

Nr. 4 Winter 2021

Aktiv

Beilage zu Visit, das Magazin
von Pro Senectute Kanton Zürich
www.pszh.ch

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Bewegung und Sport
Seiten 2 bis 17
Bildung und Kultur
Seiten 18 bis 24
Alle Kurse auch unter
www.pszh.ch

Die Oase des Schreibens

Ausspannen – nach Innen hören – Worte fließen lassen

Schreiben erzeugt innere Ruhe und schenkt gleichzeitig Energie. In diesem neuen Kurs schreiben Sie Texte zur Selbstentfaltung und zur Freude – ohne Einschränkungen wie Rechtschreibung, Grammatik oder Stil. Sie probieren dabei verschiedene Schreibformen und Techniken aus. Weitere Kursdetails siehe Seiten 21 und 24.

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

Die 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
Es werden regelmässig neue Kurse angeboten. Lassen Sie sich überraschen.

+ BSV-subsidierte Angebote
Diese Angebote sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubsidiert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

KK Unterstützt durch Krankenkasse
Kurse mit dem KK-Symbol werden von gewissen Krankenkassen (meist Zusatzversicherung) teilweise oder ganz übernommen. Reichen Sie die Rechnung ein oder informieren Sie sich vorgängig bei Ihrer Kasse.

Legende Abkürzungen

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

Informationen zur Corona-Situation

Aktuelle Corona-Bestimmungen: Für alle Veranstaltungen und Kurse in Innenräumen gilt die Zertifikatspflicht. Keine Zertifikatspflicht besteht für die Outdoor-Aktivitäten.

Sportgruppen

Die Sportgruppen laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen laufen während des ganzen Jahres und werden von ausgebildeten Sportleitenden Erwachsenen Sport Schweiz geführt. In allen Sportgruppen können Sie jederzeit einsteigen und sind herzlich willkommen. Sie können dabei wählen zwischen einem Jahres- und Halbjahresabonnement oder einer 10er Karte. 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 > 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/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/fitness

Aqua-Zumba



Aqua Zumba verbindet Übungen der klassischen Wassergymnastik mit Tanzchoreographien und ist ein ausgewogenes, intensives Training für Körperbewusste.
www.pszh.ch/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, Twostep, Cha-Cha-Cha und Rumba werden dabei sorgfältig eingeführt und paarweise – auch Frauen tanzen zusammen – von allen Tänzerinnen und Tänzern gleichzeitig und nach Ansage der Tanzleiterin ausgeführt. Zu bekannten Melodien wird Gelerntes repetiert und Neues dazugelernt. Sie sind auch ohne Partnerin oder Partner willkommen.
www.pszh.ch/tanz



Nordic Walking



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/nordicwalking

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 teilsubsidiert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern. Diese sind im Kursprogramm ab Seite 11 mit + gekennzeichnet.

Velofahren



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

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/mtb

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/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 kurzfristig gewählt oder angepasst. Die Touren und Anforderungen finden Sie in den Detailprogrammen.
www.pszh.ch/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/langlauf

Sportkurse

Zusätzlich zu den Sportgruppen (siehe Seite 2) 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 36
sport@pszh.ch
www.pszh.ch/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/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/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/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/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/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/fitness

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 Tai Chi- und Qi Gong Übungen. www.pszh.ch/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/entspannung

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. www.pszh.ch/entspannung

Sturzprävention Sicher durch den Alltag



Sicheres Gehen bedeutet Selbstständigkeit. 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/sturzpraevention

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

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/tennis



Fit/Gym

Ort	Treffpunkt	Leitung	Anforderung	Wann	Preis/Abo in CHF		+
Adliswil	Turnhalle, Schulhaus Zopf Zelgstrasse 20	Ines Riedweg	Vital Frauen	Mittwoch 15.00–16.00 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00	
Aesch ZH	Turnhalle Nassenmatt Lielistrasse 12	Elisabeth Brun	Leicht Frauen	Freitag 13.30–14.30 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 85.00	+
Bachenbülach	Pavillon MZH (Mehrzweckhalle) Schulhausstrasse 1	Christine Jäger	Vital	Montag 13.45–14.45 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00	
Bachenbülach	Pavillon MZH (Mehrzweckhalle) Schulhausstrasse 1	Christine Jäger	Leicht	Montag 15.00–16.00 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 85.00	+
Bauma	Turnhalle Oberstufenschulhaus Heinrich Gujerstrasse 35	Silvia Bigler	Leicht	Mittwoch 14.00–15.00 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 85.00	+
Bülach	Ref. Kirchgemeindehaus Grampenweg 5	Christine Jäger	Vital Frauen	Dienstag 08.30–09.30 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00	
Bülach	Ref. Kirchgemeindehaus Grampenweg 5	Christine Jäger	Leicht Frauen	Dienstag 10.00–11.00 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 85.00	+
Effretikon	Gemeindehaus Tagelswangen, Bucksaal Falkenstrasse 1	Patricia Waldvogel	Vital	Mittwoch 08.45–09.45 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00	
Effretikon	Gemeindehaus Tagelswangen, Bucksaal Falkenstrasse 1	Patricia Waldvogel	Leicht	Mittwoch 10.00–11.00 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 85.00	+
Effretikon	Saal FCTchurch Bahnhofstrasse 28	Veronika Fehr-Keller	Leicht Frauen	Mittwoch 09.10–10.10 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 85.00	+
Effretikon	Saal FCTchurch Bahnhofstrasse 28	Veronika Fehr-Keller	Leicht Frauen	Mittwoch 10.15–11.15 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 85.00	+
Effretikon	Saal FCTchurch Bahnhofstrasse 28	Veronika Fehr-Keller	Leicht Frauen	Montag 08.30–09.30 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 85.00	+
Elgg	Turnhalle Ritschberg Bahnhofstrasse 39	Gail Patricia Steinemann	Leicht	Mittwoch 14.10–15.05 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 85.00	+
Elgg	Turnhalle Ritschberg Bahnhofstrasse 39	Gail Patricia Steinemann	Vital	Mittwoch 15.10–16.10 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00	
Flurlingen	Turnhalle Gründenstrasse 26	Gerhard Aeby	Vital	Dienstag 09.00–10.00 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00	
Hedingen	Chilehuus Oberdorfstrasse 1	Marianne Fülcher	Vital	Dienstag 10.30–11.30 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00	
Hedingen	Schulhaus Güpff Güpffstrasse 13	Uta Koch	Leicht Frauen	Mittwoch 14.30–15.30 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 85.00	+
Höri	Glatthalle Schulhausstrasse 15	Patrizia Niedermann	Leicht Frauen	Montag 15.45–16.45 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 85.00	+
Maschwanden	Schulhaus am Bach Dorfstrasse 56	Claudia Gaus	Leicht Frauen	Dienstag 13.45–14.45 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 85.00	+
Meilen	Turnhalle Obermeilen Bergstrasse 120	Arabella Weber-Schoch	Vital	Montag 15.30–16.30 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00	
Niederglatt	Singsaal Eichi Grafschaftstrasse 57	Sandra Galli Rüegg	Sportlich Frauen	Montag 08.30–09.30 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00	
Niederglatt	Singsaal Eichi Grafschaftstrasse 57	Sandra Galli Rüegg	Vital Frauen	Montag 09.45–10.45 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00	
Niederhasli	Mehrzweckhalle, Schulhaus Seehalde Seefeldstrasse 8	Gaby Lardon	Sportlich Männer	Donnerstag 10.10–11.10 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00	
Niederhasli	Mehrzweckhalle, Schulhaus Seehalde Seefeldstrasse 8	Gaby Lardon	Vital Frauen	Donnerstag 14.00–15.00 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00	
Niederhasli	Mehrzweckhalle, Schulhaus Seehalde Seefeldstrasse 8	Gaby Lardon	Sportlich Frauen	Mittwoch 10.00–11.00 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00	
Niederhasli	Kirchgemeindehaus Nöschikerstrasse 3	Patricia Keller	Vital	Dienstag 15.00–16.00 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00	

Fit/Gym

Ort	Treffpunkt	Leitung	Anforderung	Wann	Preis/Abo in CHF		+
Niederhasli	Schulhaus Lindenstrasse Lindenstrasse 21	Patricia Keller	Sportlich	Dienstag 17.45–18.45 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00	
Oberohringen	Turnhalle Schulstrasse Schulstrasse 7	Esther Liebi	Leicht	Mittwoch 14.00–15.00 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 85.00	+
Oberohringen	Turnhalle Schulstrasse Schulstrasse 7	Esther Liebi	Vital	Mittwoch 16.00–17.00 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00	
Otelfingen	Sporthalle Ellenberg Ellenbergstrasse 6	Esther Schibli	Vital Frauen	Freitag 10.00–11.00 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00	
Pfäffikon ZH	Schulhaus Steinacker, Gymnastikraum Hotzenweidstrasse 44	Catherine Conzett	Sportlich	Mittwoch 10.00–11.00 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00	
Pfäffikon ZH	Kath. Kirche St. Benignus Schärackerstrasse 14	Silvia Bigler	Leicht	Dienstag 09.30–10.30 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 85.00	+
Rafz	Turnhalle Schulhaus Götzen Rietgass 3	Sylvia Sigrist	Sportlich	Montag 07.15–08.15 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00	
Rümlang	Haus am Dorfplatz Lindenstrasse 8	Diana Turrin	Vital	Montag 09.30–10.30 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00	
Samstagern	Schulhaus Stationsstrasse 13	Monika Bechtiger	Vital	Montag 16.30–17.30 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00	
Schlieren	Gemeinschaftsraum Post Freiestrasse 1	Waltraud Hofstetter	Leicht	Mittwoch 08.30–09.30 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 85.00	+
Schlieren	Kirche Lachern Lachernweg 2a	Waltraud Hofstetter	Leicht	Dienstag 08.00–09.00 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 85.00	+
Schönenberg	Kath. Kirchensaal Wädenswilerstrasse 11	Rosmarie Horath	Vital Frauen	Donnerstag 09.00–10.00 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00	
Stadel	Altes Schulhaus Kaiserstuhlerstrasse 45	Patrizia Niedermann	Leicht Frauen	Montag 14.00–15.00 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 85.00	+
Stadel	Singsaal Oberstufe Kaiserstuhlerstrasse 54	Patrizia Niedermann	Vital	Mittwoch 09.00–10.00 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00	
Thalwil	Alterszentrum Serata Tischenloostrasse 55	Marianne Ringger	Leicht	Montag 08.45–9.45 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 85.00	+
Thalwil	Alterszentrum Serata Tischenloostrasse 55	Marianne Ringger	Leicht	Montag 10.00–11.00 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 85.00	+
Truttikon	Turnhalle Schulhausstrasse Schulhausstrasse 6	Ruth Frei-Schlegel	Vital	Dienstag 18.30–19.30 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00	
Uetikon	Turnhalle Weissenrain Kleindorfstrasse 5	Susanna Schinzel	Leicht	Freitag 14.45–15.45 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 85.00	+
Uster	Gymnastikraum, Sporthalle Buchholz Hallenbadweg 4	Maria Kappeler	Vital Frauen	Donnerstag 14.00–15.00 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00	
Uster	Gemeinschaftszentrum Arche Nova Guschstrasse 66	Marianne Koch	Leicht	Montag 10.30–11.30 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 85.00	+
Volketswil	Gemeinschaftszentrum «in der Au» Austrasse 1	Arabella Weber-Schoch	Vital	Mittwoch 15.00–16.00 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00	
Wädenswil	Glärnischhalle Neudorfstrasse 4	Marlies Dorfschmid	Vital Frauen	Dienstag 17.15–18.15 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00	
Wald	Gymnastikhalle Hallenbad Friedhofstrasse 23	Manuela Stengel	Leicht	Donnerstag 10.00–11.00 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 85.00	+
Weisslingen	Ref. Kirchgemeindehaus Lendikerstrasse 7	Mirjam Roth	Leicht Frauen	Donnerstag 14.15–15.15 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 85.00	+
Winkel	Saal Sigristenstiftung Postweg 1	Ruth Gut	Leicht	Montag 09.30–10.30 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 85.00	+
Winkel	Turnhalle Grossacher Hungerbüelstrasse 15	Ruth Gut	Vital Frauen	Mittwoch 10.05–11.05 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00	
Winterthur	Alte Kaserne Technikumstrasse 8	Dora Dümel-Maurer	Leicht	Dienstag 08.50–09.50 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 85.00	+

