

# Information

Objektyp: **Index**

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

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

Heft 3: **Älter werden in einer digitalen Welt : die Chancen und Risiken der Online-Technologie**

PDF erstellt am: **05.08.2024**

## **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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

### Für wen

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

### Versicherung

Versicherung ist Sache der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer.

### Zusatzkosten

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

### Legende Symbole

50%

#### Preisreduktion

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



#### Schnupperlektion

Der Besuch einer Schnupperlektion ist unverbindlich möglich.



#### Einstieg jederzeit möglich

Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

NEU

#### Neue Kurse

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

GRATIS

#### Kostenlose Kurse

Nomen est omen: Kursangebote, die nichts kosten.



#### BSV-subventionierter Kurs

Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirkt.

### Legende Abkürzungen

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

### Sportgruppen

Die offenen Sportgruppen laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden Erwachsenen-sport Schweiz geführt. In allen Sportgruppen können Sie jederzeit einsteigen und sind herzlich willkommen.

Pro Senectute Kanton Zürich  
Bewegung und Sport  
Forchstr. 145, 8032 Zürich  
Telefon 058 451 51 66  
sport@pszh.ch

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

### Fitness und Gymnastik

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagentraining. Es verbessert das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. Der ganze Körper wird bewegt und der Bewegungsradius bleibt erhalten. Das erleichtert die Alltagsarbeit und erhöht die Lebensqualität. Fit/Gym gibt es in drei Anforderungsstufen.

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

Basispreise:

Abonnement zweite Jahreshälfte 2019:  
CHF 128.-, 16 x 60 Min.

(Ferien und Feiertage so weit als möglich berücksichtigt)

10er-Karte: CHF 96.-, 10 x 60 Min.,  
frei wählbar (gültig 9 Monate)

