetgraben	Mittwoch 12.45-13.45 Uhr	Marita Küng Gerda Stettler	044 767 16 36 044 760 09 79	marita.kueng@hispeed.ch stettis@bluewin.ch
	Leicht	Schulhaus Ennetgraben	Mittwoch 14-15 Uhr	Marita Küng Gerda Stettler	044 767 16 36 044 760 09 79	marita.kueng@hispeed.ch stettis@bluewin.ch
Altikon	Leicht Frauen	Turnhalle	Montag 18-19 Uhr	Christine Jordi	052 336 17 73	jordi.thalheim@bluewin.ch
Andelfingen	Sportlich Frauen	Oberstufen-Turnhalle	Montag 9-10 Uhr	Heidi Frauenfelder	052 317 16 36	heidi.frauenfelder@gmx.ch
Bachenbülach	Vital	MZR Im Baumgarten	Montag 13.30-14.30 Uhr	Christine Jäger	044 860 57 18	christine.jaeger@bluewin.ch
	Leicht	MZR Im Baumgarten	Montag 14.45-15.45 Uhr	Christine Jäger	044 860 57 18	christine.jaeger@bluewin.ch
Bäretswil	Leicht Frauen	Mehrzweckhalle	Mittwoch 14-15 Uhr	Christina Bollier	043 843 00 83	christina.bollier@bluewin.ch
Bauma	Leicht	Oberstufen-Turnhalle	Mittwoch 14-15 Uhr	Silvia Bigler	044 950 59 07	bigler.silvia@gmail.com
Benken	Sportlich Frauen	Turnhalle	Mittwoch 9.15-10.15 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch
Berg am Irchel	Leicht Frauen	Turnhalle	Montag 17.15-18.15 Uhr	Angela Schmid	052 318 16 73	schmid_angela@bluewin.ch
Bonstetten	Vital Frauen	Schulhaus im Bruggen	Mittwoch Sommer 18-19 Uhr, Winter 17-18 Uhr	Gianna Meili	044 700 09 87	andre.meili@hispeed.ch
Brütten	Vital Frauen	Schulhaus Chapf	Mittwoch 16-17 Uhr	Erika Eichholzer	052 345 17 16	eeichholzer@bluemail.ch
Bubikon	Leicht Frauen	Zentrum Sunnegarte	Montag 13.30-14.30 Uhr	Claire Bodmer	044 926 78 70	bodys@bluewin.ch
Buch am Irchel	Leicht Frauen	Turnhalle	Mittwoch 13.30-14.30 Uhr	Elisabeth Bont	052 315 36 49	lisibont@gmx.ch
Buchs	Vital Frauen	Turnhalle Zihl	Mittwoch 14-15 Uhr	Elsbeth Stämpfli	044 844 38 06	elsbeth.staempfli@gmx.ch
Bülach	Leicht Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus	Dienstag 8.30-9.30 Uhr	Christine Jäger	044 860 57 18	christine.jaeger@bluewin.ch
	Vital Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus	Dienstag 10-11 Uhr	Christine Jäger	044 860 57 18	christine.jaeger@bluewin.ch
Dällikon	Leicht Frauen	Turnhalle Lee Pünt	Dienstag 17-18 Uhr	Elsbeth Stämpfli	044 844 38 06	elsbeth.staempfli@gmx.ch
Dänikon/Hüttikon	Vital Frauen	Turnhalle Schulhaus Rotfluh	Montag 16.45-17.45 Uhr	Rosmarie Sacchet	044 844 45 34	rosmarie.sacchet@bluewin.ch
Dättlikon	Vital	Schulhaus Metteln	Mittwoch 9.15-10.15 Uhr	Anton Hirschi	052 315 13 07	anton.hirschi@bluewin.ch
Dielsdorf	Sportlich Frauen	Mehrzweckhalle Früebli	Montag 16.45-17.45 Uhr	Mengina Füglistner	044 853 39 87	mengina.fueglistner@bluewin.ch
	Leicht/Vital Männer	Oberstufen-Turnhalle	Montag 18.15-19.15 Uhr	Mengina Füglistner	044 853 39 87	mengina.fueglistner@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Saal Alterssiedlung	Dienstag 14-15 Uhr	Nicole Buchs	044 853 21 24	nicole.buchs@swissonline.ch
Dietikon	Vital Frauen	Pavillon Ev. Freikirche	Donnerstag 14.15-15.15 Uhr	Graziella Pfammatter	044 536 46 56	bodywell.pfammatter@hispeed.ch
Dinhard	Vital Frauen	Sporthalle	Dienstag 9-10 Uhr	Margrit Schmid-Diemant	052 223 28 88	gum.schmid@bluewin.ch
Dübendorf	Vital Männer	Turnhalle Schulhaus Dorf	Montag 7.45-8.45 Uhr	Hans-Rudolf Baumberger	044 821 95 66	h.r.baumberger@glattnet.ch
	Vital Frauen	Turnhalle Birchlen	Mittwoch 19-20 Uhr	Jsabella Heller	044 946 21 46	jsabella.heller@gmail.com
	Vital Frauen	KGH Ref. Kirchenzentrum	Donnerstag 8.45-9.45 Uhr	Lotti Rufer	044 820 23 24	l.rufer@glattnet.ch
	Vital Frauen	KGH Ref. Kirchenzentrum	Donnerstag 10-11 Uhr	Lotti Rufer	044 820 23 24	l.rufer@glattnet.ch
	Vital Frauen	Pfarrsaal Leepünt	Donnerstag 9.30-10.30 Uhr	Marianne Schulz	044 821 71 64	Keine E-Mail
Dürnten	Vital Frauen	Flugfeld Dübendorf	Dienstag 7.55-8.55 Uhr	Marianne Schulz	044 821 71 64	Keine E-Mail
	Vital Frauen	Turnhalle Nauen	Mittwoch 13.30-14.30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
	Leicht Frauen	Turnhalle Nauen	Mittwoch 14-15 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
Egg	Vital Frauen	Turnhalle Bützi	Mittwoch 14-15 Uhr	Fiorella Lupi	055 240 53 26	fiorellalupi@bluewin.ch
Eglisau	Vital Frauen	Turnhalle Städtli	Mittwoch 15-16 Uhr	Isabelle Haeberlin	044 867 28 07	isabelle.haeberlin@bluewin.ch
Elgg	Leicht Frauen	Turnhalle Ritschberg	Mittwoch 14.15-15.05 Uhr	Yvonne Hareter	079 482 59 71	y.hareter@bluewin.ch
	Vital	Turnhalle Ritschberg	Mittwoch 15.15-16.05 Uhr	Yvonne Hareter	079 482 59 71	y.hareter@bluewin.ch
Ellikon a.d.Thur	Vital Frauen	Turnhalle Bürgli	Donnerstag 9-10 Uhr	Nicole Blöchliger	076 427 15 60	nicole.bloechlinger@icloud.com
Elsau	Vital Frauen	Turnhalle	Dienstag 8-9 Uhr	Jrene Rickenbach	052 363 25 11	jrene.rickenbach@gmx.ch
	Leicht	Turnhalle	Donnerstag 9-10 Uhr	Jrene Rickenbach	052 363 25 11	jrene.rickenbach@gmx.ch
Embrach	Vital Männer	Turnhalle D Hungerbühl	Mittwoch 15.45-16.45 Uhr	Käthi Hofmann	044 865 48 19	huhof57@bluewin.ch



## BEWEGUNG UND SPORT

Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Embrach	Vital Männer	Turnhalle D Hungerbüel	Mittwoch 14-15 Uhr	Marianne Bearth	044 865 13 15	Keine E-Mail
Fehraltorf	Leicht Frauen	Mehrzweckhalle Heiget	Mittwoch 14-15 Uhr	Thea Peterhans	044 950 12 88	thea.peterhans@bluewin.ch
Feuerthalen	Leicht Frauen	Turnhalle	Dienstag 09.15-10.00 Uhr	Silvia Marty	052 659 24 31	smarty@swissworld.com
Freienstein	Vital Frauen	Gemeindesaal	Dienstag 14.30-15.30 Uhr	Käthi Hofmann	044 865 48 19	huhof57@bluewin.ch
Gossau	Vital	Turnhalle Chapf	Mittwoch 13.30-14.30 Uhr	Vreni Syfrig	044 932 12 27	fam.syfrig@hispeed.ch
	Leicht	Turnhalle Chapf	Mittwoch 14.30-15.30 Uhr	Vreni Syfrig	044 932 12 27	fam.syfrig@hispeed.ch
Grafstal/Kempththal	Vital	Singsaal	Dienstag 08.45-09.45 Uhr	Ursula Müller	052 345 26 51	ursula.mueller-gerber@bluewin.ch
Grünigen	Vital Frauen	Zentralschulhaus	Donnerstag 09.00-09.50 Uhr	Ursula Gäumann	044 935 22 32	gaumann@gmx.ch
Gundetswil	Vital	Turnhalle	Freitag 14-15 Uhr	Barbara Grobet	052 375 17 78	barbara.grobet@bluewin.ch
Hagenbuch	Leicht	Gemeindehaus	Donnerstag 9-10 Uhr	Tina Ammann	052 745 24 76	tina.ammann@bluemail.ch
Hausen a. A.	Vital Frauen	Turnhalle Albisbrunn	Montag 10-11 Uhr	Monika Domeisen	044 764 21 02	monidom@bluewin.ch
Hedingen	Vital Frauen	Schulhaus Güp	Donnerstag 8-9 Uhr	Jacqueline Weideli	056 634 25 11	slowfox@bluewin.ch
	Vital Frauen	Schulhaus Güp	Mittwoch 14.30-15.30 Uhr	Uta Koch	044 761 34 50	hpukoch@sunrise.ch
Henggart	Vital	Turnhalle	Dienstag 16-17 Uhr	Yvonne Deiss	052 316 21 06	yvonne.deiss@gmx.ch
Hinwil	Vital	Turnhalle Hadlikon	Montag 16.45-17.45 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
	Leicht Frauen	Turnhalle Meilwiese	Mittwoch 13.45-14.45 Uhr	Tabea Huber	044 937 45 54	hubertabea@bluewin.ch
Hittnau	Leicht	Turnhalle Hermetsbüel	Donnerstag 14.30-15.30 Uhr	Marlies Zumsteg	044 950 08 77	zumsteg.hittnau@vtxmail.ch
Hochfelden	Vital Männer	Schulhaus Wisacher	Donnerstag 9-10 Uhr	Dora Bickel	044 860 68 81	u-d.bickel@bluewin.ch
	Vital Frauen	Schulhaus Wisacher	Donnerstag 14-15 Uhr	Dora Bickel	044 860 68 81	u-d.bickel@bluewin.ch
Hofstetten (Elgg)	Sportlich	Turnhalle	Montag 16-17 Uhr	Jrene Rickenbach	052 363 25 11	jrene.rickenbach@gmx.ch
Höri	Vital Frauen	Glatthalle	Montag 15.30-16.30 Uhr	Margrith Wenk	044 858 10 90	maggie.wenk@hispeed.ch
Hüntwangen	Leicht Frauen	Mehrzweckhalle	Mittwoch 13.30-14.30 Uhr	Ruth Altorfer	044 861 15 49	ruth.altorfer@gmx.ch
Hütten	Leicht	Mehrzweckgebäude	Dienstag 19-20 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 78	majadu@gmx.ch
Illnau-Effretikon	Vital Frauen	Turnhalle Altersheim	Montag 08.15-09.15 Uhr	Veronika Fehr	052 346 18 08	vfehr@swissonline.ch
	Leicht Frauen	Turnhalle Altersheim	Mittwoch 09.10-10.10 Uhr	Veronika Fehr	052 346 18 08	vfehr@swissonline.ch
	Leicht Frauen	Turnhalle Altersheim	Mittwoch 10.15-11.15 Uhr	Veronika Fehr	052 346 18 08	vfehr@swissonline.ch
Kappel a. A.	Vital Frauen	Schulhaus Tömlimatten	Mittwoch 14-15 Uhr	Monika Domeisen	044 764 21 02	monidom@bluewin.ch
Kilchberg	Leicht	Kath. Pfarramt St. Elisabeth	Donnerstag 10.10-11.00 Uhr	Annamaria Roos	044 715 40 82	amr60@gmx.ch
	Vital	Schulhaus Brunnenmoos	Mittwoch 18-19 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
Kleinandelfingen	Vital Frauen	Turnhalle Zielacker	Dienstag 15.30-16.25 Uhr	Sonja Bless	052 335 45 62	sonbless@bluewin.ch
	Vital Männer	Turnhalle Zielacker	Dienstag 16.30-17.25 Uhr	Sonja Bless	052 335 45 62	sonbless@bluewin.ch
Kloten	Vital Männer	Turnhalle Schluefweg	Freitag 9-10 Uhr	Margrit Hügi Joachim Wolff	044 814 13 71 044 813 33 59	ruedi.huegi@hispeed.ch Keine Email
	Vital mollige Frauen	Turnhalle Schluefweg	Freitag 10-11 Uhr	Margrit Hügi	044 814 13 71	ruedi.huegi@hispeed.ch
	Leicht Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus	Dienstag 9-10 Uhr	Susanne Frauenfelder	044 803 07 54	s.frauenfelder@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus	Dienstag 10-11 Uhr	Susanne Frauenfelder	044 803 07 54	s.frauenfelder@bluewin.ch
	Waldgymnastik leicht	Eingang Schluefweg	Donnerstag 9-10 Uhr	Silvia Imhof	044 813 58 02	family.imhof@gmx.ch
	Vital Frauen	Turnhalle Schluefweg	Donnerstag 14-15 Uhr	Susanne Frauenfelder	044 803 07 54	s.frauenfelder@bluewin.ch
Knouau	Vital Frauen	Schulhaus Aeschrain	Donnerstag Sommer 19-20 Uhr, Winter 17.30-18.30	Marianne Fülischer	044 767 16 32	marianne.fuelscher@bluewin.ch
	Leicht	Turnhalle Stampfi	Montag 14-15 Uhr	Monika Descombes	079 503 66 62	monika.descombes@bluewin.ch
Kollbrunn	Vital Frauen	Turnhalle	Mittwoch 13.30-14.30 Uhr	Mirjam Roth	052 384 15 11	mirjam.roth@rothco.ch
Langnau a. A.	Leicht Frauen	Turnhalle Schulh. Widmer	Mittwoch 14-15 Uhr	Annemarie Schürer	044 713 02 76	anne-marie.schuerer@hispeed.ch
	Leicht Männer	Turnhalle Schulhaus	Mittwoch 15-16 Uhr	Annemarie Schürer	044 713 02 76	anne-marie.schuerer@hispeed.ch
Männedorf	Vital Männer	Turnhalle Blatten	Dienstag 8-9 Uhr	Regula Peter	044 920 48 08	er.peter-trueb@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Turnhalle Hasenacker	Dienstag 10-11 Uhr	Regula Peter	044 920 48 08	er.peter-trueb@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Alterssiedlung Haldenstr.	Mittwoch 9-10 Uhr	Regula Peter	044 920 48 08	er.peter-trueb@bluewin.ch
Marthalen	Sportlich Frauen	Mehrzweckhalle	Mittwoch 8-9 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch
Maschwanden	Leicht Frauen	Schulhaus am Bach	Dienstag 15.45-16.45 Uhr	Claudia Gaus	056 631 21 71	claudia.gaus@bluewin.ch
Maur	Vital	Turnhalle Pünt	Dienstag 19-20 Uhr	Nina Schett	044 941 31 43	schettspiration@hispeed.ch



Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Meilen	Vital	Turnhalle Obermeilen	Montag 15.30-16.30 Uhr	Esther Kunz	044 820 25 53	info@kunzfit.ch
	Vital Frauen	Turnhalle Dorf	Montag 16.45-17.45 Uhr	Esther Kunz	044 820 25 53	info@kunzfit.ch
	Vital	Untere Turnhalle Dorf	Dienstag 14.45-15.45 Uhr	Liselotte Goepel	044 923 52 81	u.goepel@bluewin.ch
Mettmenstetten	Leicht Frauen	Turnhalle Wygarten	Mittwoch 14-15 Uhr	Heidi Schoch	044 767 11 31	heidi.schoch@gmx.ch
Mönchaltorf	Vital Frauen	Turnhalle Rietwis	Mittwoch 10-11 Uhr	Nelly Brodbeck	044 940 06 49	nelly.brodbeck@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Grosser Mönchhofsaa	Mittwoch 14-15 Uhr	Ursula Hotz	044 948 12 94	ub.hotz@bluewin.ch
	Vital Männer	Turnhalle Rietwis	Mittwoch 16-17 Uhr	Yvonne Imboden	044 940 00 45	yvonne@pnp.ch
Neerach	Leicht Frauen	Mehrzweckanlage	Mittwoch 14-15 Uhr	Heidi Lehmann	044 853 02 45	heidi.l@bluewin.ch
Niederglatt	Sportlich Frauen	Singsaal Eichli	Montag 8.30-9.30 Uhr	Sandra Galli Rüegg	079 932 97 92	the4buchser@yahoo.de
	Vital Frauen	Singsaal Eichli	Montag 9.45-10.45 Uhr	Sandra Galli Rüegg	079 932 97 92	the4buchser@yahoo.de
	Leicht Frauen	Singsaal Eichli	Mittwoch 14-15 Uhr	Sandra Galli Rüegg	079 932 97 92	the4buchser@yahoo.de
Niederhasli	Sportlich	Schulhaus Lindenstrasse	Dienstag 17.45-18.45 Uhr	Andrea Hammer	044 371 70 89	ahammer@nova5.ch
	Sportlich Frauen	Schulhaus Seehalde Pavillon	Mittwoch 10-11 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41	gaby.lardon@bluewin.ch
	Sportlich Männer	Schulhaus Seehalde Pavillon	Donnerstag 10.10-11.10 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41	gaby.lardon@bluewin.ch
	Vital Frauen	Kirchgemeindehaus	Montag 14-15 Uhr	Priska Trivellin	044 810 49 58	priska.trivellin@trivellin.net
Niederweningen	Leicht	Seniorenzentrum Spitz	Dienstag 14-15 Uhr	Sandra Galli Rüegg	079 932 97 92	the4buchser@yahoo.de
	Leicht	Turnhalle Schmitzenwis	Mittwoch 13.30-14.30 Uhr	Marianne Süss	056 249 30 60	marianne.suess@bluewin.ch
	Sportlich Frauen	Turnhalle Schmitzenwis	Mittwoch 14.45-15.45 Uhr	Marianne Süss	056 249 30 60	marianne.suess@bluewin.ch
Nürensdorf	Vital	Schulhaus Ebnet	Montag 16.45-17.45 Uhr	Nelly Eigenmann	044 836 69 22	nellyeigenmann@bluewin.ch
Oberembrach	Vital Frauen	Turnhalle Zweigärten	Mittwoch 18.15-19.15 Uhr	Claudia Stutz	044 865 37 18	claudia.stutz@hispeed.ch
Oberengstringen	Sportlich Frauen	Sportanlage Brunewis	Donnerstag 10.05-11.00 Uhr	Vera Zverina	044 750 11 87	vera.zverina@gmail.com
Oberglatt	Sportlich	Gemeindsaal der Chliethalle	Dienstag 9-10 Uhr	Karl Gutschmid	079 250 35 05	gutschmid@hispeed.ch
Oberhasli	Vital Frauen	Schulhaus Mehrzweckraum	Donnerstag 14-15 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41	gaby.lardon@bluewin.ch
Oberrohringen	Leicht	Turnhalle	Mittwoch 14-15 Uhr	Esther Liebi	052 335 53 11	e.liebi@hispeed.ch
	Vital	Turnhalle	Mittwoch 16-17 Uhr	Esther Liebi	052 335 53 11	e.liebi@hispeed.ch
Obfelden	Vital Frauen	Alte Turnhalle Chilefeld	Mittwoch 13.45-14.45 Uhr	Christine Völke	043 322 82 81	cvoelke@datazug.ch
	Vital	Alte Turnhalle Chilefeld	Mittwoch 14.45-15.45 Uhr	Christine Völke	043 322 82 81	cvoelke@datazug.ch
Oetwil a. d. L.	Vital	Schulhaus Letten	Montag 9.05-10.05 Uhr	Ursula Leuzinger	044 750 59 00	uleu@gmx.ch
	Vital	Schulhaus Letten	Montag 10.05-11.05 Uhr	Ursula Leuzinger	044 750 59 00	uleu@gmx.ch
Oetwil a. S.	Vital Frauen	Turnhalle Dörfli	Mittwoch 14-15 Uhr	Brigitte Schäpper	044 391 96 52	brigitte.schaepfer@bluewin.ch
	Sportlich Männer	Turnhalle Breiti	Montag 13.30 - 14.30 Uhr	Sebastian Bühler	044 929 22 41	s.h.buehler@bluewin.ch
Opfikon-Glattbrugg	Vital Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus	Dienstag 9-10 Uhr	Theres Kümin	044 830 71 23	wkuemin@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus	Mittwoch 9-10 Uhr	Theres Kümin	044 830 71 23	wkuemin@bluewin.ch
Otenbach	Vital	Turnhalle Chappelisteig	Mittwoch 16-17 Uhr	Marlies Stanger	044 761 46 04	mstanger@bluewin.ch
Pfäffikon	Leicht	Kath. Kirche St. Benignus	Dienstag 9.30-10.30 Uhr	Mirjam Roth	052 384 15 11	mirjam.roth@rothco.ch
	Leicht	Alterszentrum Neuhof	Montag 9.30-10.30 Uhr	Marianne Koch	044 825 42 19	m_und_m.koch@ggaweb.ch
Pfungen	Vital	Turnhalle	Donnerstag 10.00-10.45 Uhr	Elisabeth Bont	052 315 36 49	lisibont@gmx.ch
Rafz	Sportlich Frauen	Turnhalle Schulhaus Götzen	Montag 7.15-08.05 Uhr	Sylvia Sigrist	044 869 06 01	sylvia.sigrist@gmx.ch
Rheinau	Sportlich	Mehrzweckgebäude	Donnerstag 8.30-09.30 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch
	Sportlich	Mehrzweckgebäude	Donnerstag 9.30-10.30 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch
Richterswil	Leicht	Schulhaus Töss	Mittwoch 16.30-17.30 Uhr	Myrta Güner	044 784 24 30	guener.m@gmail.com
Rifferswil	Vital Frauen	Turnhalle	Mittwoch 14-15 Uhr	Judith Meienhofer	044 713 02 86	juanmei@gmx.ch
Rikon	Vital Frauen	Turnhalle	Mittwoch 15-16 Uhr	Mirjam Roth	052 384 15 11	mirjam.roth@rothco.ch
Rümlang	Sportlich	Haus am Dorfplatz	Montag 9.30-10.30 Uhr	Diana Turrin	079 205 03 01	turrin.d@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Haus am Dorfplatz	Dienstag 9-10 Uhr	Patricia Keller	044 850 27 61	pkeller1@gmx.ch
	Leicht Frauen	Haus am Dorfplatz	Dienstag 10-11 Uhr	Patricia Keller	044 850 27 61	pkeller1@gmx.ch
Russikon	Leicht	Turnhalle Sunneberg	Mittwoch 14-15 Uhr	Nina Schett	044 941 31 43	schettspiration@hispeed.ch
Rüti	Vital Frauen	Turnhalle Schanz	Mittwoch 16-17 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch



## BEWEGUNG UND SPORT

Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
	Vital	Kirchgemeindeg. Felsberg	Donnerstag 09.15–10.15 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
	Leicht Frauen	Eichlinde	Donnerstag 10.30–11.30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
<b>Samstagern</b>	Vital	Schulhaus Samstagern	Montag 16.30–17.30 Uhr	Monika Bechtiger	044 784 90 81	monika_bechtiger@yahoo.com
<b>Schlatt</b>	Leicht Frauen	Turnhalle	Mittwoch 09.00–09.50 Uhr	Cigdem Groll	052 202 00 49	cigdem.groll@gmx.com
<b>Schlieren</b>	Vital Frauen	Sandbühl	Donnerstag 9–10 Uhr	Margrith Stillhart	079 544 32 93	Keine E-Mail
	Sportlich	Schulhaus Zelgli	Dienstag 8–9 Uhr	Waltraud Hofstetter	044 730 03 07	Keine E-Mail
	Vital	Gemeinschaftsraum Post	Mittwoch 8–9 Uhr	Waltraud Hofstetter	044 730 03 07	Keine E-Mail
<b>Schmidrüti</b>	Sportlich Männer	Turnhalle	Donnerstag 20–21 Uhr	Priska Stahl	052 385 15 57	e.stahl@gmx.ch
<b>Schöfflisdorf</b>	Leicht	Turnhalle Rietli	Donnerstag 18–19 Uhr	Susanne Binder	056 243 18 34	su.binder@bluewin.ch
<b>Schönenberg</b>	Vital Frauen	Kath. Kirchensaal	Donnerstag 9–10 Uhr	Rosmarie Horath	044 788 22 62	paul.horath1@bluewin.ch
<b>Schwerzenbach</b>	Leicht	Chimlisaal	Mittwoch 9–10 Uhr	Brigitte Bürgin	044 830 52 48	brigitte.buergin@bluewin.ch
	Vital	Chimlisaal	Mittwoch 10.15–11.15 Uhr	Brigitte Bürgin	044 830 52 48	brigitte.buergin@bluewin.ch
<b>Seegräben</b>	Vital	Turnhalle Primarschulhaus	Donnerstag 10–11 Uhr	Rita Mauchle	044 930 06 27	rita.mauchle@bluewin.ch
<b>Seuzach</b>	Vital Frauen	Turnhalle Halden	Mittwoch 14–15 Uhr	Brigitte Stehrenberger	052 212 18 43	brigitte.stehrenberger@sunrise.ch
	Leicht Frauen	Turnhalle Halden	Mittwoch 15–16 Uhr	Brigitte Stehrenberger	052 212 18 43	brigitte.stehrenberger@sunrise.ch
<b>Stadel</b>	Leicht Frauen	Altes Gemeindehaus	Montag 14–15 Uhr	Margrith Wenk	044 858 10 90	maggie.wenk@hispeed.ch
	Vital	Singsaal Oberstufe	Mittwoch 09.00–09.55 Uhr	Corinne Obrist	044 885 29 30	saco.obrist@hispeed.ch
	Vital	Singsaal Oberstufe	Mittwoch 10.00–10.55 Uhr	Margrith Wenk	044 858 05 43	maggie.wenk@hispeed.ch
<b>Stäfa</b>	Leicht Frauen	Alterszentrum Lanzeln	Montag 10–11 Uhr	Claire Bodmer	044 926 78 70	bodys@bluewin.ch
<b>Stammheim</b>	Vital	Oberstufen–Turnhalle	Mittwoch 14.45–15.45 Uhr	Monika Helbling	052 741 26 49	Keine E-Mail
	Vital	Oberstufen–Turnhalle	Mittwoch 15.45–16.45 Uhr	Monika Helbling	052 741 26 49	Keine E-Mail
<b>Steinmaur</b>	Leicht Frauen	Turnhalle	Mittwoch 15.45–16.45 Uhr	Heidi Lehmann	044 853 02 45	heidi.l@bluemail.ch
	Sportlich	Turnhalle	Mittwoch 16.45–17.45 Uhr	Heidi Lehmann	044 853 02 45	heidi.l@bluemail.ch
<b>Tagelswangen</b>	Vital Frauen	Gemeindesaal	Dienstag 10.15–11.05 Uhr	Ursula Müller	052 345 26 51	ursula.mueller-gerber@bluewin.ch
<b>Tann</b>	Leicht Frauen	Kath. Kirchgemeindehaus	Mittwoch 10.15–11.15 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
<b>Thalheim a.d.Thur</b>	Leicht	Turnhalle	Freitag 09.30–10.30 Uhr	Christine Jordi	052 336 17 73	jordi.thalheim@bluewin.ch
<b>Thalwil</b>	Leicht	Alterszentrum Serata	Montag 08.45–09.45 Uhr	Marianne Ringger	044 713 41 46	marianne.ringger@swissonline.ch
	Leicht	Alterszentrum Serata	Montag 10–11 Uhr	Marianne Ringger	044 713 41 46	marianne.ringger@swissonline.ch
<b>Trüllikon</b>	Vital Frauen	Mehrzweckhalle	Mittwoch 9–10 Uhr	Yvonne Deiss	052 316 21 06	yvonne.deiss@gmx.ch
<b>Truttikon</b>	Vital	Turnhalle	Dienstag 18.30–19.30 Uhr	Ruth Frei	052 317 13 25	rfrei333@gmail.com
<b>Turbenthal</b>	Vital Frauen	Turnhalle Breite	Mittwoch 14–15 Uhr	Rita Kobler	052 385 46 57	rita.kobler@bluewin.ch
<b>Uetikon am See</b>	Leicht Frauen	Turnhalle Rossweid	Mittwoch 13–14 Uhr	Monika Sutter	044 929 03 08	monika.sutter62@gmail.com
	Vital Frauen	Turnhalle Rossweid	Mittwoch 14.15–15.15 Uhr	Monika Sutter	044 929 03 08	monika.sutter62@gmail.com
	Leicht Frauen	Turnhalle Weissenrain	Donnerstag 14–15 Uhr	Susanna Schinzel	044 920 56 03	susanna@schinzel.ch
<b>Unterengstringen</b>	Leicht	Schulhaus Büel	Dienstag 9–10 Uhr, alle 2 Wochen	Yvonne Sujata	043 542 17 19	yvonne.sujata@gmail.com
<b>Uster</b>	Leicht Frauen	Ref. KG Kreuz	Montag 9–10 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52	maurerfamilie@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Ref. KG Kreuz	Montag 10–11 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52	maurerfamilie@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Ref. KG Kreuz	Dienstag 10–11 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52	maurerfamilie@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Pflegezentrum Neuwies	Mittwoch 09.15–10.15 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52	maurerfamilie@bluewin.ch
	Vital Frauen	Sporthalle Buchholz	Donnerstag 14–15 Uhr	Maria Kappeler	044 940 38 21	maria.kappeler@hispeed.ch
	Leicht	Alterssiedlung Rehbühl	Montag 10.15–11.15 Uhr	Marianne Koch	044 825 42 19	m_und_m.koch@ggaweb.ch
	Vital Männer	Turnhalle Weidli	Montag 14–15 Uhr	Rosmarie Widmer	044 932 77 85	widmerroma@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Kath. Kirchgemeindeg. zentrum	Dienstag 14–15 Uhr	Yvonne Imboden	044 940 00 45	yvonne@pnp.ch
	Leicht Frauen	Kath. Kirchgemeindeg. zentrum	Dienstag 15–16 Uhr	Yvonne Imboden	044 940 00 45	yvonne@pnp.ch
<b>Volketswil</b>	Leicht Frauen	Turnhalle Feldhof	Mittwoch 15.30–16.30 Uhr	Margrit Singh	055 244 11 20	margrit.singh@gmx.ch
<b>Wädenswil</b>	Leicht	Alterssiedlung Bin Rääbe	Mittwoch 9–10 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 78	majadu@gmx.ch
	Vital Frauen	Turnhalle Glärnisch	Dienstag 17.15–18.15 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
<b>Wald</b>	Sportlich	Hallenbad Gymnastikhalle	Dienstag 10.15–11.15 Uhr	Aneta Westrych	077 437 15 83	aneta.westrych@gmail.com



Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
	Vital	Hallenbad Gymnastikhalle	Donnerstag 9.30–10.30 Uhr	Aneta Westrych	077 437 15 83	aneta.westrych@gmail.com
<b>Wallisellen</b>	Sportlich Männer	Mehrzweckhalle	Donnerstag 8–9 Uhr	Josef Schreiber	044 830 61 36	jogasch@bluewin.ch
	Vital Männer	Mehrzweckhalle	Donnerstag 8–9 Uhr	Josef Schreiber	044 830 61 36	jogasch@bluewin.ch
	Vital Männer	Mehrzweckhalle	Donnerstag 9–10 Uhr	Josef Schreiber	044 830 61 36	jogasch@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Mehrzweckhalle	Donnerstag 9–10 Uhr	Josef Schreiber	044 830 61 36	jogasch@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Alterszentr. Wägeliwiesen	Dienstag 8.30–9.30 Uhr	Sonja Diemert	044 830 51 13	sonja.diemert@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Alterszentr. Wägeliwiesen	Dienstag 9.30–10.30 Uhr	Sonja Diemert	044 830 51 13	sonja.diemert@bluewin.ch
	Vital Frauen	Alterszentr. Wägeliwiesen	Dienstag 10.30–11.30 Uhr	Sonja Diemert	044 830 51 13	sonja.diemert@bluewin.ch
<b>Weiach</b>	Leicht Frauen	Kleiner Gemeindefaal	Donnerstag 9–10 Uhr	Käthy Daetwyler	044 867 26 17	kd.daetwyler@bluewin.ch
<b>Weiningen</b>	Vital Frauen	Oberstufenschulh. Singsaal	Mittwoch 8.45–9.45 Uhr	Yvonne Sujata	043 542 17 19	yvonne.sujata@gmail.com
<b>Weisslingen</b>	Leicht Frauen	Kirchgemeindehaus	Donnerstag 14.15–15.15 Uhr	Mirjam Roth	052 384 15 11	mirjam.roth@rothco.ch
<b>Wetzikon</b>	Leicht Frauen	Turnhalle Bühl	Mittwoch 14–15 Uhr	Irene Kupper	044 930 02 40	i_kupper@hotmail.com
	Vital	Turnhalle Feld	Mittwoch 13.45–14.45 Uhr	Rosmarie Widmer	044 932 77 85	widmerroma@bluewin.ch
<b>Wiesendangen</b>	Leicht Frauen	Sporthalle Sagi	Dienstag 8.45–9.45 Uhr	Vreni Villiger	052 337 31 11	hvilliger@bluewin.ch
	Vital Frauen	Sporthalle Sagi	Dienstag 10–11 Uhr	Vreni Villiger	052 337 31 11	hvilliger@bluewin.ch
<b>Wil</b>	Leicht Frauen	Turnhalle Landbühl	Mittwoch 15–16 Uhr	Ruth Altorfer	044 861 15 49	ruth.althorfer@gmx.ch
<b>Wila</b>	Vital	Turnhalle Schochen	Mittwoch 13.45–14.45 Uhr	Priska Stahl	052 385 15 57	e.stahl@gmx.ch
<b>Wildberg</b>	Sportlich Männer	Turnhalle	Mittwoch 15.30–16.30 Uhr	Rita Kobler	052 385 46 57	rita.kobler@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Turnhalle	Mittwoch 14–15 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58	ruth.hegner@bluewin.ch
	Vital Frauen	Turnhalle	Donnerstag 9–10 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58	ruth.hegner@bluewin.ch
<b>Winkel</b>	Leicht	Saal Sigristenstiftung	Montag 9.30–10.30 Uhr	Ruth Gut	044 860 30 39	ruth.gut@hispeed.ch
	Vital Frauen	Turnhalle Grossacher	Dienstag 9–10 Uhr	Ruth Gut	044 860 30 39	ruth.gut@hispeed.ch
<b>Winterthur</b>	Leicht	Alte Kaserne	Dienstag 9–10 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32	hduemel@bluewin.ch
	Vital	Zwinglikirche Mattenbach	Dienstag 8.45–9.45 Uhr	Vjollca Shabani	076 399 11 67	vjollca.shabani@kofa-winterthur.ch
<b>Winterthur (Ober-)</b>	Leicht	Zentrum am Buck	Mittwoch 9–10 Uhr	Erika Stahl	052 242 10 84	erika.schwyter@bluewin.ch
	Vital	KGH Oberwinterthur	Donnerstag 8.45–9.45	Gerda Breitenmoser	052 745 25 01	gerda.breitenmoser@gmail.com
	Vital	KGH Oberwinterthur	Donnerstag 9.45–10.45 Uhr	Gerda Breitenmoser	052 745 25 01	gerda.breitenmoser@gmail.com
	Vital	KGH Oberwinterthur	Dienstag 8.30–09.00 Uhr	Gerda Breitenmoser	052 745 25 01	gerda.breitenmoser@gmail.com
	Vital	KGH Oberwinterthur	Dienstag 9–10 Uhr	Gerda Breitenmoser	052 745 25 01	gerda.breitenmoser@gmail.com
<b>Winterthur-Seen</b>	Vital Frauen	Ref. Kirchgemeindeg. Seen	Montag 14–15 Uhr	Monika Stamm	052 242 07 74	monista@gmx.ch
	Vital	Altersheim St. Urban	Dienstag 8.30–9.15 Uhr	Rita Kobler	052 385 46 57	rita.kobler@bluewin.ch
<b>Winterthur-Sennhof</b>	Vital	Turnhalle	Dienstag 16.15–17.30 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32	hduemel@bluewin.ch
<b>Winterthur-Veltheim</b>	Vital Frauen	Kirchgemeindehaus Veltheim	Donnerstag 8.45–9.45 Uhr	Andrea Lichti	052 335 21 07	lichti.andrea@gmail.com
	Leicht Frauen	Kirchgemeindehaus Veltheim	Donnerstag 9.50–11.00 Uhr	Andrea Lichti	052 335 21 07	lichti.andrea@gmail.com
	Vital Männer	Kirchgemeindehaus Veltheim	Freitag 8.30–9.30 Uhr	Brigitte Stehrenberger	052 212 18 43	brigitte.stehrenberger@sunrise.ch
	Leicht	Kirchgemeindehaus Veltheim	Freitag 10.00–10.45 Uhr	Brigitte Stehrenberger	052 212 18 43	brigitte.stehrenberger@sunrise.ch
<b>Winterthur-Wülflingen</b>	Vital Frauen	Kirchgemeindehaus Wülflingen	Mittwoch 8.30–9.30 Uhr	Heidi Glaus	052 242 58 62	heidi.glaus@vtxmail.ch
	Vital Frauen	Kirchgemeindehaus Wülflingen	Mittwoch 10–11 Uhr	Heidi Glaus	052 242 58 62	heidi.glaus@vtxmail.ch
<b>Wolfhausen</b>	Leicht	Geissbergsaal	Montag 13.30–14.30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
<b>Zollikerberg</b>	Vital Frauen	Ref. KGH	Freitag 9–10 Uhr	Brigitte Schäpper	044 391 96 52	brigitte.schaepper@bluewin.ch
	Vital Männer	Neue Turnhalle Schulweg/Rüterwis	Mittwoch 18–19 Uhr	Corinne Wettstein	044 391 42 82	co.wettstein@bluewin.ch
	Vital-Sturzprävention	Diakoniewerk Neumünster	Montag 08.20–09.20 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
	Vital-Sturzprävention	Diakoniewerk Neumünster	Montag 10.30–11.30 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch



## BEWEGUNG UND SPORT

Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
	Vital-Sturzprävention	Diakoniewerk Neumünster	Montag 13.30–14.30 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
	Vital-Sturzprävention	Diakoniewerk Neumünster	Montag 14.45–15.45 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
	Vital-Sturzprävention	Diakoniewerk Neumünster	Mittwoch 09.15–10.15 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
	Vital-Sturzprävention	Diakoniewerk Neumünster	Mittwoch 10.30–11.30 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
<b>Zollikon</b>	Vital Frauen	Kirchgemeindehaus Rösslirain (Dorf)	Mittwoch 09.15–10.15 Uhr	Brigitte Schäpper	044 391 96 52	brigitte.schaepper@bluewin.ch
	Vital Frauen	La Palestrina	Dienstag 08.45–09.45 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31	lottibeber.arter@swissonline.ch
	Vital Frauen	La Palestrina	Montag 16.30–17.30 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31	lottibeber.arter@swissonline.ch
	Vital	La Palestrina	Dienstag 10–11 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31	lottibeber.arter@swissonline.ch
	Sportlich Frauen	La Palestrina	Mittwoch 9–10 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31	lottibeber.arter@swissonline.ch
<b>Zürich Kreis 1</b>	Leicht	Eglise française	Dienstag 14.30–15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Keine E-Mail
<b>Zürich Kreis 2</b>	Vital Frauen	Ref. KGH Leimbach	Dienstag 08.30–09.30 Uhr	Eveline Jäger	044 481 57 01	philipp-jaeger@bluewin.ch
	Vital	Ref. Kirchgemeindeg. Enge	Mittwoch 9–10 Uhr	Hannelore Bösch	044 363 80 88	hannelore.boesch@sunrise.ch
<b>Zürich Kreis 3</b>	Leicht Frauen	Herz-Jesu-Kirche	Mittwoch 09.00–09.50 Uhr	Elisabeth Graf	044 461 18 89	grafl2001@yahoo.de
	Leicht Männer	Herz-Jesu-Kirche	Mittwoch 10–11 Uhr	Elisabeth Graf	044 461 18 89	grafl2001@yahoo.de
	Vital Frauen	Sporthalle Sihlhölzli	Donnerstag 09.50–10.50 Uhr	Erika Isler Rütschi	044 272 88 75	iserrue@bluewin.ch
	Vital Frauen	Sporthalle Sihlhölzli	Donnerstag 11.00–11.50 Uhr	Erika Isler Rütschi	044 272 88 75	iserrue@bluewin.ch
	Vital Männer	Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon	Dienstag 09.15–10.15 Uhr	Esther Büchi	044 462 57 85	esther.bu@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Ref. Kirchgemeindeg. Friesenberg	Dienstag 14–15 Uhr	Susanne Rasper	044 462 25 06	aqua-gym-fit@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon	Donnerstag 9–10 Uhr	Ursula Ruhstaller	043 534 75 91	ursi8903@gmail.com
<b>Zürich Kreis 4</b>	Leicht	Bullingerkirche	Dienstag 08.45–09.45 Uhr	Annabeth Juchli-Von Euw	044 272 48 94	juchliannabeth@bluewin.ch
	Vital	Kirchgemeindehaus Pfarrei St. Felix und Regula Hard	Donnerstag 08.30–09.30 Uhr	Annegret Czernotta	076 495 32 82	aczernotta@hispeed.ch
	Vital Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus Aussersihl	Mittwoch 09.30–10.30 Uhr	Edith Stieger	044 491 70 30	edith.stieger@astrodata.ch
	Vital Männer	Ref. Kirchgemeindeg. Hard	Montag 08.30–09.30 Uhr	Sylvie Berchtold	076 330 60 16	sylvie.berchtold@hispeed.ch
	Vital Frauen	Bullingerkirche	Montag 09.30–10.30 Uhr	Sylvie Berchtold	076 330 60 16	sylvie.berchtold@hispeed.ch
<b>Zürich Kreis 5</b>	Vital	Ref. Kirchgemeindehaus Industriequartier	Mittwoch 9–10 Uhr	Sabrije Tahiraj	043 288 54 85	tahiraj_s@hotmail.com
<b>Zürich Kreis 6</b>	Vital	Ref. Kirchgemeindehaus Paulus	Dienstag 08.45–09.45 Uhr	Annick Breton	044 364 03 37	ann.breton@bluewin.ch
	Leicht	Ref. Kirchgemeindehaus Paulus	Dienstag 10–11 Uhr	Annick Breton	044 364 03 37	ann.breton@bluewin.ch
	Leicht	Kirchgemeindehaus Oberstrass	Donnerstag 08.45–09.45 Uhr	Judith Meienhofer	044 713 02 86	juanmei@gmx.ch
	Vital	Kirchgemeindehaus Oberstrass	Donnerstag 10–11 Uhr	Judith Meienhofer	044 713 02 86	juanmei@gmx.ch
	Vital	Christl. Zentrum Buchegg	Montag 09.30–10.30 Uhr	Marianne Kägi	044 302 14 60	maryka@bluewin.ch
<b>Zürich Kreis 7</b>	Leicht Frauen	Alterszentrum Kluspark	Montag 9–10 Uhr	Krisztina Szarka	076 402 48 25	exzenter@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Alterszentrum Kluspark	Montag 10–11 Uhr	Krisztina Szarka	076 402 48 25	exzenter@bluewin.ch
	Vital Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus Witikon	Mittwoch 08.45–09.45 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 43	p_s_hitz@bluewin.ch
	Sportlich Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus Witikon	Mittwoch 10–11 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 43	p_s_hitz@bluewin.ch
<b>Zürich Kreis 9</b>	Leicht Frauen	Turnhalle Schulhaus Triemli	Donnerstag 16–17 Uhr	Elisabeth Graf	044 461 18 89	grafl2001@yahoo.de
	Leicht Frauen	Kirchgemeinde St. Konrad	Dienstag 8–9 Uhr	Maja Knobel	044 372 23 79	pum.knobel@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Kirchgemeinde St. Konrad	Dienstag 9–10 Uhr	Maja Knobel	044 372 23 79	pum.knobel@bluewin.ch
	Leicht Männer	Kirchgemeinde St. Konrad	Dienstag 10–11 Uhr	Maja Knobel	044 372 23 79	pum.knobel@bluewin.ch
	Leicht	GZ Bachwiesen	Mittwoch 9–10 Uhr	Monika Descombes	044 734 53 90	monika.descombes@bluewin.ch



Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
<b>Zürich Kreis 10</b>	Leicht Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus Höngg	Dienstag 10.30-11.30 Uhr	Annabeth Juchli-von Euw	044 272 48 94	juchliannabeth@bluewin.ch
	Vital Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus Höngg	Montag 8.45-9.45 Uhr	Gaby Hasler	044 341 35 16	gaby.hasler@leunet.ch
	Vital Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus Höngg	Montag 10-11 Uhr	Gaby Hasler	044 341 35 16	gaby.hasler@leunet.ch
	Vital Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus Höngg	Mittwoch 10-11 Uhr	Gaby Hasler	044 341 35 16	gaby.hasler@leunet.ch
	Vital Frauen	Pfarreizentrum Heilig Geist	Freitag 9-10 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Keine E-Mail
	Sportlich Frauen	Pfarreizentrum Heilig Geist	Freitag 10-11 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Keine E-Mail
	Leicht Frauen	Kirchgemeindehaus Wipkingen	Freitag 14.30-15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Keine E-Mail
	Vital	Gemeinschaftszentrum Wipkingen	Dienstag 10-11 Uhr	Angela Kläusler	044 431 43 67	aklaeusler@sunrise.ch
	Vital Männer	Ref. Kirchgemeindehaus Höngg	Freitag 9-10 Uhr	Ursula Leuzinger	044 750 59 00	uleu@gmx.ch
	Vital Frauen	Turnhaus Letten	Donnerstag 16.30-17.30 Uhr	Maja Stebler	044 821 10 41	stebler@glattnet.ch
Vital Frauen	Turnhaus Letten	Donnerstag 17.45-18.45 Uhr	Maja Stebler	044 821 10 41	stebler@glattnet.ch	
<b>Zürich Kreis 11</b>	Leicht Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus Oerlikon	Mittwoch 9-10 Uhr	Elvira Eberhard	044 322 23 44	elvira.eberhard@gmx.ch
	Vital Männer	Pfarrsaal Maria Lourdes	Donnerstag 8.45-9.45 Uhr	Bruno Moser	044 302 21 80	bmoser1@bluewin.ch
	Vital Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus Glaubten	Montag 9.30-10.30 Uhr	Danila Stoffel	044 371 79 23	danila.stoffel@gmx.ch
	Leicht Frauen	Pfarrsaal Maria Lourdes	Mittwoch 9-10 Uhr	Ingeborg Kuhn	044 301 30 91	inge@kuhn.ch
	Vital Frauen	Kath. Kirchgemeindehaus St. Katharina	Donnerstag 9-10 Uhr	Maja Knobel	044 372 23 79	pum.knobel@bluewin.ch
	Vital Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus Glaubten	Dienstag 9.35-10.30 Uhr	Marianne Schraner	044 311 67 11	m_schraner@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Kirchgemeindehaus Saatlen	Donnerstag 9.30-10.30 Uhr	Marianne Schraner	044 311 67 11	m_schraner@bluewin.ch
	Vital Männer	Ref. Kirchgemeindehaus Glaubten	Donnerstag 9.30-10.30 Uhr	Silvia Bihrer	043 388 81 31	bihrer@hotmail.com
	Vital Männer	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche	Dienstag 8.30-09.30 Uhr	Sonja Virchaux	044 321 14 24	sonjavir@bluewin.ch
	Vital Frauen	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche	Dienstag 9.30-10.30 Uhr	Sonja Virchaux	044 321 14 24	sonjavir@bluewin.ch
	Vital Frauen	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche	Freitag 9.30-10.30 Uhr	Sonja Virchaux	044 321 14 24	sonjavir@bluewin.ch
	Leicht Frauen	GZ Seebach	Mittwoch 9-10 Uhr	Susanne Frauenfelder	044 803 07 54	s.frauenfelder@bluewin.ch
	<b>Zürich Kreis 12</b>	Vital	Alterssiedlung Probstei	Donnerstag 9-10 Uhr	Christa Hennecke	044 362 57 41
Vital Frauen		Alterssiedlung Probstei	Donnerstag 10-11 Uhr	Christa Hennecke	044 362 57 41	ch.hennecke@bluewin.ch



## 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 > Indoor-sport > Fitness

## Internationale Tänze und Round Dance

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

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

## 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

## Velofahren

Auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrovelos, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen. Einzelne Gruppen bieten auch Mehrtages- und Mountainbike-touren an. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch im Winter. Die Anforderungen und die Fahrzeiten finden Sie in den Detailprogrammen.

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

## Wandern

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

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

## Sportkurse

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

Pro Senectute Kanton Zürich  
Bewegung und Sport  
Forchstr. 145, 8032 Zürich  
058 451 51 36 (Mo bis Do 8–12 Uhr)  
[sport@pszh.ch](mailto: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 August bis Dezember 2018

Daten/Kursorte Siehe bei den Ortschaften

Einstieg	Jederzeit möglich
Kosten	CHF 120.- (8 × 50 Min.) CHF 135.- (9 × 50 Min.) CHF 150.- (10 × 50 Min.) CHF 165.- (11 × 50 Min.) CHF 180.- (12 × 50 Min.) CHF 195.- (13 × 50 Min.) CHF 210.- (14 × 50 Min.) CHF 225.- (15 × 50 Min.) CHF 240.- (16 × 50 Min.)

Bekleidung Bequeme Kleidung und Schuhe

### Adliswil

Wann	Freitag, 14.00–14.50 Uhr 24.8.–21.12. (ohne 12.10., 19.10.) 16 × 50 Min.
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Stiftung für Altersbauten (SABA) Badstr. 6

### Affoltern am Albis

Wann	Montag, 10.10–11.00 Uhr Montag, 11.10–12.00 Uhr 20.8.–10.12. (ohne 1.10., 8.10., 15.10.) 14 × 50 Min.
Leitung	Martina Foster-Achermann
Kursort	Kath. Pfarrei Affoltern a.A., Seewadelstr. 13

### Bassersdorf

Wann	Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr 18.10.–20.12 (ohne 1.11., 8.11.) 8 × 50 Min.
Leitung	Margrith Nagel
Kursort	Pflegezentrum Bächli Im Bächli 1

### Birmensdorf

Wann	Dienstag, 13.25–14.15 Uhr 21.8.–18.12. (ohne 9.10., 16.10.) 16 × 50 Min.
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Gemeindezentrum Brüelmatt, Dorfstr. 10



**Bonstetten**

Wann Dienstag, 13.30–14.20 Uhr  
21.8.–18.12. (ohne 9.10.,  
16.10.) 16 × 50 Min.

Leitung Claudia Kindschi Meuli  
Kursort Turnhalle S1, Kreuzung  
Schachenstr./Schachenrain

**Bülach**

Wann Dienstag, 11.10–12.00 Uhr  
4.9.–11.12. (ohne 2.10., 9.10.,  
16.10.) 12 × 50 Min.

Leitung Silvia Zengaffinen  
Kursort Reformiertes KGH  
Grampenweg 5

**Dietikon**

Wann Dienstag, 15.30–16.20 Uhr  
21.8.–18.12. (ohne 9.10.,  
16.10.) 16 × 50 Min.

Leitung Monika Descombes  
Kursort Alters- und Gesundheitszen-  
trum, Oberdorfstr. 15

**Dübendorf**

Wann Montag, 14.00–14.50 Uhr  
3.9.–3.12. (ohne 8.10., 15.10.,  
5.11., 12.11.) 10 × 50 Min.

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

**Egg ZH**

Wann Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr  
4.10.–29.11. (ohne 18.10.)  
8 × 50 Min.

Leitung Monika Rüegg Castrovinci  
Kursort Luus Muus, Rietwiespark,  
Bahnhofweg 4

**Horgen**

Wann Dienstag, 10.00–10.50 Uhr  
21.8.–18.12. (ohne 9.10.,  
16.10., 11.12.) 15 × 50 Min.

Leitung Susana Barranco  
Kursort Begegnungszentrum Baum-  
gärtlihof, Baumgärtlistr. 12

**Hinwil**

Wann Montag, 14.00–14.50 Uhr  
20.8.–17.12. (ohne 8.10.,  
5.11., 12.11.) 14 × 50 Min.

Leitung Margrith Nagel  
Kursort Hiwi-Märt, Gossauerstr. 14

**Kloten**

Wann Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr  
29.8.–19.12. (ohne 10.10.,  
17.10., 24.10.) 14 × 50 Min.

Leitung Werner Niederhäuser  
Kursort Tanzschule Kloten,  
Schaffhauserstr. 126

**Meilen**

Wann Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr  
Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr  
22.8.–19.12. (ohne 12.9.,  
10.10., 17.10.) 15 × 50 Min.

Kursort Kirchenzentrum Leue  
Restaurant Löwen, Kirchgasse 2

Wann Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr  
23.8.–20.12. (ohne 13.9.,  
11.10., 18.10.) 15 × 50 Min.

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

**Niederhasli**

Wann Dienstag, 14.00–14.50 Uhr  
23.10.–18.12. (9 × 50 Min.)

Leitung Priska Trivellin  
Kursort Ref. KGH, Nöschikonstr. 3

**Regensdorf**

Wann Dienstag, 9.30–10.20 Uhr  
18.9.–18.12. (ohne 9.10.,  
16.10.) 12 × 50 Min.

Leitung Monika Stirnimann  
Kursort Ref. KGH, Watterstr. 18

**Richterswil**

Wann Freitag, 9.00–9.50 Uhr  
24.8.–21.12. (ohne 12.10.,  
19.10.) 16 × 50 Min.

Leitung Susana Barranco  
Kursort Freizeitzentrum Bürgi  
Gerbestr. 19

**Rüti**

Wann Montag, 16.00–16.50 Uhr  
20.8.–17.12. (ohne 10.9.,  
8.10., 5.11., 12.11.)  
14 × 50 Min.

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

**Stäfa**

Wann Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr  
22.8.–19.12. (ohne 12.9.,  
10.10., 17.10.) 15 × 50 Min.

Leitung Verena Pickart-Demont

Kursort Mehrzweckhalle Beewies  
Etzelstr. 35

**Thalwil**

Wann Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr  
23.8.–20.12. (ohne 11.10.,  
18.10.) 16 × 50 Min.

Leitung Susana Barranco  
Kursort Pfisterschür  
Alte Landstr. 104

**Uetikon am See**

Wann Dienstag, 15.00–15.50 Uhr  
2.10.–27.11. (ohne 16.10.)  
8 × 50 Min.

Leitung Monika Rüegg Castrovinci  
Kursort Haus Wäckerling  
Tramstrasse 55

**Urdorf**

Wann Montag, 11.00–11.50 Uhr  
20.8.–17.12. (ohne 8.10.,  
15.10.) 16 × 50 Min.

Dienstag, 10.00–10.50 Uhr  
21.8.–18.12. (ohne 9.10.,  
16.10.) 16 × 50 Min.

Leitung Monika Descombes  
Kursort Schulhaus Feld 1  
Rhythmikraum

**Wädenswil**

Wann Montag, 8.50–9.40 Uhr  
20.8.–17.12. (ohne 27.8.,  
8.10., 15.10.) 15 × 50 Min.

Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr  
22.8.–19.12. (ohne 10.10.,  
17.10.) 16 × 50 Min.

Leitung Susana Barranco  
Kursort Ref. KGH Rosenmatt  
Gessnerweg 5

**Winterberg**

Wann: Montag, 14.50–15.40 Uhr  
10.9.–17.12. (ohne 8.10.,  
15.10.)  
13 × 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  
4.9.–11.12. (ohne 2.10., 9.10.,  
16.10.) 12 × 50 Min.

Leitung Silvia Zengaffinen

**NEU**
**NEU**



## BEWEGUNG UND SPORT

Kursort Alte Kaserne Kulturzentrum  
Technikumstr. 8

Wann Freitag, 9.10–10.00 Uhr  
24.8.–21.12. (ohne 12.10.,  
19.10.) 16 × 50 Min.

Leitung Claudia Kindschi Meuli  
Kursort Gate 27, Theaterstr. 27

Wann Freitag, 10.40–11.30 Uhr  
24.8.–21.12. (ohne 12.10.,  
19.10., 14.12.) 15 × 50 Min.

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

### Zürich-Altstetten

Wann Montag, 13.30–14.20 Uhr  
Montag, 14.30–15.20 Uhr  
20.8.–17.12. (ohne 10.9.,  
8.10., 15.10.) 15 × 50 Min.

Leitung Isabella Ladner

Wann Donnerstag,  
14.00–14.50 Uhr  
25.10.–13.12.  
(8 × 50 Min.)

Leitung Malaika Santi  
Kursort Tanzschule Galactic Dance  
Albulastr. 47

### Zürich-Aussersihl

Wann Montag, 15.00–15.50 Uhr  
Montag, 16.00–16.50 Uhr  
3.9.–17.12. (ohne 8.10.,  
15.10.) 14 × 50 Min.

Leitung Monika Bühlmann  
Kursort Backstage Studio  
Hardstr. 81

### Zürich-Höngg

Wann Dienstag, 9.20–10.10 Uhr  
21.8.–18.12. (ohne 9.10.,  
16.10.) 16 × 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  
3.9.–17.12. (ohne 10.9., 8.10.,  
15.10.) 13 × 50 Min.

