

# 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): - **(2020)**

Heft 4: **Auf der Reise zum Ich : wir leben im Jetzt, aber zu uns gehören auch Erinnerungen, Illusionen, Träume : eine "Reise nach innen" fördert Erstaunliches zutage**

PDF erstellt am: **17.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

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

Nr. 4 Winter 2020

# Aktiv

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

PRO  
SENECTUTE  
GEMEINSAM STÄRKER

+909  
201.



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

## «Kunst-Erlebnis» – wie wirken Bilder?

In diesem neuen Kurs setzen Sie sich mit der Wirkung von Kunstgemälden intensiv auseinander und erfahren dabei Erstaunliches über sich selbst.

Liebe Leserin, lieber Leser

Im Zusammenhang mit Covid-19 hat Pro Senectute Kanton Zürich verschiedene Schutzmassnahmen für ihre Kursangebote definiert. Diese sind im Schutzkonzept festgehalten ([www.pszh.ch/coronavirus/schutzkonzept](http://www.pszh.ch/coronavirus/schutzkonzept)). Die Anzahl Teilnehmende wurde in den einzelnen Kursen reduziert, damit die Abstände jederzeit eingehalten werden können. Im Gegenzug wurde die Anzahl Kurse erhöht.

Wir wünschen Ihnen viel Spass bei der Lektüre und Kursauswahl.  
Ihre Pro Senectute Kanton Zürich

# Bilder lösen kreative Prozesse in uns aus.

Kunstgemälde berühren uns auf verschiedenste Art und Weise. Sie beflügeln unsere Fantasie und regen zum Nachdenken an, wenn wir bereit sind, mit ihnen in einen Dialog zu treten.

Interview: Ariane Denogent

**Frau Glenck, Sie haben die Leitung für das neue Kursangebot «Kunst-Erlebnis» von Pro Senectute Kanton Zürich und dieses auch mitentwickelt. Was war die ursprüngliche Idee für dieses «Projekt»?**

Beim Besuch einer Kunstausstellung – nicht wenige Besucherinnen und Besucher waren weisshaarig wie ich – fragte ich mich, was in den Köpfen und den Herzen der Menschen um mich herum wohl vorging. So kam mir die Idee, nach einer geeigneten Kursform zu suchen, die einen Austausch darüber ermöglichen würde. Ich schlug Bruno Wirth, kunsttherapeutischer Ausbildungsleiter des iac, vor, unsere gemeinsame berufliche Erfahrung mit Museumsarbeit Pro Senectute Kanton Zürich anzubieten. Diese Idee gefiel ihm ebenso wie mir.

**Auf welche Art und Weise bringen Sie in diesem Kurs älteren Menschen Kunst näher?**

Als Kunsttherapeuten sind wir gewohnt, Bilder und Kunstwerke nicht einfach zu betrachten und einzuteilen

in «gefällt» oder «gefällt nicht», sondern wir lassen uns auf einen inneren Dialog mit ihnen ein. Wir stellen dem Bild Fragen, wir versetzen uns in die dargestellte Person, in die gemalte Landschaft, fragen nach dem Woher, dem Wohin. Wir lassen uns anregen von Farben, Formen, Strukturen, erlauben uns, eigene Erinnerungen wach werden zu lassen. Es gibt sehr viele Möglichkeiten, zum gewählten Kunstwerk in Beziehung zu treten. Oft hilft assoziatives Schreiben dabei. Selbst Farbstifte in die Hand zu nehmen oder sich an eine Collage zu wagen, kann dem Erlebten Form und Farbe verleihen. Natürlich ist ein Erfahrungsaustausch darüber bereichernd, inspirierend, lustvoll.

**Gibt es gewisse Voraussetzungen, die die Teilnehmenden mitbringen sollten?**

Voraussetzung ist einzig und allein die Bereitschaft, sich einzulassen auf die eigene Neugierde und diese auch ein Stück weit mit andern Menschen zu teilen. Kunstkenntnisse sind so wenig notwendig wie Musikwissenschaft,

wenn wir Musik hören. Unsere unmittelbare Resonanz ist gefragt, nicht unser Wissen.

**Wie haben Sie die Teilnehmenden bei der ersten Kursdurchführung erlebt und wie waren die Rückmeldungen?**

Wir haben uns über die Bereitschaft, sich einzulassen und persönlich in der Gruppe einzubringen, sehr gefreut. Wir waren erstaunt, wie in kurzer Zeit eine lebendige Atmosphäre entstand, eine emotional dichte Stimmung, in welcher Themen wie Freude, Licht, persönliche Ziele, aber auch Gefühle der Einsamkeit oder Enttäuschung ihren Platz fanden. Aus den Rückmeldungen erfuhren wir von grossem Gewinn in Bezug auf Kunst – und vielleicht auch darüber hinaus.

**Wie wir mit Bildern in Kontakt treten und was sie in uns auslösen, ist sehr individuell. Wie führen Sie die Teilnehmenden an dieses Thema heran?**

Wir versuchen die Balance zu finden zwischen stillen Momenten, wo jede, jeder für sich allein Zeit hat, den gestellten Fragen oder Aufgaben nach-



Die beiden Kursleitenden: Elisabeth Glenck-Kuster ist Germanistin, Psychotherapeutin ASPV und Kunsttherapeutin  
Bruno Wirth ist Psychotherapeut ASPV, Kunsttherapeut und Ausbildungsleiter am iac Integratives Ausbildungszentrum

zuspüren und den Zeiten, wo wir uns darüber austauschen. Wir sehen es als unsere Aufgabe, für beides den der Kurssituation angepassten geschützten Rahmen zu bieten.

**Worin liegen mögliche Ursachen, weshalb gewisse Menschen stärker von Bildern berührt werden als andere?**

Es ist wie beim Singen. Viele Menschen denken von sich: «Das kann ich nicht.» Bei genauerem Nachfragen stehen hinter dieser Aussage vielleicht kränkende Erfahrungen aus der Kindheit. Mit Bildern und Kunst ist es ähnlich. Ein Elternhaus oder eine wache Schule, wo Kunst zum Leben gehört wie Essen und Trinken, wecken natürlich das Interesse an Kunst. Aber Zeichnen, Malen, Gestalten sind ursprünglich authentische, ja sogar vorsprachliche Ausdrucksformen des Menschen. Sich von Bildern berühren zu lassen, ist jeder und jedem gegeben. Die Frage ist einzig und allein, wie weit dieser Zugang offen ist.

**Welche Prozesse werden in uns ausgelöst, wenn wir uns mit Bildern auseinandersetzen?**

In unserer oft hastigen, allzu zielstrebigem, auf Effizienz bedachten Zeit können Bilder und ihre Betrachtung einen wichtigen Kontrapunkt bilden. Der innere Dialog mit dem Bild, wie beschrieben, braucht Ruhe, ein sich Zeit nehmen nach innen zu schauen. Wir denken, dass es diese Rückbesinnung ist, die uns für unsere Alltags- oder Lebensfragen in einer Weise belebt, die Herz und Kopf beschenkt. Bilder sind manchmal unmittelbare Begleiter, wo wir uns mit abstrakten Gedanken schwertun.

**Verändern sich Fantasie und Vorstellungsvermögen mit zunehmendem Alter? Wenn ja, welchen Einfluss hat dies auf unser Kunstempfinden?**

Dies ist eine schwierige Frage. Mit dem Älterwerden gewinnen, wie wir wissen, frühe Erinnerungen an Bedeutung. Eingeschlossen sind da auch Fantasien

und Vorstellungen, wie wir sie als Kinder und Jugendliche erlebten. Aber das Leben hat uns gelehrt, was in den Bereich der Realität gehört und was in die Welt der Fantasie. Das mag uns etwas abkühlen, vielleicht aber auch Platz schaffen für wirkliche Visionen. Auch üben wir uns mit den Jahren sinnvollerweise darin, uns auf Wesentliches zu konzentrieren, Unnötiges wegzulassen. Dass diese der Klarheit dienende Reduktion unserer Vorstellungskraft schadet, glauben wir nicht. Vielmehr erlaubt sie uns, in unserer Wahrnehmung von Kunst ehrlich mit uns selbst zu sein. Wir begegnen den Kunstwerken auf Augenhöhe, respektvoll, subjektiv kritisch oder innerlich dankbar.

**Sie sind selber Psychotherapeutin und Kunsttherapeutin. Inwiefern kann Kunst eine heilende Wirkung auf die Psyche und das allgemeine Wohlbefinden haben?**

Diese Frage beantworten wir besonders gerne. Etwas vom Schönen in unserem Beruf ist, dass wir in der Selbstfürsorge durch Kunstbetrachtung oder durch eigenes kreatives Tun die Heilkraft von Kunst täglich erleben. Ein Beispiel: Einsamkeit auf einer menschenleeren Strasse in einer fremden Stadt fühlt sich anders an als geteilte Einsamkeit mit der Figur auf meinem Bild, dem selbst gemalten oder dem im Museum ausgewählten. In der Begegnung mit dem Bild bin ich mit meiner Verlorenheit nicht mehr allein. Zudem wirkt jeder schöpferische Prozess, ob gestaltend oder betrachtend, irgendwie befreiend. Schauen wir Kindern zu, wenn sie zeichnen, malen oder Bilder anschauen. Wir entdecken mit ihnen eine darin versteckte Lust, selbst wenn wir es mit schwierigen Gefühlen zu tun haben.

Kursbeschrieb und Anmeldung: Siehe Seiten 24 und 25

**Impressum**

Beilage zu Visit 4/2020

Verlag und Redaktion

Pro Senectute Kanton Zürich

Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich

Telefon 058 451 51 00

Spendenkonto 80-79784-4

IBAN CH95 0900 0000 8007 9784 4

## 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-subventionierte Kurse und Touren**  
Diese Angebote sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

## Legende Abkürzungen

<b>PSZH</b>	Pro Senectute Kanton Zürich
<b>DC</b>	Dienstleistungszentrum von Pro Senectute Kanton Zürich
<b>KGH</b>	Kirchgemeindehaus
<b>MZH</b>	Mehrzweckhalle
<b>GZ</b>	Gemeinschaftszentrum



## Sportgruppen

Die Sportgruppen laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden Erwachsenensport Schweiz geführt. In allen Sportgruppen können Sie jederzeit einsteigen und sind herzlich willkommen. Auskunft, Anmeldung und Rechnungsstellung erfolgen über:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Bewegung und Sport  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich  
Telefon 058 451 51 66 / 35  
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.

Wir führen drei Anforderungsstufen:

- Sportlich: Dynamisches Training für Personen mit guter Fitness
- Vital: Vielfältiges Training für Personen mit mittlerer Fitness
- Leicht: Beschwingtes Bewegungsprogramm ohne Bodenübungen für Personen mit geringer Fitness oder mit Bewegungseinschränkungen

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

## Aqua-Fitness



Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Das Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herzkreislauf. Der Widerstand und der Auftrieb des Wassers entlasten die Gelenke.  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Indoorsport > Fitness

## Aqua-Zumba



Aqua Zumba verbindet Übungen der klassischen Wassergymnastik mit Tanzchoreographien und ist ein ausgewogenes, intensives Training für Körperbewusste.  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Indoorsport > Fitness

## Internationale Tänze



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. 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 > Indoorsport > 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

**Touren**

Die Touren werden von den Freiwilligen selber organisiert und finden als Halb- oder Tagestour an verschiedenen Wochentagen und, je nach Gruppe, ein- bis mehrmals pro Monat statt. Detailprogramme mit Kilometer- und Höhenangaben finden Sie unter den jeweiligen Gruppen. Die Anmeldung läuft über die Gruppe und die Bezahlung findet vor Ort statt und dient zur Deckung der Auslagen. Einzelne Touren (ausschliesslich leichte) innerhalb der Gruppen sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern. Diese sind im Kursprogramm ab Seite 13 mit + gekennzeichnet.

