

Gratis-
Schnupperkurse
jetzt auf
[wohnenab60.ch/
agilundmobil](http://wohnenab60.ch/agilundmobil)

agil & mobil

Gedächtnis- und Bewegungstraining



Stiftung Alterswohnungen
der Stadt Zürich SAW

Selbstbestimmt und
bezahlbar wohnen



Stadt Zürich
Gesundheits- und Umweltdepartement

Bleiben Sie aktiv mit «agil & mobil»

Das kombinierte Gedächtnis- und Bewegungstraining fördert den sprachlichen Ausdruck, regt die geistige Beweglichkeit an und trainiert Gleichgewicht sowie Reaktion und Koordination.

Das Gedächtnistraining aktiviert verschiedene Hirnregionen. Das verbessert Ihre Merkfähigkeit und fördert die geistige Beweglichkeit sowie den sprachlichen Ausdruck.

Das Bewegungstraining fördert Kraft, Gleichgewicht sowie Koordination und Reaktion. Das hilft, das Risiko für Stürze zu senken. Bewegung und kleine Übungen im Alltag unterstützen Ihre Muskelgesundheit.

Die Kombination von Gedächtnis- und Bewegungsübungen ist besonders wirkungsvoll: Bewegung fördert Ihre Konzentration und Aufmerksamkeit. Gedächtnisübungen verbessern die Koordination der Bewegungsabläufe.

Unsere Trainer*innen sind ausgewiesene Fachpersonen mit Aus- und Weiterbildungen in den Bereichen Bewegung und Gedächtnis. Sie sind erfahren im Unterrichten älterer Menschen.

Die Lektionen sind abwechslungsreich und passen sich den Interessen und Möglichkeiten der Teilnehmer*innen an. Das Bewegungstraining nimmt Rücksicht auf Einschränkungen wie Verletzungen und Schmerzen.

Die Trainings starten dreimal pro Jahr (Anfang Jahr, Frühling und Herbst) und dauern zwölf Wochen. Gedächtnis- und Bewegungstraining wechseln sich ab: In der einen Woche steht das Gedächtnis im Zentrum, in der anderen die Bewegung. Sie können auch nur einen Teil des Trainings buchen.

Unsere Schnupperlektionen sind kostenlos. Die Termine werden regelmässig ausgeschrieben.

Unsere Trainingsräume befinden sich in verschiedenen Siedlungen der SAW und sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar.






Im Bewegungstraining verbessern Sie Kraft und Gleichgewicht.

Mo 

**1 Corsi il lunedì (in italiano)
Siedlung Feldstrasse**




Feldstrasse 110
8004 Zürich

-  Bus 31
Haltestelle Bäckeranlage
-  Tram 8
Haltestelle Bäckeranlage
-  14:30–15:45 Uhr
16:00–17:15 Uhr

Mi

5 Siedlung Erikastrasse




Erikastrasse 4
8003 Zürich

-  Bus 67 oder 76
Haltestelle Bhf. Wiedikon
-  Tram 9 oder 14
Haltestelle Bhf. Wiedikon
-  13:15–14:30 Uhr

Mi

2 Siedlung Schaffhauerplatz




Hofwiesenstrasse 11
8057 Zürich

-  Bus 33
Haltestelle Schaffhauerplatz
-  Tram 7, 17, 50 und 51
Haltestelle Schaffhauerplatz
-  09:00–10:15 Uhr
10:30–11:45 Uhr
13:30–14:45 Uhr

Di

2 Siedlung Schaffhauerplatz




Hofwiesenstrasse 11
8057 Zürich

-  Bus 33
Haltestelle Schaffhauerplatz
-  Tram 7, 17, 50 und 51
Haltestelle Schaffhauerplatz
-  09:00–10:15 Uhr
10:30–11:45 Uhr

Mi

6 Siedlung Espenhof




Langgrütstrasse 81
8047 Zürich

-  Bus 33
Haltestelle Schulhaus Altweg
-  Bus 67
Haltestelle Langgrütstrasse
-  10:00–11:15 Uhr

Mi

9 Siedlung Seebach



Glatttalstrasse 3
8052 Zürich

-  Bus 40 und 768
Haltestelle Seebach
-  Tram 51
Haltestelle Seebach
-  13:30–14:45 Uhr
15:00–16:15 Uhr

Mi

3 Siedlung Frieden




Haus C
Einfangstrasse 10
8046 Zürich

-  Bus 32, 61 und 62
Haltestelle Einfangstrasse
-  14:00–15:15 Uhr
15:30–16:45 Uhr

Mi

7 Siedlung Irchel




Möhrlistrasse 110
8006 Zürich

-  Bus 39
Haltestelle Strickhof
-  Tram 9 und 10
Haltestelle Langmauerstrasse
-  10:00–11:15 Uhr

Do

10 Siedlung Dufourstrasse





Baurstrasse 11
8008 Zürich

-  Bus 33
Haltestelle Höschgasse
-  Tram 11 und 15
Haltestelle Höschgasse
-  09:00–10:15 Uhr
10:30–11:45 Uhr
13:30–14:45 Uhr

Mi

4 Siedlung Friesenberg




Hegianwandweg 22
8045 Zürich

-  Bus 32 und 89
Haltestelle Hegianwandweg
-  Bus 89
-  Tram 13
Haltestelle Uetlihof
-  09:00–10:15 Uhr
10:30–11:45 Uhr

Mi

8 Siedlung Krone Altstetten



Feldblumenstrasse 9
8048 Zürich

-  Bus 45, 78 und 80
Haltestelle Lindenplatz
-  Tram 2
Haltestelle Bachmattstrasse
-  09:00–10:15 Uhr
10:30–11:45 Uhr
13:15–14:30 Uhr

Do

11 Witikon

Ref. Kirchgemeindehaus
Witikonerstrasse 286
8053 Zürich

-  Bus 33, 701 und 704
Haltestelle Zentrum Witikon
-  09:00–10:15 Uhr

Entdecken. Zuhören. Austauschen.

Die Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich (SAW) lädt jeden zweiten Donnerstag zu kostenlosen Veranstaltungen über ganz verschiedene Themen ein. Melden Sie sich jetzt an und sichern Sie sich Ihren Platz!



Besuchen Sie unsere Veranstaltungs-Agenda unter wohnenab60.ch/veranstaltungen oder bestellen Sie diese unter Tel. 044 415 73 33 oder saw-soziokultur@zuerich.ch.



Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich (SAW)

Feldstrasse 110
Postfach, 8036 Zürich
wohnenab60@zuerich.ch
www.wohnenab60.ch