Leitung Helen Rüegg  
Kursort GZ Hottingen,  
Gemeindestr. 54

### Zürich-Oberstrass

Wann Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr  
Mittwoch, 16.00–16.50 Uhr  
Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr  
19.9.–19.12. (ohne 10.10.,  
17.10.) 12 × 50 Min.

Leitung Monika Stirnimann  
Kursort Tanzschule Dance it  
Stäblistr. 2

### Zürich-Oerlikon

Wann Montag, 16.30–17.20 Uhr  
20.8.–17.12. (ohne 10.9.,  
8.10., 15.10.) 15 × 50 Min.

Leitung Isabella Ladner  
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

### Zürich-Wiedikon

Wann Mittwoch, 13.30–14.20 Uhr  
22.8.–19.12. (ohne 10.10.,  
17.10.) 16 × 50 Min.

Leitung Brigitte Mühlestein und Monika  
Descombes  
Kursort GZ Heuried, Döltschiweg 130

### Zürich-Wipkingen

Wann Donnerstag, 10.30–11.20 Uhr  
23.8.–20.12. (ohne 11.10.,  
18.10.) 16 × 50 Min.

Leitung Claudia Kindschi Meuli  
Kursort Turnhalle Käferberg,  
Emil Klöti-Str. 17

### Zürich-Wollishofen

Wann Mittwoch, 9.45–10.35 Uhr  
22.8.–19.12. (ohne 10.10.,  
17.10.) 16 × 50 Min.

Leitung Brigitte Mühlestein  
Kursort Kirchgemeinde St. Franziskus  
Kilchbergstr. 1

## Line Dance

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





**Volketswil**

Wann Mittwoch, 13.30–14.30 Uhr  
 Tanzerfahrung von etwa 2 Jahren  
 5.9.–12.12. (ohne 3.10., 10.10., 17.10., 7.11.)  
 11 x 60 Min.  
 Kosten CHF 176.–  
 Leitung Trudy Facetti  
 Kursort Gemeinschaftszentrum  
 In der Au 1

**Zürich-Oerlikon**

Wann Mittwoch, 9.15–10.15 Uhr  
 Tanzerfahrung von etwa 3 Jahren  
 Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr  
 Tanzerfahrung von etwa 3 Jahren  
 29.8.–19.12. (ohne 12.9., 10.10., 17.10.) 14 x 60 Min.  
 Kosten CHF 224.–  
 Leitung Theresa Martinelli  
 Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

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

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

**Affoltern a. A.**

Wann Montag, 13.30–14.45 Uhr  
 3.9.–26.11. (ohne 1.10., 8.10., 15.10., 19.11.) 9 x 75 Min.  
 Kosten CHF 171.–  
 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  
 24.10.–12.12. (8 x 75 Min.)  
 Kosten CHF 128.–  
 Leitung Rosmarie Rüegg  
 Kursort Quartiertreff Hirslanden  
 Forchstr. 248

**Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung**

Bei der Feldenkrais-Methode schenken Sie funktionellen Bewegungen gezielte Aufmerksamkeit. Diese 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 besserem Wohlbefinden führt.

**Zürich-West**

Wann Donnerstag, 10–11 Uhr  
 23.8.–20.12. (ohne 11.10., 18.10.) 16 x 60 Min.  
 Kosten CHF 272.–  
 Leitung Sabine Stadler Okuno  
 Kursort Atelier: Tanz  
 Ausstellungsstr. 25

**bellicon Move (Minitrampolin – Training und Entspannung)**

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

**Dietikon**

Wann Donnerstag, 16–17 Uhr  
 6.9.–22.11. (ohne 11.10., 18.10.) 10 x 60 Min.  
 Kosten CHF 230.–  
 Leitung Jeanette Jaggi  
 Kursort Chi-Zentrum, Badenerstr. 21

**Tai Chi/Qi Gong**

Tai Chi wirkt gesundheitsfördernd auf Körper und Geist, entspannend auf die Muskulatur und verbessert die Organ-, Atem- und

Kreislauffähigkeit. Qi Gong unterstützt Ihre Lebensenergie, verbessert die Koordination und stärkt den Kreislauf. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Übungen von Tai Chi und Qi Gong.

**Winterthur**

Wann Mittwoch, 14–15 Uhr  
 24.10.–19.12. (9 x 60 Min.)  
 Kosten CHF 171.–  
 Leitung Fredy Buttauer  
 Kursort Lebenskunst, Römerstr. 18

**Uster**

Wann Donnerstag, 10.45–11.35 Uhr  
 23.8.–20.12. (ohne 11.10., 18.10., ) 16 x 50 Min.  
 Kosten CHF 304.–  
 Leitung Vivienne Schmid-Greenwood  
 Kursort frjz Freizeit- und Jugendzentrum Zürichstr. 30

**Zürich-Oerlikon**

Wann Montag, 14.30–15.20 Uhr  
 20.8.–17.12. (ohne 8.10., 15.10.) 16 x 50 Min.  
 Kosten CHF 304.–  
 Leitung Alfons Lötscher  
 Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

**Zürich-Fluntern**

Wann Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr  
 23.8.–20.12. (ohne 11.10., 18.10.) 16 x 50 Min.  
 Kosten CHF 304.–  
 Leitung Alfons Lötscher  
 Kursort Dance Light Studios  
 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 23.8.–20.12. (ohne 27.9., 4.10.) 16 × 60 Min.
Kosten	CHF 272.–
Leitung	Laura Keller-Rosnati
Kursort	Iyengar Yoga Horgen, Seestr. 147

## ZH-Wiedikon

Wann	Montag, 14–15 Uhr 3.9.–17.12. (ohne 1.10., 8.10., 15.10.) 13 × 60 Min.
Kosten	CHF 247.–
Leitung	Claudine Buchmüller
Kursort	ABZ, Gemeinschaftsraum Silo, 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. Die Übungen erfolgen im Sitzen und Stehen.

## Horgen

Wann	Montag, 16–17 Uhr 27.8.–17.12 (ohne 8.10., 15.10.) 15 × 60 Min.
Kosten	CHF 255.–
Leitung	Xhevrije Sinani
Kursort	Iyengar Yoga Horgen Seestr. 147

## Winterthur

Wann	Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr 23.8.–13.12. (ohne 6.9., 11.10., 18.10.) 14 × 60 Min.
Kosten	CHF 238.–
Leitung	Bettina Enser
Kursort	Yoga-In, Untertor 1

## Zürich-Fluntern

Wann	Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr 22.8.–19.12. (ohne 19.9., 10.10., 17.10.) 15 × 60 Min.
Kosten	CHF 255.–
Leitung	Bernhard Riedi
Kursort	Dance Light Studios Gladbachstr. 119

## 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	Donnerstag, 13.30 – 14.30 Uhr 30.8.–29.11. (ohne 11.10., 18.10.) 12 × 60 Min.
Kosten	CHF 180.–
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Schulhaus Feld 1, Rhythmik- raum Feld

Weitere Angebote auf Anfrage.

## 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	Freitag, 14 – 15 Uhr 26.10.–14.12. (8 × 60 Min.)
Kosten	CHF 128.–
Leitung	Jeanne Jaros
Kursort	Vivid (Power Qi), Gartenstr.14

## Tennis

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

## Tennis in Bachenbülach

Wann	Montag, 8–12 Uhr (gemäss Einteilung), ab 24.9.
Kosten	3er-Gruppe: CHF 264.–/Person 4er-Gruppe: CHF 210.–/Person inkl. Platzmiete
Leitung	Lilo Gubelmann,

044 860 08 48

Ursula Schrepfer,  
044 860 53 90

Kursort	Tennishalle Ambiance Bachenbülach
Anmeldung	bis 30. August Lilo Gubelmann Telefon 044 860 08 48

## Tennis in Oetwil am See

Wann	Freitag, 8–12 Uhr 31.8.–30.11. (ohne 12.10., 19.10.) 12 × 60 Min.
Kosten	CHF 264.–/Person inkl. Platzmiete
Leitung	Walter Meyer René von Arx
Kursort	Tennishalle Stork AG Schachenstr. 15
Anmeldung	Walter Meyer 079 401 22 00 wameyer@me.com

## Langlauf

Im Skating-Langlaufkurs und Classic-Langlaufkurs erlernen Sie die verschiedenen Schrittartern und Lauftechniken.

## Skating-Langlaufkurs

3-teiliger, jeweils 2-stündiger Langlaufkurs in der Skating-Technik

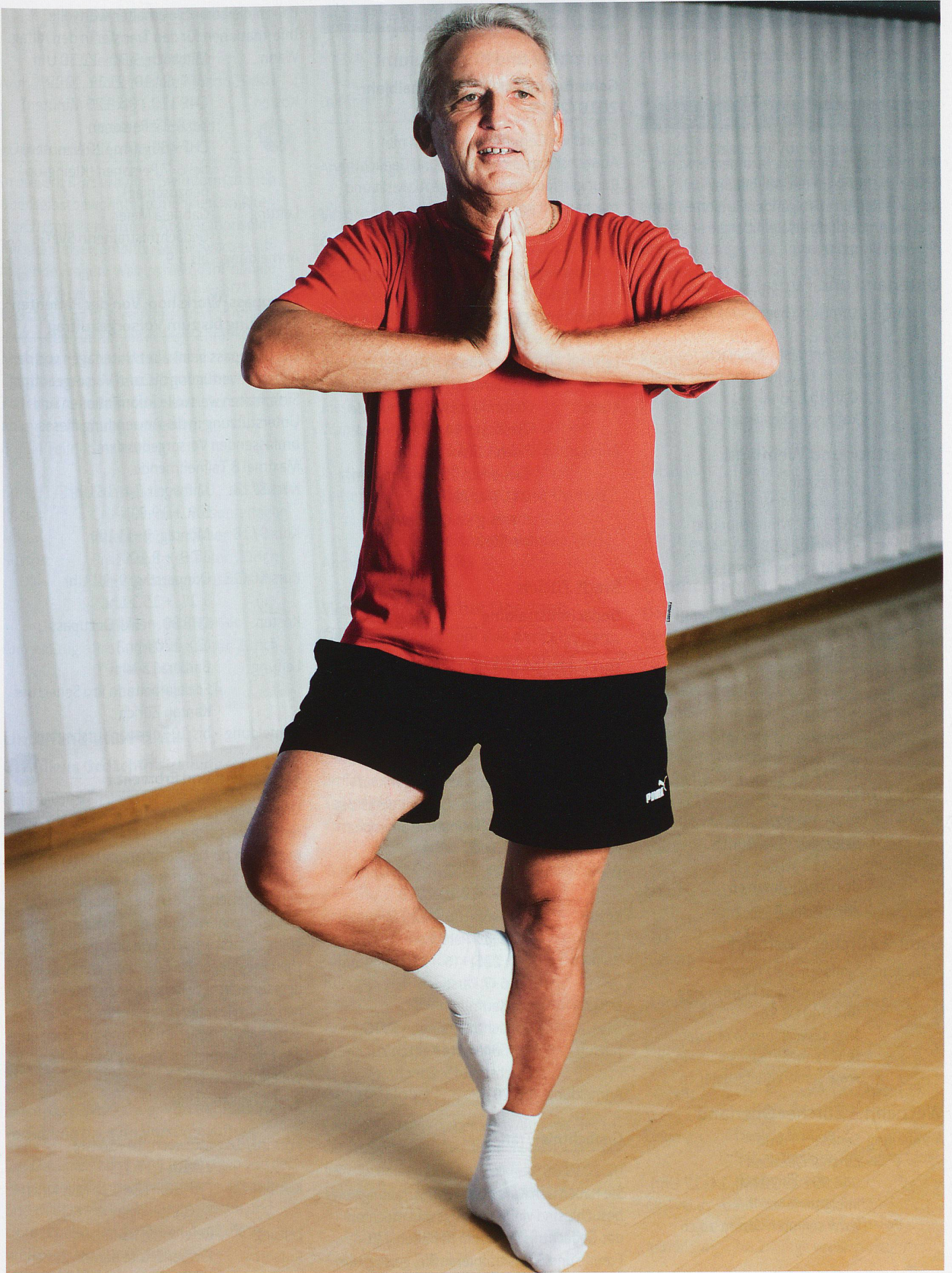
Wann	Kurstag I: Montag, 10.12. Kurstag II: Donnerstag, 20.12. Kurstag III: Dienstag, 8.1. 10 – 12 Uhr Fortgeschrittene 13 – 15 Uhr Einsteiger
------	--

## Classic-Langlaufkurs

3-teiliger, jeweils 2-stündiger Langlaufkurs in der Classic-Technik

Wann	Kurstag I: Dienstag, 11.12. Kurstag II: Freitag, 21.12. Kurstag III: Montag, 7.1. 10 – 12 Uhr Fortgeschrittene 13 – 15 Uhr Einsteiger
Kosten	CHF 30.–/Person / 1 Kurstag CHF 50.–/Person / 2 Kurstage CHF 70.–/Person / 3 Kurstage exkl. Materialmiete und Loipenbenützung
Leitung	Roland Kűpfer
Kursort	je nach Schneesituation und auf Anfrage
Anmeldung	Roland Kűpfer 079 935 44 29 roland.kuepfer@go-flow.ch







## Informationen

Für allgemeine Informationen zu unseren Kursen siehe Seite 4.

## Anmeldungen und Kursorte

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

### Unterland und Furttal

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

### Winterthur und Weinland

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

### Zimmerberg

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

### Stadt Zürich

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

### Uster – Zürcher Oberland

**Anmeldung** Senioren-Netz Uster  
Kurssekretariat Marlies Sigg  
044 940 08 86  
sigg.oase@bluewin.ch oder  
seniorennetz-uster@bluewin.ch  
www.seniorennetz-uster.ch

### Wetzikon – Zürcher Oberland

**Anmeldung** Senioren-Forum  
Zürcher Oberland  
044 951 19 70 (Mi, 14–17 Uhr)  
info@senioren-forum-zo.ch  
www.senioren-forum-zo.ch

## Gesundheit und Prävention

### Limmattal und Knonaueramt Gehirntrainingskurs Winterhalbjahr 2018/2019

Ein aktives Gehirn langweilt sich nie! Abwechslungsreiche Denk- und Gedächtnisübungen fördern die geistige Aktivität und machen erst noch Spass.