**Velofahren**



Auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrowelos, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen. Einzelne Gruppen bieten auch Mehrtages- und Mountainbiketouren an. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch

im Winter. Die Anforderungen und die Fahrzeiten finden Sie in den Detailprogrammen. [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Outdoorsport > Velofahren

**Mountainbike**



Mountainbiken ist ein idealer Sport – besonders auch für Seniorinnen und Senioren. Bei minimaler Belastung der Gelenke ist es ein optimales Kreislauf- und Gleichgewichtstraining, um auch im Alter fit und beweglich zu bleiben. Das Angebot richtet sich an sportliche Seniorinnen und Senioren, die sich gerne auf dem Mountainbike abseits vielbefahrener Wege bewegen möchten und bereit sind, das Mountainbike auch einmal zu schieben und die Herausforderung nicht scheuen, ab und zu einen kürzeren Trail zu fahren. Angeboten werden einfachere Halbtagestouren (geeignet auch für Einsteigerinnen und Einsteiger) bis zu eher anspruchsvolleren Tagestouren, die eine gewisse Fahrtechnik und Kondition voraussetzen. [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Outdoorsport > Mountainbike

**Wandern**



Natur, Bewegung und Geselligkeit: Die Wandergruppen mit motivierten Leitenden laden zu kürzeren und längeren, auch mehrtägigen Touren ein. Die Wanderungen finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe einmal bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch im Winter. Die Anforderungen, Wanderzeiten sowie Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen finden Sie in den Detailprogrammen. [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Outdoorsport > Wandern

**Schneeschuhlaufen**



Während der gesamten Wintersaison finden praktisch wöchentlich Schneeschuhtouren in verschiedenen Anforderungsstufen statt. Sie können sporadisch oder regelmässig in den Gruppen Ihrer Wahl teilnehmen. Das Gelände wird je nach Schneeverhältnissen und Witterung kurz-

fristig gewählt oder angepasst. Die Touren und Anforderungen finden Sie in den Detailprogrammen. [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Outdoorsport > Schneeschuhlaufen

**Langlauf**



Unsere Langlauftouren werden je nach Schneeverhältnissen und Witterung angepasst. Sie werden sowohl in der klassischen Technik wie auch im Skaten angeboten. Auf Anfrage bieten wir auch Technikkurse an (Gruppe Interregio). [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Outdoorsport > Langlauf

**Sportkurse**

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

Pro Senectute Kanton Zürich  
Bewegung und Sport  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich  
Telefon 058 451 51 66  
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. [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Indoorsport > Tanz

**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.

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

### 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.

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

### 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.

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

### Feldenkrais® Bewusstheit durch Bewegung



Bei der Feldenkrais-Methode schenken Sie funktionellen Bewegungen gezielte Aufmerksamkeit. Die Feldenkrais-Methode setzt bei der Bewegung an, geht aber darüber hinaus und beeinflusst das ganze Menschsein. Verspannungen können nachhaltig gelöst werden. Körper und Geist kommen in Einklang, was zu einem besseren Wohlbefinden führt. [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Indoorsport > Entspannung

### bellicon® HEALTH (Minitrampolin-Training)



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

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

### Pilates



Pilates ist eine bewährte Methode für ein umfassendes Ganzkörpertraining. Es unterstützt den Aufbau und die Festigung von Haltungskraft, Beweglichkeit, Koordination und Balance mit Fokus auf den Beckenboden, Bauch und Rücken. Der Kurs beinhaltet langsame, tiefenwirksame Übungen, die mit sorgfältig ausgewählter Musik begleitet sind. [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Indoorsport > Fitness

### Tai Chi/Qi Gong



Tai Chi wirkt gesundheitsfördernd auf Körper und Geist, entspannend auf die Muskulatur und verbessert die Organ-, Atem- und Kreislauf-tätigkeit. Qi Gong unterstützt Ihre Lebensenergie, verbessert die Koordination und stärkt den Kreislauf. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Tai Chi- und Qi Gong-Übungen. [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Indoorsport > Entspannung

### 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.

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

### Yoga



Diese Form von Yoga befasst sich ausschliesslich mit Körperübungen und soll positiv auf die Gesundheit und Lebensqualität einwirken. Atemübungen, Kräfti-



gung der Muskeln, Dehnen sowie Gleichgewichts- und Entspannungsübungen sind Inhalte dieses Kurses. Damit Sie sich kräftiger, mobiler, entspannter und voller Lebensfreude fühlen.

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

## Sturzprävention

50%

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

## Yoga Sturzprävention Sicher durch den Alltag



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

## DomiGym – Bewegungsangebot zu Hause

Fühlen Sie sich nach einem Unfall oder einer Kur körperlich unsicher? Fehlt es Ihnen an Kraft und Ihre Mobilität ist eingeschränkt? Trauen Sie sich kaum mehr aus der Wohnung und soziale Kontakte kommen zu kurz? Damit Sie

mit solchen Situationen besser umgehen können, hat Pro Senectute Kanton Zürich DomiGym entwickelt. Dieses sturzpräventive und individuelle Training unterstützt Sie, Ihre Beweglichkeit, Ihre Kraft und Ihr Gleichgewicht zu stärken oder wieder aufzubauen. Ihre persönliche Betreuungsperson zeigt Ihnen Übungen, die Ihren Alltag und das selbstständige Wohnen erleichtern. Information und Anmeldung über [www.pszh.ch/domigym](http://www.pszh.ch/domigym)

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





## BEWEGUNG UND SPORT

### Aqua Fitness

Ort	Treffpunkt	Leitung	Anforderung	Wann	Preis/Abo in CHF	+
Dielsdorf	Lernschwimmbad Früeblistrasse 4	Christin Dennler	Leicht	Dienstag 19.15 - 20.00 Uhr	auf Anfrage	+
Männedorf	Hallenbad Haldenstrasse 55	Madeleine Maurer	Leicht	Donnerstag 18.15 - 19.00 Uhr	auf Anfrage	+
Männedorf	Hallenbad Haldenstrasse 55	Madeleine Maurer	Leicht	Donnerstag 17.30 - 18.15 Uhr	auf Anfrage	+
Meilen	Hallenbad Toggwilerstrasse 38	Diana Colombo	Leicht	Montag 12.15 - 13.00 Uhr	auf Anfrage	+
Meilen	Hallenbad Toggwilerstrasse 38	Diana Colombo	Leicht	Montag 13.00 - 13.45 Uhr	auf Anfrage	+
Seuzach	Schulhaus Birch Bachwiesenstrasse 2	Marianne Baumann	Leicht	Montag 16.15 - 17.15 Uhr	auf Anfrage	+
Uster	Hallenbad Hallenbadweg 3	Ana Alvarez Requejo	Vital	Dienstag 14.00 - 14.45 Uhr	auf Anfrage	+
Uster	Hallenbad Hallenbadweg 3	Ana Alvarez Requejo	Vital	Dienstag 15.00 - 15.45 Uhr	auf Anfrage	+
Wald	Hallenbad Friedhofstrasse 23	Wily Schuler	Leicht	Freitag 14.45 - 15.45 Uhr	auf Anfrage	+
Wald	Hallenbad Friedhofstrasse 23	Wily Schuler	Leicht	Samstag 09.30 - 10.30 Uhr	auf Anfrage	+
Weisslingen	Schulschwimmbad Dettenriedstrasse 18	Lucie Metzger	Leicht	Montag 07.55 - 08.40 Uhr	auf Anfrage	+
Winterthur	Therapiebad Brühlberg Brühlbergstrasse 6	Katja Alleyne-Marty	Leicht	Freitag 09.15 - 10.00 Uhr	auf Anfrage	+
Winterthur	Schulschwimmbecken Veltheim Wülflingerstrasse 42	Marianne Baumann	Leicht	Mittwoch 13.30 - 14.25 Uhr	auf Anfrage	+
Winterthur	Schulschwimmbecken Veltheim Wülflingerstrasse 42	Marianne Baumann	Leicht	Mittwoch 15.30 - 16.25 Uhr	auf Anfrage	+
Winterthur	Schulschwimmbecken Veltheim Wülflingerstrasse 42	Marianne Baumann	Leicht	Mittwoch 14.30 - 15.25 Uhr	auf Anfrage	+
Zürich, Kreis 3	Schulschwimmanlage Aemtler Aemtlerstrasse 101	Anita Hunziker	Leicht	Mittwoch 17.00 - 18.00 Uhr	auf Anfrage	+
Zürich, Kreis 3	Schulschwimmanlage am Uetliberg Borweg 81 - 83	Barbara Krucher-Kradolfer	Leicht	Mittwoch 17.00 - 17.30 Uhr	auf Anfrage	+
Zürich, Kreis 6	Schulschwimmanlage Riedtli Riedtlistrasse 41	Ana Alvarez Requejo	Vital	Mittwoch 15.30 - 16.15 Uhr	auf Anfrage	+
Zürich, Kreis 6	Schulschwimmanlage Riedtli Riedtlistrasse 41	Ana Alvarez Requejo	Vital	Mittwoch 16.30 - 17.15 Uhr	auf Anfrage	+
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17	Carola Schöne	Leicht	Freitag 09.00 - 09.30 Uhr	auf Anfrage	+
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17	Carola Schöne	Leicht	Freitag 10.00 - 10.30 Uhr	auf Anfrage	+
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17	Carola Schöne	Leicht	Freitag 08.30 - 09.00 Uhr	auf Anfrage	+
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17	Carola Schöne	Leicht	Freitag 09.30 - 10.00 Uhr	auf Anfrage	+
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17	Nicole Feldmann	Leicht	Donnerstag 08.00 - 08.30 Uhr	auf Anfrage	+
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17	Nicole Feldmann	Leicht	Donnerstag 09.00 - 09.30 Uhr	auf Anfrage	+
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17	Nicole Feldmann	Leicht	Donnerstag 08.30 - 09.00 Uhr	auf Anfrage	+
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17	Nicole Feldmann	Leicht	Donnerstag 09.30 - 10.00 Uhr	auf Anfrage	+
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17	Mirjam Holinger	Leicht	Donnerstag 11.20 - 11.55 Uhr	auf Anfrage	+
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17	Mirjam Holinger	Leicht	Donnerstag 10.30 - 11.05 Uhr	auf Anfrage	+

**Aqua Fitness**

Ort	Treffpunkt	Leitung	Anforderung	Wann	Preis/Abo in CHF	+
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17	Nicole Feldmann	Leicht	Donnerstag 10.00 - 10.30 Uhr	auf Anfrage	+
Zürich, Kreis 10	Schulschwimmanlage Vogtsrain Ferdinand-Hodler-Strasse 23	Nicole Feldmann	Vital	Mittwoch 13.45 - 14.30 Uhr	auf Anfrage	
Zürich, Kreis 10	Schulschwimmanlage Vogtsrain Ferdinand-Hodler-Strasse 23	Nicole Feldman	Vital	Mittwoch 14.30 - 15.15 Uhr	auf Anfrage	

**Fit/Gym**

Ort	Treffpunkt	Leitung	Anforderung	Wann	Preis/Abo in CHF	+
Adliswil	Turnhalle, Schulhaus Zopf Zelgstrasse 20	Luluda Stavrinou	Leicht Frauen	Mittwoch 15.00 - 16.00 Uhr	auf Anfrage	+
Aesch ZH	Turnhalle Nassenmatt Lielistrasse 12	Lilian Schlund	Leicht Frauen	Montag 09.00 - 10.00 Uhr	auf Anfrage	+
Bachenbülach	Pavillon MZH (Mehrzweckhalle) Schulhausstrasse 1	Christine Jäger	Vital	Montag 13.45 - 14.45 Uhr	auf Anfrage	
Bachenbülach	Pavillon MZH (Mehrzweckhalle) Schulhausstrasse 1	Christine Jäger	Leicht	Montag 15.00 - 16.00 Uhr	auf Anfrage	+
Bülach	Ref. Kirchgemeindehaus Grampenweg 5	Christine Jäger	Vital Frauen	Dienstag 08.30 - 09.30 Uhr	auf Anfrage	
Bülach	Ref. Kirchgemeindehaus Grampenweg 5	Christine Jäger	Leicht Frauen	Dienstag 10.00 - 11.00 Uhr	auf Anfrage	+
Effretikon	Saal FCTchurch Bahnhofstrasse 28	Veronika Fehr-Keller	Vital Frauen	Montag 08.15 - 09.15 Uhr	auf Anfrage	
Effretikon	Saal FCTchurch Bahnhofstrasse 28	Veronika Fehr-Keller	Leicht Frauen	Mittwoch 09.10 - 10.10 Uhr	auf Anfrage	+
Effretikon	Saal FCTchurch Bahnhofstrasse 28	Veronika Fehr-Keller	Leicht Frauen	Mittwoch 10.15 - 11.15 Uhr	auf Anfrage	+
Elgg	Turnhalle Ritschberg Bahnhofstrasse 39	Gail Patricia Steinemann	Leicht	Mittwoch 14.10 - 15.05 Uhr	auf Anfrage	+
Elgg	Turnhalle, Elgg/Hofstetten Seegartenstrasse 21	Irene Rickenbach	Sportlich	Montag 09.00 - 10.00 Uhr	auf Anfrage	
Elgg	Turnhalle Ritschberg Bahnhofstrasse 39	Gail Patricia Steinemann	Vital	Mittwoch 15.10 - 16.10 Uhr	auf Anfrage	
Flurlingen	Turnhalle Gründenstrasse 26	Gerhard Aeby	Vital	Dienstag 09.00 - 10.00 Uhr	auf Anfrage	
Hedingen	Schulhaus Güpff Güpffstrasse 13	Uta Koch	Leicht Frauen	Mittwoch 14.30 - 15.30 Uhr	auf Anfrage	+
Höri	Glatthalle Schulhausstrasse 15	Patrizia Niedermann	Leicht Frauen	Montag 15.45 - 16.45 Uhr	auf Anfrage	+
Maschwanden	Schulhaus am Bach Dorfstrasse 56	Claudia Gaus	Leicht Frauen	Dienstag 16.00 - 17.00 Uhr	auf Anfrage	+
Meilen	Turnhalle Obermeilen Bergstrasse 120	Arabella Weber-Schoch	Vital	Montag 15.30 - 16.30 Uhr	auf Anfrage	
Niederglatt	Singsaal Eichli Grafenschaftstrasse 57	Sandra Galli Rüegg	Vital Frauen	Montag 09.45 - 10.45 Uhr	auf Anfrage	
Niederglatt	Singsaal Eichli Grafenschaftstrasse 57	Sandra Galli Rüegg	Sportlich Frauen	Montag 08.30 - 09.30 Uhr	auf Anfrage	
Niederhasli	Kirchgemeindehaus Nöschlikonerstrasse 3	Patricia Keller	Vital	Montag 14.00 - 15.00 Uhr	auf Anfrage	
Niederhasli	Seniorenzentrum Spitz Spitzstrasse 21	Sandra Galli Rüegg	Leicht	Dienstag 13.30 - 14.30 Uhr	auf Anfrage	+
Niederhasli	Mehrzweckhalle Schulhaus Seehalde Seefeldstrasse 8	Gaby Lardon	Vital Frauen	Donnerstag 14.00 - 15.00 Uhr	auf Anfrage	

