



Kursprogramm

Januar bis Juni 2023

Allgemeine Bedingungen

Zugänglichkeit zu unseren Angeboten

Die Angebote der Pro Senectute Aargau sind für Menschen ab 60 Jahren zugänglich.

Anmeldungen

Anmeldungen (schriftlich, elektronisch, telefonisch) sind **verbindlich** und verpflichten zur Zahlung. Es wird eine Warteliste geführt.

Anmeldeschluss

Anmeldeschluss ist 10 Tage vor Kursbeginn (bei Führungen teilweise früher). Danach wird über die Durchführung oder Absage entschieden.

Durchführung / Absage

Die Kurse werden nur bei genügend Anmeldungen durchgeführt. Ca. 1 Woche vor Beginn werden die definitiven Durchführungsbestätigungen sowie allfällig weitere Informationen verschickt. Wird ein Kurs abgesagt, erfolgt rechtzeitig eine Information.

Abmeldungen

Eine Abmeldung (schriftlich oder elektronisch) ist in jedem Fall erforderlich und bis 14 Kalendertage vor Kursbeginn möglich.

Bei einer Abmeldung von weniger als 14 Kalendertagen vor Beginn ist der gesamte Betrag zur Zahlung fällig bzw. es erfolgt keine Rückerstattung.

Versäumte Lektionen / Rückerstattung

Bei einer Absenz mit Arzzeugnis wird das Kursgeld ab drei aufeinanderfolgenden Lektionen anteilmässig gutgeschrieben / zurückerstattet.

Einzelne versäumte Lektionen oder Kurstage (Ferien, Krankheit usw.), Referate und Führungen können nicht nachgeholt werden und berechtigen zu keinem Preisnachlass.

Bei Kursabbruch durch die Teilnehmenden erfolgt keine Rückerstattung des Kursgeldes.

Ausnahme in fortlaufenden, bestehenden Gruppen

Bei Mitteilung vor Beginn des Kurses mit der «Einschreibeliste» werden bei Abwesenheiten von mindestens 2 Kurstagen die Kosten für diese Lektionen vom Gesamtpreis abgezogen.

Zusatzkosten

Zusatzkosten wie Lehrmittel, Material, Reise, Eintritte, Verpflegung usw. sind im Ausschreibungspreis nicht inbegriffen.

Kleingruppen

Wenn die Mindestteilnehmerzahl in bestehenden, fortlaufenden Sprach- und Bewegungskursen nicht erreicht wird, sind Kleingruppen mit einem erhöhten Lektionspreis möglich. Der definitive Kurspreis wird nach Anmeldeschluss fixiert. Eine Information erfolgt jeweils durch die durchführende Beratungsstelle.

Schnupperlektionen

Bei vielen Angeboten besteht die Möglichkeit, eine Schnupperlektion zu besuchen. Eine Anmeldung ist erforderlich.

KulturLegi

Für Teilnehmende mit einer gültigen KulturLegi übernehmen wir die Kurskosten. Bitte eine Kopie mit der Kursanmeldung einreichen.

Subventionierte Angebote ⁺

Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Versicherung

Bei allen unseren Angeboten schliessen wir jegliche Haftung für entstandene Schäden aus. Die Teilnehmenden sind selbst für eine ausreichende Versicherungsdeckung verantwortlich.

Auswertungen

Zwecks Qualitätskontrolle können Befragungen bei den Teilnehmenden durchgeführt werden.

Datenschutz

Für die Ausführung unserer Dienstleistungen ist es notwendig, persönliche Daten unserer Kundinnen und Kunden zu speichern. Dabei halten wir uns an die gesetzlichen Datenschutzbestimmungen. Als Kundin bzw. Kunde können Sie sich bei uns über den Inhalt Ihrer Kundendaten informieren. Unsere Mitarbeitenden unterstehen der Schweigepflicht.

Halten Sie Ihr Gehirn aktiv

Ein gutes Gedächtnis bis ins hohe Alter – das wünschen wir uns alle. Seien Sie deshalb offen für Neues und lassen Sie sich vielfältig anregen, das hält geistig fit.

Unser Gehirn braucht Herausforderungen. Etwas lernen, Neues aufnehmen und verarbeiten aktiviert die Nervenzellen und es bilden sich neue Verknüpfungen. Solche neuen Eindrücke können eine Fremdsprache oder das Erlernen eines Instruments sein, aber auch Erlebnisse bei einer Führung.

Ob Sie nun einen Kochkurs oder einen iPhone Kurs besuchen, Gedächtnistraining-Aufgaben lösen oder sich lieber in einem Tanz- oder Yogakurs bewegen, bleibt Ihnen überlassen. Für was Sie sich auch entscheiden: Hauptsache, es macht Ihnen Spass und Sie bleiben dran.

Nehmen Sie sich etwas Zeit für sich und blättern Sie in unserem Programm. Darin finden Sie viel abwechslungsreiche Angebote für Hirn und Körper.

Zögern Sie nicht, bei Fragen mit uns Kontakt aufzunehmen.

Ihr Pro Senectute Aargau-Team



Hier finden Sie alle Angebote:
www.ag.prosenectute.ch/bildung

Wir danken der Aargauischen Kantonalbank, der Firma Rohr AG sowie der Firma Hächler-Gruppe für ihre Unterstützung durch die Platzierung eines Inserates im Kursprogramm.

Sprachen	4–10
Computer, Handy & Internet	11–17
Ausflüge und Exkursionen	18–22
Kontakt- und Austauschtreff	23
Geselligkeit	24–25
Spielen	28
Kreatives und Kunst	30–31
Gesang und Musik	32
Lebens- und Alltagsgestaltung	33–37
Ernährung und Kochen	38–39
Bewegung	40–51
Sportgruppen	52–53

Impressum

Herausgeberin: Pro Senectute Aargau
Suhrenmattstrasse 29
5035 Unterentfelden
Telefon 062 837 50 70

info@ag.prosenectute.ch
ag.prosenectute.ch

Redaktion: Team Pro Senectute Aargau

Gestaltung: innov8 AG, Aarau

Druck: Effingermedien AG, Brugg

Fotos: iStock

Auflage: 13 500 Exemplare

Hinweise zu den Sprachkursen

Der Eintritt in laufende Kurse sowie der vorgängige Besuch einer Schnupperstunde nach Voranmeldung sind möglich. Mit dem Besuch einer Schnupperlektion können Sie feststellen, welche Kursgruppe und Stufe Ihnen entspricht.

Wenn die Mindestteilnehmerzahl in bestehenden, fortlaufenden Sprachkursen nicht erreicht wird, sind Kleingruppen mit einem erhöhten Lektionenpreis möglich. Der definitive Kurspreis wird nach Anmeldeschluss fixiert. Eine Information erfolgt jeweils durch die durchführende Beratungsstelle.

Die Einstufung entspricht den Vorgaben des «Europäischen Sprachenportfolio».

Anfängerkurs	Dieser Kurs startet neu und ist für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet.
Grundstufe (A1) für Anfängerinnen und Anfänger mit wenig Vorkenntnissen	Sie haben einfache Grundkenntnisse mit einem Alltagswortschatz und können sich mit einzelnen Worten bzw. mit einfachen Sätzen verständigen. Sie können eine kurze Notiz schreiben oder einfache Formulare ausfüllen.
Grundstufe (A2) für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen	Sie können sich mit einfachen Sätzen und Ausdrücken zu Themen des unmittelbaren Lebensbereichs (Familie, Einkaufen, Arbeit) unterhalten. Sie können eine Postkarte schreiben oder in der Zeitung Grundinformationen verstehen.
Mittelstufe (B1) für Teilnehmende mit ausreichenden Vorkenntnissen	Sie verstehen das Wichtigste, wenn klare Standardsprache gesprochen wird und es sich um bekannte Themen handelt. Sie können sich in den meisten Reisesituationen verständigen, einen persönlichen Brief schreiben oder einen einfachen Zeitungstext verstehen.
Fortgeschrittene Mittelstufe (B2) für Teilnehmende mit guten Sprachkenntnissen	Sie verständigen sich spontan und fließend, auch bei aktuellen und abstrakten Themen. Das Lesen von Büchern und Zeitschriften für das breite Publikum ist Ihnen möglich.
Oberstufe (C1) für Teilnehmende mit sehr guten Sprachkenntnissen	Sie sprechen spontan, fließend und meist fehlerlos, haben einen grossen Wortschatz und benutzen viele Redewendungen. Anspruchsvolle und längere Texte können Sie lesen und schreiben.
Fortgeschrittene Oberstufe (C2) für Teilnehmende mit sehr guten Sprachkenntnissen	Sie sprechen die Sprache fast so gut wie Ihre Muttersprache, verstehen praktisch alles, was Sie lesen oder hören und können sich mühelos an Gesprächen und Diskussionen beteiligen.
Konversationsgruppen	Sie sprechen über Themen aus dem Alltag, der Zeitung oder aus Ihrem Interessengebiet. Es werden Texte gelesen und Sprachspiele gespielt. Sie gewinnen Ihre Sicherheit im Sprechen zurück und erweitern zudem Ihren Wortschatz.
English Literature	Interessieren Sie sich für englische Literatur, Schreibtechniken, Epochen und Autoren? Unter Berücksichtigung der geschichtlichen, wirtschaftlichen und sozialen Ereignisse, wird das Gelesene diskutiert und Meinungen werden ausgetauscht.
The Reading Circle	Die Schwerpunkte liegen im Leseverständnis, der Konversation und der Aussprache sowie der Erweiterung des Wortschatzes. Gemeinsam werden Bücher gelesen und über deren Inhalt diskutiert.
Sprachkurse für die Reise	Planen Sie eine Reise? In diesen Kursen erarbeiten Sie ein Reise-Vokabular und wichtige Redewendungen, damit Sie sich unterwegs verständigen können.



English



French



German



Dutch



Italian



Spanish

Englisch ⁺

Englisch Anfänger

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Baden	AG14469	MO, 08:45 - 10:15 Uhr	16.01.2023 - 27.03.2023 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Amy Marie Parana
Berikon	AG14302	MO, 10:45 - 12:15 Uhr	09.01.2023 - 27.03.2023 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Claudia Camenzind
Frick	AG14505	FR, 08:15 - 09:45 Uhr	13.01.2023 - 31.03.2023 (12 x 2 Lektionen)	CHF 336.00	Hella Egeter
Rheinfelden	AG14570	MI, 15:45 - 17:15 Uhr	11.01.2023 - 05.04.2023 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Charlotte Meyer-Amoako
Wohlen	AG14187	MO, 13:30 - 15:00 Uhr	09.01.2023 - 27.03.2023 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Anita Burger-Grünig

Englisch A1

Anfänger wenig Vorkenntnisse

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG14185	FR, 09:15 - 11:00 Uhr	13.01.2023 - 31.03.2023 (9 x 2 Lektionen)	CHF 252.00	Yvonne Eccleston
Baden	AG14460	DO, 08:30 - 10:00 Uhr	19.01.2023 - 23.03.2023 (8 x 2 Lektionen)	CHF 224.00	Regula Baumgartner-Eberle
Brugg	AG14292	FR, 09:15 - 10:45 Uhr	13.01.2023 - 31.03.2023 (12 x 2 Lektionen)	CHF 336.00	Isabella Lüthi

Englisch A2

Grundstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Bad Zurzach	AG14613	MI, 09:00 - 10:45 Uhr	11.01.2023 - 05.04.2023 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Gabrielle Meier-Pauk
Baden	AG14438	DI, 08:30 - 10:00 Uhr	10.01.2023 - 07.03.2023 (9 x 2 Lektionen)	CHF 252.00	Doris Aeberhard-Zehnder
Baden	AG14475	DI, 08:30 - 10:00 Uhr	17.01.2023 - 28.03.2023 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Amy Marie Parana
Baden	AG14477	DI, 10:15 - 11:45 Uhr	17.01.2023 - 28.03.2023 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Amy Marie Parana
Frick	AG14600	DI, 08:30 - 10:00 Uhr	10.01.2023 - 04.04.2023 (13 x 2 Lektionen)	CHF 364.00	Charlotte Meyer-Amoako
Frick	AG14503	FR, 10:00 - 11:30 Uhr	13.01.2023 - 31.03.2023 (12 x 2 Lektionen)	CHF 336.00	Hella Egeter
Rheinfelden	AG14566	DI, 10:15 - 11:45 Uhr	10.01.2023 - 04.04.2023 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Olga Senft
Rheinfelden	AG14569	MI, 14:00 - 15:30 Uhr	11.01.2023 - 05.04.2023 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Charlotte Meyer-Amoako
Wohlen	AG14317	DO, 09:30 - 11:00 Uhr	05.01.2023 - 09.03.2023 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Karin Holsten Guazzini
Wohlen	AG14319	DO, 13:30 - 15:00 Uhr	05.01.2023 - 09.03.2023 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Karin Holsten Guazzini
Zofingen	AG14575	MO, 08:30 - 10:00 Uhr	09.01.2023 - 06.03.2023 (9 x 2 Lektionen)	CHF 252.00	Catherine Hofmann-Workman

Englisch B1

Mittelstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Baden	AG14454	MO, 08:45 - 10:15 Uhr	16.01.2023 - 20.03.2023 (8 x 2 Lektionen)	CHF 224.00	Regula Baumgartner-Eberle
Brugg	AG14724	MI, 09:00 - 10:30 Uhr	11.01.2023 - 29.03.2023 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Annemarie Brunner-Huwylar
Reinach	AG14688	DI, 16:00 - 17:45 Uhr	10.01.2023 - 04.04.2023 (12 x 2 Lektionen)	CHF 336.00	Maria Haldimann
Reinach	AG14689	MI, 09:00 - 10:45 Uhr	11.01.2023 - 05.04.2023 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Maria Elisabeth Blunschi
Wohlen	AG14323	FR, 08:15 - 09:45 Uhr	06.01.2023 - 10.03.2023 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Karin Holsten Guazzini
Zofingen	AG14574	MO, 10:15 - 11:45 Uhr	09.01.2023 - 06.03.2023 (9 x 2 Lektionen)	CHF 252.00	Catherine Hofmann-Workman