Fit/Gym						
Ort	Treffpunkt	Leitung	Anforderung	Wann	Preis/Abo in CHF	+
Winterthur-Sennhof	Turnhalle Töss Tössstalstrasse 376	Dora Dümel-Maurer	Vital	Dienstag 16.30-17.30 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00
Winterthur-Wülflingen	Kirchgemeindehaus Lindenplatz 14	Heidi Glaus	Vital Frauen	Mittwoch 08.30-09.30 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00
Winterthur-Wülflingen	Kirchgemeindehaus Lindenplatz 14	Heidi Glaus	Vital Frauen	Mittwoch 09.45-10.45 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00
Zollikerberg	Ref. Kirchgemeindehaus (Berg) Hohfurenstrasse 1	Brigitte Schöpfer	Vital Frauen	Freitag 09.00-10.00 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00
Zollikon	Kirchgemeindehaus Rösslirain (Dorf) Rösslirain 2	Brigitte Schöpfer	Vital	Mittwoch 09.15-10.15 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00
Zollikon	Kirchgemeindehaus Rösslirain (Dorf) Rösslirain 2	Brigitte Schöpfer	Vital	Mittwoch 10.20-11.20 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00
Zürich, Kreis 11	Ref. Kirchgemeindehaus Baumackerstrasse 19	Fiorella Bertolaso	Leicht	Mittwoch 09.00-10.00 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 85.00 +
Zürich, Kreis 2	Kirchgemeindehaus Enge Bederstrasse 25	Monika Meile	Vital	Mittwoch 09.00-10.00 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00
Zürich, Kreis 3	Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Bühlstrasse 11	Angela Kläusler	Vital Frauen	Donnerstag 10.00-11.00 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00
Zürich, Kreis 3	Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Bühlstrasse 11	Harry Hulskers	Vital Männer	Dienstag 09.15-10.15 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00
Zürich, Kreis 3	Genossenschaftshaus (Saal) Schweighofstrasse 296	Susanne Rasper	Leicht Frauen	Dienstag 14.00-15.00 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 85.00 +
Zürich, Kreis 4	Ref. KGH Aussersihl Stauffacherstrasse 10	Edith Stieger	Vital Frauen	Mittwoch 09.30-10.30 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00
Zürich, Kreis 4	Ref. Kirchgemeindehaus Bullingerkirche Bullingerstrasse 4	Ursula Cattaneo	Leicht Männer	Montag 08.30-09.30 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 85.00 +
Zürich, Kreis 4	Ref. Kirchgemeindehaus, Bullingerkirche Bullingerstrasse 4	Ursula Cattaneo	Leicht Frauen	Montag 09.30-10.30 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 85.00 +
Zürich, Kreis 5	Turnhalle Limmat B Limmatstrasse 90	Angela Kläusler	Vital	Montag 18.00-19.00 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00
Zürich, Kreis 6	Ref. Kirchgemeindehaus Paulus Milchbuckstrasse 57	Annick Breton	Vital	Dienstag 08.45-09.45 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00
Zürich, Kreis 6	Ref. Kirchgemeindehaus Paulus Milchbuckstrasse 57	Annick Breton	Leicht	Dienstag 10.00-11.00 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 85.00 +
Zürich, Kreis 7	Kirchgemeindehaus Hottingen, Kleiner Saal Asylstrasse 36	Krisztina Szarka	Leicht Frauen	Montag 09.00-10.00 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 85.00 +
Zürich, Kreis 7	Kirchgemeindehaus Hottingen, Kleiner Saal Asylstrasse 36	Krisztina Szarka	Leicht Frauen	Montag 10.15-11.15 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 85.00 +
Zürich, Kreis 7	Ref. Kirchgemeindehaus Witikonstrasse 286	Paula Hitz	Leicht Frauen	Mittwoch 08.45-09.45 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 85.00 +
Zürich, Kreis 7	Ref. Kirchgemeindehaus Witikonstrasse 286	Paula Hitz	Sportlich Frauen	Mittwoch 10.00-11.00 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00
Zürich, Kreis 7	Ref. Kirchgemeindehaus Witikonstrasse 286	Paula Hitz	Sportlich Frauen	Mittwoch 11.15-12.15 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00
Zürich, Kreis 9	GZ Bachwiesen Bachwiesenstrasse 40	Monika Descombes	Leicht	Mittwoch 09.00-10.00 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 85.00 +
Zürich, Kreis 9	Galactic Dance GmbH Albulastrasse 47	Claudia Bauer	Leicht	Dienstag 15.30-16.30 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 85.00 +
Zürich, Kreis 9	Galactic Dance GmbH Albulastrasse 47	Claudia Bauer	Vital	Dienstag 16.45-17.45 Uhr	Jahresabo: 6.90/Lektion Halbjahresabo: 8.00/Lektion	10er-Karte: 96.00

Aqua Fitness						
Ort	Treffpunkt	Leitung	Anforderung	Wann	Preis/Abo in CHF	+
Männedorf	Hallenbad Haldenstrasse 55	Madeleine Maurer	Leicht	Donnerstag 17.30-18.15 Uhr	Jahresabo: 8.30/Lektion Halbjahresabo: 10.00/Lektion	10er-Karte: 105.00 +
Männedorf	Hallenbad Haldenstrasse 55	Madeleine Maurer	Leicht	Donnerstag 18.15-19.00 Uhr	Jahresabo: 8.30/Lektion Halbjahresabo: 10.00/Lektion	10er-Karte: 105.00 +
Meilen	Hallenbad Toggwilerstrasse 38	Madeleine Maurer	Leicht	Montag 11.45-12.30 Uhr	Jahresabo: 8.30/Lektion Halbjahresabo: 10.00/Lektion	10er-Karte: 105.00 +
Meilen	Hallenbad Toggwilerstrasse 38	Madeleine Maurer	Leicht	Montag 12.45-13.30 Uhr	Jahresabo: 8.30/Lektion Halbjahresabo: 10.00/Lektion	10er-Karte: 105.00 +
Seuzach	Schulhaus Birch Bachwiesenstrasse 2	Marianne Baumann	Leicht	Montag 16.15-17.15 Uhr	Jahresabo: 13.50/Lektion	10er-Karte: 140.00 +
Seuzach	Schulhaus Birch Bachwiesenstrasse 2	Marianne Baumann	Leicht	Mittwoch 17.15-18.15 Uhr	Halbjahresabo: 13.50/Lektion	10er-Karte: 140.00 +
Wald	Hallenbad Friedhofstrasse 23	Willy Schuler	Leicht	Freitag 14.45-15.45 Uhr	Jahresabo: 8.70/Lektion Halbjahresabo: 10.50/Lektion	10er-Karte: 110.00 +
Wald	Hallenbad Friedhofstrasse 23	Willy Schuler	Leicht	Samstag 09.30-10.30 Uhr	Jahresabo: 8.70/Lektion Halbjahresabo: 10.50/Lektion	10er-Karte: 110.00 +
Weisslingen	Schulschwimmbad Dettenriedstrasse 18	Lucie Metzger	Leicht	Montag 07.30-08.15 Uhr	Jahresabo: 8.30/Lektion Halbjahresabo: 10.00/Lektion	10er-Karte: 105.00 +
Weisslingen	Schulschwimmbad Dettenriedstrasse 18	Lucie Metzger	Leicht	Montag 08.20-09.05 Uhr	Jahresabo: 8.30/Lektion Halbjahresabo: 10.00/Lektion	10er-Karte: 105.00 +
Winterthur	Schulschwimmbecken Veltheim Wülflingerstrasse 42	Elisabeth Horber	Leicht	Mittwoch 13.30-14.25 Uhr	Jahresabo: 11.70/Lektion Halbjahresabo: 13.50/Lektion	10er-Karte: 140.00 +
Winterthur	Schulschwimmbecken Veltheim Wülflingerstrasse 42	Elisabeth Horber	Leicht	Mittwoch 14.30-15.25 Uhr	Jahresabo: 11.70/Lektion Halbjahresabo: 13.50/Lektion	10er-Karte: 140.00 +
Winterthur	Schulschwimmbecken Veltheim Wülflingerstrasse 42	Elisabeth Horber	Leicht	Mittwoch 15.30-16.25 Uhr	Jahresabo: 11.70/Lektion Halbjahresabo: 13.50/Lektion	10er-Karte: 140.00 +
Winterthur	Therapiebad Brühlberg Brühlbergstrasse 6	Katja Alleyne-Marty	Leicht	Freitag 09.15-10.00 Uhr	Jahresabo: 11.30/Lektion Halbjahresabo: 13.00/Lektion	10er-Karte: 135.00 +
Zürich, Kreis 10	Schulschwimmanlage Vogtsrain Ferdinand-Hodler-Strasse 23	Diana Colombo	Leicht	Mittwoch 13.45-14.30 Uhr	Jahresabo: 11.30/Lektion Halbjahresabo: 13.00/Lektion	10er-Karte: 135.00 +
Zürich, Kreis 10	Schulschwimmanlage Vogtsrain Ferdinand-Hodler-Strasse 23	Diana Colombo	Leicht	Mittwoch 14.45-15.30 Uhr	Jahresabo: 11.30/Lektion Halbjahresabo: 13.00/Lektion	10er-Karte: 135.00 +
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17	Mirjam Holinger	Leicht	Donnerstag 10.30-11.00 Uhr	Jahresabo: 11.30/Lektion Halbjahresabo: 13.00/Lektion	10er-Karte: 135.00 +
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17	Mirjam Holinger	Leicht	Donnerstag 11.15-11.45 Uhr	Jahresabo: 11.30/Lektion Halbjahresabo: 13.00/Lektion	10er-Karte: 135.00 +
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17	Nicole Feldmann	Leicht	Donnerstag 08.00-08.30 Uhr	Jahresabo: 11.30/Lektion Halbjahresabo: 13.00/Lektion	10er-Karte: 135.00 +
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17	Nicole Feldmann	Leicht	Donnerstag 08.30-09.00 Uhr	Jahresabo: 11.30/Lektion Halbjahresabo: 13.00/Lektion	10er-Karte: 135.00 +
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17	Nicole Feldmann	Leicht	Donnerstag 09.00-09.30 Uhr	Jahresabo: 11.30/Lektion Halbjahresabo: 13.00/Lektion	10er-Karte: 135.00 +
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17	Nicole Feldmann	Leicht	Donnerstag 09.30-10.00 Uhr	Jahresabo: 11.30/Lektion Halbjahresabo: 13.00/Lektion	10er-Karte: 135.00 +
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17	Nicole Feldmann	Leicht	Donnerstag 10.00-10.30 Uhr	Jahresabo: 11.30/Lektion Halbjahresabo: 13.00/Lektion	10er-Karte: 135.00 +
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17	Regina Senften	Leicht	Freitag 08.30-09.00 Uhr	Jahresabo: 11.30/Lektion Halbjahresabo: 13.00/Lektion	10er-Karte: 135.00 +
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17	Regina Senften	Leicht	Freitag 09.00-09.30 Uhr	Jahresabo: 11.30/Lektion Halbjahresabo: 13.00/Lektion	10er-Karte: 135.00 +
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17	Regina Senften	Leicht	Freitag 09.30-10.00 Uhr	Jahresabo: 11.30/Lektion Halbjahresabo: 13.00/Lektion	10er-Karte: 135.00 +
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg Emil-Klöti-Strasse 17	Regina Senften	Leicht	Freitag 10.00-10.30 Uhr	Jahresabo: 11.30/Lektion Halbjahresabo: 13.00/Lektion	10er-Karte: 135.00 +
Zürich, Kreis 3	Schulschwimmanlage Aemtler Aemtlerstrasse 101	Anita Hunziker, Irene Binggeli	Leicht	Mittwoch 17.00-18.00 Uhr	Jahresabo: 11.70/Lektion Halbjahresabo: 13.50/Lektion	10er-Karte: 140.00 +