**Fit/Gym**

Ort	Treffpunkt	Leitung	Anforderung	Wann	Preis/Abo in CHF	+
Niederhasli	Mehrzweckhalle Schulhaus Seehalde Seefeldstrasse 8	Gaby Lardon	Sportlich Frauen	Mittwoch 10.00 - 11.00 Uhr	auf Anfrage	
Niederhasli	Mehrzweckhalle, Schulhaus Seehalde Seefeldstrasse 8	Gaby Lardon	Sportlich Männer	Donnerstag 10.10 - 11.10 Uhr	auf Anfrage	
Niederhasli	Schulhaus Lindenstrasse Lindenstrasse 21	Andrea Hammer	Sportlich	Dienstag 17.45 - 18.45 Uhr	auf Anfrage	
Oberohringen	Turnhalle Schulstrasse Schulstrasse 7	Esther Liebi	Vital	Mittwoch 16.00 - 17.00 Uhr	auf Anfrage	
Oberohringen	Turnhalle Schulstrasse Schulstrasse 7	Esther Liebi	Leicht	Mittwoch 14.00 - 15.00 Uhr	auf Anfrage	+
Otelfingen	Sporthalle Ellenberg Ellenbergstrasse 6	Esther Schibli	Vital Frauen	Freitag 10.00 - 11.00 Uhr	auf Anfrage	
Pfäffikon ZH	Kath. Kirche St. Benignus Schärackerstrasse 14	Silvia Bigler	Leicht	Dienstag 09.30 - 10.30 Uhr	auf Anfrage	+
Rafz	Turnhalle Schulhaus Götzten Rietgass 3	Sylvia Sigrüst	Sportlich	Montag 07.15 - 08.15 Uhr	auf Anfrage	
Richterswil	Schulhaus Boden Göldistrasse 19	Myrta Güner	Leicht	Mittwoch 16.30 - 17.30 Uhr	auf Anfrage	+
Rümlang	Haus am Dorfplatz Lindenstrasse 6	Diana Turrin	Vital	Montag 09.00 - 9.55 Uhr	auf Anfrage	
Rümlang	Haus am Dorfplatz Lindenstrasse 6	Diana Turrin	Vital	Montag 10.15 - 11.10 Uhr	auf Anfrage	
Samstagern	Schulhaus Stationsstrasse 13	Monika Bechtiger	Vital	Montag 16.30 - 17.30 Uhr	auf Anfrage	
Schlieren	Gemeinschaftsraum Post Freiestrasse 1	Waltraud Hofstetter	Leicht	Mittwoch 09.10 - 10.10 Uhr	auf Anfrage	+
Schlieren	Gemeinschaftsraum Post Freiestrasse 1	Waltraud Hofstetter	Leicht	Mittwoch 07.45 - 08.45 Uhr	auf Anfrage	+
Schlieren	Schulhaus Zelgli Rohrstrasse 10	Waltraud Hofstetter	Leicht	Dienstag 08.00 - 09.00 Uhr	auf Anfrage	+
Schönenberg	Sporthalle Hirzelstrasse 1	Rosmarie Horath	Vital Frauen	Donnerstag 10.30 - 11.30 Uhr	auf Anfrage	
Stadel	Altes Schulhaus Kaiserstuhlerstrasse 45	Patrizia Niedermann	Leicht Frauen	Montag 14.00 - 15.00 Uhr	auf Anfrage	+
Stadel	Singsaal Oberstufe Kaiserstuhlerstrasse 54	Corinne Obrist	Vital	Mittwoch 09.00 - 10.00 Uhr	auf Anfrage	
Tagelswangen	Gemeindesaal (Bucksaal) Falkenstrasse 1	pendent	Leicht	Dienstag 10.15 - 11.15 Uhr	auf Anfrage	+
Tagelswangen	Gemeindesaal (Bucksaal) Falkenstrasse 1	pendent	Vital	Dienstag 08.45 - 09.45 Uhr	auf Anfrage	
Thalwil	Alterszentrum Serata (alle 2 Wochen) Tischenloostrasse 55	Marianne Ringger	Leicht	Montag 08.45 - 09.45 Uhr	auf Anfrage	+
Thalwil	Alterszentrum Serata (alle 2 Wochen) Tischenloostrasse 55	Marianne Ringger	Leicht	Montag 10.00 - 11.00 Uhr	auf Anfrage	+
Truttikon	Turnhalle Schulhausstrasse Schulhausstrasse 6	Ruth Frei-Schlegel	Vital	Dienstag 18.30 - 19.30 Uhr	auf Anfrage	
Uetikon	Turnhalle Weissenrain Kleindorfstrasse 5	Susanna Schinzel	Leicht	Freitag 14.15 - 15.15 Uhr	auf Anfrage	+
Uster	Alterssiedlung Rehbühl Rehbühlstrasse 10	Marianne Koch	Leicht	Montag 10.15 - 11.15 Uhr	auf Anfrage	+
Uster	Sporthalle Buchholz Hallenbadweg 4	Maria Kappeler	Vital Frauen	Donnerstag 14.00 - 15.00 Uhr	auf Anfrage	
Volketswil	Turnhalle süd, Schulhaus Feldhof Feldhofstrasse 21	Arabella Weber-Schoch	Vital	Mittwoch 15.00 - 16.00 Uhr	auf Anfrage	
Wädenswil	Glärnischhalle Neudorfstrasse 4	Marlies Dorfschmid	Vital Frauen	Dienstag 17.15 - 18.15 Uhr	auf Anfrage	
Wald	Hallenbad Gymnastikhalle Friedhofstrasse 23	Aneta Westrych-Gorniak	Leicht	Donnerstag 10.00 - 11.00 Uhr	auf Anfrage	+

## Fit/Gym

Ort	Treffpunkt	Leitung	Anforderung	Wann	Preis/Abo in CHF	+
Weisslingen	Ref. Kirchgemeindehaus Lendikerstrasse 7	Mirjam Roth	Leicht Frauen	Donnerstag 14.15 - 15.15 Uhr	auf Anfrage	+
Winkel	Saal Sigristenstiftung Postweg 1	Ruth Gut	Leicht	Montag 09.30 - 10.30 Uhr	auf Anfrage	+
Winkel	Turnhalle Gossacher Hungerbühlstrasse 15	Ruth Gut	Vital Frauen	Dienstag 09.10 - 10.10 Uhr	auf Anfrage	
Winterthur	Alte Kaserne Technikumstrasse 8	Dora Dümel-Maurer	Leicht	Dienstag 08.50 - 09.50 Uhr	auf Anfrage	+
Winterthur-Sennhof	Turnhalle Tösstalstrasse Tösstalstrasse 376	Dora Dümel-Maurer	Vital	Dienstag 16.30 - 17.30 Uhr	auf Anfrage	
Winterthur-Wülflingen	Kirchgemeindehaus Lindenplatz 12	Heidi Glaus	Vital Frauen	Mittwoch 09.45 - 10.45 Uhr	auf Anfrage	
Winterthur-Wülflingen	Kirchgemeindehaus Lindenplatz 12	Heidi Glaus	Vital Frauen	Mittwoch 08.30 - 09.30 Uhr	auf Anfrage	
Zollikerberg	Ref. Kirchgemeindehaus (Berg) Hohfurenstrasse 1	Brigitte Schäpper	Vital Frauen	Freitag 09.00 - 10.00 Uhr	auf Anfrage	
Zollikon	Kirchgemeindehaus Rösslirain (Dorf) Rösslirain 2	Brigitte Schäpper	Vital	Mittwoch 09.15 - 10.15 Uhr	auf Anfrage	
Zürich, Kreis 2	Kirchgemeindehaus Enge Bederstrasse 25	Monika Meile	Vital	Mittwoch 09.00 - 10.00 Uhr	auf Anfrage	
Zürich, Kreis 3	Ref. Kirchgemeindegasse Friesenberg Borweg 79	Susanne Rasper	Leicht Frauen	Dienstag 13.50 - 14.50 Uhr	auf Anfrage	+
Zürich, Kreis 3	Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Bühlstrasse 11	Harry Hulskers	Vital Männer	Dienstag 09.15 - 10.15 Uhr	auf Anfrage	
Zürich, Kreis 3	Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Bühlstrasse 11	Angela Kläusler	Leicht Frauen	Donnerstag 10.00 - 11.00 Uhr	auf Anfrage	+
Zürich, Kreis 4	Ref. KGH Aussersihl Stauffacherstrasse 10	Edith Stieger	Vital Frauen	Mittwoch 09.30 - 10.30 Uhr	auf Anfrage	
Zürich, Kreis 4	Ref. Kirchgemeindehaus Bullingerstrasse 4	Sylvie Berchtold-Remund	Leicht Männer	Montag 08.30 - 09.30 Uhr	auf Anfrage	+
Zürich, Kreis 4	Ref. Kirchgemeindehaus, Bullingerkirche Bullingerstrasse 4	Sylvie Berchtold-Remund	Leicht Frauen	Montag 09.30 - 10.30 Uhr	auf Anfrage	+
Zürich, Kreis 5	Turnhalle Limmat B Limmatstrasse 90	Angela Kläusler	Vital	Montag 18.00 - 19.00 Uhr	auf Anfrage	
Zürich, Kreis 6	Ref. Kirchgemeindehaus Paulus Milchbuckstrasse 57	Annick Breton	Leicht	Dienstag 10.00 - 11.00 Uhr	auf Anfrage	+
Zürich, Kreis 6	Ref. Kirchgemeindehaus Paulus Milchbuckstrasse 57	Annick Breton	Vital	Dienstag 08.45 - 09.45 Uhr	auf Anfrage	
Zürich, Kreis 7	Kirchgemeindehaus Hottingen, Kleiner Saal Asylstrasse 36	Krisztina Szarka	Leicht Frauen	Freitag 09.00 - 10.00 Uhr	auf Anfrage	+
Zürich, Kreis 7	Kirchgemeindehaus Hottingen, Kleiner Saal Asylstrasse 36	Krisztina Szarka	Leicht Frauen	Freitag 10.15 - 11.15 Uhr	auf Anfrage	+
Zürich, Kreis 7	Ref. Kirchgemeindehaus Witikonstrasse 286	Paula Hitz	Leicht Frauen	Mittwoch 08.45 - 09.45 Uhr	auf Anfrage	+
Zürich, Kreis 7	Ref. Kirchgemeindehaus Witikonstrasse 286	Paula Hitz	Sportlich Frauen	Mittwoch 10.00 - 11.00 Uhr	auf Anfrage	
Zürich, Kreis 7	Ref. Kirchgemeindehaus Witikonstrasse 286	Paula Hitz	Sportlich Frauen	Mittwoch 11.15 - 12.15 Uhr	auf Anfrage	
Zürich, Kreis 9	GZ Bachwiesen Bachwiesenstrasse 40	Monika Descombes	Leicht	Mittwoch 09.00 - 10.00 Uhr	auf Anfrage	+
Zürich, Kreis 11	Ref. Kirchgemeindehaus Baumackerstrasse 19	Fiorella Bertolaso	Leicht	Mittwoch 09.00 - 10.00 Uhr	auf Anfrage	+