Englisch B2

Fortgeschrittene Mittelstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG14192	MI, 09:45 - 11:30 Uhr	25.01.2023 - 29.03.2023 (9 x 2 Lektionen)	CHF 252.00	Pia Kündig-Buob
Berikon	AG14310	MO, 09:00 - 10:30 Uhr	09.01.2023 - 27.03.2023 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Claudia Camenzind
Wohlen	AG14316	MI, 15:30 - 17:00 Uhr	04.01.2023 - 08.03.2023 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Karin Holsten Guazzini

Englisch C1

Oberstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG14148	MO, 10:00 - 11:30 Uhr	09.01.2023 - 27.03.2023 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Brigitte Statzer-Zimmerli
Muri	AG14440	DI, 13:30 - 15:15 Uhr	10.01.2023 - 28.03.2023 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Anita Burger-Grünig
Reinach	AG14690	DO, 09:00 - 10:45 Uhr	12.01.2023 - 06.04.2023 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Maria Elisabeth Blunschi

Englisch Konversationsgruppe ab B1

Mittelstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Frick	AG14606	DI, 10:15 - 11:45 Uhr	10.01.2023 - 04.04.2023 (13 x 2 Lektionen)	CHF 364.00	Charlotte Meyer-Amoako

Englisch Konversationsgruppe B2

Schnupperlektion

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Reinach	AG14691	DO, 13:30 - 14:15 Uhr	26.01.2023 (1 Lektion)	CHF 0.00	Maria Elisabeth Blunschi

Englisch Konversationsgruppe B2

Fortgeschrittene Mittelstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Baden	AG14472	MO, 10:30 - 12:00 Uhr	16.01.2023 - 27.03.2023 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Amy Marie Parana
Reinach	AG14692	DO, 13:30 - 15:15 Uhr	16.02.2023 - 06.04.2023 (7 x 2 Lektionen)	CHF 196.00	Maria Elisabeth Blunschi
Rheinfelden	AG14564	MO, 10:15 - 11:45 Uhr	09.01.2023 - 03.04.2023 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Olga Senft
Zofingen	AG14576	DI, 09:30 - 11:00 Uhr	10.01.2023 - 07.03.2023 (9 x 2 Lektionen)	CHF 252.00	Catherine Hofmann-Workman

Englisch Konversationsgruppe C2

Fortgeschrittene Oberstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Baden	AG14465	DO, 10:15 - 11:45 Uhr	19.01.2023 - 23.03.2023 (8 x 2 Lektionen)	CHF 224.00	Regula Baumgartner-Eberle
Muri	AG14436	DI, 09:45 - 11:30 Uhr	10.01.2023 - 28.03.2023 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Anita Burger-Grünig

The Reading Circle B2

Fortgeschrittene Mittelstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rheinfelden	AG14568	MO, 10:15 - 11:45 Uhr	09.01.2023 - 03.04.2023 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Charlotte Meyer-Amoako

English Literature C1

Oberstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Baden	AG14458	DI, 14:15 - 15:45 Uhr	24.01.2023 - 23.05.2023 (9 x 2 Lektionen)	CHF 252.00	Regula Baumgartner-Eberle

English for Tourists A1

Anfänger wenig Vorkenntnisse

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rheinfelden	AG14567	MI, 10:15 - 11:45 Uhr	22.02.2023 - 29.03.2023 (6 x 2 Lektionen)	CHF 168.00	Susan Madörin

English for Tourists A2

Grundstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Lenzburg	AG14199	DI, 08:30 - 10:00 Uhr	10.01.2023 - 28.03.2023 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Bari Louise Wetmore Salathé
Muri	AG14432	DI, 08:00 - 09:45 Uhr	10.01.2023 - 28.03.2023 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Anita Burger-Grünig
Muri	AG14442	DI, 15:30 - 17:15 Uhr	10.01.2023 - 28.03.2023 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Anita Burger-Grünig

English for Tourists B1

Mittelstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Muri	AG14427	MO, 08:00 - 09:45 Uhr	09.01.2023 - 27.03.2023 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Anita Burger-Grünig

Sie können sich den Kurs nicht leisten?

Wenn Sie eine gültige KulturLegi besitzen, übernehmen wir die Kurskosten.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.kulturlegi.ch/aargau



Französisch ⁺

Französisch Anfänger

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Baden	AG14563	DI, 13:00 - 14:30 Uhr	10.01.2023 - 14.03.2023 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Murielle Petitjean
Zofingen	AG14560	FR, 09:15 - 11:00 Uhr	20.01.2023 - 24.03.2023 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Zahia Rebecca Blum

Französisch Konversationsgruppe A2

Grundstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG14169	DO, 13:45 - 15:15 Uhr	12.01.2023 - 30.03.2023 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Patrizia Grecuccio Probst
Bad Zurzach	AG14642	DO, 09:00 - 10:45 Uhr	12.01.2023 - 06.04.2023 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Murielle Petitjean

Französisch Konversationsgruppe B2

Fortgeschrittene Mittelstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Brugg	AG14290	MI, 13:30 - 15:00 Uhr	11.01.2023 - 05.04.2023 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Fabienne Pollnau

Italienisch ⁺

Italienisch Anfänger

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Wohlen	AG14392	FR, 13:30 - 15:00 Uhr	13.01.2023 - 31.03.2023 (12 x 2 Lektionen)	CHF 336.00	Hildegard Guldener

Italienisch A1

Anfänger wenig Vorkenntnisse

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG14179	DI, 08:30 - 10:00 Uhr	10.01.2023 - 28.03.2023 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Patrizia Grecuccio Probst
Baden	AG14422	MI, 10:30 - 12:00 Uhr	11.01.2023 - 29.03.2023 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Judith Karin Richmond
Baden	AG14429	FR, 10:15 - 11:45 Uhr	13.01.2023 - 31.03.2023 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Judith Karin Richmond
Frick	AG14506	DO, 08:30 - 10:00 Uhr	12.01.2023 - 16.03.2023 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Mariella Mazzucchelli-Cortese
Rheinfelden	AG14601	MO, 15:00 - 16:30 Uhr	16.01.2023 - 03.04.2023 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Marianne Kaiser-Buck
Zofingen	AG14500	DO, 08:30 - 10:15 Uhr	12.01.2023 - 06.04.2023 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Norma Meier

Italienisch A2

Grundstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG14165	DI, 10:15 - 11:45 Uhr	10.01.2023 - 28.03.2023 (9 x 2 Lektionen)	CHF 252.00	Patrizia Grecuccio Probst

Italienisch B1

Mittelstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Brugg	AG14294	DO, 09:15 - 11:00 Uhr	12.01.2023 - 30.03.2023 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Elda Kuntner

Italienisch Konversationsgruppe A2

Grundstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Baden	AG14418	MO, 14:00 - 15:30 Uhr	09.01.2023 - 27.03.2023 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Judith Karin Richmond
Baden	AG14420	MO, 16:00 - 17:30 Uhr	09.01.2023 - 27.03.2023 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Judith Karin Richmond
Baden	AG14426	FR, 08:30 - 10:00 Uhr	13.01.2023 - 31.03.2023 (10 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Judith Karin Richmond
Lenzburg	AG14652	MI, 10:15 - 12:00 Uhr	04.01.2023 - 22.03.2023 (12 x 2 Lektionen)	CHF 336.00	Loredana Furter
Zofingen	AG14499	MI, 09:00 - 10:45 Uhr	11.01.2023 - 05.04.2023 (11 x 2 Lektionen)	CHF 308.00	Norma Meier

Italienisch Konversationsgruppe B1

Mittelstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Lenzburg	AG14650	MI, 08:30 - 10:15 Uhr	04.01.2023 - 22.03.2023 (12 x 2 Lektionen)	CHF 336.00	Loredana Furter

Italienisch Reisekoffer Anfänger

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Baden	AG14424	MI, 08:30 - 10:00 Uhr	22.02.2023 - 29.03.2023 (6 x 2 Lektionen)	CHF 168.00	Judith Karin Richmond

Spanisch

Spanisch Anfänger

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Baden	AG14434	FR, 10:15 - 11:45 Uhr	20.01.2023 - 14.04.2023 (10 x 2 Lektionen)	CHF 350.00	Patricia Welti
Wohlen	AG14189	MO, 10:00 - 11:30 Uhr	06.02.2023 - 27.03.2023 (8 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Ines Kläy-Mardones
Zofingen	AG14581	DI, 14:00 - 15:45 Uhr	10.01.2023 - 28.03.2023 (12 x 2 Lektionen)	CHF 420.00	Isabel Cecilia Seiler-Prieto Arias
Zofingen	AG14583	MI, 11:00 - 12:45 Uhr	11.01.2023 - 29.03.2023 (12 x 2 Lektionen)	CHF 420.00	Isabel Cecilia Seiler-Prieto Arias

Spanisch A1

Anfänger wenig Vorkenntnisse

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG14159	DI, 13:00 - 14:45 Uhr	10.01.2023 - 28.03.2023 (10 x 2 Lektionen)	CHF 350.00	Alexis Otero Castellon
Baden	AG14388	MI, 08:45 - 10:15 Uhr	11.01.2023 - 22.03.2023 (9 x 2 Lektionen)	CHF 315.00	Marybel Carrillo de la Cruz Fischer
Brugg	AG14284	MO, 13:30 - 15:15 Uhr	09.01.2023 - 03.04.2023 (11 x 2 Lektionen)	CHF 385.00	Maria Rosa Scarabino
Frick	AG14494	MI, 08:15 - 09:45 Uhr	11.01.2023 - 29.03.2023 (12 x 2 Lektionen)	CHF 420.00	Nohra Stäuble Mejia
Lenzburg	AG14197	DO, 09:30 - 11:00 Uhr	09.02.2023 - 30.03.2023 (8 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Ines Kläy-Mardones
Zofingen	AG14579	DI, 11:15 - 13:00 Uhr	10.01.2023 - 28.03.2023 (12 x 2 Lektionen)	CHF 420.00	Isabel Cecilia Seiler-Prieto Arias

Spanisch A2

Grundstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Bad Zurzach	AG14194	DI, 08:45 - 10:30 Uhr	10.01.2023 - 04.04.2023 (11 x 2 Lektionen)	CHF 385.00	Maria Rosa Scarabino
Baden	AG14389	MI, 10:30 - 12:00 Uhr	11.01.2023 - 22.03.2023 (9 x 2 Lektionen)	CHF 315.00	Marybel Carrillo de la Cruz Fischer
Frick	AG14492	MI, 10:00 - 11:30 Uhr	11.01.2023 - 29.03.2023 (12 x 2 Lektionen)	CHF 420.00	Nohra Stäuble Mejia
Rheinfelden	AG14620	DO, 14:00 - 15:45 Uhr	12.01.2023 - 06.04.2023 (11 x 2 Lektionen)	CHF 385.00	Nohra Stäuble Mejia

Spanisch B1

Mittelstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Brugg	AG14282	MO, 08:30 - 10:15 Uhr	09.01.2023 - 03.04.2023 (11 x 2 Lektionen)	CHF 385.00	Maria Rosa Scarabino
Brugg	AG14283	MO, 10:15 - 12:00 Uhr	09.01.2023 - 03.04.2023 (11 x 2 Lektionen)	CHF 385.00	Maria Rosa Scarabino

Spanisch Konversationsgruppe B1

Mittelstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG14157	DI, 15:00 - 16:45 Uhr	10.01.2023 - 28.03.2023 (10 x 2 Lektionen)	CHF 350.00	Alexis Otero Castellon

Spanisch Konversationsgruppe C1

Oberstufe

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rheinfelden	AG14621	FR, 09:00 - 10:45 Uhr	13.01.2023 - 31.03.2023 (10 x 2 Lektionen)	CHF 350.00	Nohra Stäuble Mejia

Spanisch für die Reise Anfänger

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Zofingen	AG14582	MO, 13:30 - 15:15 Uhr	09.01.2023 - 27.03.2023 (12 x 2 Lektionen)	CHF 420.00	Isabel Cecilia Seiler-Prieto Arias

Russisch

Russisch Anfänger

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rheinfelden	AG14618	DO, 10:00 - 11:30 Uhr	02.02.2023 - 06.04.2023 (8 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Olga Senft

Russisch A1

Anfänger wenig Vorkenntnisse

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rheinfelden	AG14616	MO, 08:30 - 10:00 Uhr	09.01.2023 - 03.04.2023 (11 x 2 Lektionen)	CHF 385.00	Olga Senft



Support und Unterstützung

Haben Sie Probleme mit Computer, Hard- oder Software, der Installation eines neuen Druckers oder der Einrichtung eines Virenschutzes? Möchten Sie Ihren PC oder Ihr Tablet am Internet anschliessen und es klappt nicht ganz reibungslos? Oder benötigen Sie Unterstützung in anderen Bereichen? Unser Fachteam hilft Ihnen gerne weiter.

Kosten: CHF 139.00 pro 60 Minuten
(Abrechnung in ¼-Stunden, inkl. MwSt., zuzüglich Wegspesen)

Ort: Bei Ihnen zu Hause

Bei einer Abmeldung weniger als 24 Stunden vor dem vereinbarten Termin werden CHF 139.00 verrechnet. Falls Sie zum vereinbarten Termin nicht zu Hause anzutreffen sind, werden CHF 139.00 plus die Wegspesen verrechnet.

In den meisten Gemeinden können wir den Dienst anbieten. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an unsere Beratungsstelle in Ihrem Bezirk (Adressen siehe Rückseite Kursprogramm).

Wenn Sie ein gültige KulturLegi besitzen, übernehmen wir die Kosten. Bitte reichen Sie uns eine Kopie ein.

Stufenbezeichnungen Computer, Handy & Internet

Einsteigerkurse

Keine Vorkenntnisse nötig, für Einsteigerinnen und Einsteiger.

