

Anreise

Veranstaltungsort

Turnhalle:

Turnhalle Im Lee,
Rychenbergstrasse 140, 8400 Winterthur

Mensa:

Mensa Kantonsschule Rychenberg,
Rychenbergstrasse 108, 8400 Winterthur



Turnhalle Im Lee

Mensa Rychenberg



Alle Sportangebote
von Pro Senectute
finden Sie unter:
www.pszh.ch/sport

Pro Senectute Kanton Zürich
Begegnung und Gesundheit

Forchstrasse 145
8032 Zürich

Telefon 058 451 51 00

sport@pszh.ch
www.pszh.ch

Spendenkonto IBAN
CH95 0900 0000 8007 9784 4

10.2023



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Bewegt ins neue Jahr Samstag, 13. Januar 2024

In Zusammenarbeit mit

Stadt Winterthur



SWICA



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion
**Prävention und
Gesundheitsförderung**

sicher stehen
sichergehen.ch

Kanton Zürich
www.pszh.ch

Machen Sie mit!

Bewegt ins neue Jahr am 13. Januar 2024

Pro Senectute Kanton Zürich, SWICA und die Fachstelle Alter und Gesundheit der Stadt Winterthur organisieren erstmalig den Sportanlass «Bewegt ins neue Jahr» in Winterthur. Alle Personen ab 60 Jahren, welche neue Bewegungsformen und Sportarten in einem geselligen Umfeld ausprobieren möchten, sind herzlich willkommen.

Im 30-Minuten Rhythmus haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Sportarten auszuprobieren:

- Everdance
- Fitness und Gymnastik
- Pilates
- Tai Chi und Qi Gong
- Tests zur Sturzprävention
- Yoga

Steigern Sie Ihre körperliche Fitness, entdecken Sie neue Sportarten und haben Sie Spass mit Gleichgesinnten. Der Anlass wird mit einem Referat und einem gemeinsamen Mittagessen abgerundet.



Referent

Der geborene Winterthurer **Beni Thurnheer** wurde durch seine Karriere beim Schweizer Radio und Fernsehen bekannt, insbesondere mit Sport- und Unterhaltungssendungen. Seine bekanntesten TV-Shows waren Tell-Star, Benissimo sowie acht Fussball Weltmeisterschaftsfinals.

Auf einen Blick

| | |
|---------------------|---|
| Wann | Samstag, 13. Januar 2024 von 9–14 Uhr |
| Programm | |
| 9.00 Uhr | Begrüssung durch Stadtrat Nicolas Galladé, Erich Scheibli (SWICA) und Véronique Tischhauser (Pro Senectute Kanton Zürich) |
| 9.30 Uhr | Ausprobieren von verschiedenen Sportarten |
| 11.30 Uhr | Besammlung (Mensa) |
| 11.45 Uhr | Referat Beni Thurnheer (Mensa) |
| 12.30 Uhr | Mittagessen (Mensa) |
| 14.00 Uhr | Abschluss |
| Preis | CHF 20.– pro Person (inkl. Mittagessen) |
| Kursort | Kantonsschule Rychenberg, siehe Rückseite |
| Treffpunkt | Um 8.45 Uhr in der Mensa Kantonsschule Rychenberg |
| Zielpublikum | Personen ab 60 Jahren |
| Bekleidung | Bequeme Kleidung und Turnschuhe |
| Versicherung | Ist Sache der Teilnehmenden |
| Information | Pro Senectute Kanton Zürich Bewegung und Sport |

058 451 51 35 oder sport@pszh.ch



Anmeldung
Anmeldeschluss

www.pszh.ch/bewegt2024
Dienstag, 5. Dezember 2023