## Internationale Tänze

Ort	Treffpunkt	Leitung	Anforderung	Wann	Preis/Abo in CHF	+
Bauma	Pfarreisaal Heinrich Gujerstrasse 30	Käthi Ackermann	Leicht	Dienstag 09.15 - 10.45 Uhr	auf Anfrage	+
Dietikon	Mehrzweckhalle Schulhaus Steinmürli Römerstrasse 13	Françoise Czaka	Leicht	Mittwoch 14.00 - 15.30 Uhr	auf Anfrage	+
Dübendorf	Obere Mühle, Saal Oberdorfstrasse 15	Edith Stieger	Leicht	Mittwoch 14.00 - 16.00 Uhr	auf Anfrage	+
Winterthur	KiBeZ (Kirchliches Begegnungszentrum) St. Marien Römerstrasse 103	Daniela Regnani	Leicht	Donnerstag 16.00 - 17.00 Uhr	auf Anfrage	+

## Walking / Nordic Walking

Ort	Treffpunkt	Leitung	Anforderung	Wann	Preis/Abo in CHF	+
Adliswil	Bushaltestelle Rütistrasse/Wacht Rütistrasse	Jetty Meier	Leicht	Mittwoch 09.15 - 10.30 Uhr	auf Anfrage	+
Gossau	Parkplatz Oberstufenschulhaus Berg Bergstrasse 49	Erika Hug-Häberli	Leicht	Dienstag 08.30 - 10.00 Uhr	auf Anfrage	+
Männedorf	Parkplatz Sportplatz Widenbad Sportplatzweg	Jetty Meier	Leicht	Donnerstag 09.15 - 10.30 Uhr	auf Anfrage	+
Neerach	Pavillon Altes Dorfschulhaus Oberholzstrasse 8	Ilona Steiger	Leicht	Freitag 09.00 - 10.30 Uhr	auf Anfrage	+
Ossingen	Bahnhof Zur Station 1	Monika Dünki	Leicht	Montag 09.00 - 10.30 Uhr	auf Anfrage	+
Rüti	Fussballplatz Scheibenstrasse 7	Cornelia Blum	Leicht	Donnerstag 09.00 - 10.15 Uhr	auf Anfrage	+
Schwerzenbach	Tennisplatz Hermikonstrasse 1	Erika Schaffert-Moos	Leicht	Dienstag 09.00 - 10.30 Uhr	auf Anfrage	+
Winterthur-Dättlau	Parkplatz Dättlauerstrasse 80	Heidi Villiger	Leicht	Donnerstag 09.00 - 10.30 Uhr	auf Anfrage	+



## Langlauf

Ort	Leitung / Anmeldung	Rhythmus / Wochentag	+
Interregio	Roland Küpfer 079 935 44 29, roland.kuepfer@go-flow.ch	gemäss Ausschreibung pszh.ch/sport/langlauf	
Züri 6 sportlich	Werner A. Meier 044 251 72 19, wenera.meier@uzh.ch	gemäss Ausschreibung pszh.ch/sport/langlauf	

## Mountainbike

Ort	Leitung / Anmeldung	Rhythmus / Wochentag	+
Bülach	Jakob Gehring 044 860 97 41, jakgehring@hispeed.ch	Montag 2-wöchentlich	
Gossau	Hans-Ueli Kessler 044 935 39 86, hukessler@bluewin.ch	April-Oktober, Mittwoch, Halbtages- und Tagestouren monatlich	
Illnau-Effretikon	Margrit Obrist 052 345 28 92, 079 247 58 55, margritobrist@bluewin.ch	April-Oktober, Dienstag, Halbtages- und Tagestouren monatlich	
Knonau	Roland Heldner 043 377 93 53, 079 200 06 29, roland.heldner@bluewin.ch	Mai-Oktober, Freitag monatlich	
Oberland (E-MTB-Gruppe)	Reto Nüesch 079 520 84 75, e-mtb_zo@ggaweb.ch	April-September, Dienstag / Donnerstag monatlich	
Wald / Rüti	Fritz Gafner 055 246 36 10 079 257 20 12, fri-gaf@bluewin.ch	Donnerstag, Halbtages- oder Tagestour 5 Touren/Saison	
Zimmerberg	Werner Waefler 044 784 51 89 079 437 70 87, wernerwaefler@gmail.com	Mountainbike-Ausfahrten auf Ansage Apri-Oktober	
Zürich 6	Werner A. Meier 044 251 72 19, 079 441 58 04, wenera.meier@uzh.ch	März-April, Mittwoch 3-4 Touren gemäss Ausschreibung	

## Schneesuh

Ort	Leitung / Anmeldung	Rhythmus / Wochentag	+
Interregio	Leonhard Lyss 044 926 10 78, 077 410 13 35, lyss@goldnet.ch	gemäss Ausschreibung pszh.ch/sport/schneesuhlaufen	
Pfannenstiel	Georges Knecht 044 980 27 50, 079 638 69 53, georgesknecht@bluewin.ch	gemäss Ausschreibung pszh.ch/sport/schneesuhlaufen	
Zimmerberg	Werner Wäfler 044 784 51 89, 079 437 70 87, sg.zimmerberg@gmail.com	gemäss Ausschreibung pszh.ch/sport/schneesuhlaufen	

## Velo

Ort	Leitung / Anmeldung	Rhythmus / Wochentag	+
Bubikon/Hinwil	Urs Kocher 055 243 20 47 079 283 17 42, urskocher@bluewin.ch	April-Oktober, Mittwoch wöchentlich	+
Bülach	Xaver Köppel 044 860 69 14, x.h.r.koepfel@bluewin.ch	April-Oktober, Dienstag, Halbtages- oder Tagestour wöchentlich	
Dübendorf	Herbert Gätzi 044 820 11 64, 079 846 44 98, h_gaetzi@bluewin.ch	März-Oktober, Freitag, Halbtages- oder Tagestour 2-wöchentlich	
Furttal/Regensdorf	Martin Meier 044 844 58 15, 076 412 58 15, meiering@bluewin.ch	April-September, Dienstag, Halbtages- oder Tagestour oder Fitnessparcours Wöchentlich	
Gossau	Erwin Gisler 044 935 23 06, 079 207 85 01, erwin.gisler@bluewin.ch	April-Oktober, Mittwoch 2-wöchentlich	
Hombrechtikon	Elisabeth Elmer 055 244 20 21, eelmer@bluewin.ch	März-Oktober, 3. Mittwoch im Monat, Halbtages- oder Tagestour monatlich	+
Illnau-Effretikon	Margrit Obrist 052 345 28 92, 079 247 58 55, margritobrist@bluewin.ch	Dienstag, Halbtages- und Tagestouren 3-4 x monatlich	

## BEWEGUNG UND SPORT

### Velo

Ort	Leitung / Anmeldung	Rhythmus / Wochentag	+
Knonau	Roland Heldner 043 377 93 53, 079 200 06 29, roland.heldner@bluewin.ch	Montag, Halbtages- oder Tagestour 2-wöchentlich	
Limmattal	Monica Bamert 077 468 30 12, monica.bamert@hispeed.ch	April-Oktober, Donnerstag, Tagestour 2-wöchentlich	
Mettmenstetten	Werni Meier 044 767 12 52, 079 261 15 18, wernimeier@bluewin.ch	März-Oktober, Donnerstag, Halbtages- oder Tagestour 2-wöchentlich	
Oberamt	Franz Georg Keel 044 764 03 02, fgkenergie@bluewin.ch	April-Oktober, Mittwoch Tagestour, Donnerstag Verschiebedatum monatlich	
Oetwil am See	Leo Büsser 044 929 15 66, buesserholzbau@bluewin.ch	April-September, 1. Dienstag im Monat monatlich	+
Uster / Pfäffikon	Hanspeter Gisler 044 941 39 19, 079 128 51 61, gisler-hp@bluewin.ch	April-Oktober, Mittwoch od. Donnerstag, Halbtages- oder Tagestour wöchentlich	
Wald / Rüti	Fritz Gafner 055 246 36 10 079 257 20 12, fri-gaf@bluewin.ch	April-Oktober, Donnerstag, Halbtages- oder Tagestour wöchentlich	
Winterthur	Anton Spycher 052 338 06 38, 076 575 06 38, anton.spycher@bluewin.ch	April-Oktober, Dienstag, Tages-, Halbtages- oder Trainingstour wöchentlich	
Zimmerberg	Werner Waefler 044 784 51 89 079 437 70 87, wernerwaefler@gmail.com	April-Oktober, Dienstag und Donnerstag, Genuss- und Tagestour wöchentlich	
Züri6	Werner A. Meier 044 251 72 19, 079 441 58 04, werner.meier@uzh.ch	Mai-Juni, Mittwoch 3-5 Touren gemäss Ausschreibung	
Zürich Nord	Gerold Stark 044 362 22 69, gestark@bluewin.ch	April-September, Mittwoch Tagestouren 10 Touren	+
Zürich-Thementour	Peter Nell 079 335 48 04, isynell@bluewin.ch	März-Oktober, Halbtages- oder Tagestour wöchentlich	

### Wandern

Ort	Leitung / Anmeldung	Rhythmus / Wochentag	+
Boppelsen	Siehe Wandergruppe Otelfingen - Boppelsen		+
Dänikon/Hüttikon	Ernst Fiechter 044 844 13 80, ernst.f@bluewin.ch	3. Mittwoch im Monat monatlich	+
Dürnten	Christine Schüder 055 240 61 18, schueder.ritz@bluewin.ch	Montag monatlich	+
Egg	Verena Osterwalder 044 984 43 06, osterwalderverena@gmail.com	Montag / Donnerstag 2-wöchentlich	+
Eglisau	Walter Schibli 044 867 06 63, waschi118@bluewin.ch	Montag monatlich	+
Fiscenthal	Heini Heller 052 386 27 48, heini.heller@bluewin.ch	3. Donnerstag im Monat monatlich	+
Gossau	Marianne Anderegg 044 935 30 74, anderegg9@hispeed.ch	Donnerstag monatlich	+
Hausen am Albis 1	Theo Wiget 044 764 04 15, themawiget@bluewin.ch	1. Mittwoch im Monat monatlich / April - Oktober	+
Hausen am Albis 2	Lorenz Curt 044 764 07 22, lorenz.curt@bluewin.ch	3. Mittwoch im Monat monatlich	
Hausen am Albis 3	Vreni Zürcher 044 764 07 62, vreni.zuercher@datazug.ch	Montag monatlich	
Hinwil - gemütlich	Ruth Hauser 044 937 23 07, ruth.hauser@gmx.ch	nach Programm monatlich	+
Hinwil - sportlich	Albert Aichert 055 240 61 10, aichert@bluewin.ch	nach Programm monatlich	+
Horgen	Margrit Mändli 044 725 19 23, margritmaendli@bluewin.ch	Mittwoch monatlich	+
Hüttikon	Siehe Wandergruppe Dänikon/Hüttikon		+