Aqua Zumba

Ort	Treffpunkt	Leitung	Anforderung	Wann	Preis/Abo in CHF	+
Uster	Hallenbad Hallenbadweg 3	Ana Alvarez Requejo	Vital	Dienstag 14.30–15.15 Uhr	Jahresabo: 8.30/Lektion Halbjahresabo: 10.00/Lektion	10er-Karte: 126.00
Zürich	Schulschwimmanlage Riedtli Riedtlistrasse 41	Ana Alvarez Requejo	Vital	Mittwoch 15.45–16.30 Uhr	Jahresabo: 11.30/Lektion Halbjahresabo: 13.00/Lektion	10er-Karte: 156.00
Zürich	Schulschwimmanlage Riedtli Riedtlistrasse 41	Ana Alvarez Requejo	Vital	Mittwoch 16.30–17.15 Uhr	Jahresabo: 11.30/Lektion Halbjahresabo: 13.00/Lektion	10er-Karte: 156.00

Tanz

Ort	Treffpunkt	Leitung	Anforderung	Wann	Preis/Abo in CHF	+
Bauma	Pfarreisaal Heinrich Gujerstrasse 30	Käthi Ackermann	Leicht	Dienstag 09.15–10.45 Uhr	Jahresabo: 9.60/Lektion Halbjahresabo: 11.00/Lektion	10er-Karte: 115.00
Dietikon	Mehrzweckhalle Schulhaus Steinmürli Römerstrasse 13	Françoise Czaka	Leicht	Mittwoch 14.00–15.30 Uhr	Jahresabo: 9.60/Lektion Halbjahresabo: 11.00/Lektion	10er-Karte: 115.00
Dübendorf	Obere Mühle, Saal Oberdorfstrasse 15	Edith Stieger	Leicht	Mittwoch, 14.00–16.00 Uhr (alle zwei Wochen)	Jahresabo: 11.10/Lektion Halbjahresabo: 12.50/Lektion	10er-Karte: 130.00
Uster	Reformierte Kirche Uster, Regenbogensaal gross Zentralstrasse 40	Monika Frei-Sutter	Leicht	Montag 14.15–15.45 Uhr (Tanzen 60 Minuten)	Jahresabo: 8.60/Lektion Halbjahresabo: 9.50/Lektion	10er-Karte: 100.00
Winterthur	KiBeZ (Kirchliches Begegnungs- szentrum) St. Marien Römerstrasse 103	Daniela Regnani	Leicht	Donnerstag 16.00–17.00 Uhr	Jahresabo: 8.60/Lektion Halbjahresabo: 9.50/Lektion	10er-Karte: 100.00

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	Jahresabo: 6.30/Lektion Halbjahresabo: 7.00/Lektion	10er-Karte: 75.00
Gossau	Parkplatz Oberstufen- schulhaus Berg Bergstrasse 49	Erika Hug-Häberli	Leicht	Dienstag 08.30–10.00 Uhr	Jahresabo: 6.50/Lektion Halbjahresabo: 7.50/Lektion	10er-Karte: 80.00
Männedorf	Parkplatz Sportplatz Widenbad Sportplatzweg	Jetty Meier	Leicht	Donnerstag 09.15–10.30 Uhr	Jahresabo: 6.30/Lektion Halbjahresabo: 7.00/Lektion	10er-Karte: 75.00
Ossingen	Bahnhof Zur Station 1	Monika Dünki	Leicht	Montag 09.00–10.30 Uhr	Jahresabo: 6.50/Lektion Halbjahresabo: 7.50/Lektion	10er-Karte: 80.00
Schwerzenbach	Tennisplatz Hermikonstrasse 7	Erika Schaffert-Moos	Leicht	Dienstag 09.00–10.30 Uhr	Jahresabo: 6.50/Lektion Halbjahresabo: 7.50/Lektion	10er-Karte: 80.00
Winterthur- Dättnau	Parkplatz Dättnauerstrasse 80	Heidi Villiger	Leicht	Donnerstag 09.00–10.30 Uhr	Jahresabo: 6.50/Lektion Halbjahresabo: 7.50/Lektion	10er-Karte: 80.00

Velofahren

Ort	Leitung / Anmeldung	Rhythmus / Wochentag	+
Bubikon/Hinwil	Urs Kocher 055 243 20 47, 079 283 17 42, urskocher@bluewin.ch	wöchentlich, April–Oktober, Mittwoch	+
Bülach	Xaver Köppel 044 860 69 14, x.h.r.koepfel@bluewin.ch	wöchentlich, April–Oktober, Dienstag, Halbtages- oder Tagestour	
Dübendorf	Herbert Gätzi 044 820 11 64, 079 846 44 98, h_gaetzi@bluewin.ch	2-wöchentlich, März–Oktober, Freitag, Halbtages- oder Tagestour	
Furttal/Regensdorf	Martin Meier 044 844 58 15, 076 412 58 15, meiering@bluewin.ch	wöchentlich, April–September, Dienstag, Halbtages- oder Tagestour oder Fitnessparcours	
Gossau	Erwin Gisler 044 935 23 06, 079 207 85 01, erwin.gisler@bluewin.ch	2-wöchentlich, April–Oktober, Mittwoch	
Hombrechtikon	Elisabeth Elmer 055 244 20 21, elelmer@bluewin.ch	monatlich, März–Oktober, 3. Mittwoch im Monat, Halbtages- oder Tagestour	+
Illnau-Effretikon	Margrit Obrist 052 345 28 92, 079 247 58 55, margritobrist@bluewin.ch	3–4 x monatlich, Dienstag, Halbtages- und Tagestouren	
Knonau	Roland Heldner 043 377 93 53, 079 200 06 29, roland.heldner@bluewin.ch	2-wöchentlich, Montag, Halbtages- oder Tagestour	
Mettmenstetten	Werni Meier 044 767 12 52, 079 261 15 18, wernimeier@bluewin.ch	2-wöchentlich, März–Oktober, Donnerstag, Halbtages- oder Tagestour	
Oberamt	Franz Georg Keel 044 764 03 02, fgkenergie@bluewin.ch	monatlich, April–Oktober, Mittwoch Tagestour, Donnerstag Verschiebedatum	
Oetwil am See	Leo Büsser 044 929 15 66, buesserholzbau@bluewin.ch	monatlich, April–September, 1. Dienstag im Monat	+
Uster/Pfäffikon	Hanspeter Gisler 044 941 39 19, 079 128 51 61, gisler-hp@bluewin.ch	wöchentlich, April–Oktober, Mittwoch od. Donnerstag, Halbtages- oder Tagestour	
Wald/Rüti	Fritz Gafner 055 246 36 10, 079 257 20 12, fri-gaf@bluewin.ch	6 Touren, April–Oktober, Montag, Halbtages- oder Tagestour	
Winterthur	Anton Spycher 052 338 06 38, 076 575 06 38, anton.spycher@bluewin.ch	wöchentlich, April–Oktober, Dienstag, Tages-, Halbtages- oder Trainingstour	
Zimmerberg	Werner Waefler 044 784 51 89, 079 437 70 87, wernerwaefler@gmail.com	wöchentlich, April–Oktober, Dienstag und Donnerstag, Genuss- und Tagestour	
Zürich	Werner A. Meier 044 251 72 19, 079 441 58 04, werner.a.meier@uzh.ch	3–5 Touren gemäss Ausschreibung, Mai–Juni, Mittwoch	
Zürich Nord	Gerold Stark 044 362 22 69, gestark@bluewin.ch	10 Touren, April–September, Mittwoch, Tagestouren	+
Zürich-Thementour	Peter Nell 079 335 48 04, isynell@bluewin.ch	wöchentlich, März–Oktober, Halbtages- oder Tagestour	

