



Kosten (12 x 75min. inkl. Trainingsmaterial)

Mieter*innen SAW: **Fr. 102. –**

Einwohner*innen Stadt Zürich: **Fr. 162. –**

Verhinderung: Muss ein Kursblock infolge Krankheit oder Unfall abgebrochen werden, erstatten wir bei Vorliegen eines Arztzeugnisses den Kursbetrag anteilmässig zurück.

Auskunft Montag bis Donnerstag

Tel. 044 415 73 33, E-Mail: saw-soziokultur@zuerich.ch
www.wohnenab60.ch/agilundmobil

Talon bitte per Post an folgende Adresse senden:

Stiftung Alterswohnungen
der Stadt Zürich SAW
«agil & mobil»
Postfach, 8036 Zürich

Kostenloser Schnupperkurs:

Der nächste Schnupperkurs findet am 30. Oktober 2025 statt.

Der nächste Schnupperkurs findet im Herbst statt.

agil & mobil

Gedächtnis- und Bewegungstraining
2. Kursblock 2025

Gewünschten Kurs bitte ankreuzen:

*Wegen Feiertagen nur 10x

Corsi Lunedì, 5.5.–14.7.2025*

- Feldstrasse (ital) 14.30–15.45 Ore
- Feldstrasse (ital) 16.00–17.15 Ore

Kurse am Dienstag, 22.4.–8.7.2025

- Espenhof 9.15–10.30 Uhr
- Schaffhauserplatz 9.00–10.15 Uhr
- Schaffhauserplatz 10.30–11.45 Uhr

Kurse am Mittwoch, 23.4.–9.7.2025

- Frieden 14.00–15.15 Uhr
- Frieden 15.30–16.45 Uhr
- Friesenberg 8.30–09.45 Uhr
- Friesenberg 10.00–11.15 Uhr
- Erikastrasse 10.00–11.15 Uhr
- Irchel 9.00–10.15 Uhr
- Krone Altstetten 9.00–10.15 Uhr
- Krone Altstetten 10.30–11.45 Uhr
- Krone Altstetten 13.15–14.30 Uhr

- Schaffhauserplatz 9.00–10.15 Uhr
- Schaffhauserplatz 10.30–11.45 Uhr
- Schaffhauserplatz 13.30–14.45 Uhr
- Seebach 13.30–14.45 Uhr
- Seebach 15.00–16.15 Uhr

Kurse am Donnerstag, 24.4.–10.7.2025*

- Dufourstrasse 9.00–10.15 Uhr
- Dufourstrasse 10.30–11.45 Uhr
- Dufourstrasse 13.30–14.45 Uhr
- Helen Keller 15.45–17.00 Uhr

Verbindliche Anmeldung (Anmeldeschluss: 18. März 2025)

Name _____ Vorname _____ Geburtsdatum _____

Strasse _____ PLZ/Ort _____ Telefon _____

w m

Ich bin SAW-Mieter*in

E-Mail _____ Ort/Datum _____ Unterschrift _____

Das Gedächtnistraining aktiviert die verschiedenen Hirnregionen und steigert deren Leistung. Die Merkfähigkeit verbessert sich, geistige Beweglichkeit und sprachlicher Ausdruck werden gefördert.

Das Bewegungstraining fördert Kraft, Gleichgewicht, Koordination und Reaktionsfähigkeit und hilft so, das Sturz- und Knochenbruchrisiko zu senken. Freude an Bewegung und kleine Übungen im Alltag sind wichtig für eine optimale Muskelgesundheit.

Die Kombination von Gedächtnis- und Bewegungsübungen ist besonders wirkungsvoll: Bewegung fördert Konzentration und Aufmerksamkeit, umgekehrt verbessern Gedächtnisübungen die Fähigkeit, Bewegungsabläufe zu koordinieren.

Die Trainerinnen und Trainer sind ausgewiesene Fachpersonen mit Aus- und Weiterbildungen in den Bereichen Bewegung und Gedächtnis. Sie haben grosse Erfahrung im Unterrichten von älteren Menschen.

Die Lektionen sind abwechslungsreich gestaltet und passen sich den individuellen Interessen und Möglichkeiten der Teilnehmer/innen an. Im Bewegungstraining wird auf Beeinträchtigungen (Verletzungen oder Schmerzen) Rücksicht genommen.

Die Trainings starten dreimal pro Jahr (Anfang Jahr, im Frühling und im Herbst) und dauern jeweils zwölf Wochen. Das Gedächtnis- und Bewegungstraining wechselt sich ab: in der einen Woche steht das Gedächtnis im Zentrum, in der nächsten die Bewegung. Bitte beachten Sie den jeweiligen Anmeldeschluss.

Schnupperlektionen sind kostenlos. Informieren Sie sich über die Termine telefonisch oder auf unserer Website.

Die Trainingsräume sind über die ganze Stadt auf verschiedene Siedlungen der SAW verteilt und mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar:

Trainingsorte und -zeiten

Lunedì (in italiano)

Feldstrasse 1 Bus 31 oder Tram 8
bis Bäckeranlage
Feldstrasse 110
8004 Zürich
14.30–15.45 oder 16.00–17.15 Uhr

Dienstag

Espenhof 3 Bus 67 bis Langgrüt-
strasse, Bus 89 bis
Im Gut
Langgrütstrasse 81
8047 Zürich
9.15–10.30 Uhr

Schaffhauserplatz 4 Div. Bus- und Tramlinien
bis Schaffhauserplatz
Hofwiesenstrasse 11
8057 Zürich
9.00–10.15 oder 10.30–11.45 Uhr

Mittwoch

Frieden 5 Bus 32, 61 oder 62
bis Einfangstrasse
Einfangstrasse 10
8046 Zürich
14.00–15.15 Uhr oder 15.30–16.45 Uhr

Friesenberg 6 Tram 13, Bus 32 oder 89
bis Uetlihof bzw.
Hegianwandweg
Hegianwandweg 22
8045 Zürich
8.30–9.45 oder 10.00–11.15 Uhr

Erikastrasse 2 Tram 9/14 oder Bus 76
bis Bahnhof Wiedikon
Erikastrasse 4
8003 Zürich
10.00–11.15 Uhr

Irchel 9 Tram 9 oder 10
bis Langmauerstrasse,
Bus 39 Letzistrasse
Möhrlistrasse 110
8006 Zürich
9.00–10.15 Uhr

Mittwoch

Krone Altstetten 10 Tram 2, Bus 78 oder 80
bis Lindenplatz
Feldblumenstrasse 9
8048 Zürich
9.00–10.15, 10.30–11.45 oder 13.15–14.30 Uhr

Schaffhauserplatz 4 div. Bus- und Tramlinien
bis Schaffhauserplatz
Hofwiesenstrasse 11
8057 Zürich
9.00–10.15, 10.30–11.45 oder 13.30–14.45 Uhr

Seebach 11 Tram 14
bis Seebach
(Endhaltestelle)
Glatttalstrasse 3
8052 Zürich
13.30–14.45 oder 15.00–16.15 Uhr

Donnerstag

Dufourstrasse 12 Tram 2 und 4, Bus 33
bis Höschgasse
Baurstrasse 11
8008 Zürich
13.30–14.45 oder 15.00–16.15 Uhr

Helen Keller 8 S-Bahn bis Bahnhof
Stettbach, Tram 7 bis
Mattenhof
Helen-Keller-Str. 4 C
8051 Zürich
15.45–17.00 Uhr