## Wandern

Ort	Leitung / Anmeldung	Rhythmus / Wochentag	+
Kloten	Marianne Herrmann 044 813 40 37, maps.wandern@gmx.ch	4. Dienstag im Monat monatlich	+
Marthalen	Esther Mischler 052 319 31 75, e.mischler@hotmail.com	1. Montag im Monat monatlich	+
Maur	Hanspeter Suter 044 980 25 01, hsuter2@gmail.com	Dienstag/Donnerstag Wöchentlich/2-wöchentlich	+
Meilen	Peter Schmid 079 236 22 89, pemaschmid@bluewin.ch	1. Dienstag im Monat monatlich	
Mettmenstetten	Alice Huber 044 767 08 37, huber-tschemper@bluewin.ch	2. Dienstag im Monat monatlich	
Niederhasli	Margret Hörschläger 044 850 45 43, roma.hoerschlaeger@bluewin.ch	2. Dienstag im Monat monatlich	+
Oetwil am See gemütlich-sportlich (3 Gruppen)	Werner Rennhard 043 844 91 02, werennhard@sunrise.ch	2.3. oder 4. Donnerstag im Monat monatlich	+
Orientierungswandern	Peter Riek 044 860 57 89, peter.riek@hispeed.ch	April - Oktober, Montag Monatlich	
Otelfingen-Boppelsen	Helen Wick 044 844 42 07, wandergruppe.otelfingen@bluewin.ch	4. Mittwoch im Monat Monatlich / Februar - November	+
Russikon	Margreth Baer 044 954 07 05, juema.baer@bluewin.ch	Dienstag/Mittwoch 2-wöchentlich	+
Rüti 1a	Peter Pandiani 055 240 83 01, peter.pandiani@hispeed.ch	Dienstag monatlich	
Rüti 1b	Marianne Hobi 079 348 70 11, marianne.hobi@gmx.net	Dienstag monatlich	+
Schlieren	Irma Reimann 044 730 67 93, irmareimann@bluewin.ch	1.+3. Donnerstag im Monat 2-wöchentlich	+
Schwerzenbach	Walter Koller 044 822 24 50, walter.a.koller@gmail.com	1. Donnerstag im Monat monatlich	
Sonntagswandern	Reto Hähnlein 079 909 91 26, r_haehnlein@bluewin.ch	Samstag/Sonntag monatlich	
Stäfa	Gabi Zimmermann 044 926 20 93, gabi.zimmermann@bluewin.ch	Mittwoch monatlich	+
Urdorf	Karl Thoma 044 734 42 66, karl.thoma@hispeed.ch	Freitag 2-wöchentlich	+
Uster	Marcel Berthoud 044 940 93 25, marcel.berthoud@bluewin.ch	1. Dienstag oder 1. Donnerstag im Monat 2-wöchentlich	+
Weisslingen	Dorli Häberli 052 233 45 65, dorli.haerberli@bluewin.ch	Dienstag monatlich	
Wetzikon	Werner Jordi 044 940 72 05, jordi-werner@bluewin.ch	Dienstag 3-wöchentlich	+
Zimmerberg	Walter Krüsi 044 784 24 33, w.kruesi@bluewin.ch	Dienstag 2-wöchentlich	+
Zollikerberg	Karl Lang 044 391 61 26, kklang@bluewin.ch	1. Dienstag im Monat monatlich	+
Zürich A	Verena Wild 052 242 83 36, v.wild@hispeed.ch	Montag/Donnerstag monatlich	+
Zürich B	Gertrud Limacher 044 491 26 11, limacher.gertrud@bluewin.ch	Dienstag 2-wöchentlich	

## Augentraining

Ort	Treffpunkt	Leitung	Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Zürich	Quartiertreff Hirslanden Forchstrasse 248	Rosmarie Rüegg	Mittwoch 10.00-11.15 Uhr	06.01.21 21.04.21	(ohne 17.2., 24.2.) 14 x 75 Min. CHF 210.00	+



**Everdance**

Ort	Treffpunkt	Leitung	Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Adliswil	Stiftung für Altersbauten (SABA) Badstrasse 6	Susana Barranco	Freitag 13.00–13.50 Uhr	08.01.21 23.04.21	(ohne 19.2., 26.2., 2.4.) 13 × 50 Min. CHF 195.00	+
Adliswil	Stiftung für Altersbauten (SABA) Badstrasse 6	Susana Barranco	Freitag 14.15–15.05 Uhr	08.01.21 23.04.21	(ohne 19.2., 26.2., 2.4.) 13 × 50 Min. CHF 195.00	+
Affoltern am Albis	Kath. Pfarrei Affoltern a.A. Seewadelstrasse 13	pendent	Montag 10.00–10.50 Uhr	04.01.21 19.04.21	(ohne 22.2., 1.3., 5.4.) 13 × 50 Min. CHF 195.00	+
Affoltern am Albis	Kath. Pfarrei Affoltern a.A. Seewadelstrasse 13	pendent	Montag 11.00–11.50 Uhr	04.01.21 19.04.21	(ohne 22.2., 1.3., 5.4.) 13 × 50 Min. CHF 195.00	+
Birmensdorf ZH	Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstrasse 10	Monika Descombes	Dienstag 13.25–14.15 Uhr	05.01.21 20.04.21	(ohne 16.2., 23.2., 2.3.) 13 × 50 Min. CHF 195.00	+
Bonstetten	pendent	Claudia Kindschi Meuli	Dienstag 14.00–14.50 Uhr	05.01.21 20.04.21	(ohne 16.2., 23.2., 2.3.) 13 × 50 Min. CHF 195.00	+
Bülach	Reformiertes Kirchgemeindehaus Grampenweg 5	Silvia Zengaffinen	Dienstag 11.10–12.00 Uhr	12.01.21 20.04.21	(ohne 16.2., 23.2., 2.3.) 12 × 50 Min. CHF 180.00	+
Dietikon	KGH Dietikon, grosser Saal EG, Eingang Sonneggstrasse Bremgartnerstrasse 47	Monika Descombes	Mittwoch 15.15–16.05 Uhr	13.01.21 21.03.21	(ohne 17.2., 24.2., 3.3.) 12 × 50 Min. CHF 180.00	+
Dübendorf	Ev.-ref. Kirchgemeinde Bahnhofstrasse 37	Thera Hildebrand-Feierabend	Montag 13.00–13.50 Uhr	11.01.21 19.04.21	(ohne 15.2., 22.2., 5.4.) 12 × 50 Min. CHF 180.00	+
Dübendorf	Ev.-ref. Kirchgemeinde Bahnhofstrasse 37	Thera Hildebrand-Feierabend	Montag 14.10–15.00 Uhr	11.01.21 19.04.21	(ohne 15.2., 22.2., 5.4.) 12 × 50 Min. CHF 180.00	+
Effretikon	FCTchurch Bahnhofstrasse 28	Ursula Müller	Montag 15.15–16.05 Uhr	04.01.21 19.04.21	(ohne 8.2., 15.2., 5.4.) 13 × 50 Min. CHF 195.00	+
Henggart	Gemeindesaal Flaachtalstrasse 15	Annina Metafuni-Stolz	Montag 08.45–09.35 Uhr	04.01.21 19.04.21	(ohne 15.2., 22.2., 5.4.) 13 × 50 Min. CHF 195.00	+
Hinwil	Hiwi-Märt Gossauerstrasse 14	Margrith Nagel	Donnerstag 14.00–14.50 Uhr	07.01.21 22.04.21	(ohne 25.2., 4.3.) 14 × 50 Min. CHF 210.00	+
Horgen	Begegnungszentrum Baumgärtlihof Baumgärtlistrasse 12	Susana Barranco	Dienstag 10.00–10.50 Uhr	05.01.21 20.04.21	(ohne 16.2., 23.2.) 14 × 50 Min. CHF 210.00	+
Kloten	Zentrum Schluefweg Schluefweg 10	Werner Niederhäuser	Mittwoch 17.00–17.50 Uhr	06.01.21 21.04.21	(ohne 24.2., 3.3.) 14 × 50 Min. CHF 210.00	+
Meilen	Kirchenzentrum Leue Kirchgasse 2	Verena Pickart Demont	Mittwoch 10.00–10.50 Uhr	06.01.21 21.04.21	(ohne 17.2., 24.2.) 14 × 50 Min. CHF 210.00	+
Meilen	Kirchenzentrum Leue Kirchgasse 2	Verena Pickart Demont	Mittwoch 11.00–11.50 Uhr	06.01.21 21.04.21	(ohne 17.2., 24.2.) 14 × 50 Min. CHF 210.00	+
Niederhasli	Ev. ref. Kirchgemeinde Niederhasli-Niederglatt Nöschikonstrasse 3	Priska Trivellin	Dienstag 14.00–14.50 Uhr	05.01.21 13.04.21	(ohne 9.2., 16.2.) 13 × 50 Min. CHF 195.00	+
Egg	Luus Muus Bahnhofweg 4	Monica Rüegg Castrovinci	Donnerstag 14.00–14.50 Uhr	14.01.21 22.03.21	(ohne 25.2., 4.3., 1.4.) 12 × 50 Min. CHF 180.00	+
Regensdorf	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18	Monika Stirnimann	Dienstag 09.30–10.20 Uhr	12.01.21 20.04.21	(ohne 2.3., 9.3.) 13 × 50 Min. CHF 195.00	+
Richterswil	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestrasse 19	Susana Barranco	Freitag 08.50–09.40 Uhr	08.01.21 23.04.21	(ohne 19.2., 26.2., 2.4.) 13 × 50 Min. CHF 195.00	+
Richterswil	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestrasse 19	Susana Barranco	Freitag 10.10–11.00 Uhr	08.01.21 23.04.21	(ohne 19.2., 26.2., 2.4.) 13 × 50 Min. CHF 195.00	+
Rüti ZH	Tanz-Center-Rüti Werkstrasse 2d	Margrith Nagel	Montag 15.55–16.45 Uhr	04.01.21 19.04.21	(ohne 15.2., 22.2., 5.4.) 13 × 50 Min. CHF 195.00	+
Stäfa	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstrasse 35	Verena Pickart Demont	Mittwoch 16.30–17.20 Uhr	06.01.21 21.04.21	(ohne 17.2., 24.2.) 14 × 50 Min. CHF 210.00	+
Thalwil	Pfisterschüür Alte Landstrasse 104	Susana Barranco	Donnerstag 15.00–15.50 Uhr	07.01.21 22.04.21	(ohne 18.2., 25.2.) 14 × 50 Min. CHF 210.00	+
Uetikon am See	TAnZ Akademie Seestrasse 117	Verena Pickart Demont	Donnerstag 10.00–10.50 Uhr	12.01.21 22.04.21	(ohne 16.2., 23.2., 2.3.) 12 × 50 Min. CHF 180.00	+
Uetikon am See	Riedsteg Saal Bergstrasse 111	Monica Rüegg Castrovinci	Dienstag 15.00–15.50 Uhr	12.01.21 20.04.21	(ohne 23.2., 2.3.) 13 × 50 Min. CHF 195.00	+