**Wann** Mittwoch, 9–11 Uhr  
17.10., 31.10., 14.11., 28.11.,  
12.12., 9.1., 23.1., 6.2., 20.2.,  
6.3.

**Kosten** CHF 250.– (10 × 100 Min.)  
inkl. Kursmaterial

**Leitung** Theres Gisler  
Gedächtnistrainerin SVTG

**Kursort** Reformierte Kirchgemeinde  
Zürichstr. 94, Affoltern a. A.

**Anmeldung** Theres Gisler  
Eschenstr. 10, Steinhausen  
041 741 28 53  
theres.gisler@bluewin.ch  
bis 30.9.

### Stadt Zürich

#### Gedächtnistraining

01.2018.02  
Mit vielseitigen und spielerischen Übungen verbessern Sie Ihre Merkfähigkeit, Wortfindung, Sinneswahrnehmung und das logische Denken. Sie erleben, dass das Gedächtnis bis ins hohe Alter lernfähig ist. Möchten Sie verschiedene Übungen und Strategien kennenlernen? Dieser Kurs bildet die Grundlage für die Teilnahme am monatlichen Gedächtnis-Träff.

**Wann** Freitag, 13.15–15.15 Uhr  
07.09.–12.10.2018  
**Kosten** CHF 165.– (6 × 120 Minuten)  
bei 8–12 Personen  
CHF 225.– (6 × 120 Minuten)  
bei 6–7 Personen

**Leitung** Iris Kaufmann  
Gedächtnistrainerin SVTG

**Kursort** Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstr. 145, Zürich

**Anmeldung** bis 29.8.

#### Gedächtnis-Träff

02.2018.05  
Sie haben den Kurs «Gedächtnistraining» besucht, sind vielbeschäftigt und möchten das Gedächtnis weiterhin fit halten. Mit Freude und Spass trainieren Sie, geistig «am

Ball zu bleiben». Sie erhalten wertvolle Informationen für den Transfer in den Alltag.

**Wann** Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr  
19.9., 24.10., 21.11., 12.12.

**Kosten** CHF 110.– (4x 120 Minuten)  
bei 8–12 Personen  
CHF 150.– (4x 120 Minuten)  
bei 6–7 Personen (Kleingruppenzuschlag)

**Leitung** Gabriela Meier  
Gedächtnistrainerin SVTG

**Anmeldung** bis 5.9.

### 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.

**Kurs 8/18** Mittwoch, 14–16 Uhr  
5.9. + 19.9.

**Kurs 9/18** Montag, 9–11 Uhr  
17.9. + 8.10.

**Kurs 10/18** Donnerstag, 9–11 Uhr  
1.11. + 15.11.

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

**Leitung** Barbara Lächli  
Sozialarbeiterin Pro Senectute  
Kanton Zürich

**Anmeldung** bis 10 Tage vor Kursbeginn

### «Testament und Erbrecht»

NEU

Unser zweiteiliger Kurs «Testament und Erbrecht» richtet sich an ältere Menschen, die sich mit Fragen zur Nachlassplanung befassen. Durch die Experten unseres Kooperationspartners Raiffeisen erhalten Sie Antworten auf folgende Fragen: Wie muss ein Testament rechts-gültig verfasst werden? Wie sind die gesetzlichen Regelungen bei Erbschaft? Wie sieht es mit dem Güterrecht zwischen verheirateten Personen aus? Wie kann ich meine Hinterbliebenen wirtschaftlich absichern? Ich möchte Streit unter den Erben vermeiden. Wer eignet sich als Willensvollstrecker?  
8 – 14 Teilnehmende.

**Kurs 20/18** Mittwoch, 14–16 Uhr  
10.10. + 17.10.

**Kosten** CHF 80.– (2 × 120 Min.) inkl.  
Kursunterlagen

**Leitung** Referenten Raiffeisen

**Kursort** Pro Senectute Kanton Zürich



Dienstleistungszentrum Stadt  
Zürich  
Seefeldstr. 94a, Zürich  
Anmeldung Pro Senectute Kanton Zürich  
058 451 50 00  
dc.zuerich@pszh.ch



«Der Immobilienratgeber»

In diesem Kurs erhalten Sie Informationen über selbstbewohnte Immobilien im Alter. Durch Experten unseres Kooperationspartners Raiffeisen erhalten Sie Antworten auf folgende Fragen: Was ist meine Immobilie wert? Wie gehe ich vor beim Verkauf? Welches sind die geeignetsten Wohnformen im 3. Lebensabschnitt? Eingeschränkte Mobilität – wann wird das Haus zur Last? Tragbarkeit im Falle von Invalidität oder Todesfall? Wie kann ich meine Liegenschaft an meine Kinder weitergeben?  
8 – 14 Teilnehmende.

Kurs 21/18 Donnerstag, 25.10., 14–16 Uhr  
Kosten CHF 40.– inkl. Kursunterlagen  
Leitung Referenten Raiffeisen  
Kursort Pro Senectute Kanton Zürich  
Dienstleistungszentrum Stadt Zürich  
Seefeldstr. 94a, Zürich  
Anmeldung Pro Senectute Kanton Zürich  
058 451 50 00  
dc.zuerich@pszh.ch

Unterland und Furttal

Grundkurs Gedächtnistraining

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

Wann Donnerstag, 10–11.30 Uhr  
25.10., 1.11., 8.11., 15.11.  
Kosten CHF 165.– (4 x 90 Min.)  
Leitung Susanne Fritschi  
Gedächtnistrainerin SVTG  
Anmeldung bis 15.9.

Docupass-Workshop: Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Sie erhalten wertvolle Informationen und Unterstützung in der Anwendung dieses umfassenden Vorsorgedossiers.  
Maximal 8 Teilnehmende.

Wann Montag, 10–12 Uhr  
12.11. + 19.11.  
Kosten CHF 80.– exkl. Docupass  
(2 x 120 Min.)  
Leitung Tanja Hänsel  
Sozialarbeiterin Pro Senectute  
Kanton Zürich  
Anmeldung bis 31.10.

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. Gedächtnistrainingsvorkenntnisse sind erwünscht.

Wann Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr  
5.9., 3.10., 7.11., 5.12.  
Kosten CHF 80.– (4 x 120 Min.)  
Leitung Susanne Fritschi und Danielle Müller  
Gedächtnistrainerinnen SVTG  
Anmeldung bis 25.8.

Wetzikon – Zürcher Oberland

Docupass-Workshop: Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Sie erhalten wertvolle Informationen und Unterstützung in der Anwendung dieses umfassenden Vorsorgedossiers. Maximal 8 Teilnehmende.

Kurs 03/18 Donnerstag, 14–16 Uhr  
16.8. + 23.8.  
Kosten CHF 80.– exkl. Docupass  
(2 x 120 Min.)  
Leitung Gudrun Gwisdek  
Teamleitung Sozialberatung  
Pro Senectute Kanton Zürich  
Kursort DC Oberland  
Bahnhofstr. 182, Wetzikon  
Anmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn  
dc.oberland@pszh.ch

Gehirntraining

Lernen – leisten – Lebenslust. Altes mit Neuem vernetzen, wachsender, offener und neugieriger sein. Es werden zwei Kurse geführt.

Wann Mittwoch, 9–11 Uhr oder  
14–16 Uhr  
10.10., 17.10., 24.10., 31.10., 7.11.  
Kosten CHF 125.–

Leitung Hanny Faisst,  
Gedächtnistrainerin, SVGT  
Kursort CEVI-Schüür  
Kindergartenstr. 22, Wetzikon

Meilen – Pfannenstiel

Docupass-Workshop: Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Sie erhalten wertvolle Informationen und Unterstützung in der Anwendung dieses umfassenden Vorsorgedossiers.  
Maximal 8 Teilnehmende.

Kurs 2/18 Montag, 14.30–16.30 Uhr  
22.10. + 05.11.  
Kosten CHF 80.– exkl. Docupass  
(2 x 120 Min.)  
Leitung Lucia Kalousek  
Sozialarbeiterin Pro Senectute  
Kanton Zürich  
Kursort Treffpunkt Meilen, Raum Berg  
Am unteren Dorfplatz,  
Schulhausstr. 23, Meilen  
Anmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn

Zimmerberg

Docupass-Workshop: Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Sie erhalten wertvolle Informationen und Unterstützung in der Anwendung dieses umfassenden Vorsorgedossiers.  
Maximal 8 Teilnehmende.

Kurs 1/18 Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr  
5.9. + 19.9.  
Kosten CHF 80.– exkl. Docupass (2 x 120 Min.)  
Leitung Gabriela Giger  
Sozialarbeiterin Pro Senectute  
Kanton Zürich  
Kursort Dorftreff GZ Drei Eichen  
Stationsstr. 34, Samstagern  
Anmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn

Kurs 2/18 Dienstag, 14–16 Uhr  
30.10. + 13.11.  
Kosten CHF 80.– exkl. Docupass (2 x 120 Min.)  
Leitung Daniela Wittker  
Sozialarbeiterin Pro Senectute  
Kanton Zürich  
Kursort Alterszentrum Serata  
Tischenloostr. 55, Thalwil  
Anmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn



## Gedächtnistraining

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.

Wann Donnerstag, Kurs 2  
15.30-17 Uhr.  
25.10.-29.11.  
Kosten CHF 135.- (6 x 90 Min.)  
Leitung Doris Weber  
Ausgebildete Gedächtnistrainerin

## Digitale Kommunikation

**klubschule**

**MIGROS**

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  
Hinweis Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Klubschule Migros Zürich.

## Stadt Zürich

### Einsteigerkurs: Einstieg in den Computertag (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. Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.

Kurs 1230728 Dienstag, 13.00 - 16.50 Uhr  
18.9. - 9.10.  
Kurs 1230730 Mittwoch, 8.30 - 12.20 Uhr  
17.10 - 7.11.  
Kurs 1230732 Donnerstag, 13.00 - 16.50 Uhr  
15.11. - 6.12.  
Kosten CHF 550.- inkl. Lehrmittel  
(4 x 200 Min.)  
Leitung Klubschule Migros, Kursort und  
Anmeldung siehe Infobox

### Aufbaukurs: Vertiefung im Computertag (PC/Laptop)

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

Kleingruppe: Maximal 10 Teilnehmende.  
Kurs 1228057 Freitag, 13.00-16.50 Uhr  
31.8., 7.9., 14.9.  
Kurs 1228064 Dienstag, 8.30-12.20 Uhr  
30.10., 6.11., 13.11.  
Kurs 1228068 Donnerstag, 8.30-12.20 Uhr  
8.11., 15.11., 22.11.  
Kosten CHF 380.- inkl. Lehrmittel  
(3 x 200 Min.)  
Leitung Klubschule Migros, Kursort und  
Anmeldung siehe Infobox

### Einsteigerkurs: Windows 10 Starter-Seminar

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

Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.  
Kurs 1193921 Freitag, 8.30-12.20 Uhr  
24.8. + 31.8.  
Kurs 1228073 Mittwoch, 13.30-16.50 Uhr  
12.9. + 19.9.  
Kurs 1228075 Freitag, 8.30-12.20 Uhr  
26.10. + 2.11.  
Kosten CHF 320.- inkl. Lehrmittel  
(2 x 200 Min.)  
Leitung Klubschule Migros, Kursort und  
Anmeldung siehe Infobox

### Einsteigerkurs: Online-Grundlagen

Sie sammeln erste Erfahrungen mit dem Internet. Danach kennen Sie die Grundlagen von «Web-Browser» und können E-Mails versenden und empfangen. Sie können den Kalender für die Organisation von Terminen nutzen. Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.

Kurs 1228050 Dienstag, 8.30-12.20 Uhr  
25.9., 2.10., 9.10.  
Kurs 1228052 Donnerstag, 13.00-16.50 Uhr  
1.11., 8.11., 15.11.  
Kosten CHF 380.- inkl. Lehrmittel  
(3 x 200 Min.)  
Leitung Klubschule Migros, Kursort und  
Anmeldung siehe Infobox

### Einsteigerkurs: iPhone

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

Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.  
Kurs 1228114 Mittwoch, 13.00-16.50 Uhr  
19.9. + 26.9.  
Kurs 1230141 Freitag, 8.30-12.20 Uhr  
5.10. + 12.10.  
Kurs 1230142 Dienstag, 13.00-16.50 Uhr  
13.11. + 20.11.  
Kosten CHF 340.- inkl. Lehrmittel  
(2 x 200 Min.)  
Leitung Klubschule Migros, Kursort und  
Anmeldung siehe Infobox

### 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.

Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.  
Kurs 1228108 Freitag, 13.00-16.50 Uhr  
21.9. + 28.9.  
Kurs 1228103 Dienstag, 13.00-16.50 Uhr  
2.10. + 9.10.  
Kurs 1230140 Mittwoch, 8.30-12.20 Uhr  
14.11. + 21.11.  
Kosten CHF 340.- inkl. Lehrmittel  
(2 x 200 Min.)  
Leitung Klubschule Migros, Kursort und  
Anmeldung siehe Infobox

### 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, Nachrichten senden, Apps, Kalender, E-Mail.

Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.  
Kurs 1227203 Freitag, 13.00-16.50 Uhr  
31.8. + 7.9.  
Kurs 1227205 Montag, 8.30-12.20 Uhr  
17.9. + 24.9.  
Kurs 1227207 Mittwoch, 13.00-16.50 Uhr  
17.10. + 24.10.  
Kosten CHF 340.- inkl. Lehrmittel  
(2 x 200 Min.)  
Leitung Klubschule Migros, Kursort und  
Anmeldung siehe Infobox



**Aufbaukurs: Android-Smartphones und Tablets im Alltag (Aufbau)**

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

Kurs 1229274 Montag, 8.30–12.20 Uhr  
10.9.

Kurs 1229278 Mittwoch, 13.00–16.50 Uhr  
7.11.

Kosten CHF 170.– inkl. Lehrmittel  
Leitung Klubschule Migros Kursort und Anmeldung siehe Infobox

**Unterland und Furtal**

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



Sie möchten von Ihrem Computer aus die beste ÖV-Verbindung für Ihre Reise finden? Oder sind Sie schon unterwegs und brauchen rasch ein Billett? Im Kurs lernen Sie, wie Sie den ÖV-Fahrplan konsultieren und Billette kaufen – schnell und bequem. Bringen Sie bitte Ihren eigenen Laptop bzw. Ihr eigenes Smartphone (iPhone oder Android) mit. Wir setzen voraus, dass Sie mit der grundlegenden Bedienung Ihres Geräts vertraut sind und die App «SBB Mobile» auf Ihrem Smartphone installiert ist.

Wann Montag, 3.9., 9.30–11.30 Uhr  
Leitung SBB  
Anmeldung [katja.scheiber@pszh.ch](mailto:katja.scheiber@pszh.ch)  
bis 27.8.