Vertiefungskurse

Für Teilnehmende mit Besuch des vorangehenden Einsteigerkurses oder entsprechenden Vorkenntnissen. Die Bedienung des Endgerätes (PC, Tablet, Smartphone usw.) ist Voraussetzung.

Diverse Endgeräte

E-Banking, Twint & Co. – aber sicher

Erfahren Sie, wie Sie zum Beispiel Ihre Einzahlungen und Einkäufe bequem bargeldlos und sicher mit Ihrem Computer, Tablet oder Smartphone erledigen können.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Wohlen	AG14289	DI, 09:00 - 11:15 Uhr	16.05.2023 - 23.05.2023 (2 x 2 Lektionen)	CHF 134.00	Reto Salm

Velo – Navigationskurs

Planen Sie Ihre Tour mit geeigneten Apps wie Komoot oder SchweizMobil. Auf einer kleinen Tour können Sie das Gelernte praktisch umsetzen und Eindrücke per Foto oder Video sammeln.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Bad Zurzach	AG14636	DI, 14:00 - 16:15 Uhr	23.05.2023 - 06.06.2023 (3 x 2 Lektionen)	CHF 174.00	Armin Waser
Brugg	AG14397	FR, 14:00 - 16:00 Uhr	21.04.2023 - 05.05.2023 (3 x 2 Lektionen)	CHF 174.00	Armin Waser

PC

Daten- und Systemsicherung

Wie kann ein Computer, der nicht mehr startet oder einen Virus eingefangen hat, wieder repariert werden? Sie lernen die Datensicherung kennen und können ein Systemabbild erstellen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Brugg	AG14698	MI, 09:00 - 11:15 Uhr	22.02.2023 (4 Lektionen)	CHF 132.00	Hansruedi Bolliger

Fotos/Videos organisieren und teilen

Fotos / Videos vom Handy oder der Digitalkamera auf einen Windows Computer übertragen und organisieren. Voraussetzung: Kenntnisse der Windows-Umgebung, insbesondere der Dateiablage.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Brugg	AG14700	DI, 09:00 - 11:15 Uhr DI, 14:00 - 16:15 Uhr	28.03.2023 (4 Lektionen)	CHF 132.00	Walter Camenzind

Kaufen und Verkaufen im Internet

Möchten Sie Gegenstände bei Ricardo, Anibis oder Tutti kaufen oder verkaufen? Sie lernen, dieses Vorhaben ohne unangenehme Überraschungen umzusetzen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Laufenburg	AG14697	MO, 09:00 - 11:15 Uhr	13.02.2023 - 20.02.2023 (2 x 2 Lektionen)	CHF 152.00	Irene Wiestner

Laptop

Einsteigerkurs

Eignen Sie sich die grundlegenden Kenntnisse Ihres Laptops an, um diesen optimal bedienen zu können. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Zofingen	AG14543	FR, 14:00 - 16:15 Uhr	17.02.2023 - 10.03.2023 (4 x 2 Lektionen)	CHF 216.00	Christine Fricker

NEU

Mit Fotos vielfältig gestalten

Gestalten Sie mit ifolor Ihr eigenes Fotobuch, originelle Grusskarten und vieles mehr. Machen Sie sich und anderen eine besondere Freude.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Laufenburg	AG14705	MO, 09:00 - 11:15 Uhr	13.03.2023 - 27.03.2023 (3 x 2 Lektionen)	CHF 228.00	Irene Wiestner

PC (Windows)

Einsteigerkurs

Sie lernen die grundlegenden Techniken kennen, um einen PC bedienen zu können. Ebenso den Aufbau von Windows, Explorer, nützlichen Apps und Funktionen. Nicht für Mac-Computer.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG14802	DO, 13:45 - 16:00 Uhr	02.03.2023 - 23.03.2023 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Lukas Schreiber
Bad Zurzach	AG14631	DI, 14:00 - 16:15 Uhr	21.02.2023 - 14.03.2023 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Armin Waser
Brugg	AG14640	MO, 09:00 - 11:15 Uhr	13.03.2023 - 03.04.2023 (4 x 2 Lektionen)	CHF 264.00	Walter Camenzind
Reinach	AG14211	MI, 08:30 - 10:30 Uhr	08.03.2023 - 22.03.2023 (3 x 2 Lektionen)	CHF 252.00	Mario Dätwyler

Praxis in Word, Internet und E-Mail

Vertiefungskurs

Lernen Sie, mit Word mehr als nur einen Brief zu schreiben. Im Umgang mit Internet und E-Mail erlangen Sie mehr Sicherheit und erhalten wertvolle Tipps. Individuelle Fragen können behandelt werden.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG14801	DO, 13:45 - 16:00 Uhr	30.03.2023 - 11.05.2023 (5 x 2 Lektionen)	CHF 290.00	Lukas Schreiber
Brugg	AG14641	MO, 14:00 - 16:15 Uhr	06.03.2023 - 03.04.2023 (5 x 2 Lektionen)	CHF 330.00	Walter Camenzind
Reinach	AG14250	MI, 08:30 - 10:30 Uhr	31.05.2023 - 28.06.2023 (5 x 2 Lektionen)	CHF 375.00	Mario Dätwyler

SchweizMobil Plus

Zeichnen von eigenen Touren auf der Webkarte, Berechnung der Touren, Touren ausdrucken, Texte und Fotos einfügen, versenden.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Reinach	AG14204	MI, 08:30 - 10:30 Uhr	15.02.2023 - 22.02.2023 (2 x 2 Lektionen)	CHF 168.00	Mario Dätwyler

Umstieg auf Windows 11 und Word

Was ist neu, was ist anders? Sie lernen die wichtigsten Änderungen von früheren Betriebssystemen zu Windows 11 und Word 2016/2019 (365) kennen. Zudem werden die Neuerungen im Internet und MS Outlook besprochen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Muri	AG14416	MI, 13:30 - 15:45 Uhr	22.02.2023 - 08.03.2023 (3 x 2 Lektionen)	CHF 186.00	Doris Felder

Smartphone und Tablet

► Zu beachten

- Für alle Smartphone- und Tabletkurse ist ein eigenes Gerät Voraussetzung.
- Ihr Gerät muss für alle Kurse eingerichtet sein:
 - Google-Konto für Android-Geräte
 - Apple-ID für Apple-GeräteFalls dies nicht der Fall ist oder Sie unsicher sind, nehmen Sie bitte mit der organisierenden Beratungsstelle Kontakt auf.
- Bitte klären Sie vor der Kursanmeldung ab, ob Sie für die jeweiligen Kurse das passende Gerät haben. Bei den Basis-, Einsteiger- und Vertiefungskursen ist eine Teilnahme mit Android-Geräten in den Apple-Kursen bzw. mit Apple-Geräten in den Android-Kursen nicht möglich.

Smartphone

Android Smartphone

Einsteigerkurs

Das Smartphone ist heutzutage ein unentbehrlicher Begleiter geworden. An 4 Kurstagen erfahren Sie alles Wichtige über Funktionen, Einstellungen und Anwendungen Ihres Gerätes. Voraussetzung: eigenes, eingerichtetes Smartphone.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG14212	MO, 09:00 - 11:15 Uhr	23.01.2023 - 13.02.2023 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Daniela Portmann
Bad Zurzach	AG14634	DI, 14:00 - 16:15 Uhr	28.03.2023 - 18.04.2023 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Armin Waser
Baden	AG14452	MO, 14:00 - 16:15 Uhr	20.02.2023 - 13.03.2023 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Armin Waser
Brugg	AG14398	FR, 14:00 - 16:00 Uhr	26.05.2023 - 16.06.2023 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Armin Waser
Lenzburg	AG14395	DI, 13:30 - 15:45 Uhr	17.01.2023 - 07.02.2023 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Daniela Portmann
Reinach	AG14266	MO, 14:00 - 16:15 Uhr	30.01.2023 - 20.02.2023 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Christine Fricker
Rheinfelden	AG14664	MI, 09:00 - 11:15 Uhr	08.02.2023 - 01.03.2023 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Thomas Voser
Rheinfelden	AG14762	MI, 09:00 - 11:15 Uhr	17.05.2023 - 07.06.2023 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Thomas Voser
Wohlen	AG14230	DI, 09:00 - 11:15 Uhr	17.01.2023 - 07.02.2023 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Daniela Portmann
Zofingen	AG14546	DO, 14:00 - 16:15 Uhr	16.02.2023 - 09.03.2023 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Christine Fricker

Fairtiq/EasyRide – Das richtige Billet

Mit dem ÖV unterwegs und immer das günstigste Billet. Sie lernen die App Fairtiq oder EasyRide zu bedienen und können das Gelernte während einer kleinen «Reise» umsetzen. Für alle Smartphones geeignet.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Wohlen	AG14233	DI, 09:00 - 11:15 Uhr	18.04.2023 (2 Lektionen)	CHF 58.00	Daniela Portmann

Outdoor mit SchweizMobil und swisstopo

Ob Wander- und Velotouren oder grössere Spaziergänge. Nutzen Sie SchweizMobil oder die swisstopo-App. Wir unterstützen Sie gerne bei den Grundeinstellungen, damit der Ausflug gelingt.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rheinfelden	AG14661	DI, 09:00 - 11:15 Uhr	24.01.2023 - 31.01.2023 (2 x 2 Lektionen)	CHF 116.00	Thomas Voser
Rheinfelden	AG14746	MI, 09:00 - 11:15 Uhr	12.04.2023 - 19.04.2023 (2 x 2 Lektionen)	CHF 116.00	Thomas Voser

Outdoor-Apps – perfekte Tourenpartner

Ob Wander- oder Velokarte oder punktgenaue Autonavigation. Sie lernen die passenden Apps auf Ihrem Smartphone kennen. Voraussetzung: Sie bringen Ihr eigenes Smartphone mit.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Bad Zurzach	AG14632	DI, 14:00 - 16:15 Uhr	21.03.2023 (2 Lektionen)	CHF 58.00	Armin Waser
Baden	AG14447	MO, 14:00 - 16:15 Uhr	30.01.2023 (2 Lektionen)	CHF 58.00	Armin Waser

WhatsApp

WhatsApp ist genauso simpel wie genial. Viele nutzen die App als Alternative zur SMS. Lernen Sie die Anwendungen und Funktionen kennen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG14803	DO, 13:45 - 16:00 Uhr	16.02.2023 - 23.02.2023 (2 x 2 Lektionen)	CHF 116.00	Lukas Schreiber
Rheinfelden	AG14738	DO, 09:00 - 11:15 Uhr	02.02.2023 - 09.02.2023 (2 x 2 Lektionen)	CHF 116.00	Thomas Voser

Gutscheine

Sind Sie auf der Suche nach einem passenden Geschenk?
Überraschen Sie Verwandte, Bekannte oder Freunde mit einem
Gutschein der Pro Senectute Aargau!

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Telefon 062 837 50 70 • info@ag.prosenectute.ch • www.ag.prosenectute.ch/shop

iPhone (Apple)

Einsteigerkurs

Das Smartphone ist heutzutage ein unentbehrlicher Begleiter geworden. An 4 Kurstagen erfahren Sie alles Wichtige über Funktionen, Einstellungen und Anwendungen Ihres iPhone-Gerätes. Voraussetzung: eigenes, eingerichtetes iPhone.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG14213	MO, 09:00 - 11:15 Uhr	20.03.2023 - 17.04.2023 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Daniela Portmann
Bad Zurzach	AG14635	DI, 14:00 - 16:15 Uhr	25.04.2023 - 16.05.2023 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Armin Waser
Baden	AG14451	MO, 14:00 - 16:15 Uhr	20.03.2023 - 17.04.2023 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Armin Waser
Lenzburg	AG14400	DI, 13:30 - 15:45 Uhr	14.02.2023 - 07.03.2023 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Daniela Portmann
Reinach	AG14264	MO, 14:00 - 16:15 Uhr	27.02.2023 - 20.03.2023 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Christine Fricker
Rheinfelden	AG14740	DI, 09:00 - 11:15 Uhr	28.02.2023 - 21.03.2023 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Thomas Voser
Rheinfelden	AG14761	DI, 09:00 - 11:15 Uhr	16.05.2023 - 06.06.2023 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Thomas Voser
Wohlen	AG14231	DI, 09:00 - 11:15 Uhr	14.02.2023 - 07.03.2023 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Daniela Portmann
Zofingen	AG14547	DO, 14:00 - 16:15 Uhr	16.03.2023 - 06.04.2023 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Christine Fricker

iPhone (Apple)

Vertiefungskurs

Sie haben Grundkenntnisse in der Bedienung Ihres iPhones, möchten aber mehr als das Notwendigste wissen. Erfahren Sie alles zu Apps wie Mail, Kalender, Appstore, Erinnerungen etc.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rheinfelden	AG14659	MI, 09:00 - 11:15 Uhr	11.01.2023 - 01.02.2023 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Thomas Voser

NEU

Smartphone und Tablet

SBB-App – den Anschluss nicht verpassen

Bequem Ihre Tickets selber lösen. Unter fachkundiger Anleitung üben Sie im Fahrplan und Ticketshop. Voraussetzung: eigenes Smartphone oder Tablet, E-Mail-Adresse und bereits installierte SBB-App.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG14214	MO, 09:00 - 11:15 Uhr	08.05.2023 (2 Lektionen)	CHF 58.00	Daniela Portmann
Bad Zurzach	AG14630	DI, 14:00 - 16:15 Uhr	14.02.2023 (2 Lektionen)	CHF 58.00	Armin Waser
Baden	AG14449	MO, 14:00 - 16:15 Uhr	24.04.2023 (2 Lektionen)	CHF 58.00	Armin Waser
Lenzburg	AG14401	DI, 13:30 - 15:45 Uhr	04.04.2023 (2 Lektionen)	CHF 58.00	Daniela Portmann
Lenzburg	AG14402	DI, 13:30 - 15:45 Uhr	16.05.2023 (2 Lektionen)	CHF 58.00	Daniela Portmann
Muri	AG14412	MO, 13:30 - 15:45 Uhr	27.03.2023 (2 Lektionen)	CHF 58.00	Daniela Portmann
Rheinfelden	AG14660	DI, 09:00 - 11:15 Uhr	10.01.2023 (2 Lektionen)	CHF 58.00	Thomas Voser
Rheinfelden	AG14744	DI, 09:00 - 11:15 Uhr	18.04.2023 (2 Lektionen)	CHF 58.00	Thomas Voser
Wohlen	AG14232	DI, 09:00 - 11:15 Uhr	04.04.2023 (2 Lektionen)	CHF 58.00	Daniela Portmann

iPhone und iPad (Apple)