## Everdance

Ort	Treffpunkt	Leitung	Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Urdorf	Schulhaus Feld 1 Bahnhofstrasse 52	Monika Descombes	Dienstag 10.00-10.50 Uhr	05.01.21 20.04.21	(ohne 16.2., 23.2.) 14 x 50 Min. CHF 210.00	+
Urdorf	Schulhaus Feld 1 Bahnhofstrasse 52	Monika Descombes	Montag 11.00-11.50 Uhr	04.01.21 14.01.21	(ohne 15.2., 22.2., 1.3., 5.4.) 11 x 50 Min. CHF 165.00	+
Winterthur	Gate 27 Theaterstrasse 27	Claudia Kindschi Meuli	Freitag 09.10-10.00 Uhr	08.01.21 23.04.21	(ohne 19.2., 26.2., 2.4.) 13 x 50 Min. CHF 195.00	+
Winterthur	Ref. Kirchgemeindehaus Töss Stationsstrasse 3a	Claudia Kindschi Meuli	Freitag 10.45-11.35 Uhr	08.01.21 23.04.21	(ohne 19.2., 26.2., 2.4.) 13 x 50 Min. CHF 195.00	+
Winterthur	Alte Kaserne Kulturzentrum Technikumstrasse 8	Silvia Zengaffinen	Dienstag 14.00-14.50 Uhr	12.01.21 20.04.21	(ohne 16.2., 23.2., 2.3.) 12 x 50 Min. CHF 180.00	+
Winterthur	Alte Kaserne Kulturzentrum Technikumstrasse 8	Silvia Zengaffinen	Dienstag 15.00-15.50 Uhr	12.01.21 20.04.21	(ohne 16.2., 23.2., 2.3.) 12 x 50 Min. CHF 180.00	+
Winterthur	Alte Kaserne Kulturzentrum Technikumstrasse 8	Silvia Zengaffinen	Dienstag 16.00-16.50 Uhr	12.01.21 20.04.21	(ohne 16.2., 23.2., 2.3.) 12 x 50 Min. CHF 180.00	+
Wädenswil	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt Gessnerweg 5	Susana Barranco	Montag 08.50-09.40 Uhr	04.01.21 19.04.21	(ohne 15.2., 22.2., 5.4.) 13 x 50 Min. CHF 195.00	+
Wädenswil	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt Gessnerweg 5	Susana Barranco	Mittwoch 09.00-09.50 Uhr	06.01.21 21.04.21	(ohne 17.2., 24.2.) 14 x 50 Min. CHF 210.00	+
Zürich	Ev. ref. Kirchgemeinde ZH Höngg, Bullingerzimmer Ackersteinstrasse 190	Claudia Kindschi Meuli	Dienstag 08.50-09.40 Uhr	05.01.21 20.03.21	(ohne 16.2., 23.2.) 14 x 50 Min. CHF 210.00	+
Zürich	Turnhalle Käferberg Emil Klöti-Strasse 17	Claudia Kindschi Meuli	Donnerstag 09.00-09.50 Uhr	07.01.21 22.04.21	(ohne 18.2., 25.2.) 14 x 50 Min. CHF 210.00	+
Zürich	Röm.-kath.-Kirchgemeinde St. Franziskus Kilchbergstrasse 1	Brigitte Mühlestein	Mittwoch 09.45-10.35 Uhr	06.01.21 21.04.21	(ohne 17.2., 24.2.) 14 x 50 Min. CHF 210.00	+
Zürich	Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2	Monika Stirnimann	Mittwoch 10.00-10.50 Uhr	13.01.21 21.04.21	(ohne 17.2., 24.2.) 13 x 50 Min. CHF 195.00	+
Zürich	Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2	Monika Stirnimann	Mittwoch 15.50-16.40 Uhr	13.01.21 21.04.21	(ohne 17.2., 24.2.) 13 x 50 Min. CHF 195.00	+
Zürich	Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2	Monika Stirnimann	Mittwoch 17.00-17.50 Uhr	13.01.21 21.04.21	(ohne 17.2., 24.2.) 13 x 50 Min. CHF 195.00	+
Zürich	GZ Leimbach Leimbachstrasse 200	Anna Bozzolini	Montag 10.30-11.20 Uhr	11.01.21 19.04.21	(ohne 15.2., 22.2., 5.4.) 12 x 50 Min. CHF 180.00	+
Zürich	GZ Heuried Döltschiweg 130	Brigitte Mühlestein	Mittwoch 13.30-14.20 Uhr	06.01.21 21.04.21	(ohne 17.2., 24.2.) 14 x 50 Min. CHF 210.00	+
Zürich	Tanzschule Galactic Dance Albulastrasse 47	Malaika Santi	Montag 13.30-14.20 Uhr	04.01.21 19.04.21	(ohne 15.2., 22.2., 5.4.) 13 x 50 Min. CHF 195.00	+
Zürich	Gemeinschaftszentrum Hottingen Gemeindestrasse 54	Helen Rüegg	Montag 14.00-14.50 Uhr	11.01.21 12.04.21	(ohne 15.2., 22.2., 5.4.) 11 x 50 Min. CHF 165.00	+
Zürich	Gemeinschaftszentrum Hottingen Gemeindestrasse 54	Helen Rüegg	Montag 15.00-15.50 Uhr	11.01.21 12.04.21	(ohne 15.2., 22.2., 5.4.) 11 x 50 Min. CHF 165.00	+
Zürich	Gemeinschaftszentrum Hottingen Gemeindestrasse 54	Helen Rüegg	Montag 16.00-16.50 Uhr	11.01.21 12.04.21	(ohne 15.2., 22.2., 5.4.) 11 x 50 Min. CHF 165.00	+
Zürich	Tanzschule ritmo Hohlstrasse 486	Monika Bühlmann	Montag 15.00-15.50 Uhr	04.01.21 19.04.21	(ohne 5.4.) 15 x 50 Min. CHF 225.00	+
Zürich	Tanzschule ritmo Hohlstrasse 486	Monika Bühlmann	Montag 16.05-16.55 Uhr	04.01.21 19.04.21	(ohne 5.4.) 15 x 50 Min. CHF 225.00	+
Zürich	GZ Oerlikon Gubelstrasse 10	Priska Trivellin	Montag 16.30-17.20 Uhr	04.01.21 12.04.21	(ohne 8.2., 15.2., 5.4.) 12 x 50 Min. CHF 180.00	+

## Feldenkrais

Ort	Treffpunkt	Leitung	Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Zürich	Feldenkrais Studio Sihlstrasse 61	Sabine Stadler Okuno	Dienstag 10.00-11.00 Uhr	05.01.21 20.04.21	(ohne 16.2., 23.2.) 14 x 60 Min. CHF 238.00	+

## Minitrampolin

Ort	Treffpunkt	Leitung	Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Dietikon	CHI-ZENTRUM Badenerstrasse 21	Jeanette Jaggi	Donnerstag 16.00 - 17.00 Uhr	07.01.21 22.04.21	(ohne 18.2., 25.2.) 14 x 60 Min. CHF 322.00	+

## Pilates

Ort	Treffpunkt	Leitung	Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Thalwil	Pfisterschüür Alte Landstrasse 104	Erika Steiger	Montag 14.30-15.30 Uhr	04.01.21 19.04.21	(ohne 15.2., 22.2., 5.4.) 13 x 60 Min. CHF 221.00	+
Thalwil	Pfisterschüür Alte Landstrasse 104	Erika Steiger	Donnerstag 16.30-17.30 Uhr	07.01.21 22.04.21	(ohne 18.2., 25.2.) 14 x 60 Min. CHF 238.00	+

## Qi Gong

Ort	Treffpunkt	Leitung	Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Horgen	Iengar Yoga Horgen Seestrasse 147	Laura Keller-Rosnati	Donnerstag 09.30-10.30 Uhr	07.01.21 22.04.21	(ohne 25.2., 1.4.) 14 x 60 Min. CHF 238.00	+
Zürich	Allgemeine Baugenossenschaft Zürich Gertrudstrasse 27	Claudine Buchmüller	Montag 17.10-18.10 Uhr	04.01.21 19.04.21	(ohne 15.2., 22.2., 5.4.) 13 x 60 Min. CHF 247.00	+

## Yoga Sturzprävention

Ort	Treffpunkt	Leitung	Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Zürich	auf Anfrage Seefeldstrasse 231	Jeanne Jaros	Montag	04.01.21 19.04.21	auf Anfrage auf Anfrage	+

## Tai Chi

Ort	Treffpunkt	Leitung	Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Uster	frjz Freizeit- und Jugendzentrum Zürichstrasse 30	Vivienne Schmid-Greenwood	Donnerstag 10.45-11.45 Uhr	07.01.21 22.04.21	(ohne 18.2., 25.2.) 14 x 60 Min. CHF 266.00	+
Winterthur	Lebenskunst Zeughausstrasse 82	Fredy Buttauer	Mittwoch 14.00-15.00 Uhr	06.01.21 21.04.21	(ohne 10.2., 17.2.) 14 x 60 Min. CHF 266.00	+
Zürich	Simply Theatre Gladbachstrasse 119	Alfons Lötscher	Donnerstag 14.00-14.50 Uhr	07.01.21 22.04.21	(ohne 11.2., 18.2., 25.2., 4.3.) 12 x 50 Min. CHF 228.00	+
Zürich	GZ Oerlikon Gubelstrasse 10	Alfons Lötscher	Montag 14.30-15.20 Uhr	04.01.21 19.04.21	(ohne 8.2., 15.2., 22.2., 1.3., 8.3., 5.4.) 10 x 50 Min. CHF 190.00	+

Yoga

Ort	Treffpunkt	Leitung	Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Horgen	Iyengar Yoga Horgen Seestrasse 147	Flavia Horat	Montag 16.45-17.45 Uhr	04.01.21 19.04.21	(ohne 15.2., 22.2., 5.4.) 13 x 60 Min. CHF 221.00	+
Illnau	Yoga Plus, Purzelhuus 1.Stock Hörnlistrasse 3	Marlise Dupuis	Dienstag 16.30-17.30 Uhr	05.01.21 20.04.21	(ohne 9.2., 15.2.) 14 x 50 Min. CHF 238.00	+
Thalwil	<b>NEU</b> Pfisterschüür, Porbe 2 Alte Landstrasse 104	Erika Steiger	Montag 09.00-10.00 Uhr	04.01.21 19.04.21	(ohne 15.2., 22.2., 5.4.) 13 x 60 Min. CHF 221.00	+
Winterthur	Yoga-In, Haus zum Citronenbaum Untertor 1	Bettina Enser	Donnerstag 09.00-10.00 Uhr	14.01.21 01.04.21	(ohne 4.2., 11.2.) 10 x 60 Min. CHF 170.00	+
Zürich	Atelier: Tanz Ausstellungsstrasse 25	Helen Müller	Donnerstag 10.30-11.30 Uhr	07.01.21 22.04.21	(ohne 18.2., 25.2.) 14 x 60 Min. CHF 238.00	+
Zürich	Simply Theatre Gladbachstrasse 119	Bernhard Riedi	Montag 10.30-11.30 Uhr	04.01.21 19.04.21	(ohne 15.2., 22.2., 5.4.) 13 x 60 Min. CHF 221.00	+
Zürich	Simply Theatre Gladbachstrasse 119	Bernhard Riedi	Mittwoch 10.30-11.30 Uhr	06.01.21 21.04.21	(ohne 17.2., 24.2.) 14 x 60 Min. CHF 238.00	+

Line Dance

Ort	Treffpunkt	Leitung	Anforderung	Zeit	von / bis	Hinweise / Kosten	+
Zürich	<b>NEU</b> time2dance Räffelstrasse 25	Evelyne Zollinger	Anfänger	Donnerstag 11.15-12.15 Uhr	07.01.21 22.04.21	(ohne 18.2., 25.2.) 14 x 60 Min. CHF 224.00	+
Zürich	time2dance Räffelstrasse 25	Evelyne Zollinger	Fortgeschrittene	Donnerstag 10.00-11.00 Uhr	07.01.21 22.04.21	(ohne 18.2., 25.2.) 14 x 60 Min. CHF 224.00	+
Zürich	GZ Oerlikon Gubelstrasse 10	Theresa Martinelli	Tanzerfahrung von ca. 3 Jahren.	Mittwoch 10.30-11.30 Uhr	06.01.21 21.04.21	(ohne 17.2., 24.2.) 14 x 60 Min. CHF 224.00	+
Zürich	GZ Oerlikon Gubelstrasse 10	Theresa Martinelli	Tanzerfahrung von ca. 3 Jahren.	Mittwoch 09.15-10.15 Uhr	06.01.21 21.04.21	(ohne 17.2., 24.2.) 14 x 60 Min. CHF 224.00	+

Orientalischer Tanz

Ort	Treffpunkt	Leitung	Anforderung	Zeit	von / bis	Hinweise / Kosten	+
Affoltern am Albis	MOIRA Tanztheater & TANZraum Alte Obfelderstrasse 68	Marianne Zimmerli Abrach	Voraussetzung: Freude am Tanzen in der Gruppe	Montag 10.15-11.30 Uhr	01.03.21 19.04.21	(ohne 5.4.) 7 x 75 Min. CHF 133.00	+

Tennis

Ort	Treffpunkt	Leitung	Anforderung	Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Bachenbülach	Tennishalle Ambiance Bramenstrasse 1	Ursula Schrepfer und Edgar Maag	Einteilung nach vorgängiger Absprache	Montag zwischen 09.00-12.00 Uhr gemäss Einteilung	11.01.21 01.03.21	(8 x 60 Min.) CHF 210.00 4er Gruppe, CHF 264.00 3er Gruppe	+
Dürnten	Tennishalle Dürnten Bubikonstrasse 43a	Walter Meyer und René von Arx		Freitag zwischen 08.00-12.00 Uhr gemäss Einteilung	11.12.20 26.03.21	ohne 25.12., 1.1., 19.2., 26.2.) 12 x 60 Min. CHF 264.00	+

## Informationen

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



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

## Anmeldungen und Kursorte

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

### Limmattal und Knonaueramt

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

### Pfannenstiel

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

### Unterland und Furttal

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

### Winterthur und Weinland

Kursort Königshof  
Neumarkt 4, Winterthur  
Anmeldung PSZH, DC Winterthur und Weinland, 058 451 54 50  
kurse.winterthur@pszh.ch

### Zimmerberg

Kursort Alterszentrum Serata  
Seminarraum Gattikon  
Tischenloostr. 55, Thalwil  
Anmeldung PSZH, DC Zimmerberg  
058 451 52 20  
dc.zimmerberg@pszh.ch  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

### Stadt Zürich

Kursort PSZH, DC Stadt Zürich  
Seefeldstr. 94a, Zürich  
Anmeldung 058 451 50 00  
dc.zuerich@pszh.ch  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)



## Gesundheit und Prävention

### Atem und Bewegung



Erleben Sie wie beruhigend, stärkend und beschwingt Ihr Atem sein kann. Mit einfachen Atem- und Bewegungsübungen, die vor allem im Sitzen ausgeführt werden, wird der Atem regelmässiger und tiefer, was sich positiv auf den allgemeinen Gesundheitszustand auswirkt. Auch Fragen rund ums «richtige» Atmen werden geklärt. Die Übungen können gut in den Alltag integriert werden und führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

### Gedächtnis-Training

Unsere Kurse Gedächtnis-Training richten sich an Teilnehmende, die erleben möchten, dass das Gedächtnis bis ins hohe Alter lernfähig ist. Voraussetzung ist, dass wir unser Gedächtnis trainieren und es so in Übung bleibt. Sind Sie neugierig und möchten verschiedene Übungen und Strategien kennenlernen? In entspannter Atmosphäre können Sie verschiedenste Übungen ausprobieren und Ihr Gehirn fordern. Die bewusste Wahrnehmung, Konzentrations- und Merkfähigkeit sowie die Wortfindung sind Themen dieses

Kurses. Sie erhalten Tipps für den Alltag und erfahren Wissenswertes zum Thema Gedächtnis. Die Teilnahme an diesem Kurs ist Voraussetzung für die Teilnahme am monatlichen Gedächtnis-Träff.