Mountainbike

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

Wandern

Ort	Leitung / Anmeldung	Rhythmus / Wochentag	+
Boppelsen	Siehe Wandergruppe Otelfingen-Boppelsen		+
Dänikon/Hüttikon	Ernst Fiechter 044 844 13 80, ernst.f@bluewin.ch	monatlich, 3. Mittwoch im Monat	+
Dietlikon	Heidi Buff-Mettler 079 394 94 30, buff-mettler@bluewin.ch	monatlich, 3. Dienstag im Monat	+
Dürnten	Christine Schüder 055 240 61 18, schueder.ritz@bluewin.ch	monatlich, Montag	+
Egg	Verena Osterwalder 044 984 43 06, osterwalderverena@gmail.com	2-wöchentlich, Montag/Donnerstag	+
Eglisau	Walter Schibli 044 867 06 63, waschi118@bluewin.ch	monatlich, Montag	+
Fiscenthal	Heini Heller 052 386 27 48, heini.heller@bluewin.ch	monatlich, 3. Donnerstag im Monat	+
Gossau	Marianne Anderegg 044 935 30 74, anderegg9@hispeed.ch	monatlich, Donnerstag	+
Hausen am Albis 1	Theo Wiget 044 764 04 15, themawiget@bluewin.ch	monatlich, April-Oktober, 1. Mittwoch im Monat	+
Hausen am Albis 2	Lorenz Curt 044 764 07 22, lorenz.curt@bluewin.ch	monatlich, 3. Mittwoch im Monat	
Hausen am Albis 3	Carolina Hauser 079 735 60 76, carolina_hauser@icloud.com	monatlich, Montag	
Hinwil - gemütlich	Ruth Hauser 044 937 23 07, ruth.hauser@gmx.ch	monatlich, nach Programm	+
Hinwil - sportlich	Albert Aichert 055 240 61 10, aichert@bluewin.ch	monatlich, nach Programm	+
Horgen	Margrit Mändli 044 725 19 23, margritmaendli@bluewin.ch	monatlich, Mittwoch	+
Hüttikon	Siehe Wandergruppe Dänikon/Hüttikon		+
Kloten	Marianne Herrmann 078 845 71 64, maps.wandern@gmx.ch	monatlich, 4. Dienstag im Monat	+
Marthalen	Esther Mischler 052 319 31 75, e.mischler@hotmail.com	monatlich, 1. Montag im Monat	+
Maur	Hanspeter Suter 044 980 25 01, hsuter2@gmail.com	wöchentlich, 2-wöchentlich, Dienstag/Donnerstag	+
Meilen	Peter Schmid 079 236 22 89, pemaschmid@bluewin.ch	monatlich, 1. Dienstag im Monat	
Mettmenstetten	Alice Huber 044 767 08 37, huber-tschumper@bluewin.ch	monatlich, 2. Dienstag im Monat	
Niederhasli	Margret Hörschläger 044 850 45 43, roma.hoerschlaeger@bluewin.ch	monatlich, 2. Dienstag im Monat	+
Oetwil am See (gemütlich-sportlich, 3 Gruppen)	Werner Rennhard 043 844 91 02, werennhard@sunrise.ch	monatlich, 2., 3. oder 4. Donnerstag im Monat	+
Orientierungswandern	Peter Riek 044 860 57 89, peter.riek@hispeed.ch	Monatlich, April-Oktober, Montag	
Otelfingen-Boppelsen	Helen Wick 044 844 42 07, wandergruppe.otelfingen@bluewin.ch	Monatlich, Februar-November, 4. Mittwoch im Monat	+
Russikon	Margreth Baer 044 954 07 05, juema.baer@bluewin.ch	2-wöchentlich, Dienstag/Mittwoch	+
Rüti 1a	Peter Pandiani 055 240 83 01, peter.pandiani@hispeed.ch	monatlich, Dienstag	
Rüti 1b	Christiane Luchsinger 055 240 82 58, garwied@bluewin.ch	monatlich, Dienstag	+
Schlieren	Markus Gmür 079 438 18 07, markus.gmuer@bluewin.ch	2-wöchentlich, 1. und 3. Donnerstag im Monat	+

Wandern

Ort	Leitung / Anmeldung	Rhythmus / Wochentag	+
Schwerzenbach	Walter Koller 044 822 24 50, walter.a.koller@gmail.com	monatlich, 1. Donnerstag im Monat	
Sonntagswandern	Reto Hähnelin 079 909 91 26, r_haehnelin@bluewin.ch	monatlich, Samstag/Sonntag	
Stäfa	Gabi Zimmermann 044 926 20 93, gabi.zimmermann@bluewin.ch	monatlich, Mittwoch	+
Urdorf	Karl Thoma 044 734 42 66, karl.thoma@hispeed.ch	2-wöchentlich, Freitag	+
Uster	Marcel Berthoud 044 940 93 25, marcel.berthoud@bluewin.ch	2-wöchentlich, 1. Dienstag oder 1. Donnerstag im Monat	+
Weisslingen	Dorli Häberli 052 233 45 65, dorli.haerberli@bluewin.ch	monatlich, Dienstag	
Wetzikon	Verena Däppen Widmer 044 950 39 44, verena.daepfen@bluewin.ch	3-wöchentlich, Dienstag	+
Zimmerberg	Walter Krüsi 044 784 24 33, w.kruesi@bluewin.ch	2-wöchentlich, Dienstag	+
Zollikerberg	Karl Lang 044 391 61 26, kklang@bluewin.ch	monatlich, 1. Dienstag im Monat	+
Zürich A	Verena Wild 052 242 83 36, v.wild@hispeed.ch	monatlich, Montag/Donnerstag	+
Zürich B	Gertrud Limacher 044 491 26 11, limacher.gertrud@bluewin.ch	2-wöchentlich, Dienstag	

Schneeschuflaufen

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

Langlauf

Ort	Leitung / Anmeldung	Rhythmus / Wochentag	+
Züri 6 sportlich	Werner A. Meier 044 251 72 19, werner.a.meier@uzh.ch	gemäss Ausschreibung pszh.ch/sport/langlauf	

Everdance

Ort	Treffpunkt	Leitung	Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Adliswil	Stiftung für Altersbauten (SABA) Badstrasse 6	Susana Barranco	Freitag 14.15–15.05 Uhr	07.01.22 08.04.22	(ohne 18.2., 25.2.) 12 × 50 Min. CHF 180.00	+
Affoltern am Albis	Kath. Pfarrei Affoltern a.A. Seewadelstrasse 13	Malaika Santi	Montag 09.30–10.20 Uhr	03.01.22 11.04.22	(ohne 21.2., 28.2.) 13 × 50 Min. CHF 195.00	+
Affoltern am Albis	Kath. Pfarrei Affoltern a.A. Seewadelstrasse 13	Malaika Santi	Montag 10.30–11.20 Uhr	03.01.22 11.04.22	(ohne 21.2., 28.2.) 13 × 50 Min. CHF 195.00	+
Birmensdorf ZH	Gemeindezentrum Brüelmat Dorfstrasse 10	Monika Descombes	Dienstag 13.25–14.15 Uhr	11.01.22 12.04.22	(ohne 22.2., 1.3.) 12 × 50 Min. CHF 180.00	+
Bonstetten	Kath. Pfarrei St.Mauritius Stallikerstrasse 2	Claudia Kindschi Meuli	Dienstag 14.00–14.50 Uhr	04.01.22 12.04.22	(ohne 15.2., 22.2.) 13 × 50 Min. CHF 195.00	+
Bülach	Reformiertes Kirchgemeindehaus Grampenweg 5	Silvia Zengaffinen	Dienstag 11.10–12.00 Uhr	11.01.22 12.04.22	(ohne 15.2., 22.2., 1.3.) 11 × 50 Min. CHF 165.00	+
Dietikon	KGH Dietikon, grosser Saal EG, Eingang Sonneggstrasse Poststrasse 50	Monika Descombes	Mittwoch 15.15–16.05 Uhr	12.01.22 13.04.22	(ohne 16.2., 23.2.) 12 × 50 Min. CHF 180.00	+
Dübendorf	ReZ Kirchgemeinde Bahnhofstrasse 37	Priska Trivellin	Montag 14.00–14.50 Uhr	10.01.22 11.04.22	(ohne 7.2., 14.2., 21.2., 4.4.) 10 × 50 Min. CHF 150.00	+
Effretikon	FCTchurch Bahnhofstrasse 28	Ursula Müller	Montag 15.15–16.05 Uhr	03.01.22 11.04.22	(ohne 21.2., 28.2.) 13 × 50 Min. CHF 195.00	+
Fehraltorf	Saal Chilegass Kirchgasse 4	Livia Lanzi	Mittwoch 09.30–10.20 Uhr	05.01.22 13.04.22	(ohne 9.2., 16.2., 23.2.) 12 × 50 Min. CHF 180.00	+
Hinwil	Hiwi-Märt, Karateschule Tang Soo Do Gossauerstrasse 14	Margrith Nagel	Donnerstag 14.00–14.50 Uhr	06.01.22 14.04.22	(ohne 17.2., 24.2.) 13 × 50 Min. CHF 195.00	+
Horgen	Senioren Begegnungszentrum Baumgärtlihof Baumgärtlistrasse 12	Susana Barranco	Dienstag 10.00–10.50 Uhr	04.01.22 12.04.22	(ohne 15.2., 22.2.) 13 × 50 Min. CHF 195.00	+
Kloten	Zentrum Schluweg, Turnhalle Schluweg 10	Priska Trivellin	Dienstag 11.00–11.50 Uhr	11.01.22 12.04.22	(ohne 8.2., 15.2.) 12 × 50 Min. CHF 180.00	+
Kloten	Schulanlage Hinterwiden, obere Turnhalle Lägerstrasse 14/3	Werner Niederhäuser, Isabella Ladner	Mittwoch 18.00–18.50 Uhr	05.01.22 13.04.22	(ohne 23.2., 2.3.) 13 × 50 Min. CHF 195.00	+
Meilen	Kirchzentrum Leue Kirchgasse 2	Verena Pickart Demont	Mittwoch 10.00–10.50 Uhr	05.01.22 13.04.22	(ohne 16.2., 23.2.) 13 × 50 Min. CHF 195.00	+
Meilen	Kirchzentrum Leue Kirchgasse 2	Verena Pickart Demont	Mittwoch 11.00–11.50 Uhr	05.01.22 13.04.22	(ohne 16.2., 23.2.) 13 × 50 Min. CHF 195.00	+
Niederhasli	Ev. ref. Kirchgemeinde Niederhasli-Niederglatt Nöschikonstrasse 3	Priska Trivellin	Dienstag 14.00–14.50 Uhr	11.01.22 12.04.22	(ohne 8.2., 15.2.) 12 × 50 Min. CHF 180.00	+
Oberrieden	Zürcherhaus, Saal Kirchstrasse 3	Sandra Delnevo	Montag 10.00–10.50 Uhr	10.01.22 11.04.22	(ohne 14.2., 21.2.) 12 × 50 Min. CHF 180.00	+
Regensdorf	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18	Monika Stirnimann	Dienstag 09.30–10.20 Uhr	11.01.22 12.04.22	(ohne 1.3., 8.3.) 12 × 50 Min. CHF 180.00	+
Richterswil	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestrasse 19	Susana Barranco	Freitag 09.00–09.50 Uhr	07.01.22 08.04.22	(ohne 18.2., 25.2.) 12 × 50 Min. CHF 180.00	+
Rüti ZH	Tanz-Center-Rüti Werkstrasse 2d	Margrith Nagel	Montag 15.55–16.45 Uhr	03.01.22 11.04.22	(ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min. CHF 195.00	+
Stäfa	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstrasse 35	Verena Pickart Demont	Mittwoch 16.30–17.20 Uhr	05.01.22 13.04.22	(ohne 16.2., 23.2.) 13 × 50 Min. CHF 195.00	+
Thalwil	Pfisterschüür Alte Landstrasse 104	Susana Barranco	Montag 10.30–11.20 Uhr	03.01.22 11.04.22	(ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min. CHF 195.00	+
Uetikon am See	Riedsteg Saal Bergstrasse 111	Monica Rüegg Castrovinci	Dienstag 15.00–15.50 Uhr	04.01.22 12.04.22	(ohne 11.1., 8.2., 8.3., 15.3.) 11 × 50 Min. CHF 165.00	+
Uetikon am See	TAnZ Akademie Seestrasse 117	Verena Pickart Demont	Donnerstag 10.00–10.50 Uhr	06.01.22 14.04.22	(ohne 17.2., 24.2.) 13 × 50 Min. CHF 195.00	+
Urdorf	Schulhaus Feld 1 Bahnhofstrasse 52	Monika Descombes	Montag 11.00–11.50 Uhr	10.01.22 11.04.22	(ohne 14.2., 21.2.) 12 × 50 Min. CHF 180.00	+
Urdorf	Schulhaus Feld 1 Bahnhofstrasse 52	Monika Descombes	Dienstag 10.30–11.20 Uhr	11.01.22 12.04.22	(ohne 15.2., 22.2.) 12 × 50 Min. CHF 180.00	+
Wädenswil	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt Gessnerweg 5	Susana Barranco	Montag 08.50–09.40 Uhr	03.01.22 11.04.22	(ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min. CHF 195.00	+