Einsteigerkurs

Sie haben ein iPhone oder iPad und möchten gerne mehr über die Grundfunktionen und Bedienung wissen? Ein eigenes und eingerichtetes iPhone oder iPad der Marke Apple ist Voraussetzung.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Muri	AG14411	MO, 13:30 - 15:45 Uhr	06.02.2023 - 27.02.2023 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Daniela Portmann

iPhone und iPad als Fotoapparat nutzen (Apple)

Sie lernen mit Hilfe von Apps tolle Fotos zu machen und erhalten Tipps und Tricks, welche das Fotografieren erleichtern.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rheinfelden	AG14742	MI, 09:00 - 11:15 Uhr	15.03.2023 - 05.04.2023 (4 x 2 Lektionen)	CHF 232.00	Thomas Voser

Tablet

Kaufen und Verkaufen im Internet

Möchten Sie Gegenstände bei Ricardo, Anibis oder Tutti kaufen oder verkaufen? Sie lernen, dieses Vorhaben ohne unangenehme Überraschungen umzusetzen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Bad Zurzach	AG14629	DI, 14:00 - 16:15 Uhr	24.01.2023 - 31.01.2023 (2 x 2 Lektionen)	CHF 116.00	Armin Waser
Brugg	AG14399	FR, 14:00 - 16:00 Uhr	23.06.2023 - 30.06.2023 (2 x 2 Lektionen)	CHF 116.00	Armin Waser

Unterstützung rund um Ihre Finanzen

Unsere Finanzdienstleistungen entlasten Sie und Ihre Angehörigen von finanziellen oder administrativen Arbeiten. Die Dienstleistungen stehen Einzelpersonen und Ehepaaren offen.

- **Steuerklärungsdienst**
- **Administrativer Dienst**
- **Treuhanddienst**

Wir sind gern für Sie da. Unsere qualifizierten Mitarbeitenden bringen Fachkenntnisse und Einfühlungsvermögen mit, sind diskret und unterstehen der Schweigepflicht. Kommen Sie auf uns zu!

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Telefon 062 837 50 70 • info@ag.prosenectute.ch • www.ag.prosenectute.ch



Informationen

► Zu beachten

In diesem Kursprogramm sind die effektiven Führungszeiten angegeben.

Informationen zur Anreise, zum Treffpunkt, ob im Anschluss an die Führung noch ein fakultativer Teil stattfindet oder ob Zusatzkosten anfallen, sind jeweils in der Detailausschreibung zu finden.

Bitte beachten Sie auch die Zusatzinformationen: Zum Beispiel die aktuellen Schutzmassnahmen des Veranstalters, ob Sie gut zu Fuss sein müssen, ob der Museums- und/oder Raiffeisenpass gültig ist oder Ähnliches.

Sie finden alle Detailausschreibungen und Zusatzinformationen auf unserer Internetseite www.ag.prosenectute.ch/bildung > **Kultur und Geselligkeit** > **Ausflüge und Exkursionen**

Informieren Sie sich bei der organisierenden Beratungsstelle - wir geben gerne Auskunft.

Betriebsbesichtigungen

Altersheim Unteres Aaretal «Aareperle»

Bezirk Zurzach

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Döttingen	AG14750	FR, 14:00 - 16:00 Uhr	10.03.2023	CHF 20.00	Agathe Iten

Bibliothek und Archiv Aargau

Bezirk Aarau

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG14222	MI, 14:00 - 15:00 Uhr	22.02.2023	CHF 20.00	Pro Senectute Aargau

Besuch im Bundeshaus

Bezirk Aarau

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Bern	AG14263	MI, 10:00 - 12:00 Uhr	15.03.2023	CHF 35.00	Brigitta Scheuber

Brauerei Feldschlösschen

Bezirk Rheinfelden

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rheinfelden	AG14763	DO, 14:00 - 15:30 Uhr	22.06.2023	CHF 20.00	Pro Senectute Aargau

CH Media

Bezirk Aarau

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG14219	FR, 17:00 - 19:00 Uhr	12.05.2023	CHF 20.00	Pro Senectute Aargau

Elis AG – Eine saubere Sache

Bezirk Zurzach

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Endingen	AG14741	DI, 14:00 - 15:30 Uhr	28.03.2023	CHF 20.00	Agathe Iten

Feuerwehr Zürich – Schutz und Rettung

Bezirk Aarau

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Zürich	AG14260	MO, 14:00 - 16:00 Uhr	19.06.2023	CHF 35.00	Brigitta Scheuber

Flughafenführung

Bezirk Zurzach

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Zürich	AG14773	MO, 14:00 - 16:00 Uhr	27.02.2023	CHF 35.00	Hans Brönnimann

Häfeli-Brügger und Kompogas-Bioriko

Bezirk Zurzach

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Klingnau	AG14779	MO, 14:00 - 15:30 Uhr	24.04.2023	CHF 20.00	Hans Brönnimann

ITS Kanal Services AG

Bezirk Muri

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Boswil	AG14360	MO, 17:00 - 18:30 Uhr	22.05.2023	CHF 20.00	Elmar Müller

Inderbinen Blasinstrumente AG

Bezirk Aarau

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Buchs	AG14599	MI, 18:30 - 20:30 Uhr	25.01.2023	CHF 20.00	Pro Senectute Aargau

Jura Cementfabriken AG

Bezirk Lenzburg

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Möriken-Wildegg	AG14132	MI, 14:15 - 15:45 Uhr	19.04.2023	CHF 20.00	Hans Zimmermann

Kehrichtverbrennungsanlage Buchs

Bezirk Aarau

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Buchs	AG14221	DO, 14:00 - 16:00 Uhr	27.04.2023	CHF 20.00	Pro Senectute Aargau

Krematorium Rosengarten Aarau

Bezirk Aarau

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG14220	MI, 14:00 - 15:00 Uhr	05.04.2023	CHF 20.00	Pro Senectute Aargau

Louis Widmer SA

Bezirk Zurzach

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Schlieren	AG14781	DO, 14:00 - 15:15 Uhr	22.06.2023	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau

Migros Logistikplattform Schönbühl

Bezirk Brugg

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Schönbühl	AG14396	DI, 09:30 - 11:00 Uhr	20.06.2023	CHF 35.00	Moritz Gyr

Mühle Seengen - Seetal Getreide

Bezirk Lenzburg

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Seengen	AG14328	MI, 14:00 - 15:30 Uhr	03.05.2023	CHF 20.00	Hans Zimmermann

Paul Scherrer Institut

Bezirk Lenzburg

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Villigen	AG14134	MI, 14:00 - 17:00 Uhr	22.03.2023	CHF 20.00	Hans Zimmermann

REGA-Center Zürich Flughafen

Bezirk Zurzach

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Kloten	AG14772	MO, 15:15 - 17:15 Uhr	13.03.2023	CHF 35.00	Hans Brönnimann

Recycling Paradies AG Spreitenbach

Bezirk Baden

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Spreitenbach	AG14380	DO, 14:00 - 16:00 Uhr	13.04.2023	CHF 20.00	Theresia Elisabeth Moser

Schweizer Fernsehen SRF

Bezirk Brugg

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Zürich	AG14350	DO, 12:00 - 17:00 Uhr	13.04.2023	CHF 20.00	Moritz Gyr

Schweizer Paraplegiker Zentrum Nottwil

Bezirk Aarau

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Nottwil	AG14223	DI, 10:00 - 12:00 Uhr	28.02.2023	CHF 35.00	Brigitta Scheuber

SwissShrimp AG Rheinfelden

Bezirk Rheinfelden

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rheinfelden	AG14766	MI, 14:00 - 15:30 Uhr	19.04.2023	CHF 20.00	Pro Senectute Aargau

VOLG Winterthur – Verteilerzentrale

Bezirk Zurzach

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Winterthur	AG14775	MI, 16:00 - 18:00 Uhr	15.03.2023	CHF 35.00	Hans Brönnimann

Wärmeverbund Bad Zurzach AEW

Bezirk Zurzach

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Bad Zurzach	AG14777	MI, 14:00 - 15:30 Uhr	22.03.2023	CHF 20.00	Hans Brönnimann

Kulturelles

Classic Car-Museum Emil Frey AG

Bezirk Lenzburg

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Safenwil	AG14209	MI, 14:30 - 15:30 Uhr	26.04.2023	CHF 20.00	Hans Zimmermann

Historische Orgeln – Klosterkirche Muri

Bezirk Muri

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Muri	AG14359	MI, 14:00 - 16:00 Uhr	28.06.2023	CHF 20.00	Johannes Strobl

Jüdischer Kulturweg Lengnau

Bezirk Zurzach

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Lengnau	AG14745	DO, 13:30 - 15:30 Uhr	29.06.2023	CHF 20.00	Agathe Iten

Städtliführung Kaiserstuhl

Bezirk Zurzach

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Kaiserstuhl	AG14739	MI, 15:45 - 17:15 Uhr	19.04.2023	CHF 20.00	Agathe Iten

Vom Bahnhofsareal zur Klosterhalbinsel

Bezirk Baden

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Wettingen	AG14565	SA, 14:00 - 16:30 Uhr	06.05.2023	CHF 35.00	André Schär

Ölmühle Böttstein

Bezirk Zurzach

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Böttstein	AG14774	MO, 13:45 - 15:15 Uhr	03.04.2023	CHF 20.00	Hans Brönnimann

Natur

Keltischer Baumkreis

Bezirk Zurzach

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Bad Zurzach	AG14749	FR, 14:00 - 15:30 Uhr	02.06.2023	CHF 20.00	Agathe Iten

Steinbruch Musital - Top Naturreservat

Bezirk Zurzach

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rekingen	AG14747	MI, 14:00 - 16:00 Uhr	24.05.2023	CHF 20.00	Agathe Iten

Wie kommt der Honig ins Glas?

Bezirk Zurzach

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Endingen	AG14771	MO, 14:00 - 15:30 Uhr	08.05.2023	CHF 20.00	Hans Brönnimann

Öffentliche Veranstaltungen 2023

Wussten Sie, dass nicht nur Ihr Körper sondern auch Ihr Gehirn Training und Pflege braucht? Einfache Alltags-Tipps mit grosser Wirkung – lassen Sie sich inspirieren.

- Donnerstag, 23. März 2023, 19.00 Uhr, Brugg
- Donnerstag, 27. März 2023, 19.00 Uhr, Bremgarten
- Montag, 3. April 2023, 19.00 Uhr, Stein AG
- Donnerstag, 6. April 2023, 19.00 Uhr, Buchs

Das Programm finden Sie ab Januar 2023 auf www.ag.prosenectute.ch/veranstaltungen oder erhalten Sie bei Ihrer Beratungsstelle.

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Telefon 062 837 50 70 • info@ag.prosenectute.ch • www.ag.prosenectute.ch



Literaturzirkel

Fortlaufender Kurs

Die Gruppe trifft sich einmal pro Monat und bespricht ausgewählte Bücher, die vorher gelesen werden sollten.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG14181	MO, 14:00 - 15:45 Uhr	13.02.2023 - 05.06.2023 (5 x 2 Lektionen)	CHF 145.00	Claudia Cornelia Fabel-Marchini
Aarau	AG14131	MO, 14:00 - 15:45 Uhr	20.02.2023 - 12.06.2023 (5 x 2 Lektionen)	CHF 145.00	Claudia Cornelia Fabel-Marchini

Wir sind voller Geschichten ⁺

Fortlaufender Kurs

Teilen Sie in einem geschützten Rahmen und in verschiedenen Formaten Ihre eigene Lebensgeschichte und aktivieren Sie die kreative Kraft aus Ihrem Leben.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Wohlen	AG14234	DO, 15:30 - 17:00 Uhr	09.03.2023 - 27.04.2023 (8 x 2 Lektionen)	CHF 216.00	Mariane Steffen

NEU

Multivisions-Show

Arktis – Zukunft für die Eisbären?

Werden die Eisbären und die Einheimischen, die seit vielen Jahrtausenden in der Arktis wohnen, die nächsten Jahrzehnte überleben?

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Muri	AG14637	MO, 14:00 - 15:30 Uhr	03.04.2023 (2 Lektionen)	CHF 20.00	A. Koelliker, R. Saibene



Gemeinsames Jassen, Spielen, Tanzen, Singen oder Musizieren bietet Gelegenheit für ein fröhliches Zusammensein und für neue Bekanntschaften.

Die Veranstaltungen und Treffen sind je nach Bezirk unterschiedlich organisiert. Einige Angebote sind kostenpflichtig und/oder benötigen eine Anmeldung.

Weiter Informationen und Detailprogramme finden Sie auf unserer Internetseite www.ag.prosenectute.ch > Freizeit > Alle Freizeitangebote oder bei der durchführenden Beratungsstelle.