### Gedächtnis-Träff

Sie haben den Kurs «Gedächtnis-Training» besucht, sind vielbeschäftigt und möchten das Gedächtnis weiterhin fit halten. Mit Freude und Spass trainieren Sie geistig «am Ball zu bleiben». Sie erhalten wertvolle Informationen für den Transfer in den Alltag.

## Vorsorge

### Docupass-Workshop: Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

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

## Digitale Kommunikation

### Stadt Zürich

Allgemeine Informationen  
Klubschule Migros Zürich



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

**Leitung:** Klubschule Migros Zürich

**Kursort:** Klubschule Migros Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich

**Anmeldung:** Bis 1 Tag vor Kursbeginn, Klubschule Migros Zürich, Telefon 044 278 62 62,

kundenservice-center@gmz.migros.ch

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

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

**Kursdetails:** Siehe allg. Infos Klubschule

### Einsteigerkurs: Einstieg in den Computeralldtag (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.

Preis	CHF 570.- inkl. Lehrmittel (4 x 200 Min.)
Wann	Mittwoch, 08.30–12.20 Uhr 11.11.–02.12.2020 Montag, 13.00–16.50 Uhr 11.1.–01.02.2021 Freitag, 13.00–16.50 Uhr 22.01.–12.02.2021

### 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.

Preis	CHF 340.- inkl. Lehrmittel (2 x 200 Min.)
Wann	Mittwoch, 13.00–16.50 Uhr, 23.11.–30.11.2020 Donnerstag, 8.30–12.20 Uhr, 10.12.–17.12.2020 Donnerstag, 13.00–16.50 Uhr, 18.01.–25.01.2021

### 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.

Preis	CHF 340.- inkl. Lehrmittel (2 x 200 Min.)
Wann	Dienstag, 13.00–16.50 Uhr 24.11.–01.12.2020 Donnerstag, 08.30–12.20 Uhr 10.12.–17.12.2020 Donnerstag, 13.00–16.50 Uhr 21.01.–28.01.2021

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

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

Preis	CHF 340.- inkl. Lehrmittel (2 x 200 Min.)
Wann	Dienstag, 08.30–12.20 Uhr 08.12.–15.12.2020 Freitag, 13.00–16.50 Uhr 15.01.–22.01.2021 Dienstag, 13.00–16.50 Uhr 09.02.–16.02.2021

## Digitale Kommunikation

### Zimmerberg

### 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.

### 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.

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

**Sprachen**

Do you speak English? Hablamos español! Oder möchten Sie, dass Ihr Russisch über «Nastrovje» hinausgeht? Dann sind Sie in unseren Sprachkursen genau richtig. Dank den unterschiedlichen Kursstufen fällt das Erlernen einer fremden Sprache und das Vertiefen und Anwenden des Gelernten leicht.

**Kursstufen**

- A1:** Sie verstehen alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze. Sie können sich verständigen, wenn Ihr Gegenüber langsam und deutlich spricht.
- A2:** Sie können sich in einfachen Alltagsgesprächen verständigen.
- B1:** Wenn klare Standardsprache verwendet wird, können Sie sich über vertraute Themen gut äussern.
- B2:** Sie können sich zu verschiedenen Themen klar und detailliert ausdrücken.
- C1:** Sie können sich spontan und fließend ausdrücken und verstehen das Gesagte relativ mühelos.

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



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

**Spanisch Fortgeschrittenenkurs  
«Hablamos español!» Niveau B2**



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 eine «Schnupperlektion» oder einen «Einstufungs-Test».

**Französisch Niveau B1**

Für die einen ist Französisch die eleganteste Sprache der Welt. Andere halten es für die Sprache der Liebe. Nicht wenige finden beides zutreffend. Französisch ist vieles – und noch mehr: nämlich eine Weltsprache und überdies die zweite Landessprache der Schweiz. Alles spricht dafür und nichts dagegen.

**Russisch Niveau A2/B1**

Russland ist das grösste Land der Welt und es gibt unglaublich viel zu entdecken. Wir bieten Russisch auf Niveau A2/B1 an. Erleben Sie, dass schon das Lernen der Sprache spannend ist und Freude macht.

**Learn English Now Niveau A1**



Unsere Kurse «Learn English now», Fortsetzung Niveau A1, richten sich an Kursteilnehmende, die schon etwas mit der englischen Sprache vertraut sind. Sie möchten in entspannter und lockerer Atmosphäre weiterkommen. Sie vertiefen Ihren Wortschatz, das Sprech-, Lese- und Hörverständnis. Sie setzen sich mit einfacher Grammatik auseinander. Anhand von Lese-, Sprech- und Hörverständnisübungen bauen Sie einen Wort-



schatz auf, den Sie auf Reisen, in privaten Kontakten und in alltäglichen Situationen anwenden können. Hören, Verstehen, Sprechen, Lesen und schriftliche Übungen sind Bestandteile des Unterrichts. Anhand von einfachen Übungsdialogen wenden Sie die erworbenen Kenntnisse mündlich an.

### Englisch Wiedereinsteiger Niveau A2 «Listen and speak»

50% 

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

### Englisch Konversation Niveau A2 bis B2

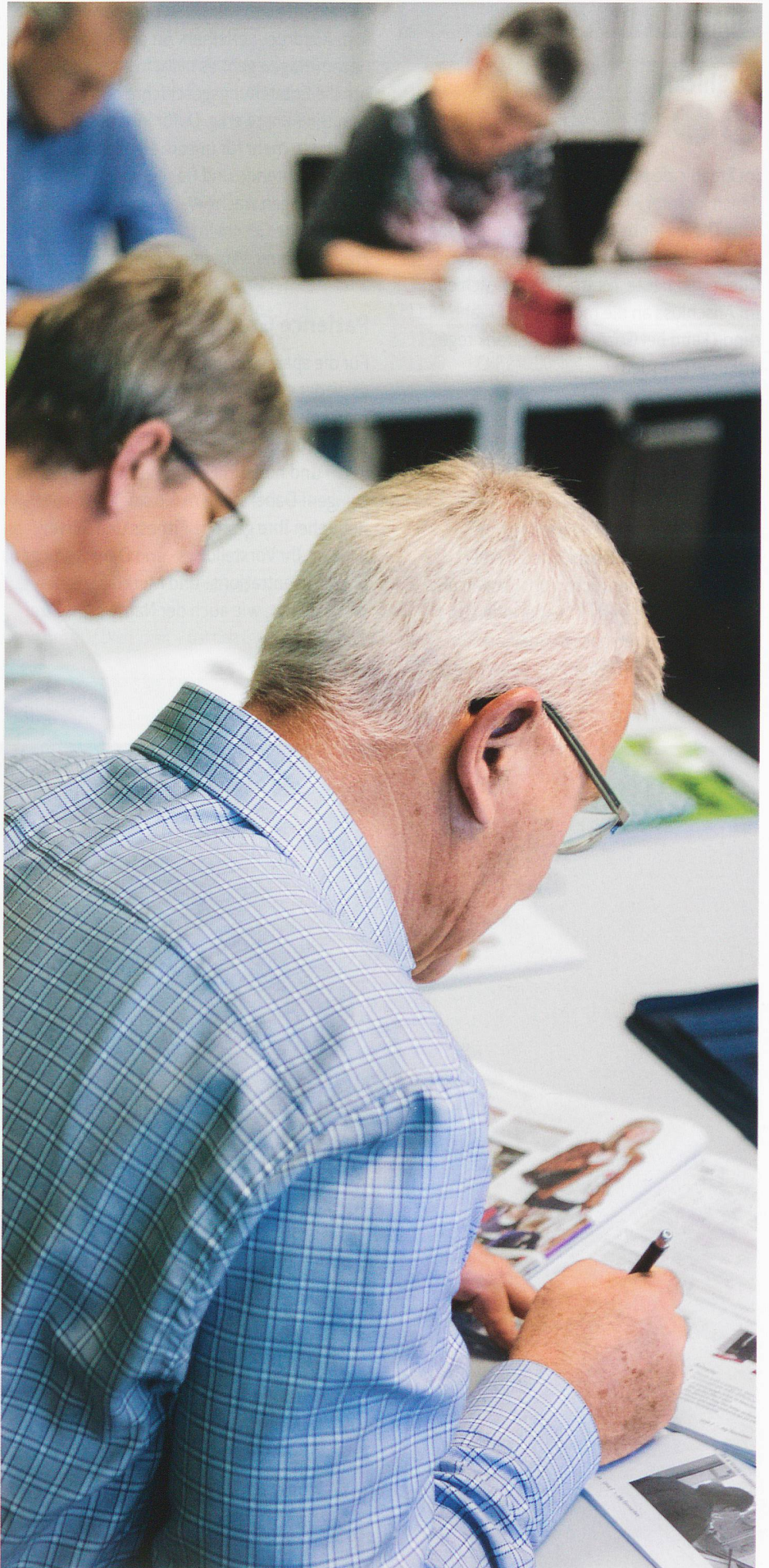
50%

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».

### Englisch Konversation und Lektüre (B1.2)

50%

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





### Ausdruck und Kreativität

#### Erzählcafé



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

#### Kunst-Erlebnis: Wie wirken Bilder auf mich?

NEU

Kunstwerke im Museum oder in einer Ausstellung beeindruckt uns, lassen uns staunen darüber, was Künstlerinnen und Künstler in Farben packen und Formen finden für ihre Eingebungen, denen sie meis-

terhaft, oft auch rätselhaft oder unverständlich, Ausdruck verleihen. An drei Bildernachmittagen geht es nicht in erster Linie um die Entstehungsgeschichte der ausgewählten Kunstwerke. Dafür interessieren wir uns umso mehr für unsere eigene Reaktion als Betrachtende und fragen uns: Werden Erinnerungen wach? Wenn ja, welche? Tauchen eigene Geschichten auf? Empfinde ich Freude, Trauer, Wut oder Unverständnis?

#### Patience Grundkurs

Für die spannenden Patience-Spiele braucht es weder eine Partnerin noch einen Partner, man spielt für sich. Im Grundkurs lernen Sie Schritt für Schritt verschiedene Spiele auslegen – und hoffentlich auch zum Aufgehen zu bringen! Dabei steigern Sie spielerisch und nebenbei Ihre geistige Fitness und Beweglichkeit, Ihr Vorstellungs- und Denkvermögen, Ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit und nicht zuletzt, wie auch der Name sagt, Ihre Geduld.