Everdance

Ort	Treffpunkt	Leitung	Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Wädenswil	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt Gessnerweg 5	Susana Barranco	Mittwoch 09.00–09.50 Uhr	05.01.22 13.04.22	(ohne 16.2., 23.2.) 13 × 50 Min. CHF 195.00	+
Winterthur	Ev. ref. Kirchgemeindehaus Seen Kanzleistrasse 37	Livia Lanzi	Dienstag 10.00–10.50 Uhr	04.01.22 12.04.22	(ohne 8.2., 15.2., 22.2.) 12 × 50 Min. CHF 180.00	+
Winterthur	Alte Kaserne Kulturzentrum Technikumstrasse 8	Silvia Zengaffinen	Dienstag 14.00–14.50 Uhr	11.01.22 12.04.22	(ohne 15.2., 22.2., 1.3.) 11 × 50 Min. CHF 165.00	+
Winterthur	Alte Kaserne Kulturzentrum Technikumstrasse 8	Silvia Zengaffinen	Dienstag 15.00–15.50 Uhr	11.01.22 12.04.22	(ohne 15.2., 22.2., 1.3.) 11 × 50 Min. CHF 165.00	+
Winterthur	Gate 27 Theaterstrasse 27	Priska Trivellin	Mittwoch 11.10–12.00 Uhr	12.01.22 13.04.22	(ohne 19.1., 9.2., 16.2., 23.3.) 10 × 50 Min. CHF 150.00	+
Winterthur	Ev. ref. Kirchgemeindehaus Wülflingen Lindenplatz 14	Renate Streicher	Freitag 10.00–10.50 Uhr	07.01.22 01.04.22	(ohne 11.2., 18.2., 25.2.) 10 × 50 Min. CHF 150.00	+
Winterthur	Ref. Kirchgemeindehaus Töss Stationstrasse 3a	Claudia Kindschi Meuli	Freitag 10.45–11.35 Uhr	07.01.22 08.04.22	(ohne 18.2., 25.2.) 12 × 50 Min. CHF 180.00	+
Zürich	Gemeinschaftszentrum Hottingen Gemeindestrasse 54	Helen Rüegg	Montag 14.00–14.50 Uhr	10.01.22 11.04.22	(ohne 14.2., 21.2.) 12 × 50 Min. CHF 180.00	+
Zürich	Gemeinschaftszentrum Hottingen Gemeindestrasse 54	Helen Rüegg	Montag 15.00–15.50 Uhr	10.01.22 11.04.22	(ohne 14.2., 21.2.) 12 × 50 Min. CHF 180.00	+
Zürich	Gemeinschaftszentrum Hottingen Gemeindestrasse 54	Helen Rüegg	Montag 16.00–16.50 Uhr	10.01.22 11.04.22	(ohne 14.2., 21.2.) 12 × 50 Min. CHF 180.00	+
Zürich	GZ Heuried Döltschiweg 130	Brigitte Mühlestein	Mittwoch 13.30–14.20 Uhr	05.01.22 13.04.22	(ohne 16.2., 23.2.) 13 × 50 Min. CHF 195.00	+
Zürich	GZ Leimbach Leimbachstrasse 200	Anna Bozzolini	Montag 10.30–11.20 Uhr	10.01.22 11.04.22	(ohne 14.2., 21.2.) 12 × 50 Min. CHF 180.00	+
Zürich	GZ Oerlikon Gubelstrasse 10	Priska Trivellin	Montag 16.30–17.20 Uhr	10.01.22 11.04.22	(ohne 7.2., 14.2.) 12 × 50 Min. CHF 180.00	+
Zürich	ref. KGH ZH-Höngg, Zwinglisaal Ackersteinstrasse 190	Monika Stirnimann	Mittwoch 08.50–09.40 Uhr	12.01.22 13.04.22	(ohne 16.2., 23.2.) 12 × 50 Min. CHF 180.00	+
Zürich	Röm.-kath.-Kirchgemeinde St. Franziskus Kilchbergstrasse 1	Brigitte Mühlestein	Mittwoch 09.45–10.35 Uhr	05.01.22 13.04.22	(ohne 16.2., 23.2.) 13 × 50 Min. CHF 195.00	+
Zürich	Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2	Monika Stirnimann	Mittwoch 10.30–11.20 Uhr	12.01.22 13.04.22	(ohne 16.2., 23.2.) 12 × 50 Min. CHF 180.00	+
Zürich	Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2	Monika Stirnimann	Mittwoch 15.40–16.30 Uhr	12.01.22 13.04.22	(ohne 16.2., 23.2.) 12 × 50 Min. CHF 180.00	+
Zürich	Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2	Monika Stirnimann	Mittwoch 16.50–17.40 Uhr	12.01.22 13.04.22	(ohne 16.2., 23.2.) 12 × 50 Min. CHF 180.00	+
Zürich	Tanzschule ritmo Hohlstrasse 486	Monika Bühlmann	Montag 15.00–15.50 Uhr	03.01.22 11.04.22	(15 × 50 Min.) CHF 225.00	+
Zürich	Tanzschule ritmo Hohlstrasse 486	Monika Bühlmann	Montag 16.15–17.05 Uhr	03.01.22 11.04.22	(15 × 50 Min.) CHF 225.00	+
Zürich	Turnhalle Käferberg Emil Klöti-Strasse 17	Claudia Kindschi Meuli	Donnerstag 09.00–09.50 Uhr	06.01.22 14.04.22	(ohne 17.2., 24.2.) 13 × 50 Min. CHF 195.00	+

Line Dance

Ort	Treffpunkt	Leitung	Anforderung	Zeit	von / bis	Hinweise / Kosten	+
Zürich	GZ Oerlikon Gubelstrasse 10	offen	Tanzerfahrung von ca. 3 Jahren. Einstieg nach Schnupper- stunde möglich	Mittwoch 09.15–10.15 Uhr	05.01.22 13.04.22	(ohne 16.2., 23.2.) 13 × 60 Min. CHF 208.00	+
Zürich	GZ Oerlikon Gubelstrasse 10	offen	Tanzerfahrung von ca. 3 Jahren. Einstieg nach Schnupper- stunde möglich	Mittwoch 10.30–11.30 Uhr	05.01.22 13.04.22	(ohne 16.2., 23.2.) 13 × 60 Min. CHF 208.00	+
Zürich	time2dance Räffelstrasse 25	offen	Fortgeschrittene Einstieg nach Schnupper- stunde möglich	Donnerstag 09.30–10.30 Uhr	06.01.22 14.04.22	(ohne 17.2., 24.2.) 13 × 60 Min. CHF 208.00	+
Zürich	time2dance Räffelstrasse 25	offen	Fortgeschrittene Einstieg nach Schnupper- stunde möglich	Donnerstag 11.00–12.00 Uhr	06.01.22 14.04.22	(ohne 17.2., 24.2.) 13 × 60 Min. CHF 208.00	+

Orientalischer Tanz

Ort	Treffpunkt	Leitung	Anforderung	Zeit	von / bis	Hinweise / Kosten	+
Affoltern am Albis	TANZraum Alte Obfelderstrasse 68	Marianne Zimmerli Abrach	Voraussetzung: Freude am Tanzen in der Gruppe	Mittwoch 10.45–12.00 Uhr	12.01.22 13.04.22	(ohne 9.3.) 13 × 75 Min. CHF 247.00	+

Augentraining

Ort	Treffpunkt	Leitung	Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Zürich	grüner Raum Forchstrasse 248	Rosmarie Rüegg	Mittwoch 10.00–11.15 Uhr	05.01.22 13.04.22	(ohne 16.2., 23.2.) 13 × 75 Min. CHF 195.00	+

Minitrampolin

Ort	Treffpunkt	Leitung	Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Dietikon	CHI-ZENTRUM Badenerstrasse 21	Jeanette Jaggi	Donnerstag 15.45–16.45 Uhr	06.01.22 14.04.22	(ohne 17.2., 24.2.) 13 × 60 Min. CHF 299.00	+

Pilates

Ort	Treffpunkt	Leitung	Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Thalwil	Pfisterschüür Alte Landstrasse 104	Erika Steiger	Montag 14.30–15.30 Uhr	03.01.22 11.04.22	(ohne 14.2., 21.2.) 13 × 60 Min. CHF 221.00	+
Thalwil	Pfisterschüür Alte Landstrasse 104	Erika Steiger	Donnerstag 16.30–17.30 Uhr	06.01.22 14.04.22	(ohne 17.2., 24.2.) 13 × 60 Min. CHF 221.00	+