Kunst, Kultur und Musik ⁺

Angebot	Ort	Kurs-Nr.	Tag / Zeit	Beratungsstelle
Blockflötenensemble Salteba	Wettingen	AG9519	DO, 14:00 - 15:30	Baden
Gemeinsam musizieren	Frick	AG13727	DO, 16:15 - 17:30	Laufenburg
Handharmonika- + Akkordeongruppe	Wettingen	AG9518	MO, 14:30 - 17:00	Baden
Kulturgruppe	Zofingen	AG9448	Diverse Ausflüge	Zofingen
Nostalgie-Örgeler	Staufen	AG9486	MO, 13:45 - 15:45	Lenzburg
Offenes Singen	Frick	AG9504	DO, 14:00 - 16:00	Laufenburg
Seniorenchor	Zofingen	AG9771	MO, 14:00 - 15:30	Zofingen
Seniorenchor	Rheinfelden	AG9538	MI, 14:40 - 15:50	Rheinfelden
Seniorenchor	Wettingen	AG9512	FR, 14:30 - 15:45	Baden

Spiele, Gestalten, Geselligkeit ⁺

Angebot	Ort	Kurs-Nr.	Tag / Zeit	Beratungsstelle
Freizeitgruppe	Frick	AG9335	MO, 13:30 - 16:30	Laufenburg
Jassen	Zofingen	AG9770	FR, 13:00 - 17:00	Zofingen
Jassen	Beinwil am See	AG9308	DO, 13:45 - 16:45	Kulm
Jassen	Remetschwil	AG9515	MO, 13:30 - 17:00	Baden
Jassen	Niederrohrdorf	AG9517	MI, 13:30 - 17:00	Baden
Jassen	Baden	AG9516	DO, 13:00 - 17:00	Baden
Jassen	Wettingen	AG9514	MO, 13:45 - 17:00	Baden
Jassen	Frick	AG9485	SO, 14:00 - 17:00	Laufenburg
Pétanque	Bremgarten	AG9275	MO, 14:00 - 16:00	Bremgarten
Schach für Männer	Wettingen	AG8858	DI, 14:00 - 17:00	Baden
Schach für Frauen und Mädchen	Baden	AG9241	MI, 16:00 - 18:00	Baden
Schach für Generationen	Baden	AG9242	MI, 13:30 - 16:00	Baden

Spielen, Gestalten, Geselligkeit ⁺

Angebot	Ort	Kurs-Nr.	Tag / Zeit	Beratungsstelle
Seniorentreff	Siglistorf	AG12591	DI / MI, 14:00 - 17:30	Zurzach
Seniorentreff	Aarau	AG13493	FR, 14:00 - 16:00	Aarau
Spielen	Gontenschwil	AG9309	MO, 14:00 - 15:00	Kulm
Spielen	Reinach	AG11757	DI / DO, 14:00 - 17:00	Kulm
Spielen und Jassen	Hermetschwil-Staffeln	AG9272	DI, 14:00 - 17:00	Bremgarten

Bewegung ⁺

Angebot	Ort	Kurs-Nr.	Tag / Zeit	Beratungsstelle
Faustball	Dättwil	AG9072	MI, 15:00 - 17:00	Baden
Tanznachmittag	Dottikon / Dintikon	AG13377	MO / DO, 14:00 - 15:00	Bremgarten
Tanznachmittag	Baden	AG9513	DI, 13:30 - 16:30	Baden

Mittagstische ⁺

In fast allen Gemeinden im Kanton Aargau bieten wir einen Mittagstisch an. Hier können Sie mit gleichaltrigen Mitmenschen Kontakt pflegen, plaudern, lachen und diskutieren und dabei erst noch ein feines Mittagessen geniessen. Sie können einmal oder regelmässig teilnehmen. Sie bezahlen lediglich Ihr Essen und Ihre Getränke (Konsumation).

Weitere Informationen und Detailprogramme finden Sie auf unserer Internetseite www.ag.prosenectute.ch > Freizeit > Alle Freizeitangebote oder bei der durchführenden Beratungsstelle.



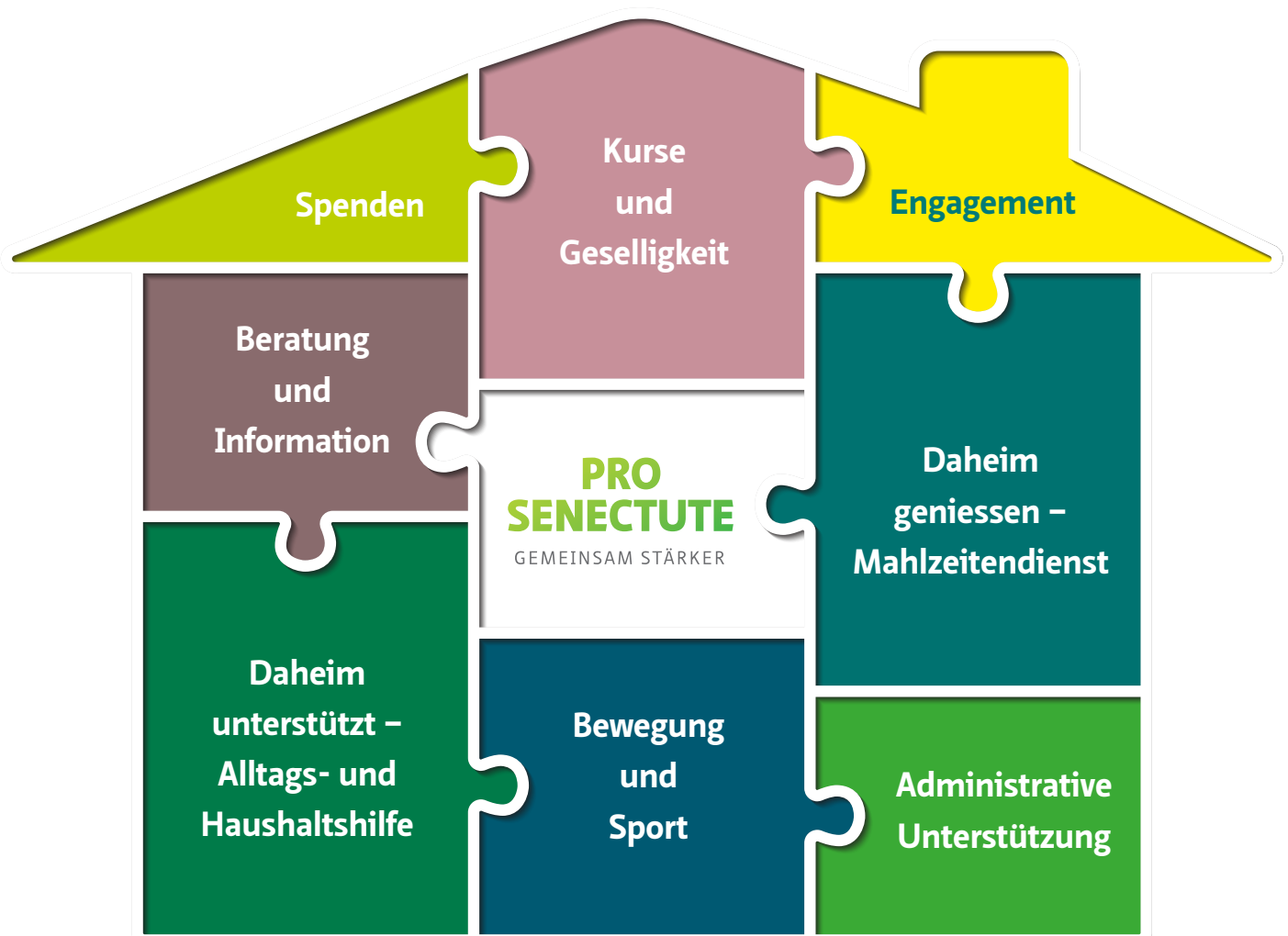
Pro Senectute Aargau auf einen Blick

Wir sind für Sie da – in allen Fragen rund um das Thema Alter(n)

Die Angebote der Pro Senectute Aargau richten sich an Personen ab 60 Jahren und ihre Angehörigen

Pro Senectute Aargau ist die bedeutendste Dienstleistungs- und Fachorganisation für Altersfragen im Kanton Aargau. Pro Senectute Aargau setzt sich dafür ein, dass alle älteren Menschen Teil der Gesellschaft sind und selbstbestimmt daheim leben können.

Wir sind da, wenn man uns braucht. Mit über 2'000 Mitarbeitenden und Freiwilligen an 11 Standorten bieten wir ein vielfältiges Angebot, das älteren Menschen und ihren Angehörigen im Alltag hilft.



Pro Senectute Aargau

Geschäftsstelle • Suhrenmattstrasse 29 • 5035 Unterentfelden
Telefon 062 837 50 70 • info@ag.prosenectute.ch • www.ag.prosenectute.ch



Beratung und Information

Kostenlose, vertrauliche Beratung für ältere Menschen und ihre Angehörigen.

- Beratung und Begleitung in Fragen rund ums Älterwerden
- Finanzielle Beratung und Hilfe
- Hilfestellung bei Fragen zu Sozialversicherungen
- Aufzeigen von Wohnmöglichkeiten
- Zugehende Demenzberatung
- Hilfe beim Ausfüllen der Patientenverfügung und des Vorsorgeauftrages (Docupass)
- Vermittlung von administrativen Diensten
- Finanzielle Unterstützung für in wirtschaftliche Bedrängnis geratene Personen im AHV-Alter

Daheim unterstützt – Alltags- und Haushaltshilfe

Entlastung, Begleitung und Hilfe im Haushalt – individuell und bedarfsgerecht.

- Alltagshilfe – Unterstützung in und um das Haus, Gesellschaft leisten und entlasten
- Haushaltshilfe – Unterstützung im Haushalt bei der Wochenreinigung, Einkaufen und Kochen

Daheim geniessen – Mahlzeitendienst

Einmal pro Woche bringt unsere Mitarbeitende frisch und regional gekochte Menüs gemäss Ihrer Wahl zu Ihnen nach Hause.

Wann immer Sie Lust haben, können Sie das Menü erwärmen und geniessen.

Administrative Unterstützung

Vertrauliche und diskrete Unterstützung durch erfahrene Fachpersonen.

- Steuerklärungsdienst – Ausfüllen der Steuererklärung
- Administrativer Dienst – zum Beispiel: monatliche Hilfeleistung beim Zahlungsverkehr oder bei Rückerstattungsanträgen an die Krankenkasse
- Treuhanddienst – vollumfängliche Übernahme aller finanziellen und administrativen Arbeiten auf Basis von erteilten Vollmachten

Bewegung und Sport

Regelmässige Bewegung fördert die Lebensfreude und hilft mit, sich fit und gesund zu fühlen.

- Fitness und Gymnastik, Aqua-Fitness, Tanzen
- Nordic Walking, Radsport, Mountainbike, Wandern, Schneeschuhtouren
- Bewegungsangebote wie Atmen und Bewegen, Beckenbodengymnastik, Feldenkrais, Pilates, Yoga und vieles mehr

Kurse und Geselligkeit

Das Leben aktiv gestalten und soziale Kontakte pflegen verbessert das Lebensgefühl und hält geistig fit.

- Kurse – zum Beispiel: Sprachen, Ernährung und Kochen, Kreatives und Kunst, Computer, Handy und Internet und vieles mehr
- Ausflüge, Führungen und Exkursionen
- Mittagstische
- Freizeitaktivitäten – zum Beispiel: Singen, Musizieren, Spielen

Engagement

Rund 2000 Personen engagieren sich für Pro Senectute Aargau – freiwillig oder entschädigt.

- Freiwilligentätigkeit – zum Beispiel: Ortsvertretung und Geburtstagsbesuche, Mittagstische, Generationen im Klassenzimmer
- Entschädigtes Engagement – zum Beispiel: Bewegung und Sport, Bildungskurse, Alltags- und Haushaltshilfe

Spenden

Älteren Menschen Halt und Sicherheit geben – dank Ihnen! Spenden tragen dazu bei, dass ältere Menschen möglichst lange ein selbstbestimmtes und eigenständiges Leben führen können. Ihre Spende wird im Kanton Aargau eingesetzt. Vielen Dank.

Spendenkonto:

IBAN CH97 0900 0000 5000 1012 0



Stufenbezeichnungen

▶ **Spielen**

▶ **Kreatives und Kunst**

▶ **Gesang und Musik**

▶ **Lebens- und Alltagsgestaltung**

▶ **Ernährung und Kochen**

▶ **Bewegung**

Schnupperlektionen

Keine Vorkenntnisse nötig. Für Interessierte, um ein Angebot kennen zu lernen.

Die Schnupperlektionen sind kostenlos.

Einsteigerkurse

Keine Vorkenntnisse nötig, für Einsteigerinnen und Einsteiger, um ein Angebot kennen zu lernen.

Grundkurse

Keine Vorkenntnisse nötig, für Einsteigerinnen und Einsteiger.

Vertiefungskurse

Für Teilnehmende mit Besuch eines Einsteiger- oder Grundkurses oder entsprechenden Vorkenntnissen.

Fortlaufende Kurse

Für Teilnehmende mit den entsprechenden Vorkenntnissen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Kurse ohne Stufe

Keine Vorkenntnisse nötig. Die Kurse sind in sich abgeschlossen.

Spielen



Pétanque

Sie lernen Pétanque mit seinen Regeln, Techniken und Finessen kennen. Pétanque ist ein Volkssport, der bis ins hohe Alter erlernt und gespielt werden kann.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Bad Zurzach	AG14238	DI, 09:00 - 11:15 Uhr	25.04.2023 - 09.05.2023 (3 x 2 Lektionen)	CHF 96.00	Heinz Vogt



ALTERSGERECHTES UND HINDERNISFREIES UMBAUEN IM EIGENHEIM

Unsere Fachleute beraten Eigentümer und begleiten diese durch eine faire Partnerschaft über viele Jahre. Schritt für Schritt können die baulichen Massnahmen realisiert werden. Ob kleine Eingriffe oder grössere Umbauarbeiten - in jedem Fall gilt: Egal, um welche Dienstleistung es sich handelt, wir bieten alles aus einer Hand.

Wir beraten Sie gerne unter 056 438 05 05.
Mehr Informationen unter haechler.ch

Hächler
Umbau und Renovation



10% RABATT FÜR KUNDEN VON PRO SENECTUTE AARGAU.

Überlassen Sie die Reinigung Ihrer Fenster, Storen, Ihres Wintergartens oder Ihres Swimmingpools den Profis. Wir sind auch da für Entsorgungs- und Räumungsarbeiten. Wir beraten Sie gerne unter 058 717 77 00.

rohrag.ch

rohr ag
garantiert sauber.



