



**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:**

**22. Februar 2024, 14 Uhr**, SAW-Siedlung Helen Heller,  
Helen-Keller-Str. 4c, 8051 Zürich  
ÖV: S-Bahn bis Bahnhof Stettbach, Tram 7 bis Mattenhof

**Kostenloser Schnupperkurs:**  
22.02.24, 14 Uhr  
Siedlung Helen Keller,  
Helen-Keller-Str. 4c,  
8051 Zürich

agil & mobil



# Gedächtnis- und Bewegungstraining

## 2. Kursblock 2024

**Gewünschten Kurs bitte ankreuzen:**

\* Wegen Feiertagen nur 11x

**Corsi Lunedì, 22.4.–8.7.2024\***

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

**Kurse am Dienstag, 23.4.–9.7.2024**

- Espenhof 9.15–10.30 Uhr
- Schaffhauserplatz 9.00–10.15 Uhr
- Schaffhauserplatz 10.30–11.45 Uhr
- Erikastrasse 13.30–14.45 Uhr

**Kurse am Mittwoch, 24.4.–10.7.2024\***

- Frieden 14.00–15.15 Uhr
- Frieden 15.30–16.45 Uhr
- Friesenberg 8.30–09.45 Uhr
- Friesenberg 10.00–11.15 Uhr
- Hardau 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, 25.4.–11.7.2024\***

- 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: 29. März 2024)**

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

**Erikastrasse 2** Tram 9/14 oder Bus 76  
bis Bahnhof Wiedikon  
Erikastrasse 4  
8003 Zürich  
13.30–14.45 Uhr

**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

**Hardau 7** Tram und Bus  
bis Albisriederplatz  
Norastrasse 30  
8004 Zürich  
10.00–11.15 Uhr

**Irchel 9** Tram 9 oder 10  
bis Langmauerstrasse,  
Bus 39 Letzistrasse  
Möhrlstrasse 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