Tai Chi / Qi Gong

Ort	Treffpunkt	Leitung	Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Uster	frjz Freizeit- und Jugendzentrum Zürichstrasse 30	Vivienne Schmid- Greenwood	Donnerstag 09.15–10.15 Uhr	06.01.22 14.04.22	(ohne 24.2., 3.3.) 13 × 60 Min. CHF 247.00	+
Winterthur	Lebenskunst Bleichstrasse 32	Fredy Buttauer	Mittwoch 14.00–15.00 Uhr	05.01.22 13.04.22	(ohne 9.2., 16.2., 6.4.) 12 × 60 Min. CHF 228.00	+
Zürich	GZ Oerlikon Gubelstrasse 10	Alfons Lötscher	Montag 14.30–15.30 Uhr	03.01.22 11.04.22	(ohne 14.2., 21.2.) 13 × 60 Min. CHF 247.00	+
Zürich	GZ Oerlikon Gubelstrasse 10	Alfons Lötscher	Montag 15.45–16.45 Uhr	03.01.22 11.04.22	(ohne 14.2., 21.2.) 13 × 60 Min. CHF 247.00	+
Zürich	Simply Theatre Gladbachstrasse 119	Alfons Lötscher	Donnerstag 14.00–15.00 Uhr	06.01.22 14.04.22	(ohne 17.2., 24.2.) 13 × 60 Min. CHF 247.00	+

Qi Gong

Ort	Treffpunkt	Leitung	Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Horgen	Iengar Yoga Horgen Seestrasse 147	Laura Keller-Rosnati	Dienstag 9.30–10.30 Uhr	11.01.22 12.04.22	(ohne 1.3.) 13 × 60 Min. CHF 247.00	+
Zürich	Allgemeine Baugenossenschaft Zürich Getrudstrasse 27	Claudine Buchmüller	Montag 17.10–18.10 Uhr	24.01.22 11.04.22	(ohne 14.2., 21.2.) 10 × 60 Min. CHF 190.00	+

Yoga

Ort	Treffpunkt	Leitung	Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Kilchberg	Ayur Yoga Alte Landstrasse 23	Karin Steinbach Baechle	Montag 10.00–11.00 Uhr	03.01.22 11.04.22	(ohne 14.2., 21.2.) 13 × 60 Min. CHF 221.00	+
Horgen	Iyengar Yoga Horgen Seestrasse 147	Karin Steinbach Baechle	Montag 16.45–17.45 Uhr	03.01.22 11.04.22	(ohne 14.2., 21.2.) 13 × 60 Min. CHF 221.00	+
Thalwil	Pfisterschüür, Probe 2 Alte Landstrasse 104	Erika Steiger	Dienstag 09.00–10.00 Uhr	04.01.22 12.04.22	(ohne 15.2., 22.2.) 13 × 60 Min. CHF 221.00	+
Winterthur	Yoga-In, Haus zum Zitronenbaum Untertor 1	Béatrice Auer	Donnerstag 09.00–10.00 Uhr	06.01.22 14.04.22	(ohne 10.2., 17.2.) 13 × 60 Min. CHF 221.00	+
Winterthur	Yoga-In, Haus zum Zitronenbaum Untertor 1	Béatrice Auer	Donnerstag 16.00–17.00 Uhr	06.01.22 14.04.22	ohne 10.2., 17.2.) 13 × 60 Min. CHF 221.00	+
Zürich	Atelier: Tanz Ausstellungsstrasse 25	Helen Müller	Donnerstag 09.30–10.30 Uhr	06.01.22 14.04.22	(ohne 17.2., 24.2.) 13 × 60 Min. CHF 221.00	+
Zürich	Atelier: Tanz Ausstellungsstrasse 25	Helen Müller	Donnerstag 10.45–11.45 Uhr	06.01.22 14.04.22	(ohne 17.2., 24.2.) 13 × 60 Min. CHF 221.00	+
Zürich	Simply Theatre Gladbachstrasse 119	Yvonne Brand	Montag 10.30–11.30 Uhr	10.01.22 11.04.22	(ohne 14.2., 21.2.) 12 × 60 Min. CHF 204.00	+
Zürich	Simply Theatre Gladbachstrasse 119	Bernhard Riedi	Mittwoch 10.30–11.30 Uhr	05.01.22 13.04.22	(ohne 16.2., 23.2.) 13 × 60 Min. CHF 221.00	+
Online	Zoom	Corinne Obrist	Dienstag 08.30–09.30 Uhr	11.01.22 12.04.22	(ohne 22.2., 1.3.) 12 × 60 Min. CHF 156.00	+

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 08.00–12.00 Uhr, gemäss Einteilung	10.01.22 28.02.22	8 × 60 Min. CHF 210.00 bei 4er-Gruppe CHF 264.00 bei 3er-Gruppe
Oetwil am See	Sportcenter Stork AG Schachenstrasse 15	Walter Meyer und René von Arx		Freitag zwischen 08.00–12.00 Uhr, gemäss Einteilung	07.01.22 08.04.22	(ohne 18.2., 25.2.) 12 × 60 Min. CHF 264.00

Informationen

Die Legende/Erklärung zu folgenden Symbolen finden Sie auf Seite 2.



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 058 451 53 20
dc.pfannenstiel@pszh.ch

Unterland und Furtal

Kursort Lern- und Begegnungszentrum (LBZ), Lindenhofstr. 1, Bülach
Anmeldung PSZH, DC Unterland und Furtal
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

Stadt Zürich

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

Gesundheit und Prävention

Gedächtnisclub

Der Gedächtnisclub ist ein Bildungsangebot für Menschen, die motiviert sind Neues zu lernen und sich neuen Aufgaben zu stellen. Damit lässt sich der Alltag kreativ gestalten und es eröffnen sich andersartige Handlungsspielräume. Der Gedächtnisclub öffnet den Blickwinkel, verbessert die Aufnahmefähigkeit, fördert die Kreativität, lässt schlummernde Kompetenzen wiederentdecken, bringt Freude an der Sprache und am Lösen kniffliger Fragestellungen. Gedächtnisclub 1: Für Neueinsteigende mit und ohne Vorkenntnissen und Fortgeschrittene Gedächtnisclub 2: Für Routinierte, Gedächtnistrainingsvorkenntnisse werden vorausgesetzt

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.

Wie kann ich wieder leichter atmen? Atemkurs

«Luftnot» entsteht mit zunehmendem Alter schnell einmal. Muss es so weit kommen? Wie kann ich mir selbst helfen? In diesem Kurs lernen Sie gute Angewohnheiten für das Atmen und damit für mehr Lebensqualität. Ziel des Kurses ist es, dass Atmen zum Genuss wird.

Die einfachen Bewegungen machen wir vor allem im Sitzen, gelegentlich im Stehen. Die Übungen können gut in den Alltag integriert werden und führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Dieser Kurs eignet sich auch bei Bewegungseinschränkungen. Falls es die Regeln erfordern, kann der Kurs auch mit Maske weitergeführt werden, um Unterbrechungen zu vermeiden.

Vorsorge

Docupass Patientenverfügung bis Vorsorgeauftrag

Selbstbestimmen bis zum Schluss – wer heute vorsorgt, braucht sich morgen nicht zu sorgen. Viele Menschen haben das Bedürfnis, ihre Angelegenheiten vorsorglich zu regeln. Pro Senectute Schweiz hat mit dem Docupass ein Gesamtpaket geschaffen, welches aus verschiedenen Vorsorgedokumenten besteht. Mit diesem Dossier werden persönliche Anliegen und Wünsche im Zusammenhang mit Krankheit, Pflege, Sterben und Tod festgehalten. Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Sie erhalten wertvolle Informationen und Unterstützung in der Anwendung dieses umfassenden Vorsorgedossiers.

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 Vorsorgedossiers. 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 > 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 Freitag, 13.00–16.50 Uhr
19.11.–10.12.
Mittwoch, 08.30–12.20 Uhr
01.12.–22.12.
Donnerstag, 13.00–16.50 Uhr
13.01.–03.02.
Dienstag, 08.00–11.50 Uhr
08.02.–01.03.

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 Freitag, 13.00–16.50 Uhr
26.11.–03.12.
Donnerstag, 08.30–12.20 Uhr
09.12.–16.12.
Mittwoch, 13.00–16.50 Uhr
19.01.–26.01.

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 Donnerstag, 13.00–16.50 Uhr
25.11.–02.12.
Donnerstag, 13.00–16.50 Uhr
13.01.–20.01.
Donnerstag, 13.00–16.50 Uhr
24.02.–03.03.

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 Mittwoch, 13.00–16.50 Uhr
01.12.–08.12.
Dienstag, 13.00–16.50 Uhr
25.01.–01.02.
Montag, 09.00–12.50 Uhr
21.02.–28.02.

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.

Kurse: Workshop Smartphone

Lernen Sie die wichtigsten Funktionen und Einsatzmöglichkeiten Ihres Mobiltelefons kennen. Mit Theorie sowie in Übungs- und Frageblöcken erklären Ihnen Mitarbeitende der Unternehmung «Accenture» Schritt für Schritt die Grundlagen für den alltäglichen Gebrauch Ihres Smartphones. Die Inhalte sind modular aufgebaut. Sie können sich daher für einen oder mehrere Workshops anmelden. Beachten

Sie bitte die entsprechenden Daten und wählen Sie aus dem Angebot Ihre individuellen Favoriten aus. Sie können sowohl mit «Android» wie auch mit «Apple-Geräten» teilnehmen. Die Kurse sind kostenlos mit Kollekte für Pro Senectute Kanton Zürich. Bitte bringen Sie ein aufgeladenes und betriebsbereites Gerät mit. Ihre Passwörter und Logindaten sollten Sie ebenfalls zur Hand haben.

S Sprachen

«Do you speak English»? Oder möchten Sie mehr davon können? Planen Sie etwas Italienisch oder Spanisch für Ihre nächsten Ferien zu lernen? Oder möchten Sie, dass Ihr Russisch über «Nastrovje» hinausgeht? Dann sind Sie in unseren vielseitigen Sprachkursen genau richtig. Dank den unterschiedlichen Kursstufen fällt das Erlernen einer fremden Sprache, das Vertiefen und Anwenden des Gelernten leichter. Zudem, kann es richtig Spass machen, in der Kursgruppe die Fremdsprache zu üben, zu reden und anzuwenden.

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.

I Italienisch

50%

«Buongiorno!» Möchten Sie Ihre Italienisch Kenntnisse in einem geselligen Umfeld mündlich anwenden und auffrischen? Oder planen Sie unsere «dritte Landessprache» vor Grund auf zu lernen? Wort für Wort und Satz für Satz? In unseren Kursen erwerben Sie einen Alltagswortschatz, den Sie auf Reisen, an einem Wochenende im Tessin oder in privaten Kontakten nutzen können. Fragen Sie uns nach entsprechenden Angeboten.