### Weitere Angebote

#### 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.

#### Anmeldung

AvantAge Fachstelle Alter und Arbeit  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich  
058 451 51 57 / [info@avantage.ch](mailto:info@avantage.ch)



## Ausdruck

Ort	Treffpunkt	Leitung	Anforderung	Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Schlieren	Erzählcafé Badenerstrasse 1			Dienstag 17-18.45 Uhr	17.11.20 15.12.20	Kurs am: 17.11. und 15.12.2020 Kostenlos	+

## Digitale Kommunikation

Ort	Treffpunkt	Leitung	Anforderung	Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Thalwil	iPad Einsteigerkurs Tischenloostrasse 55	Albino Pallotta		Freitag 14-17 Uhr	20.11.20 27.11.20	Teil 1: 20.11. 2020, Teil 2: 27.11. 2020 CHF 240.00	+
Thalwil	iPhone Einsteigerkurs Tischenloostrasse 55	Albino Pallotta		Freitag 9-12 Uhr	20.11.20 27.11.20	Teil 1: 20.11. 2020, Teil 2: 27.11. 2020 CHF 240.00	+

## Docupass

Ort	Treffpunkt	Leitung	Anforderung	Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Zürich	Docupass Patientenverfügung bis Vorsorgeauftrag Seefeldstrasse 94a			Heidi Jost Dienstag 9-11 Uhr	26.01.21 09.02.21	CHF 80.00	+
Zürich	Docupass Patientenverfügung bis Vorsorgeauftrag Seefeldstrasse 94a			Heidi Jost Montag 13.15-15.15 Uhr	08.03.21 22.03.21	CHF 80.00	+
Samstagern	Docupass Patientenverfügung bis Vorsorgeauftrag, Dorftreff GZ Drei Eichen Stationsstrasse 34	Gabriela Giger		Mittwoch 9.15-11.15 Uhr	17.02.21 03.03.21	CHF 80.00	

## Gesundheit und Prävention

Ort	Treffpunkt	Leitung	Anforderung	Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Bülach	Gedächtnis-Träff Gruppe 1 Lindenhofstrasse 1	Susanne Fritschi, Gedächtnistrainerin SVGT		Montag 13.30-15 Uhr	04.01.21 28.06.21	4.1., 8.2., 8.3., 12.4., 3.5. und 7.6.2021 CHF 175.00	+
Bülach	Gedächtnis-Träff Gruppe 2 Lindenhofstrasse 1	Susanne Fritschi, Gedächtnistrainerin SVGT		Montag 13.30-15 Uhr	04.01.21 28.06.21	11.1., 15.2., 15.3., 19.4., 10.5. und 14.6.2021; CHF 175.00	+
Winterthur	Atem und Bewegung Kurs 4 Neumarkt 4 (Eingang Steinberggasse)	Ulrike Fischer, Dipl. Atemtherapeutin Middendorf, SBAM		Donnerstag 10.30-11.30 Uhr	03.12.20 17.12.20	03., 10., 17.12.2020 CHF 60.00	+
Winterthur	Patience Grundkurs Neumarkt 4 (Eingang Steinberggasse)	Theres Kolar		Dienstag 9.30-11.30 Uhr	12.01.21 16.02.21	12.01., 19.01., 02.02., 09.02., 16.02.; CHF 125.00	+
Winterthur	Atem und Bewegung Kurs 1 Neumarkt 4 (Eingang Steinberggasse)	Ulrike Fischer, Dipl. Atemtherapeutin Middendorf, SBAM		Donnerstag 10.30-11.30 Uhr	04.02.21 18.03.21	04.02., 11.02., 18.02., 04.03., 11.03., 18.03.; CHF 130.00	+
Zürich	Gedächtnis-Träff Seefeldstrasse 94a	Gabriela Meier	Gedächtnis-Träff: Voraussetzung: Kurs Gedächtnis-Training absolviert	Dienstag 10.00-12.00 Uhr	19.01.21 06.07.21	19.01., 23.02., 23.03., 20.04., 11.05., 22.06., 06.07.; CHF 260.00 6-7 Pers.	+
Zürich	Gedächtnis-Träff Seefeldstrasse 94a	Gabriela Meier	Gedächtnis-Träff: Voraussetzung: Kurs Gedächtnis-Training absolviert	Mittwoch 10.00-12.00 Uhr	20.01.21 07.07.21	CHF 190.00 8-14 Personen, CHF 260.00 6-7 Personen	+
Zürich	Gedächtnis-Träff Seefeldstrasse 94a	Iris Kaufmann	Gedächtnis-Träff: Voraussetzung: Kurs Gedächtnis-Training absolviert	Freitag 10.00-12.00 Uhr	22.01.21 18.06.21	CHF 165.00 8-12 Personen, CHF 225.00 6-7 Personen	+
Zürich	Gedächtnis-Träff Seefeldstrasse 94a	Iris Kaufmann	Gedächtnis-Träff: Voraussetzung: Kurs Gedächtnis-Training absolviert	Freitag 13.15-15.15 Uhr	22.01.21 18.06.21	CHF 165.00 8-12 Personen, CHF 225.00 6-7 Personen	+
Zürich	Gedächtnis-Training Seefeldstrasse 94a	Gabriela Meier		Dienstag 13.30-15.30 Uhr	13.02.21 13.04.21	CHF 220.00 8-11 Personen, CHF 290.00 6-7 Personen	+

## Kunst und Kultur

Ort	Treffpunkt	Leitung	Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Zürich	«KUNST - ERLEBNIS» - Wie wirken Bilder? Was bewirken sie beim Betrachten? Seefeldstrasse 94a	Elisabeth Glenck-Kuster Bruno Wirth	Freitag, 14.00-16.30 Uhr, Samstag, 10-12.30 Uhr	23.01.21 12.02.21	CHF 150.00 8-12 Personen, CHF 185.00 6-7 Personen	+

**Sprachen**

Ort	Kurs/Adresse	Leitung	Anforderung	Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Bülach	Englisch A2 Lindenhofstrasse 1	Kate Murrie	A2	Dienstag 8.35 - 9.35 Uhr	05.01.21 29.06.21	CHF 255.00	+
Bülach	Englisch A2 Lindenhofstrasse 1	Jennifer Block-Weiss	A2	Dienstag 9.45 - 10.45 Uhr	05.01.21 29.06.21	CHF 255.00	+
Bülach	Englisch B1 Lindenhofstrasse 1	Jennifer Block-Weiss	B1	Dienstag 11 - 12 Uhr	05.01.21 29.06.21	CHF 255.00	+
Bülach	Italienisch Privatunterricht Lindenhofstrasse 1	Ursula Montano	B1	Dienstag 12.15 - 13.45 Uhr	05.01.21 29.06.21	CHF 66.00	+
Bülach	Italienisch B1 Lindenhofstrasse 1	Daniela Meister	B1	Dienstag 15.30 - 16.30 Uhr	05.01.21 29.06.21	CHF 255.00	+
Bülach	Englisch A1 Lindenhofstrasse 1	Jennifer Block-Weiss	A1	Dienstag 17 - 18 Uhr	05.01.21 29.06.21	CHF 255.00	+
Bülach	Englisch C1 Lindenhofstrasse 1	Jennifer Block-Weiss	C1	Dienstag 18.15 - 20.15 Uhr	05.01.21 29.06.21	CHF 510.00	+
Bülach	Englisch B2 Lindenhofstrasse 1	Rosa Pfister	B2	Mittwoch 8.20 - 9.20 Uhr	06.01.21 30.06.21	CHF 315.00	+
Bülach	Englisch B1 Lindenhofstrasse 1	Rosa Pfister	B1	Mittwoch 9.25 - 10.55 Uhr	06.01.21 30.06.21	CHF 472.50	+
Bülach	Spanisch A2 Lindenhofstrasse 1	Martha Hetflejs	A2	Mittwoch 11 - 12 Uhr	06.01.21 30.06.21	CHF 255.00	+
Bülach	Spanisch A1 Lindenhofstrasse 1	Martha Hetflejs	A1	Mittwoch 12.20 - 13.20 Uhr	06.01.21 30.06.21	CHF 255.00	+
Bülach	Italienisch A1 Lindenhofstrasse 1	Daniela Meister	A1	Mittwoch 14.15 - 15.15 Uhr	06.01.21 30.06.21	CHF 255.00	+
Bülach	Italienisch A1-B2 Konversation Lindenhofstrasse 1	Daniela Meister	A1	Mittwoch 15.30 - 16.30 Uhr	06.01.21 30.06.21	CHF 255.00	+
Bülach	Französisch B1 Lindenhofstrasse 1	Ursula Feigel	B1	Donnerstag 8.45 - 9.45 Uhr	07.01.21 24.06.21	CHF 255.00	+
Bülach	Englisch B1 Lindenhofstrasse 1	Kate Murrie	B1	Donnerstag 13.30 - 14.30 Uhr	07.01.21 24.06.21	CHF 255.00	+
Bülach	Englisch C1 Lindenhofstrasse 1	Kate Murrie	C1	Donnerstag 14.45 - 15.45 Uhr	07.01.21 24.06.21	CHF 255.00	+
Bülach	Englisch A2 Lindenhofstrasse 1	Jennifer Block-Weiss	A2	Freitag 10.15 - 11.15 Uhr	08.01.21 25.06.21	CHF 255.00	+
Bülach	Spanisch B1 Lindenhofstrasse 1	Martha Hetflejs	B1	Freitag 11.45 - 12.45 Uhr	08.01.21 25.06.21	CHF 255.00	+
Bülach	Englisch Coffee Time A2-C1 Lindenhofstrasse 1	Kate Murrie		Freitag 14 - 16 Uhr	08.01.21 25.06.21	CHF 195.00	+
Zürich	Englisch Konversation für Fortgeschrittene Seefeldstrasse 94a	Gabriela Meier	B1.2	Donnerstag 10.30 - 12 Uhr	07.01.21 18.03.21	Kein Kurs am: 18.02.2021 CHF 400.00 6 - 7 Personen	+
Zürich	Englisch Konversation für Fortgeschrittene Seefeldstrasse 94a	Gabriela Meier	B1.2	Donnerstag 13.30 - 15.00 Uhr	07.01.21 18.03.21	Kein Kurs am: 18.02.2021 CHF 300.00 8 - 12 Personen, CHF 400.00 6 - 7 Personen	+
Zürich	Englisch «Konversation und Lektüre» Seefeldstrasse 94a	Dominik Schaller	B1.2	Freitag 13.15 - 15.00 Uhr	15.01.21 09.04.21	CHF 370.00 8 - 14 Personen, CHF 490.00 6 - 7 Personen	+
Zürich	Italiano per le vacanze Seefeldstrasse 94a	Christiane Maria Ehrensperger	Leicht	Mittwoch 16.00 - 17.30 Uhr	20.01.21 31.03.21	CHF 506.00 6 - 7 Personen	+
Zürich	Spanisch für Fortgeschrittene Seefeldstrasse 94a	Maria Garate	B2	Mittwoch 13.45 - 15.30 Uhr	20.01.21 07.04.21	Kein Kurs am: 17.02.2021 CHF 450.00 6 - 7 Personen	

## AvantAge

Ort	Treffpunkt	von / bis	Wann	Hinweise / Preis	+
Winterthur	Hotel Banana City Schaffhauserstrasse 8, 8400 Winterthur	19.11.20 20.11.20	1. Seminartag: 09:00 - 17:00 Uhr 2. Seminartag: 08:30 - 17:00 Uhr	CHF 700.00 inkl. Unterlagen und Verpflegung, Spezialtarif für Paare CHF 1350.00	
Regensdorf	Hotel Thessoni classic Eichwatt 19, 8105 Regensdorf	26.11.20 27.11.20	1. Seminartag: 09:00 - 17:00 Uhr 2. Seminartag: 08:30 - 17:00 Uhr	CHF 700.00 inkl. Unterlagen und Verpflegung, Spezialtarif für Paare CHF 1350.00	
Wetzikon	Restaurant IWAZ Neugrundstrasse 4, 8620 Wetzikon	03.12.20 04.12.20	1. Seminartag: 09:00 - 17:00 Uhr 2. Seminartag: 08:30 - 17:00 Uhr	CHF 700.00 inkl. Unterlagen und Verpflegung, Spezialtarif für Paare CHF 1350.00	
Zürich	EPI Park Bleulerstrasse 60, 8008 Zürich	03.12.20 04.12.20	1. Seminartag 09:00 - 17:00 Uhr 2. Seminartag 09:00 - 16:30 Uhr	CHF 700.00 inkl. Unterlagen und Verpflegung Single-Seminar / nur für Alleinstehende	
Winterthur	Hotel Banana City Schaffhauserstrasse 8, 8400 Winterthur	21.01.21 22.01.21	1. Seminartag: 09:00 - 17:00 Uhr 2. Seminartag: 08:30 - 17:00 Uhr	CHF 700.00 inkl. Unterlagen und Verpflegung, Spezialtarif für Paare CHF 1350.00	
Zürich	EPI Park Bleulerstrasse 60, 8008 Zürich	28.01.21 29.01.21	1. Seminartag 09:00 - 17:00 Uhr 2. Seminartag 09:00 - 16:30 Uhr	CHF 700.00 inkl. Unterlagen und Verpflegung, Spezialtarif für Paare CHF 1350.00	
Wetzikon ZH	Restaurant IWAZ Neugrundstrasse 4, 8620 Wetzikon	11.02.21 12.02.21	1. Seminartag: 09:00 - 17:00 Uhr 2. Seminartag: 08:30 - 17:00 Uhr	CHF 700.00 inkl. Unterlagen und Verpflegung, Spezialtarif für Paare CHF 1350.00	



PRO SENECTUTE

# CasaGusto

Feine Mahlzeiten auf dem Teller angerichtet  
und mit der Post an die Wohnungstür geliefert.

Herbst/Winter 2020/21

PRO SENECTUTE  
**CasaGusto**  
ZUHAUSE GENIESSEN

Jetzt  
probieren!



Tel. 058 451 50 50 / [www.casa-gusto.ch](http://www.casa-gusto.ch) %

Wählen Sie aus 40 Menüs und Snacks.  
Bestellung Menükarte **CasaGusto** und Mahlzeiten:

Telefon 058 451 50 50



oder online



[www.casa-gusto.ch](http://www.casa-gusto.ch)