Aquarellieren ⁺

Fortlaufender Kurs

Entdecken Sie die Welt der Farben. Gewinnen Sie die Freude an den Farben und am Gestalten mit Pinsel und Papier. Der Kurs ist für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG14129	DO, 08:45 - 11:15 Uhr	12.01.2023 - 16.03.2023 (8 x 3 Lektionen)	CHF 372.00	Jorge Rodríguez Arteaga
Aarau	AG14228	FR, 08:45 - 11:15 Uhr	13.01.2023 - 03.03.2023 (8 x 3 Lektionen)	CHF 372.00	Nicole Claire Appenzeller Bauder
Zofingen	AG14525	DI, 14:00 - 16:30 Uhr	10.01.2023 - 21.03.2023 (5 x 3 Lektionen)	CHF 232.50	Rosmarie Huber-Sauer

Fingerringe selber kreieren ⁺

Mit verschiedenen Materialien, Farben und Steinen bearbeiten Sie einen Rohling, der aus Edelstahl und Schmuckkeramik besteht.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Reinach	AG14251	DO, 13:30 - 16:30 Uhr	09.03.2023 (3 Lektionen)	CHF 57.00	Barbara Denzler

Handlettering – Schriftenzauber ⁺

Kunstvolles Schreiben von Hand mit schön gezeichneten und gestalteten Buchstaben. Sie lernen die Grundtechniken. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Muri	AG14748	MI, 09:15 - 11:15 Uhr	24.05.2023 - 07.06.2023 (3 x 2 Lektionen)	CHF 114.00	Natascha Iten

Kalligrafie ⁺

Grundkurs

Die stille Kunst, die Feder zu führen. Erleben Sie die Freude und Ruhe beim kreativen Gestalten von Karten, Buchzeichen und Lieblingstexten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Frick	AG14559	DI, 14:00 - 16:00 Uhr	28.02.2023 - 21.03.2023 (4 x 2 Lektionen)	CHF 164.00	Veronika Simonett

Kalligrafie Workshop ⁺

Einmal im Monat können Sie die bereits gelernten Schriften anwenden und unter Anleitung an individuellen Projekten arbeiten. Voraussetzung: Sie haben bereits Vorkenntnisse.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG14161	MI, 10:00 - 11:45 Uhr	25.01.2023 - 28.06.2023 (6 x 2 Lektionen)	CHF 174.00	Ruth Müller-Thali

Malen mit Acrylfarben ⁺

Sie lernen den Aufbau eines Bildes zu gestalten und erhalten Tipps, um spannende Bilder zu malen. Für Anfängerinnen und Anfänger sowie für geübte Personen, die ihre Kenntnisse erweitern möchten.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Bad Zurzach	AG14623	MI, 15:00 - 18:00 Uhr	25.01.2023 - 15.02.2023 (4 x 3 Lektionen)	CHF 150.00	Brigitte Schramm

Malen und Gestalten ⁺

Fördern Sie in einer wertefreien Umgebung Ihre Kreativität und experimentieren Sie mit unterschiedlichen Materialien, Formen und Werkzeugen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Villmergen	AG14275	DI, 14:00 - 16:15 Uhr	25.04.2023 - 04.07.2023 (6 x 3 Lektionen)	CHF 252.00	Susanne Hunn

NEU

Pustablume aus Metall ⁺

Mit weissen Perlen, Blumendraht und Armierungseisen erstellen Sie eine wunderschöne Pustablume. Durchmesser 30 – 40 cm, Höhe 150 cm.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Frick	AG14587	FR, 14:00 - 16:15 Uhr	03.03.2023 (3 Lektionen)	CHF 37.50	Regula Sabrina Herzog

Zentangle® Strich-um-Strich-Zeichnen ⁺

Die Zentangle®-Methode ist eine einfach zu lernende Zeichenart, die Ihre Sinne schärft und die Wahrnehmung fördert. Sie beruhigt das Gedankenkarussell im Kopf.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Baden	AG14410	MI, 14:30 - 17:30 Uhr	10.05.2023 (3 Lektionen)	CHF 45.00	Irène Fuchs

Gesang und Musik



Blockflöte ⁺

Fortlaufender Kurs

Erweitern Sie Ihr bisheriges Können zusammen in der Gruppe. Für Personen mit Vorkenntnissen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rheinfelden	AG14556	DI, 14:10 - 15:10 Uhr	10.01.2023 - 07.03.2023 (7 x 1 Lektion)	CHF 150.50	Verena Michel
Wohlen	AG14235	MI, 13:45 - 14:45 Uhr	18.01.2023 - 26.04.2023 (8 x 1 Lektion)	CHF 124.00	Rosmarie Ruckstuhl

Gitarre ⁺

Fortlaufender Kurs

Sie kennen bereits die Grundlagen des Gitarrenspiels. In der Gruppe werden einfache Lieder gespielt und in verschiedenen Sprachen dazu gesungen. Leichte Griffe, Zupf-, Streich- und Schlagtechnik werden geübt.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG14182	FR, 09:30 - 10:15 Uhr	10.02.2023 - 23.06.2023 (10 x 1 Lektion)	CHF 165.00	Bruno Lüthy

Instrumentalmusik – gemeinsam musizieren ⁺

Fortlaufender Kurs

Haben Sie ein Instrument gelernt und schon lange nicht mehr gespielt? Frischen Sie in einer Gruppe mit verschiedenen Instrumenten wie Geige, Gitarre, Flöten etc. Ihr Können auf.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Widen	AG14276	FR, 09:00 - 10:30 Uhr	13.01.2023 - 24.03.2023 (5 x 2 Lektionen)	CHF 180.00	Claudia Vollenweider

Musizierstunden auf der Veeh-Harfe ⁺

Fortlaufender Kurs

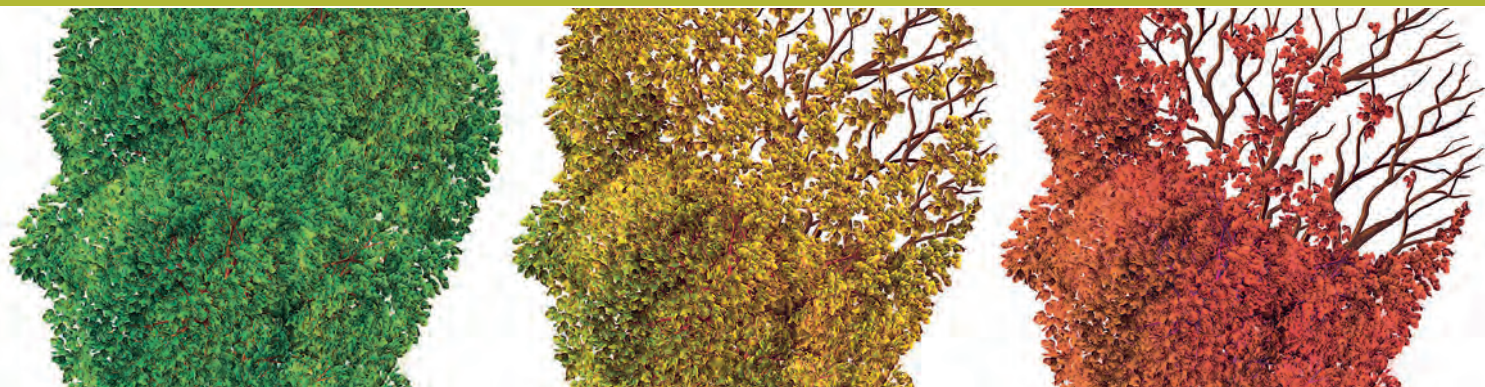
Sie haben gute Kenntnisse im Tischharfenspiel und Freude am Musizieren in einer Gruppe. Gemeinsam spielen Sie Stücke verschiedener Stile und Epochen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rheinfelden	AG14622	DI, 14:30 - 16:15 Uhr	17.01.2023 - 20.06.2023 (6 x 2 Lektionen)	CHF 165.00	Marie-Claire Egger-Betschart

Jodel-Workshop ⁺

Anhand von Naturjodeln und Jodelliedern vertiefen Sie die Grundtechniken des Jodelns. Voraussetzung: entsprechende Vorkenntnisse.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Frick	AG14592	DO, 14:00 - 15:30 Uhr	16.02.2023 - 29.06.2023 (5 x 2 Lektionen)	CHF 140.00	Eva Mettler



Körper und Geist

Augentraining ⁺

Haben Sie oft müde, trockene oder tränende Augen? Das Augentraining kann Ihre Sehkraft erhalten und stärken. Es dient der Prävention und lässt sich in den Alltag integrieren.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Frick	AG14594	MO, 09:00 - 10:30 Uhr	30.01.2023 - 27.03.2023 (8 x 2 Lektionen)	CHF 208.00	Katrin Häusermann

Autogenes Training ⁺

Entspannung und innere Gelassenheit finden. Sie erlernen die einfachen Grundübungen des Autogenen Trainings, die Sie im Alltag jederzeit selber anwenden können.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Muri	AG14639	FR, 13:30 - 15:30 Uhr	17.02.2023 - 17.03.2023 (3 x 2 Lektionen)	CHF 111.00	Nadja Burger

Die Welt der Chakren und Finger-Mudras ⁺

Mudras sind sanfte Übungen mit grosser Wirkung und können ein wunderbarer Ausgleich für den Alltag sein. Was können sie bewirken und was hat es mit den 7 Chakren auf sich?

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG14177	DO, 09:00 - 12:00 Uhr	02.03.2023 (3 Lektionen)	CHF 52.50	Nadine Kunz
Brugg	AG14356	DO, 13:30 - 16:30 Uhr	19.01.2023 (3 Lektionen)	CHF 52.50	Nadine Kunz
Rheinfelden	AG14597	DO, 08:30 - 11:30 Uhr	25.05.2023 (3 Lektionen)	CHF 52.50	Nadine Kunz

Gedächtnistraining ⁺

Fitness fürs Gedächtnis ist kurzweilig und macht Spass. Sie lernen Methoden und Tipps kennen, welche das Gedächtnis unterstützen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG14153	DO, 09:00 - 11:15 Uhr	12.01.2023 - 02.02.2023 (4 x 2 Lektionen)	CHF 148.00	Karin Blattner
Frick	AG14508	FR, 13:30 - 15:15 Uhr	13.01.2023 - 24.03.2023 (10 x 2 Lektionen)	CHF 290.00	Martine Haller
Lenzburg	AG14203	MO, 09:00 - 11:15 Uhr	23.01.2023 - 13.02.2023 (4 x 2 Lektionen)	CHF 148.00	Carla Renata Wagner-Gervasi
Rheinfelden	AG14593	DO, 13:30 - 15:00 Uhr	12.01.2023 - 23.03.2023 (10 x 2 Lektionen)	CHF 290.00	Martine Haller
Zofingen	AG14540	MI, 14:00 - 16:15 Uhr	11.01.2023 - 01.02.2023 (4 x 2 Lektionen)	CHF 148.00	Karin Blattner

Gedächtnis-Träff ⁺

Fortlaufender Kurs

Viel beschäftigt, fast keine Zeit. Und doch wollen Sie Ihr Gedächtnis fit und beweglich halten. Im monatlichen «Träff» haben Sie hierzu die Möglichkeit.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG14154	DO, 09:00 - 11:15 Uhr	23.02.2023 - 29.06.2023 (5 x 2 Lektionen)	CHF 185.00	Karin Blattner
Baden	AG14409	DO, 09:00 - 11:15 Uhr	19.01.2023 - 15.06.2023 (6 x 2 Lektionen)	CHF 222.00	Carla Renata Wagner-Gervasi
Muri	AG14358	MI, 13:30 - 15:45 Uhr	18.01.2023 - 14.06.2023 (6 x 2 Lektionen)	CHF 222.00	Rosa Ochsner
Reinach	AG14227	MO, 09:00 - 11:15 Uhr	16.01.2023 - 12.06.2023 (6 x 2 Lektionen)	CHF 222.00	Carla Renata Wagner-Gervasi
Zofingen	AG14539	MI, 14:00 - 16:15 Uhr	22.02.2023 - 28.06.2023 (5 x 2 Lektionen)	CHF 185.00	Karin Blattner

Handanalyse – was Hände verraten können

Was ist die Grundlage der Handanalyse und was kann sie über unsere Hände und Finger aussagen?

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG14178	DO, 09:00 - 12:00 Uhr	27.04.2023 (3 Lektionen)	CHF 66.00	Nadine Kunz
Brugg	AG14357	DO, 13:30 - 16:30 Uhr	04.05.2023 (3 Lektionen)	CHF 66.00	Nadine Kunz
Rheinfelden	AG14596	DO, 08:30 - 11:30 Uhr	16.02.2023 (3 Lektionen)	CHF 66.00	Nadine Kunz

Kopf und Herz im Einklang ⁺

Vertrauen Sie auf Ihr Bauchgefühl? Mit einfachen Übungen im Sitzen wie auch im Stehen und bewusster, achtsamer Atmung erhalten Sie eine bessere Wahrnehmung. Nur Mut!