E Einsteigerkurs «Español para vacaciones» – Spanisch für die Ferien in Kleingruppe

50% NEU

Bereiten Sie sich auf eine Reise vor und möchten Sie dafür etwas Spanisch lernen? Unsere Einsteiger-Spanischkurse richten sich an

Seniorinnen und Senioren, die erleben möchten, dass Spanisch lernen Freude macht. In unsren Kursen legen wir Wert auf ein entspanntes und geselliges Umfeld. Schritt für Schritt lernen Sie nützliche Wörter, einfache Sätze und setzen sich mit typischen Reisesituationen auseinander. Bald können Sie ein Hotelzimmer reservieren, freundlich grüssen, ein Taxi bestellen etc. Mit Freude und Spass machen Sie einfache Sprech- und Hörverständnisübungen zum Thema Reisen.

F 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.

R Russisch Niveau A2/B1

50%

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» Fortsetzung Niveau A1.2

50%

Unsere Kurse «Learn English Now», Fortsetzung Niveau A1.2 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 Wortschatz 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.

«Listen and Speak» Englisch Niveau A2

50%

Dieser Englischkurs 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.

E Englisch Konversation Niveau A2.2 und B1.2

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».

E Englisch Konversation und Lektüre Niveau 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 – vom Kriminalroman bis zum Klassiker. Dieser Kurs ist lebendig, spannend, interessant und lehrreich zugleich. Eine tolle Gruppe und ein versierter Kursleiter freuen sich aus Sie! «Don't hesitate to join us».

A Ausdruck und Kreativität

E 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.

F Flötenclub

Im Flötenclub haben Sie die Möglichkeit in einer Gruppe Ihr Repertoire auszubauen. Der Kursleiterin, Noemi Burri-Streib, ist es wichtig, die Freude am gemeinsamen Musizieren und an der Musik zu wecken und zu fördern. Sie passt die Stücke dem Können und den Wünschen der Teilnehmenden an. Für Erwachsene kann das Spielen eines Musikinstrumentes eine sehr grosse Bereicherung und Abwechslung sein. Zudem ist es ein gutes mentales und didaktisches Training, also gut für Herz, Hirn und Hand.

F Flötenkurs für EinsteigerInnen

Möchten Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und Ihre Sopran- und Altblockflöte reaktivieren? Oder möchten Sie das Instrument neu erlernen? Für ältere Menschen ist es ein gutes mentales und didaktisches Training, also gut für Herz, Hirn und Hand. Im Anschluss an den Flötenkurs haben Sie die Möglichkeit, im Flötenclub Ihre Kenntnisse weiterzuentwickeln und in einer Gruppe Ihr Repertoire auszubauen.

S Schachkurs

Mit Schach vergeht die Zeit wie im Flug. Lassen Sie sich auf eines der populärsten Brettspiele Europas ein und steigern Sie dabei Ihre geistige Fitness. Lernen Sie Schritt für Schritt unter fachlicher Anleitung die Grundlagen kennen und üben Sie in kleinem Rahmen die Züge. Die Schachvariationen sind unendlich. Der Kurs eignet sich für Anfänger und Personen mit ersten Erfahrungen im Schachspiel.

«Die Oase des Schreibens» Ausspannen – nach innen hören – Worte fliessen lassen

50% NEU

Schreiben erzeugt innere Ruhe und schenkt gleichzeitig Energie. Sie schreiben Texte zur Selbstentfaltung und zur Freude – ohne Einschränkungen wie Rechtschreibung, Grammatik oder Stil. Sie schreiben, weil das ab-

sichtslose, spontane Festhalten und Loslassen Ihrer Gedanken Sie befreit. In dieser Form erfahren Sie das Schreiben meditativ. In kürzeren und längeren Sequenzen probieren Sie verschiedene Schreibformen und Techniken aus. Dabei staunen Sie, was für Gedanken ein Wort, ein Bild, ein Text, ein Gedicht auslösen kann und was Sie zum eigenen Schreiben inspiriert. Sie erhalten das Rüstzeug, um später zu Hause an Ihrem Lebensbuch weiter zu schreiben. Der Kurs richtet sich gleichermaßen an wenig Schreibende und an viel Schreibende, die offen sind für verschiedene Schreibformen und -themen.

S Schreibwerkstatt

Schreibwerkstatt: Erleben Sie in einer Gruppe, wie mit Hilfe von kreativen Schreibmethoden und Impulsen Texte mühelos aufs Papier gebracht werden können. Durch gegenseitiges Vorlesen (das immer freiwillig ist) ohne zu werten, erhalten die geschriebenen Werke ihre Wertschätzung und inspirieren gleichzeitig die anderen Teilnehmenden ihre eigenen Gedanken aufzuschreiben.

Kreativ schreiben: Kreative Schreibmethoden helfen, sich spontan auf die Schreibreise zu begeben und die eigenen Gedanken in Worte zu fassen.

Biografisches Schreiben: Was ist interessanter als Geschichten, die das Leben schrieb? Viele Menschen haben das Bedürfnis ihre Biografie aufzuschreiben, sei es für sich oder für die Familie. In einer Reise zu sich selbst Zusammenhänge im eigenen Leben entdecken. Mit verschiedenen Schreibmethoden finden Sie zu Geschichten und Bildern aus ihrem Leben. Unser Schreiben wirkt! Unsere Ideen dürfen sich auf Papier zeigen.

Wir sind überrascht über unsere Möglichkeiten und freuen uns über unsere gelungenen Texte.

W Weitere Angebote

A AvantAge: Motiviert arbeiten von der Lebensmitte bis zur Pensionierung

B Beruflicher Zwischenhalt (1 Tag)

Es erwarten Sie Themen wie Reifer werden in Beruf und Privatleben, meine Fähigkeiten und Stärken, Umgang mit Stress, berufliche und

persönliche Zielsetzungen und die finanzielle Vorsorge (3-Säulen-System, Güter- und Erbrecht).

V Vorbereitung auf die Pensionierung (1 Tag)

Freuen Sie sich auf Themen wie den Übergang gestalten, Herausforderungen in Beziehung und Partnerschaft, nachberufliche Pläne und finanzielle Vorsorge (3-Säulen-System und Erbrecht). Besuchen Sie das Seminar idealerweise als Paar.

S Späte Freiheit – Gut vorbereitet in die Pensionierung (2 Tage)

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 als Paar.

A Anmeldung

AvantAge - Fachstelle Alter und Arbeit
058 451 51 57 / info@avantage.ch
Online-Anmeldung: www.avantage.ch

K Korrigenda Aktiv 3, Seite 21

S SeniorInnen-Gruppen Stadt Zürich

Ansprechpartnerin bei Senioren Bühne ist Katharina Ruh, nicht Jürg Krauer

S Senioren Bühne

Theaterbegeisterte Frauen und Männer 55+ produzieren Theaterstücke und führen sie bei Alters-, Gemeinde-, Firmen- und Vereinsanlässen auf. Schauspielerinnen und Schauspieler sowie Helfende beim Kulissenaufbau und der Technik sind herzlich willkommen.

Katharina Ruh
044 364 23 68
sebuezh@bluewin.ch
www.seniorenbuehne.ch

Gesundheit und Prävention

Ort	Kurs / Treffpunkt	Leitung / Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Winterthur	Gedächtnisclub Gruppe 2 – 1. Semester Königshof, Treffpunkt für ältere Menschen, Neumarkt 4 (Eingang Steinberggasse)	Susanne Fritschi Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr	05.01.22 08.06.22	05.01., 09.02., 09.03., 13.04., 11.05., 08.06. CHF 135.00	+
Winterthur	Wie kann ich wieder leichter atmen? Atemkurs 1 Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland, Lagerhausstrasse 3	Ulrike Fischer Donnerstag, 10–11 Uhr	06.01.22 17.03.22	Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland: 06.01., 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 24.02., 03.03. Königshof: 10.03., 17.03. CHF 216.00	+
Winterthur	Gedächtnisclub Gruppe 1 – 1. Semester Königshof, Treffpunkt für ältere Menschen, Neumarkt 4 (Eingang Steinberggasse)	Danielle Müller Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr	12.01.22 06.07.22	12.01., 02.02., 02.03., 06.04., 04.05., 01.06., 06.07. CHF 158.00	+
Zürich	Gedächtnis-Träff Seefeldstrasse 94a	Gabriela Meier Mittwoch, 10–12 Uhr	19.01.22 06.07.22	19.01., 23.02., 23.03., 27.04., 18.05., 22.06., 06.07. CHF 208.00 bei 8–12 Personen, CHF 283.00 bei 6–7 Personen	+
Zürich	Gedächtnis-Träff Seefeldstrasse 94a	Iris Kaufmann Freitag, 13.15–15.15 Uhr	21.01.22 17.06.22	21.01., 18.02., 18.03., 22.04., 20.05., 17.06. CHF 178.00 bei 8–12 Personen, CHF 243.00 bei 6–7 Personen	+
Zürich	Gedächtnis-Träff (Reserve-Kurs) Seefeldstrasse 94a	Iris Kaufmann Freitag, 10–12 Uhr	21.01.22 17.06.22	21.01., 18.02., 18.03., 22.04., 20.05., 17.06. CHF 178.00 bei 8–12 Personen, CHF 243.00 bei 6–7 Personen	+
Zürich	Gedächtnis-Training I Seefeldstrasse 94a	Gabriela Meier Dienstag, 13.30–15.30 Uhr	08.02.22 12.04.22	8.02., 22.02., 01.03., 08.03., 15.03. 22.03., 29.03., 12.04. CHF 272.00 bei 8–12 Personen, CHF 358.00 bei 6–7 Personen	+

Docupass

Ort	Kurs / Treffpunkt	Leitung / Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Uster	Docupass Patientenverfügung bis Vorsorgeauftrag Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungszentrum Oberland, Amtsstrasse 3	Katja Zulauf Mittwoch, 14–16 Uhr	17.11.21 24.11.21	CHF 80.00	+
Zürich	Docupass Patientenverfügung bis Vorsorgeauftrag Seefeldstrasse 94a	Heidi Jost Mittwoch, 9–11 Uhr	12.01.22 26.01.22	CHF 80.00	+
Zürich	Docupass Patientenverfügung bis Vorsorgeauftrag Seefeldstrasse 94a	Heidi Jost Mittwoch, 13.15–15.15 Uhr	02.02.22 09.02.22	CHF 80.00	+