**Wetzikon – Züricher Oberland**

**Fotokurs «Vom Knipsen zum Fotografieren»**

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



Wann Dienstag, 9.–11.15 Uhr  
23.10., 30.10., 6.11., 13.11.  
Kosten CHF 200.– (4 x 135 Min.)  
Leitung Denise Broer  
Kursort c/o D. Broer  
Leisihaldenstr. 35b, Wetzikon

**Zimmerberg**

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



Sie möchten von Ihrem Computer aus die beste ÖV-Verbindung für Ihre Reise finden? Oder sind Sie schon unterwegs und brauchen rasch ein Billett? Im Kurs lernen Sie, wie Sie den ÖV-Fahrplan konsultieren und Billette kaufen – schnell und bequem. Bringen Sie bitte Ihren eigenen Laptop bzw. Ihr eigenes Smartphone (iPhone oder Android) mit. Wir setzen voraus, dass Sie mit der grundlegenden Bedienung Ihres Geräts vertraut sind und die App «SBB Mobile» auf Ihrem Smartphone installiert ist.

Wann Freitag, 5.10., 14–16 Uhr  
Leitung SBB  
Mitbringen Laptop, iPad, Tablet oder Smartphone

**iPhone Einsteigerkurs**

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

Wann Freitag, 9–12 Uhr  
9.11. + 16.11.  
Kosten CHF 240.– (2 x 180 Min.)  
Leitung Albino Pallotta

**iPad Einsteigerkurs**

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 Freitag, 14–17 Uhr  
9.11.+ 16.11.  
Kosten CHF 240.– (2 x 180 Min.)  
Leitung Albino Pallotta

**Fotobuch erstellen (Ifolor)**

Anstelle von Kleben heisst es nun Klicken – Fotobücher, erstellt mit Ihren eigenen Fotos, persönlich, ausdrucksstark, individuell. Sie

arbeiten mit demselben Programm, das Sie auch zu Hause einsetzen können.

Kurs 1 Dienstag, 9–12 Uhr  
11.9.–25.9.  
Kurs 2 Mittwoch, 9–12 Uhr  
14.11.–28.11.  
Kosten CHF 240.– (3 x 180 Min.)  
Leitung Zoe Tempest  
Kursort Bildungszentrum Zürichsee  
Seestr. 110, Horgen

**Daten und Fotos richtig ablegen und finden**

In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Daten – Briefe, Fotos, Musik und vieles mehr – auf Ihrem Computer sinnvoll ablegen und dann auch wieder finden können.

Wann Montag, 13.30–16.50 Uhr  
Kurs 1: 17.9.  
Kurs 2: 5.11.  
Kosten CHF 120.–  
Leitung Rolf Graber  
Kursort Bildungszentrum Zürichsee  
Seestr. 110, Horgen

**Suchen und Finden im Internet**

Im Internet finden Sie im Prinzip alles, aber die Suche kann manchmal ganz schön aufwendig sein. In diesem Kurs lernen Sie folgende Bereiche kennen: Suche nach Themen im Internet, was ist eine Suchmaschine, Tipps und Tricks für effizientes Suchen: Wie finde ich SBB-Fahrpläne, Wetter- und Reiseanbieter etc.

Wann Montag, 13.30–16.50 Uhr  
Kurs 1: 24.9.  
Kurs 2: 12.11.  
Kosten CHF 120.–  
Leitung Rolf Graber  
Kursort Bildungszentrum Zürichsee  
Seestr. 110, Horgen

**Schnupperkurs Excel**

Sie kennen das Programm Word und möchten auch Excel einsetzen. Ihnen fehlt der richtige Einstieg zum Benützen der Tabellenkalkulation Excel. Lerninhalte:  
- Starten von Excel  
- Oberfläche (Zeilen, Spalten, Funktionen und Einstellungen)  
- Daten eingeben (Text, Datum, Zahlen, Uhrzeit)  
- Kopieren und Einfügen von Werten, Autoausfüllen  
- Berechnungen (Addition, Multiplikation etc.)  
- Praxisbeispiele



Mobil sein & bleiben



Bild: Zürcher Verkehrsverbund

GRATIS

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

Kosten        Gratis  
 Leitung      Zürcher Verkehrsverbund  
 Anmeldung   [contact@zvv.ch](mailto:contact@zvv.ch)  
 Telefon 0848 988 988  
 bis 14 Tage vor Kursbeginn  
 max. 21 Teilnehmende

**Turbenthal**

Wann           Donnerstag, 6.9.  
 13.30-17.00 Uhr  
 Kursort       Gemeindehaus, Tösstalstr. 56

**Pfäffikon ZH**

Wann           Donnerstag, 13.9.  
 13.30-17.00 Uhr  
 Kursort       Alterszentrum Sophie Guyer,  
 Zelglistr. 7

**Horgen**

Wann           Donnerstag, 20.9.  
 13.30-17.00 Uhr  
 Kursort       Schinzenhof, Alte Landstr. 24

**Bonstetten**

Wann           Dienstag, 25.9.  
 8.30-12.00 Uhr  
 Kursort       Kath. Kirchgemeindehaus,  
 Stallikerstr. 2

**Wetzikon**

Wann           Donnerstag, 4.10.  
 8.30-12 Uhr  
 Kursort       SUVA Wetzikon,  
 Guyer-Zeller-Str. 27



Wann	Montag, 13.30–16.50 Uhr 26.11.
Kosten	CHF 120.–
Leitung	Rolf Graber
Kursort	Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen

### Schnupperkurs Word

Ihnen fehlt der richtige Einstieg zum Benützen des Textverarbeitungssystems Word? Sie fühlen sich unsicher bei der Benützung? Sie bleiben immer wieder bei den gleichen Startproblemen hängen? In diesem Kurs geben wir Ihnen einen Einstieg ins Word und reservieren uns Zeit für Ihre Fragen.

Wann	Montag, 13.30–16.50 Uhr
Kurs 1:	1.10.
Kurs 2:	19.11.
Kosten	CHF 120.–
Leitung	Rolf Graber
Kursort	Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen

### Erste Schritte mit Windows 10

Sie besitzen PC/Notebook mit Windows 10, haben aber niemanden, der Ihre Fragen beantworten kann? Welches sind die wichtigsten Ratschläge für die Arbeit mit dem Computer? Lerninhalte:

- Computer starten /Worauf Sie achten müssen
- Anwenden der Tastatur (Tastenkombinationen)
- Anwenden der Maus (rechte und linke Maustaste)
- Was sind Ordner und Dateien auf dem Computer
- Programm starten und einen Text abspeichern

Wann	Montag, 13.30–16.50 Uhr
Kurs 1:	3.9.
Kurs 2:	22.10.
Kosten	CHF 120.–
Leitung	Rolf Graber
Kursort	Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen

### Windows 10 kennen und anwenden

Windows 10 ist in aller Munde. Sie lernen die Grundfunktionen kennen. Wir zeigen Ihnen nutzbringende Neuerungen von Windows 10 und die wichtigsten Unterschiede zu den vorherigen Versionen auf.

Wann	Montag, 13.30–16.50 Uhr
Kurs 1:	10.9.
Kurs 2:	29.10.
Kosten	CHF 120.–
Leitung	Rolf Graber

Kursort	Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen
---------	--

## Computerias

Wer beim Computer oder im Internet nicht weiter weiss, findet in den Computerias Hilfe und praktische Tipps. Computerias gibt es in der ganzen Schweiz. Sie sind als Club, Verein oder ungebundene Zweckgemeinschaft zusammengeschlossen und bieten die Möglichkeit, sich in geselligem Rahmen über Erfahrungen und Probleme mit dem Computer auszutauschen. Informationen über das gesamtschweizerische Projekt finden Sie unter [www.computerias.ch](http://www.computerias.ch). Im Kanton Zürich gibt es rund ein Dutzend Computerias, die in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich betrieben werden. Deren Angebot ist unterschiedlich. Nebst dem informellen Austausch können Vorträge, Workshops, Kurse oder Veranstaltungen stattfinden. Genauere Angaben finden Sie hier:

**Adliswil**  
[www.computeria-adliswil.ch/](http://www.computeria-adliswil.ch/)

**Dübendorf**  
**Computer-Treff in der Stadtbibliothek:**  
[www.stadtbiblio-duebendorf.ch](http://www.stadtbiblio-duebendorf.ch)

**Herrliberg**  
[www.triangel-herrliberg.ch/](http://www.triangel-herrliberg.ch/)

**Illnau-Effretikon**  
[www.lebensphase3.ch/computeria/](http://www.lebensphase3.ch/computeria/)

**Richterswil**  
[www.computeria-richterswil.ch/](http://www.computeria-richterswil.ch/)

**Kilchberg und Rüschlikon**  
[www.computeria-rueschlikon.ch/](http://www.computeria-rueschlikon.ch/)

**Uster**  
[www.computeria-uster.ch/](http://www.computeria-uster.ch/)

**Volketswil**  
[www.computeria-volketswil.ch/](http://www.computeria-volketswil.ch/)

**Winterthur**  
[www.computeria-winterthur.ch/](http://www.computeria-winterthur.ch/)

**Stadt Zürich**  
[www.computeria-zuerich.ch/](http://www.computeria-zuerich.ch/)

## Sprachen

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

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

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

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

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

## Stadt Zürich

**Englisch für Einsteigerinnen und Einsteiger: More «Get Ready for Holidays» Fortsetzung für (Wieder-)Einsteigende**

NEU 50%

Kurs 14.2018.01

Diesen Grundkurs können Sie besuchen, wenn Sie minimale Vorkenntnisse haben oder bereits an einem Kurs «Get Ready for Holidays» teilgenommen haben. Sie machen sich mit dem englischen Reise- und Ferienwortschatz vertraut. Erleben Sie, wie es Spass macht, Englisch für die Ferien oder eine Reise zu lernen. In diesem Kurs machen Sie im Kursbuch «Jeder kann Englisch lernen» ab Kapitel 8 weiter.

**Wann** Freitag, 9–10.30 Uhr  
21.9.–7.12. (ausser 23.11.)

**Kosten** CHF 330.– (11 × 90 Min.)  
bei 9–12 Teilnehmenden

**Leitung** Yvonne Rimle  
Ausbilderin, Stadtführerin  
Englischsprechende

**Anmeldung** bis 10 Tage vor Kursbeginn

## Englisch Konversationskurse A2–B2

50%

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».

**Wann** Donnerstag, 8.45–10.15 Uhr  
Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr

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

**Leitung** Gabriela Meier  
Ausbilderin und Englischlehrerin

**Anmeldung** laufend



## Englisch Konversation und Lektüre B1/B2



15.2018.03

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, wobei wir alle möglichen Genres vom Kriminalroman (Raymond Chandler) bis zum Klassiker (Ernest Hemingway) berücksichtigen.

Wann Freitag, 13.15–15.00 Uhr  
21.9.–30.11.

Kosten CHF 340.– (11 × 105 Min.) bei  
8–14 Teilnehmenden  
CHF 450.– (11 × 105 Min.) bei  
6–7 Teilnehmenden (Klein-  
gruppenschlag)

Leitung Dominik J. Schaller  
Wissenschaftler und Dozent für  
neuere Geschichte

Anmeldung laufend



## Englisch Fortsetzung 3, A1.2



12.2018.03

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

Wann Montag, 16–17.30 Uhr  
17.9.–3.12. (ausser 19.11.)

Kosten CHF 330.– (11 × 90 Min.) bei  
8–10 Teilnehmenden  
CHF 440.– (11 × 90 Min.) bei  
6–7 Teilnehmenden (Klein-  
gruppenschlag)

Leitung Yvonne Rimle  
Ausbilderin und Stadtführerin  
für Englischsprechende

Anmeldung laufend



## Spanisch Fortgeschrittene A2.2



16.2018.05

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

Wann Mittwoch, 14.15–16.00 Uhr  
19.9.–5.12. (ausser  
10.+17.10.)

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

Leitung María Gárate  
Ausbilderin und Spanisch-  
lehrerin

## Unterland und Furttal

### Laufende Sprachkurse Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch

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

Anmeldung laufend

## Uster– Zürcher Oberland

### Englisch A1–B2



Wann A1: Montag, 10.15–11.45 Uhr  
A1: Montag, 13.30–15.00 Uhr  
A2: Montag, 15.15–16.45 Uhr  
A1: Dienstag, 8.30–10.00 Uhr  
A1: Mittwoch, 9.15–10.45 Uhr  
(Neu)

B2: Dienstag, 10.15–11.45 Uhr  
B2: Dienstag, 13.30–15.00 Uhr  
Kosten CHF 330.– (14 × 90 Min.) für  
Mitglieder  
CHF 370.– (14 × 90 Min.) für  
Nichtmitglieder

Leitung Brigitte Frey, Andrea Strommer  
und Kathrin Kohler  
Kursort Katholisches Pfarramt,  
Jugendhaus frjz, Tertianum  
Uster und Pflingstgemeinde  
je nach Kursangebot

## Italienisch A1/A2



Wann A1: Dienstag, 9.15–10.45 Uhr  
A1: Mittwoch, 8.50–10.20 Uhr  
A2: Mittwoch, 10.30–12.00  
Uhr

Kosten CHF 330.– (14 × 90 Min.) für  
Mitglieder  
CHF 370.– (14 × 90 Min.) für  
Nichtmitglieder

Leitung Maria Clara Räber  
Kursort Katholisches Pfarramt  
Neuwiesenstr. 17, Uster

## Spanisch A1



Wann A1: Dienstag, 13.30–15.00 Uhr  
A2: Dienstag, 15.00–16.30 Uhr

Kosten CHF 330.– (14 × 90 Min.) für  
Mitglieder  
CHF 370.– (14 × 90 Min.) für  
Nichtmitglieder

Leitung Fanny Zimmermann  
Kursort Selbsthilfzentrum  
Werk 1, Uster

## Wetzikon – Zürcher Oberland

### Brush up your English A2/B1



Wann A2: Montag, 8.30–10.00 Uhr  
A2: Montag, 10.20–11.50 Uhr  
A2 / B1: Donnerstag,  
8.30–10.00 Uhr  
A2 / B1: Donnerstag,  
10.15–11.45 Uhr

Kosten CHF 240.– (10 × 90 Min.)

Leitung Montag: Judith Bertschi  
Donnerstag: Maja Fäh  
Kursort Montag: PSZH, DC Oberland,  
Bahnhofstr. 182, Wetzikon  
Donnerstag: Cevi-Schüür,  
Kindergartenstr. 22, Wetzikon

### Ready for Conversation A2/B1



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

Kosten CHF 240.– (10 × 90 Min.)