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rheinfelden	AG14604	DO, 10:00 - 11:30 Uhr	13.04.2023 - 20.04.2023 (2 x 2 Lektionen)	CHF 76.00	Elisabeth Schäfer

Positiv gestimmt geht's leichter ⁺

Körper, Geist und Seele reagieren auf unser Denken und Handeln. Mit kurzen Ritualen und Übungen können Sie Einfluss darauf nehmen und eine positive Grundhaltung erzeugen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rheinfelden	AG14605	DO, 10:00 - 11:30 Uhr	16.03.2023 - 23.03.2023 (2 x 2 Lektionen)	CHF 76.00	Elisabeth Schäfer

NEU

Waldbaden – Shinrin-Yoku ⁺

Mit allen Sinnen in den Wald eintauchen und durch Achtsamkeit zur inneren Ruhe finden. Mit Anregungen für einen achtsamen Alltag finden Sie zu einem Leben in Balance.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Baden	AG14379	MI, 14:00 - 16:00 Uhr	05.04.2023 (2 Lektionen)	CHF 25.00	Nicole Zehnder
Rheinfelden	AG14657	FR, 14:00 - 16:00 Uhr	31.03.2023 (2 Lektionen)	CHF 33.00	Nadine Pietzonka
Rheinfelden	AG14658	FR, 14:00 - 16:00 Uhr	28.04.2023 (2 Lektionen)	CHF 33.00	Nadine Pietzonka
Strengelbach	AG14786	DI, 09:00 - 12:00 Uhr	07.03.2023 - 21.03.2023 (2 x 3 Lektionen)	CHF 102.00	Bernadette Zumbühl

Wildpflanzen auf der Spur – Kräutersalz ⁺

Bei einem Spaziergang sammeln Sie verschiedene Pflanzen und stellen daraus Ihr Kräutersalz her. Darüber hinaus erfahren Sie viel über den Nutzen und die Anwendung der Pflanzen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rheinfelden	AG14646	MI, 14:00 - 16:15 Uhr	19.04.2023 (2 Lektionen)	CHF 58.00	Dr. Christine Bühler

Wildpflanzen auf der Spur – Pesto ⁺

Bei einem Spaziergang sammeln Sie verschiedene Pflanzen und stellen daraus Ihr Pesto her. Darüber hinaus erfahren Sie viel über den Nutzen und die Anwendung der Pflanzen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rheinfelden	AG14644	MI, 14:00 - 16:15 Uhr	29.03.2023 (2 Lektionen)	CHF 58.00	Dr. Christine Bühler

Lebens- und Alltagsgestaltung

Farb-, Energie- & Stilberatung

Welche Farben schmeicheln Ihrem Typ? Mit der erweiterten Farbtypen-Beratung kennen Sie Ihre besten Farben, den eignen Stil und erhalten Kenntnisse über die FarbEnergien.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Bad Zurzach	AG14770	MI, 14:00 - 16:15 Uhr	15.03.2023 - 29.03.2023 (3 x 2 Lektionen)	CHF 120.00	Nadine Heidi Jetzer

Notfall ... was tun? ⁺

Ein Notfall kommt immer unvorhergesehen. Was ist zu tun? Wen und wie alarmiere ich? Die Auseinandersetzung mit diesen Fragen gibt Ihnen Sicherheit, im Notfall richtig zu handeln.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Wohlen	AG14237	DI, 13:30 - 15:30 Uhr	18.04.2023 - 25.04.2023 (2 x 2 Lektionen)	CHF 74.00	Esther Erni

Mobilität ⁺

Die Kurse zum Thema Mobilität führen wir in Zusammenarbeit mit der TCS Sektion Aargau durch.

E-Bike

Sie erhalten Informationen über die aktuellen Vorschriften beim E-Bike fahren. Mit gezielten praktischen Übungen erlangen Sie Vertrauen, Sicherheit und Freude auf dem E-Bike, was sich positiv auf die Teilnahme am Verkehr auswirkt.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Frick	AG14708	FR, 13:30 - 17:00 Uhr	12.05.2023 (4 Lektionen)	CHF 80.00	Fachperson TCS

Im Auto sicher unterwegs

Autofahren heute: Frischen Sie Ihre theoretischen Kenntnisse im Strassenverkehr mit Unterstützung eines Instructors der TCS Sektion Aargau auf.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Bad Zurzach	AG14626	MI, 09:00 - 11:00 Uhr	12.04.2023 (2 Lektionen)	CHF 50.00	Fachperson TCS
Baden	AG14531	DI, 09:00 - 11:00 Uhr	14.03.2023 (2 Lektionen)	CHF 50.00	Fachperson TCS
Frick	AG14707	MO, 09:00 - 11:00 Uhr	24.04.2023 (2 Lektionen)	CHF 50.00	Fachperson TCS
Muri	AG14643	DO, 09:00 - 11:00 Uhr	23.03.2023 (2 Lektionen)	CHF 50.00	Fachperson TCS

Vorsorge und Finanzen ⁺

Patientenverfügung – Docupass

In einer Patientenverfügung halten Sie fest, wie Sie medizinisch behandelt oder gepflegt werden möchten, falls Sie sich selber nicht mehr dazu äussern können. Sie können eine Vertretungsperson bestimmen, welche Sie in medizinischen Fragen vertritt. Bei Bedarf kann das Vorsorgedossier Docupass für CHF 19.00 im Kurs bezogen werden.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG14784	DO, 14:00 - 16:00 Uhr	30.03.2023 (2 Lektionen)	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau
Bad Zurzach	AG14648	MO, 14:00 - 16:00 Uhr	27.02.2023 (2 Lektionen)	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau
Baden	AG14414	DO, 14:00 - 16:00 Uhr	23.02.2023 (2 Lektionen)	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau
Brugg	AG14693	DI, 09:00 - 11:00 Uhr	07.03.2023 (2 Lektionen)	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau
Frick	AG14721	MO, 09:00 - 11:00 Uhr	03.04.2023 (2 Lektionen)	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau
Lenzburg	AG14325	DO, 14:00 - 16:00 Uhr	16.02.2023 (2 Lektionen)	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau
Muri	AG14715	DO, 09:30 - 11:30 Uhr	25.05.2023 (2 Lektionen)	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau
Reinach	AG14732	MI, 14:00 - 16:00 Uhr	10.05.2023 (2 Lektionen)	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau
Rheinfelden	AG14764	DI, 14:00 - 16:00 Uhr	14.02.2023 (2 Lektionen)	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau
Schöftland	AG14734	MI, 14:00 - 16:00 Uhr	19.04.2023 (2 Lektionen)	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau
Wohlen	AG14273	MI, 09:30 - 11:30 Uhr	08.03.2023 (2 Lektionen)	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau
Zofingen	AG14791	DO, 14:00 - 16:00 Uhr	26.01.2023 (2 Lektionen)	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau

Vorsorgeauftrag – Docupass

Mit einem Vorsorgeauftrag bestimmen Sie, wer im Falle Ihrer Urteilsunfähigkeit im Alltag für Sie sorgt, Ihre Finanzen regelt und Sie in rechtlichen Angelegenheiten vertritt. Bei Bedarf kann das Vorsorgedossier Docupass für CHF 19.00 im Kurs bezogen werden.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG14785	DO, 14:00 - 16:00 Uhr	27.04.2023 (2 Lektionen)	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau
Bad Zurzach	AG14649	MO, 14:00 - 16:00 Uhr	06.03.2023 (2 Lektionen)	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau
Baden	AG14415	DO, 14:00 - 16:00 Uhr	16.03.2023 (2 Lektionen)	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau
Brugg	AG14694	DI, 09:00 - 11:00 Uhr	21.03.2023 (2 Lektionen)	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau
Frick	AG14722	MO, 09:00 - 11:00 Uhr	17.04.2023 (2 Lektionen)	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau
Lenzburg	AG14326	DO, 14:00 - 16:00 Uhr	16.03.2023 (2 Lektionen)	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau
Muri	AG14716	DO, 09:30 - 11:30 Uhr	15.06.2023 (2 Lektionen)	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau
Reinach	AG14733	MI, 14:00 - 16:00 Uhr	14.06.2023 (2 Lektionen)	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau
Rheinfelden	AG14765	MI, 14:00 - 16:00 Uhr	22.02.2023 (2 Lektionen)	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau
Schöftland	AG14735	MI, 14:00 - 16:00 Uhr	24.05.2023 (2 Lektionen)	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau
Wohlen	AG14274	MI, 09:30 - 11:30 Uhr	29.03.2023 (2 Lektionen)	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau
Zofingen	AG14792	DO, 14:00 - 16:00 Uhr	02.02.2023 (2 Lektionen)	CHF 35.00	Pro Senectute Aargau

Digitaler Nachlass

Lernen Sie die richtigen Vorkehrungen und Massnahmen für den eigenen digitalen Nachlass zu treffen sowie das digitale Erbe eines verstorbenen Angehörigen zu regeln.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Muri	AG14417	MO, 13:30 - 15:45 Uhr	20.03.2023 (2 Lektionen)	CHF 45.00	Ruth Seiler
Rheinfelden	AG14736	DI, 09:00 - 11:15 Uhr	07.02.2023 (2 Lektionen)	CHF 45.00	Thomas Voser
Rheinfelden	AG14737	DO, 09:00 - 11:15 Uhr	27.04.2023 (2 Lektionen)	CHF 45.00	Thomas Voser

Testament und Erbrecht

Viele Fragen rund um das Thema «Testament und Erbrecht» werden Ihnen von unseren Experten gerne beantwortet. In Zusammenarbeit mit der Aargauischen Kantonalbank.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG14804	DO, 14:00 - 15:45 Uhr	04.05.2023 (2 Lektionen)	CHF 10.00	Fachperson AKB
Brugg	AG14695	DI, 14:00 - 15:45 Uhr	28.03.2023 (2 Lektionen)	CHF 10.00	Fachperson AKB
Frick	AG14717	DI, 14:00 - 15:45 Uhr	14.02.2023 (2 Lektionen)	CHF 10.00	Fachperson AKB
Lenzburg	AG14668	MI, 14:00 - 15:45 Uhr	22.03.2023 (2 Lektionen)	CHF 10.00	Fachperson AKB
Muri	AG14662	DO, 14:00 - 15:45 Uhr	27.04.2023 (2 Lektionen)	CHF 10.00	Fachperson AKB



Eintopfgerichte im Januarloch

Es muss nicht immer ein Filet sein. Unter dem Motto «gut und günstig» bereiten Sie verschiedene Eintopfgerichte zu. Auch für weniger geübte Köchinnen und Köche geeignet.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Zufikon	AG14268	MI, 18:00 - 22:00 Uhr	25.01.2023 (4 Lektionen)	CHF 68.00	Karin Steiner

Fit durch Intervallfasten

Lernen Sie die verschiedenen Methoden des Intervallfastens kennen und erfahren Sie, was für gesundheitliche Vorzüge diese Ernährungsform bietet.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Baden	AG14382	MI, 14:00 - 16:15 Uhr	22.03.2023 (2 Lektionen)	CHF 47.00	Nicole Zehnder

Fit im Alter mit der richtigen Ernährung

Im Alter wird eine ausgewogene Ernährung immer wichtiger. Sie erhalten viele praktische Tipps, wie Sie sich Ihren Bedürfnissen entsprechend gesund und fein ernähren können.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Baden	AG14403	MI, 14:00 - 16:15 Uhr	15.03.2023 (2 Lektionen)	CHF 47.00	Daniela Wermelinger

Frühling auf dem Teller

Die Natur erwacht und macht Appetit auf leichte Gerichte. Kombinieren Sie Gemüse und Salate und wecken Sie die Lebensfreude. Auch für weniger geübte Köchinnen und Köche geeignet.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Zufikon	AG14269	MI, 18:00 - 22:00 Uhr	10.05.2023 (4 Lektionen)	CHF 68.00	Karin Steiner

Kochkurs für Männer

Grundkurs

Möchten Sie selbstständig einfache und gesunde Alltagsgerichte kochen können? In entspannter Atmosphäre lernen Sie mit Gleichgesinnten die notwendigen Grundlagen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Bad Zurzach	AG14706	MO, 15:30 - 19:30 Uhr	06.03.2023 - 27.03.2023 (4 x 4 Lektionen)	CHF 320.00	Olga Birrer

Männerkochkurs – saisonale Alltagsküche

Sie bringen bereits Grundkenntnisse im Kochen mit und schätzen es, in geselliger Runde zu kochen und saisonale Rezepte auszuprobieren.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung	NEU
Frick	AG14667	DO, 17:30 - 20:30 Uhr	20.04.2023 - 11.05.2023 (4 x 3 Lektionen)	CHF 240.00	Gaby Weber	

Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht

Erfahren Sie, wie Sie das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper regulieren können. Sie nehmen Tipps mit nach Hause, wie Sie mit einfachen Rezepten Ihren Säuren-Basen-Haushalt in Balance bringen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung	NEU
Baden	AG14376	MI, 14:00 - 16:15 Uhr	05.04.2023 (2 Lektionen)	CHF 47.00	Daniela Wermelinger	

Weinabend – Top 10 der Rebsorten

Begleiten Sie die Weinfachfrau auf eine Weinreise. Degustieren Sie mit Augen, Nase und Gaumen unterschiedliche Rot- und Weissweine und geniessen Sie einen kleine Imbiss dazu.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung	NEU
Wohlen	AG14270	MI, 19:00 - 22:00 Uhr	19.04.2023 (3 Lektionen)	CHF 80.00	Lidwina Weh	

Daheim ist es am schönsten

Fallen Ihnen Haushalt und Alltagsaufgaben manchmal schwer?
Einkaufen und kochen bereiten Ihnen Mühe?

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Mit unseren Angeboten unterstützen wir Sie dort, wo Sie sich Hilfe wünschen.

- **Alltagshilfe** – Unterstützung in und um das Haus, Gesellschaft leisten und entlasten.
- **Haushaltshilfen** – Unterstützung im Haushalt bei der Wochenreinigung, Einkaufen und Kochen.
- **Mahlzeitendienst** – Einmal pro Woche bringt unsere Mitarbeitende frisch und regional gekochte Menüs gemäss Ihrer Wahl zu Ihnen nach Hause. Probieren Sie gratis eine Menü Ihrer Wahl.

Rufen Sie
uns an, wir
nehmen uns
gerne Zeit
für Sie.

Telefon 062 837 50 70 • info@ag.prosenectute.ch • www.ag.prosenectute.ch

Hinweis zu den Bewegungskursen

Wenn die Mindestteilnehmerzahl in bestehenden, fortlaufenden Bewegungskursen nicht erreicht wird, sind Kleingruppen mit einem erhöhten Lektionenpreis möglich. Der definitive Kurspreis wird nach Anmeldeschluss fixiert. Eine Information erfolgt jeweils durch die durchführende Beratungsstelle.