Digitale Kommunikation

Ort	Kurs / Treffpunkt	Leitung / Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Thalwil	iPhone Einsteigerkurs 4 Alterszentrum Serata, Raum Gattikon, Tischenloostrasse 55	Albino Pallotta Freitag, 9–12 Uhr	19.11.21 26.11.21	Teil 1: 19.11.2021, Teil 2: 26.11.2021 CHF 240.00	+
Thalwil	iPad Einsteigerkurs 4 Alterszentrum Serata, Raum Gattikon, Tischenloostrasse 55	Albino Pallotta Freitag, 13–16 Uhr	19.11.21 26.11.21	Teil 1: 19.11.2021, Teil 2: 26.11.2021 CHF 240.00	+
Thalwil	Android Smartphone Kommunikation 2 – Nachrichten, WhatsApp, Sprachanrufe, E-Mail Alterszentrum Serata, Raum Gattikon, Tischenloostrasse 55	Accenture Freitag, 16–18 Uhr	26.11.21 26.11.21	Bitte bringen Sie ein aufgeladenes und betriebsbereites Gerät mit. Ihre Passwörter und Logindaten sollten Sie ebenfalls zur Hand haben. Die Kurse sind kostenlos mit Kollekte für Pro Senectute Kanton Zürich. Achtung: Anmeldung zwingend erforderlich wegen Schutzkonzept	+
Thalwil	Android Smartphone Bilder 2 – Kamera, Bildbearbeitung Alterszentrum Serata, Raum Gattikon, Tischenloostrasse 55	Accenture Freitag, 16–18 Uhr	10.12.21 10.12.21	Bitte bringen Sie ein aufgeladenes und betriebsbereites Gerät mit. Ihre Passwörter und Logindaten sollten Sie ebenfalls zur Hand haben. Die Kurse sind kostenlos mit Kollekte für Pro Senectute Kanton Zürich. Achtung: Anmeldung zwingend erforderlich wegen Schutzkonzept	+

Sprachen

Ort	Kurs / Treffpunkt	Leitung / Wann	von / bis	Hinweise / Preis	+
Bülach	Italienisch Anfänger Lindenhofstrasse 1	Daniela Meister Dienstag, 13.45–14.45 Uhr	04.01.22 28.06.22	CHF 289.00	+
Bülach	Spanisch Anfänger Lindenhofstrasse 1	Martha Hetflejš Mittwoch, 16–17 Uhr	05.01.22 29.06.22	CHF 289.00	+
Bülach	Englisch Anfänger Lindenhofstrasse 1	Kate Murrie Donnerstag, 14.45–15.45 Uhr	06.01.22 30.06.22	CHF 289.00	+
Thalwil	Englisch Konversation & Grammatik Kurs Tischenloostrasse 55	Lisa Leutenegger Mittwoch, 9–11 Uhr	01.09.21 31.12.21	CHF 420.00	+
Thalwil	Französisch Tischenloostrasse 55	Ursula Schulthess Montag, 9.45–11.15 Uhr	13.09.21 31.12.21	CHF 180.00	+
Thalwil	Italienisch Tischenloostrasse 55	Rosella Federici Donnerstag, 13.30–15 Uhr	26.08.21 31.12.21	CHF 315.00	+
Thalwil	Russisch Tischenloostrasse 55	Elena Stutz Montag, 17–19 Uhr	06.09.21 31.12.21	CHF 420.00	+
Zürich	Englisch Konversation für Fortgeschrittene A2.2 Seefeldstrasse 94a	Gabriela Meier Donnerstag, 10.15–11.45 Uhr	06.01.22 17.03.22	Kein Kurs am: 17.02. CHF 300.00 bei 8–12 Personen, CHF 400.00 bei 6–7 Personen, 50% EL	+
Zürich	Englisch Konversation für Fortgeschrittene B1.2 Seefeldstrasse 94a	Gabriela Meier Donnerstag, 13.30–15 Uhr	06.01.22 17.02.22	Kein Kurs am: 17.02. CHF 300.00 bei 8–12 Pers., CHF 400.00 bei 6–7 Personen, 50% EL	+
Zürich	«Listen and Speak» A2 Seefeldstrasse 94a	Yvonne Rimle Freitag, 10.45–12.15 Uhr	14.01.22 08.04.22	Kein Kurs am: 25.03. CHF 360.00 bei 8–12 Personen, CHF 480.00 bei 6–7 Personen, 50% EL	+
Zürich	Endlich Zeit für Englisch A1.1 Seefeldstrasse 94a	Yvonne Rimle Freitag, 9.00–10.30 Uhr	14.01.22 08.04.22	Kein Kurs am: 25.03. CHF 360.00 bei 8–12 Personen, CHF 480.00 bei 6–7 Personen, 50% EL	+
Zürich	Englisch «Konversation und Lektüre» B1.2 Seefeldstrasse 94a	Dominik Schaller Freitag, 13.00–14.45 Uhr	14.01.22 01.04.22	CHF 370.00 bei 8–12 Personen, CHF 490.00 bei 6–7 Personen, 50% EL	+
Zürich	«Learn English Now» A1.2 Seefeldstrasse 94a	Yvonne Rimle Montag, 16.00–17.30 Uhr	17.01.22 11.04.22	Kein Kurs am: 21.03. CHF 360.00 bei 8–12 Personen, CHF 480.00 bei 6–7 Personen, 50% EL	+
Zürich	«Español para vacaciones» Spanisch für die Ferien, Einsteiger AO Seefeldstrasse 94a	Maria Garate Mittwoch, 13.30–15.15 Uhr	19.01.22 06.04.22	Kein Kurs am: 16.02. CHF 506.00 bei 6–7 Personen, 50% EL	+

AvantAge – Späte Freiheit

Ort	Treffpunkt	von / bis	Wann	Hinweise / Preis	+
Aarau	Gasthof zum Schützen Schachenallee 39, 5000 Aarau	18.11.21 19.11.21	1. Seminartag: 09.00–17.00 2. Seminartag: 08.30–17.00	CHF 700.–, Spezialtarif für Paare: CHF 1350.– inkl. Unterlagen und Verpflegung	
Regensdorf	Hotel Thessoni classic Eichwatt 19, 8105 Regensdorf	25.11.21 26.11.21	1. Seminartag: 09.00–17.00 2. Seminartag: 08.30–17.00	CHF 700.–, Spezialtarif für Paare: CHF 1350.– inkl. Unterlagen und Verpflegung	
Zürich (Singles)	EPI Park Bleulerstrasse 60, 8008 Zürich	02.12.21 03.12.21	1. Seminartag: 09.00–17.00 2. Seminartag: 09.00–16.30	CHF 700.–, Spezialtarif für Paare: CHF 1350.– inkl. Unterlagen und Verpflegung	
Wetzikon ZH	Restaurant IWAZ Neugrundstrasse 4, 8620 Wetzikon	02.12.21 03.12.21	1. Seminartag: 09.00–17.00 2. Seminartag: 08.30–17.00	CHF 700.–, Spezialtarif für Paare: CHF 1350.– inkl. Unterlagen und Verpflegung	
Winterthur	SORELL HOTEL KRONE Marktgasse 49, 8400 Winterthur	20.01.22 21.01.22	1. Seminartag: 09.00–17.00 2. Seminartag: 08.30–17.00	CHF 700.– inkl. Unterlagen und Verpflegung	
Zürich	EPI Park Bleulerstrasse 60, 8008 Zürich	27.01.22 28.01.22	1. Seminartag: 09.00–17.00 2. Seminartag: 08.30–17.00	CHF 700.– inkl. Unterlagen und Verpflegung	
Online	Webinar/Online-Seminar Bleulerstrasse 60, 8008 Zürich	01.02.22 02.02.22	1. Seminartag: 09.00–17.00 2. Seminartag: 09.00–12.00	CHF 550.–, Online-Teilnahme	
Wetzikon ZH	Restaurant IWAZ Neugrundstrasse 4, 8620 Wetzikon	09.02.22 10.02.22	1. Seminartag: 09.00–17.00 2. Seminartag: 08.30–17.00	CHF 700.– inkl. Unterlagen und Verpflegung	

Kunst und Kultur

Ort	Kurs / Treffpunkt	Leitung / Wann	von / bis	Hinweise / Preis	
Winterthur	Flötenkurs für Einsteiger Königshof, Treffpunkt für ältere Menschen, Neumarkt 4 (Eingang Steinberggasse)	Noemi Burri-Streib Montag, 9.30–11.30 Uhr	10.01.22 14.02.22	10.01., 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02. CHF 180.00	+
Winterthur	Schreibwerkstatt Gruppe 1 – 1. Semester Königshof, Treffpunkt für ältere Menschen, Neumarkt 4 (Eingang Steinberggasse)	Rosemarie Gerber Montag, 9.30–12.00 Uhr	10.01.22 25.04.22	Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland: 10.01., 24.01. Königshof: 21.02., 21.03., 04.04., 25.04. CHF 270.00	+
Winterthur	Flötenclub Gruppe 1 – 1. Semester Königshof, Treffpunkt für ältere Menschen, Neumarkt 4 (Eingang Steinberggasse)	Noemi Burri-Streib Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr	19.01.22 22.06.22	19.01., 16.02., 23.03., 20.04., 18.05., 22.06. CHF 180.00	+
Winterthur	Schreibwerkstatt Gruppe 2 – 1. Semester Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland, Lagerhausstrasse 3	Rosemarie Gerber Mittwoch, 9.30–12.00 Uhr	19.01.22 16.03.22	19.01., 09.02., 23.02., 16.03. CHF 180.00	+
Winterthur	Schachkurs Königshof, Treffpunkt für ältere Menschen, Neumarkt 4 (Eingang Steinberggasse)	Bernhard Nadler Mittwoch, 17.30–19.30 Uhr	19.01.22 23.02.22	19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 16.02., 23.02. CHF 150.00	+
Winterthur	Flötenclub Gruppe 2 – 1. Semester Königshof, Treffpunkt für ältere Menschen, Neumarkt 4 (Eingang Steinberggasse)	Noemi Burri-Streib Freitag, 9.30–11.30 Uhr	21.01.22 17.06.22	21.01., 18.02., 25.03., 22.04., 20.05., 17.06. CHF 180.00	+
Zürich	Geschichte – für einmal lebendig! Seefeldstrasse 94a	Dominik Schaller Freitag, 15.00–16.45 Uhr	14.01.22 01.04.22	CHF 458.00 bei 8–14 Personen, CHF 587.00 bei 6–7 Personen, 50% EL	+
Zürich	OASE des Schreibens Seefeldstrasse 94a	Rosemarie Meier-Dell'Olivo Montag, 10–12 Uhr	28.03.22 16.05.22	28.03., 04.04., 11.04., 02.05., 09.05., 16.05. CHF 300.00 bei 6–7 Personen, 50% EL	+

Impressum

Beilage zu Visit 4/2021

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



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Kontaktieren
Sie uns
unverbindlich.
058 451 52 20

Büroassistenz für Senioren
Administrative Hilfe zu Hause,
schnell und unkompliziert.

bueroassistenz@pszh.ch
www.pszh.ch/bueroassistenz

Kanton Zürich
www.pszh.ch