Leitung Lissa Pfenninger  
Kursort morgens: Quartierwohn-  
zimmer, Bahnhofstr. 256,  
Wetzikon





nachmittags: Hittnauerstr. 32, Wetzikon

**Italienisch A2**



Wann Dienstag, 8.30–10.00 Uhr  
 Kosten CHF 240.– (10 × 90 Min.)  
 Leitung Carla Müller  
 Kursort PSZH, DC Oberland, Bahnhofstr. 182, Wetzikon

**Zimmerberg**

**Englisch A2**



Wann Mittwoch, 9–11 Uhr  
 22.8.–3.10., 24.10.–12.12.  
 Kosten CHF 450.– (15 × 120 Min.)  
 Leitung Lisa Leutenegger, Englischlehrerin

**Englisch A2/B1**



Wann Dienstag, 9.15–11.15 Uhr  
 11.9.–30.10.  
 Kosten CHF 240.– (8 × 120 Min.)  
 Leitung Doris Scriven  
 Dipl. RSA DOTE

**Französisch B1/B2**



Wann Montag, 9.45–11.15 Uhr  
 17.9.–1.10., 29.10.–26.11.  
 Kosten CHF 180.– (8 × 90 Min.)  
 Leitung Ursula Schulthess  
 lic. phil. I

**Italienisch A2**



Wann Donnerstag, 13.30–15.00 Uhr  
 23.8.–4.10., 25.10.–13.12.

Kosten CHF 340.– (15 × 90 Min.)  
 Leitung Rosella Federici

**Russisch A2/B1**



Wann Montag, 17–19 Uhr  
 20.8.–1.10., 22.10.–10.12.  
 Kosten CHF 450.– (15 × 120 Min.)  
 Leitung Elena Stutz  
 Russischlehrerin

**Ausdruck und Kreativität**

**Limmattal und Knonaueramt**

**Erzählcafé zum Tagesausklang**

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

Wann Dienstag, 17.00–18.45 Uhr  
 4.9.: Hätte ich doch ... «Je ne regrette rien»  
 9.10.: Meine Wurzeln: Ich komme aus ...  
 13.11.: Essen und Trinken – früher und heute  
 11.12.: Lebensträume – mit Weihnachts-Apéro gratis (inkl. Getränk/Gebäck)  
 Leitung Regula Lehmann  
 Kursort Pro Senectute Kanton Zürich  
 Badenerstr.1, Schlieren  
 Anmeldung nicht zwingend

**Stadt Zürich**

**«Geschichte – für einmal lebendig»**



20.2018.03  
 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  
 21.9.–30.11.  
 Kosten CHF 390.– (11 × 105 Min.)  
 8 - 14 Teilnehmende  
 Leitung Dominik J. Schaller  
 Wissenschaftler und Dozent für neuere Geschichte  
 Anmeldung laufend

**Unterland und Furtal**

**Erzählcafé**

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

Wann Freitag, 14–16 Uhr  
 Daten auf Anfrage  
 Kosten kostenlos  
 Leitung Katja Scheiber  
 Anmeldung laufend

**Coffee-Time**

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

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

**Uster – Zürcher Oberland**

**Mandala**

Geben Sie Ihrer Kreativität Raum und Zeit und lassen Sie sich von der Ruhe und Gelassenheit überraschen, die das Malen von Mandalas bringen kann. Bitte Malstifte und, wenn vorhanden, Mandalavorlagen mitbringen.

Wann Donnerstag, 9–11 Uhr  
 30.8., 20.9., 18.10., 15.11., 6.12.  
 Kosten CHF 40.– (5 × 120 Min.) plus Konsumation im Restaurant  
 Leitung Marlies Sigg  
 Kursort Uschter 77, Säli von Restaurant Stella del Centro



## Uster

### Kalligrafie-Kafi

Das Kalligraphie-Kafi ist für Schreibbegeisterte und Interessierte, die es noch werden wollen. Dabei lassen wir uns von Vorlagen inspirieren und probieren gemeinsam verschiedene Stifte und Techniken aus. Bitte Karton als Malunterlage, Schreibmaterial, Pinsel, Schere und Lineal mitbringen.

Maximal 10 Teilnehmende.

Wann	Mittwoch, 9–11 Uhr 3.10. + 5.12. Freitag, 9–11 Uhr 7.9. + 9.11.
Kosten	CHF 70.– (2 × 120 Min.), CHF 140.– (4 × 120 Min.) für Mitglieder (plus Konsumation im Restaurant) CHF 110.– (2 × 120 Min.), CHF 180.– (4 × 120 Min.) für Nichtmitglieder (plus Konsumation im Restaurant)
Leitung	Susanne Bischoff
Kursort	Uschter 77, Säli von Restaurant Stella del Centro

### Musikkurs

NEU

Begegnung mit grossen europäischen Komponisten: Die bedeutenden italienischen Opernkomponisten Gioachino Rossini und Vincenzo Bellini, Hector Berlioz, einer zentralen Figur der französischen Musik im 19. Jahrhundert, und Jean Sibelius, dem vielleicht wichtigsten Komponisten Finnlands.

Wann	Donnerstag, 9.30–12 Uhr 25.10., 1.11., 8.11., 15.11.
Kosten	CHF 80.– (4 × 150 Min.)
Leitung	Wolfgang Langer
Kursort	Tertianum Industriestr. 10, Uster
Anmeldung	Wolfgang Langer Telefon 043 542 41 92 wolfgang.langer@gmx.ch

### Patience legen

NEU

Im Grundkurs lernen Sie Schritt um Schritt das «Auslegen» und sogenannte «Aufgehen» von verschiedenen Spielen. Und dies ohne Partnerin oder Partner, da Patience nur mit sich alleine gespielt wird.

Wann	Donnerstag, 14–16 Uhr 1.11., 8.11., 15.11., 22.11.
Kosten	CHF 100.– für Mitglieder, CHF 140.– für Nichtmitglieder (4 × 120 Min.)
Leitung	Theres Kolar
Kursort	noch offen

### Jasskurs für Anfänger

NEU

Der Kurs beginnt mit Kartenlegen und vermittelt die Kartenspiele Tschau Sepp, Schellenjass, Obenabe, Jassen mit Trumpf und den Schieber. Es sind keine Jasskenntnisse notwendig.

Wann	Montag, 14–16.15 Uhr 5.11., 12.11., 19.11., 3.12., 10.12.
Kosten	CHF 90.– (5 × 135 Min.)
Leitung	Ruedi Pfaffhauser Erwachsenenbildner SVEBI
Kursort	Tertianum Industriestr. 10, Uster
Anmeldung	Ruedi Pfaffhauser Telefon 044 940 93 45 ruedi.pfaffhauser@hispeed.ch

## Wetzikon – Zürcher Oberland

### Musikkurs XVI

Es werden die Komponisten Rossini, Bellini, Berlioz und Sibelius vorgestellt.

Maximal 12 Teilnehmende.

Wann	Montag, 14–16 Uhr 3.9., 10.9., 24.9., 8.10.
Kosten	CHF 100.– (4 × 120 Min.)
Leitung	Wolfgang Langer
Kursort	PSZH DC Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon

### Kunstkurs

Zentral in diesem Kurs stehen Paula Modersohn-Becker, Suzanne Valadon, Sonia Delaunay und Frida Kahlo mit ihren Werken. Minimal 15 Teilnehmende.

Wann	Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr 14.11., 21.11., 28.11., 5.12., 12.12.
Kosten	CHF 110.– (5 × 120 Min.)
Leitung	Veronika Kuhn lic. phil. I
Kursort	PSZH DC Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon

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

### «Singen für Senioren»

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

Wann	Mittwoch, 10–11 Uhr
Kosten	CHF 100.– (10 × 60 Min.)
Leitung	Manuel Oertli
Kursort	Canario Zürcherstr. 29, Wetzikon

### Biografisches Schreiben

Wie war und ist Ihr Leben? Gibt es einen roten Faden, der sich durch die Jahre zieht?

Wann	Freitag, 14–17 Uhr 2.11., 9.11., 16.11., 30.11.
Kosten	CHF 150.– (4 × 180 Min.)
Leitung	Silvana Jecklin
Kursort	PSZH DC Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon

## Winterthur und Weinland

### Märchen

Die Märchenerzählerin Iris Kellerhals erzählt ein Märchen, geht mit Ihnen der Geschichte auf den Grund und sucht nach der Verbindung zu unserer heutigen Zeit.

Wann	Dienstag, 9.30–11.30 Uhr 9.10. + 11.12.
Kosten	CHF 50.– (2 × 120 Min.)
Leitung	Iris Kellerhals Erwachsenenbildnerin
Anmeldung	bis 18.9.

### Erzählcafé

GRATIS

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

Wann	Mittwoch, 14–16 Uhr 26.9., 31.10., 28.11., 19.12.
Leitung	Astrid Schöni



**Stubete «zäme singe»**

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

**Wann** Dienstag, 13.30–14.30 Uhr  
28.8., 25.9., 30.10., 27.11.

**Leitung** Brigitte Schneider

**Komponisten I**

In diesem Kurs werden Ihnen die Komponisten Anton Bruckner, Richard Strauss, Franz Lehár und Gustav Mahler vorgestellt. Sie hören Musik und erfahren mehr über das Leben jedes Künstlers.

**Wann** Freitag, 10–12 Uhr  
21.9., 5.10., 19.10., 2.11.

**Kosten** CHF 120.– (4 × 120 Min.)

**Leitung** Wolfgang Langer

**Anmeldung** bis 10.9.

**Flötenkurs**

Möchten Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und Ihre Sopran- und Altblockflöte aktivieren? Oder möchten Sie dieses Instrument neu erlernen? Für ältere Menschen ist es ein gutes mentales und didaktisches Training, also gut für Herz, Hirn und Hand.

**Wann** Donnerstag, 9.30–11.30 Uhr  
6.9.–11.10.

**Kosten** CHF 240.– (6 × 120 Min.)

**Leitung** Noemi Burri-Streib

**Anmeldung** bis 27.8.

**Flötenclub**

Im Anschluss an den Flötenkurs geben wir Ihnen die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse weiterzuentwickeln und in einer Gruppe Ihr Repertoire auszubauen. Sollten Sie auf die Einführung verzichten wollen, weil Sie über einige Kenntnisse verfügen, können Sie direkt in den Flötenclub einsteigen.

**Wann** Donnerstag, 9.30–11.30 Uhr  
1.11., 6.12.2018, 10.1., 7.2.,  
7.3., 4.4., 2.5., 6.6.2019

**Kosten** CHF 240.– (8 × 120 Min.)

**Leitung** Noemi Burri-Streib

**Anmeldung** bis 22.10.

**Schieberjasskurs (Aufbaukurs)**

Lernen Sie den «National Sport Nummer eins» der Schweiz kennen. Der Schieberjass gehört zu den beliebtesten und bekanntesten

Jassvarianten der Schweiz. Im Aufbaukurs perfektionieren Sie Ihr Können und lernen die Feinheiten des Jassens kennen. Gute Vorkenntnisse sind für diesen Kurs erforderlich.

**Wann** Mittwoch oder Donnerstag,  
14–16 Uhr  
24.10., 1.11., 7.11., 14.11.,  
21.11., 29.11.

**Kosten** CHF 160.– (6 × 120 Min.)

**Leitung** Albert Hagenbucher

**Anmeldung** bis 3.10.

**Zimmerberg****Literatur-Treff**

Mögen Sie Bücher? Möchten Sie sich in ungezwungener Atmosphäre über gelesene Bücher austauschen? Sie werden neue Autorinnen und Autoren kennenlernen, vielleicht ein vergessenes Buch wieder lesen oder eines in Angriff nehmen, das Sie schon immer einmal lesen wollten.

**Wann** Montag, 14.15–16.15 Uhr  
3.9., 1.10., 5.11., 3.12.

**Kosten** CHF 20.– (4 × 120 Min.)

**Leitung** Elsbeth Müller

Dipl. Buchhändlerin

**Selbstorganisierte Gruppen Stadt Zürich**

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

**Aktion S**

Ehemalige Parlamentarier erläutern in den Altersheimen die Abstimmungsvorlagen.

**Werner Bosshard** 044 322 27 77

**Diskussionsrunde 60+**

Wir hören, diskutieren und philosophieren über Bücher und Texte zu aktuellen Themen.

**Helga Milou Obrecht** 044 984 25 89  
milou.obrecht@gmx.ch

**Kulturgruppe**

Unter kundiger Führung besucht die Kulturgruppe alle 14 Tage Museen, macht

Stadtrundgänge der besonderen Art oder besucht spezielle Betriebe oder Institutionen.

**Alex Villiger** 044 422 45 28  
villiger-naef@bluewin.ch

**Senioren Bühne**

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

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

**Seniorenorchester**

Wir proben etwa zwanzig Mal pro Jahr und treten in Altersheimen, an Seniorenanlässen etc. auf.

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

**S-Team / Seniorenhandwerkerdienst**

Die freiwillige Anlaufstelle vermittelt qualifizierte Handwerker aus unterschiedlichen Berufsgattungen.

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

**Treff 60+**

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

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





### 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	23.8. + 24.8. Zürich 30.8. + 31.8. Wetzikon 6.9. + 7.9. Winterthur 25.10. + 26.10. Schaffhausen 25.10. + 26.10. Thalwil 8.11. + 9.11. Wetzikon 22.11. + 23.11. Winterthur jeweils 8.30 – 17 Uhr
Kosten	Einzelpersonen CHF 700.– Paare CHF 1350.–
Anmeldung	AvantAge Fachstelle Alter und Arbeit Pro Senectute Kanton Zürich und Bern Telefon 058 451 51 57 <a href="http://www.avantage.ch">www.avantage.ch</a>

#### Grundschulung Treuhanddienst

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

Für	Region Stadt Zürich und Zimmerberg
Wann	Mittwoch, 3.10., 13.30–17 Uhr Donnerstag, 4.10., 9–12 Uhr
Kosten	gratis
Kursort	Dienstleistungszentrum Zürich Seefeldstr. 94a, Zürich
Anmeldung	Brigit Ruprecht / Stefan Müller 058 451 50 00 <a href="mailto:treuhanddienst@pszh.ch">treuhanddienst@pszh.ch</a>
Für	übrige Regionen
Wann	Mittwoch, 7.11., 13.30–17.30 Uhr Donnerstag, 8.11., 13.30–17.30 Uhr Freitag, 9.11., 8.30–12.30 Uhr
Kosten	gratis
Kursort	Dienstleistungszentrum Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon
Anmeldung	Ruth Hunn / Hanna Urech 058 451 53 40 <a href="mailto:treuhanddienstoberland@pszh.ch">treuhanddienstoberland@pszh.ch</a>



### 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* 3/2018 Verlag und Redaktion Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 00, Spendenkonto 80-79784-4, IBAN CH94 0900 0000 8768 0192 1

## Wir sind in Ihrer Nähe

### Dienstleistungszentrum

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

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

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

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

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

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

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

### Geschäftsstelle

Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstrasse 145, Postfach  
8032 Zürich  
Telefon 058 451 51 00  
[info@pszh.ch](mailto:info@pszh.ch)  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

# PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER