



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

Kostenlose Schnupperkurse:

22. Aug. 2025, 10.00 Uhr, ref. Kirchgemeindehaus,
Witikonstrasse 248, 8053 Zürich

30. Okt. 2025, 14.00 Uhr, SAW-Siedlung Erikastrasse,
Erikastrasse 4, 8003 Zürich

Gewünschten Kurs bitte ankreuzen:

*nur 10x, Ausfall Herbstferien

Corsi Lunedì, 22.9. – 8.12.2025

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

Kurse am Dienstag, 23.9. – 9.12.2025

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

Kurse am Mittwoch, 24.9. – 10.12.2025

- ☐ Frieden 14.00–15.15 Uhr
☐ Frieden 15.30–16.45 Uhr
☐ Friesenberg 9.00–10.15 Uhr
☐ Friesenberg 10.30–11.45 Uhr
☐ Erikastrasse 13.15–14.30 Uhr
☐ Irchel 10.00–11.15 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, 25.9. – 11.12.2025

- ☐ Witikon (ext.)* 9.00–10.15 Uhr*
☐ Dufourstrasse 9.00–10.15 Uhr
☐ Dufourstrasse 10.30–11.45 Uhr
☐ Dufourstrasse 13.30–14.45 Uhr

Verbindliche Anmeldung (Anmeldeschluss: 28. August 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
Feldstrasse 110 bis Bäckeranlage
8004 Zürich
14.30–15.45 oder 16.00–17.15 Uhr

Dienstag

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

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

Mittwoch

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

Friesenberg 6 Tram 13, Bus 32 oder 89
Hegianwandweg 22 bis Uetlihof bzw. Hegianwandweg
8045 Zürich
9.00–10.15 oder 10.30–11.45 Uhr

Erikastrasse 2 Tram 9/14 oder Bus 76
Erikastrasse 4 bis Bahnhof Wiedikon
8003 Zürich
13.15–14.30 Uhr

Irchel 9 Tram 9 oder 10
Möhlstrasse 110 bis Langmauerstrasse, Bus 39 Letzistrasse
8006 Zürich
10.00–11.15 Uhr

Mittwoch

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

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

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

Donnerstag

Dufourstrasse 12 Tram 2 und 4, Bus 33
Baurstrasse 11 bis Höschgasse
8008 Zürich
9.00–10.15, 10.30–11.45 oder 13.30–14.45

Witikon 8 Bus 31, 701, 704 bis
Ref. Kirchgemeindehaus, Zentrum Witikon
Witikonstrasse 286,
8053 Zürich
9.00–10.15 Uhr