Fitness und Gymnastik

Aroha

Aroha ist ein unkompliziertes und effektives Gesundheitstraining mit einfachen Grundschritten im 3/4-Takt. Die Bewegungen sind vom Haka, Kung Fu und Taiji inspiriert.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rheinfelden	AG14554	MO, 08:45 - 09:30 Uhr	09.01.2023 - 03.04.2023 (11 x 1 Lektion)	CHF 209.00	Svitlana Meyer

Faszientraining

Steigern Sie die Widerstandskraft des Bindegewebes durch die vier Komponenten des Faszientrainings: federn, beleben, dehnen und verfeinern.

Einsteigerkurs

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Anglikon	AG14532	MI, 10:15 - 11:15 Uhr	18.01.2023 - 08.02.2023 (4 x 1 Lektion)	CHF 88.00	Brigitte Bieri

Fortlaufender Kurs

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Anglikon	AG14535	MI, 10:15 - 11:15 Uhr	15.02.2023 - 29.03.2023 (7 x 1 Lektion)	CHF 154.00	Brigitte Bieri

Klettern im Kraftreaktor

Klettern übt eine ganz besondere Faszination aus. In den Vertikalen lässt sich Haltemuskulatur, Konzentrationsfähigkeit und Vertrauen stärken.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Lenzburg	AG14215	DI, 09:30 - 11:00 Uhr	07.03.2023 - 04.04.2023 (5 x 2 Lektionen)	CHF 240.00	René Weiss

Kraft + Koordination auf Mini-Trampolin ⁺

Ein gelenkschonendes Krafttraining der tiefen, stabilisierenden Rumpfmuskeln. Gleichgewichtsübungen und Koordination erhöhen Ihre Stand- und Gehsicherheit im Alltag.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Lenzburg	AG14542	FR, 10:00 - 11:00 Uhr	13.01.2023 - 24.02.2023 (7 x 1 Lektion)	CHF 178.50	Christina Setz

Powerplate® Beckenboden

Schnupperlektion

Lernen Sie die Powerplate® Vibrationsplatte kennen. Mit gezielten Übungen trainieren Sie die Beckenbodenmuskulatur und wirken damit Inkontinenz entgegen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Obersiggenthal	AG14682	MO, 09:15 - 10:00 Uhr	30.01.2023 (1 Lektion)	CHF 0.00	Sandra Keller

Powerplate® Beckenboden

Mit gezielten Übungen trainieren Sie die Beckenbodenmuskulatur und wirken damit Inkontinenz entgegen. Begleitetes Powerplate®-Training in Kleingruppe mit 4 Teilnehmenden.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Obersiggenthal	AG14683	MO, 09:00 - 10:00 Uhr	20.02.2023 - 27.03.2023 (6 x 1 Lektion)	CHF 186.00	Sandra Keller

Rundumfit

Fortlaufender Kurs

Verbessern und erhalten Sie mit abwechslungsreichen Übungen gezielt Ihre Kraft und Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Zofingen	AG14473	DO, 08:45 - 09:45 Uhr	12.01.2023 - 06.04.2023 (12 x 1 Lektion)	CHF 264.00	Gabriela Glanzmann-Zurfluh

Sicher stehen – sicher gehen ⁺

Grundkurs

Machen Sie mit! Kraft und Gleichgewicht sorgen für mehr Sicherheit in Ihrem Alltag, damit Sie länger mobil und selbständig bleiben.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Wettingen	AG14413	MO, 14:00 - 15:30 Uhr	13.03.2023 - 08.05.2023 (8 x 2 Lektionen)	CHF 184.00	Barbara Verena Blass

Sicher stehen – sicher gehen ⁺

Vertiefungskurs

Vertiefen Sie die im Grundkurs bereits erlernten Übungen. Kraft und Gleichgewicht sorgen für mehr Sicherheit in Ihrem Alltag. Machen Sie mit!

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Tegerfelden	AG14769	FR, 09:00 - 10:30 Uhr	17.03.2023 - 19.05.2023 (8 x 2 Lektionen)	CHF 184.00	Marianne Süss-Müller

Sicher stehen – sicher gehen ⁺

Fortlaufender Kurs

Machen Sie mit! Kraft und Gleichgewicht sorgen für mehr Sicherheit in Ihrem Alltag, damit Sie länger mobil und selbständig bleiben.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Bözberg	AG14702	FR, 14:00 - 15:45 Uhr	17.03.2023 - 26.05.2023 (8 x 2 Lektionen)	CHF 184.00	Marianne Süss-Müller

Smovey®WALKING

NEU

Schwingen, bewegen und lächeln. Erleben Sie beim Walking den gelenkschonenden, intensiven Trainingseffekt durch die Vibration und Schwungmasse der Schwingringe.

Einsteigerkurs

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG14239	FR, 08:30 - 09:30 Uhr	03.03.2023 - 28.04.2023 (7 x 1 Lektion)	CHF 154.00	Verena Köpfl

Fortlaufender Kurs

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG14243	FR, 08:30 - 09:30 Uhr	05.05.2023 - 30.06.2023 (8 x 1 Lektion)	CHF 176.00	Verena Köpfl

Smovey® Schwingringe

Einsteigerkurs

Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination durch Schwingringe mit freilaufenden Kugeln verbessern. Das Training wirkt belebend, lockert den Körper und unser Gehirn kommt auf Touren.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Tegerfelden	AG14768	DO, 14:00 - 15:00 Uhr	16.03.2023 - 06.04.2023 (4 x 1 Lektion)	CHF 88.00	Marianne Süss-Müller

Tanz Fit

Fortlaufender Kurs

Zu verschiedenen Musikstilrichtungen lernen Sie einfache Choreografien, wobei Sie Ihre Muskulatur und Ihr Herz- Kreislauf-System stärken.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Brugg	AG14303	MO, 09:15 - 10:15 Uhr	09.01.2023 - 03.04.2023 (11 x 1 Lektion)	CHF 242.00	Adel Souissi

Zumba Gold®

Fortlaufender Kurs

Zu verschiedenen Musikstilrichtungen lernen Sie einfache Choreografien, wobei Sie Ihre Muskulatur und Ihr Herz- Kreislauf-System stärken.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Anglikon	AG14381	DI, 14:30 - 15:30 Uhr	10.01.2023 - 14.03.2023 (10 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Maria da Penha Nyffenegger
Baden	AG14533	DO, 13:45 - 14:45 Uhr	12.01.2023 - 30.03.2023 (10 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Yvonne Roth
Lenzburg	AG14562	MO, 15:30 - 16:30 Uhr	09.01.2023 - 13.03.2023 (10 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Maria da Penha Nyffenegger
Zofingen	AG14526	MO, 08:45 - 09:45 Uhr	09.01.2023 - 03.04.2023 (11 x 1 Lektion)	CHF 242.00	Jolanda Graber
Zofingen	AG14527	MO, 10:00 - 11:00 Uhr	09.01.2023 - 03.04.2023 (11 x 1 Lektion)	CHF 242.00	Jolanda Graber

Nordic Walking ⁺

Nordic Walking

Grundkurs

Dank Stockeinsatz wird aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining, bei dem die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv reduziert wird.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Bad Zurzach	AG14767	DO, 14:00 - 15:30 Uhr	27.04.2023 - 25.05.2023 (4 x 2 Lektionen)	CHF 72.00	Marianne Süss-Müller
Frick	AG14577	MI, 09:30 - 11:00 Uhr	22.03.2023 - 19.04.2023 (5 x 2 Lektionen)	CHF 90.00	Beatrice Meier
Rheinfelden	AG14614	MI, 09:00 - 10:30 Uhr	19.04.2023 - 24.05.2023 (6 x 2 Lektionen)	CHF 108.00	Ursula Maria Hasler-Knab
Wettingen	AG14573	MO, 14:00 - 15:30 Uhr	24.04.2023 - 15.05.2023 (4 x 2 Lektionen)	CHF 72.00	André Schär
Zofingen	AG14800	DI, 08:30 - 10:00 Uhr	18.04.2023 - 30.05.2023 (7 x 2 Lektionen)	CHF 126.00	Romana Moser

Sanfte Bewegungsangebote ⁺

Antara® Rückentraining

Fortlaufender Kurs

Im Zentrum stehen die tiefsten Muskelschichten des Rumpfes. Charakteristisch sind die präzisen Anweisungen für den Übungsaufbau und die ruhigen und funktionellen Bewegungsabfolgen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Wettingen	AG14384	MO, 10:00 - 11:00 Uhr	09.01.2023 - 27.03.2023 (12 x 1 Lektion)	CHF 240.00	Rita Bizzozzero
Wettingen	AG14385	MO, 11:15 - 12:15 Uhr	09.01.2023 - 27.03.2023 (12 x 1 Lektion)	CHF 240.00	Rita Bizzozzero

Atem und Bewegung

Fortlaufender Kurs

Im Atem verweilen und zur Ruhe kommen. Mit ruhigen, dehrenden, schwingenden und kräftigenden Bewegungen stärken Sie Ihr inneres Gleichgewicht.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG14183	MI, 10:30 - 11:30 Uhr	15.02.2023 - 05.04.2023 (8 x 1 Lektion)	CHF 160.00	Mirjam Richner
Bad Zurzach	AG14617	MI, 09:00 - 10:00 Uhr	25.01.2023 - 29.03.2023 (10 x 1 Lektion)	CHF 200.00	Christine Adelaar

Beckenbodengymnastik

Ein aktiver Beckenboden dient unter anderem der Vorbeugung von Blasenschwäche und Inkontinenz. Sie lernen, die Aktivität des Beckenbodens in den alltäglichen Belastungen zu integrieren.

Grundkurs

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Zofingen	AG14530	DO, 08:30 - 09:30 Uhr	09.03.2023 - 11.05.2023 (10 x 1 Lektion)	CHF 200.00	Jolanda Bühlmann

Fortlaufender Kurs

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Lenzburg	AG14548	DO, 13:30 - 14:30 Uhr	04.05.2023 - 29.06.2023 (8 x 1 Lektion)	CHF 204.00	Christina Setz
Zofingen	AG14537	DI, 08:30 - 09:30 Uhr	10.01.2023 - 21.03.2023 (5 x 1 Lektion)	CHF 100.00	Jolanda Bühlmann

Beckenbodentraining für den Mann

Grundkurs

Ein gezieltes Training hilft bei Blasenschwäche, Erektionsstörungen und nach Prostataerkrankungen. Jeder Mann lernt, seine versteckte Kraft zu entdecken, zu stärken und einzusetzen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Zofingen	AG14534	DO, 10:00 - 11:00 Uhr	09.03.2023 - 01.06.2023 (12 x 1 Lektion)	CHF 240.00	Jolanda Bühlmann

Belebend beweglich: Franklin-Methode®

Fortlaufender Kurs

Erobern Sie Ihr Wohlbefinden zurück. Mit der dynamischen Bewegungslehre der Franklin-Methode® trainieren Sie das komplexe Zusammenspiel von Gelenken, Muskeln, Faszien und Organen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Zofingen	AG14549	FR, 10:00 - 11:00 Uhr	03.03.2023 - 31.03.2023 (5 x 1 Lektion)	CHF 100.00	Doris Irene Reihlen-Schneeberger

Bewegungsstunde

Fortlaufender Kurs

Ein ruhiges Ganzkörpertraining für Stabilität und Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit. Wirkt, ergänzt durch bewusste Atem- und Körperwahrnehmung, harmonisierend.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Zofingen	AG14795	FR, 10:00 - 11:00 Uhr	13.01.2023 - 31.03.2023 (10 x 1 Lektion)	CHF 200.00	Blanca Maria Wigger
Zofingen	AG14796	FR, 10:00 - 11:00 Uhr	05.05.2023 - 30.06.2023 (8 x 1 Lektion)	CHF 160.00	Blanca Maria Wigger

Feldenkrais

Sich entspannt bewegen zu können ist für unsere Lebensqualität entscheidend. Nicht die Leistung, sondern Wohlbefinden und Lust an der Bewegung stehen im Vordergrund.

Schnupperlektion

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Dintikon	AG14495	MI, 13:30 - 14:15 Uhr	11.01.2023 (1 Lektion)	CHF 0.00	Brigitte Bieri

Fortlaufender Kurs

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG14173	MI, 09:10 - 10:10 Uhr	11.01.2023 - 29.03.2023 (10 x 1 Lektion)	CHF 200.00	Anne-Rose Ischer-Wittwer
Aarau	AG14174	MI, 10:30 - 11:30 Uhr	11.01.2023 - 29.03.2023 (10 x 1 Lektion)	CHF 200.00	Anne-Rose Ischer-Wittwer
Aarau	AG14162	FR, 09:00 - 10:00 Uhr	17.02.2023 - 31.03.2023 (7 x 1 Lektion)	CHF 140.00	Marianne Merkle
Baden	AG14365	DI, 09:15 - 10:15 Uhr	10.01.2023 - 04.04.2023 (11 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Martina Gloor
Baden	AG14368	DI, 10:30 - 11:30 Uhr	10.01.2023 - 04.04.2023 (11 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Martina Gloor
Dintikon	AG14496	MI, 13:30 - 14:30 Uhr	18.01.2023 - 01.03.2023 (7 x 1 Lektion)	CHF 140.00	Brigitte Bieri
Frick	AG14487	MI, 13:30 - 14:30 Uhr	18.01.2023 - 05.04.2023 (12 x 1 Lektion)	CHF 240.00	Elisabeth Bachmann-Lehnerr
Lenzburg	AG14247	DI, 14:00 - 15:00 Uhr	10.01.2023 - 28.02.2023 (8 x 1 Lektion)	CHF 160.00	Brigitte Bieri
Muri	AG14718	MI, 09:45 - 11:15 Uhr	18.01.2023 - 15.03.2023 (8 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Maya Hauser
Muri	AG14720	DO, 09:45 - 11:15 Uhr	19.01.2023 - 16.03.2023 (8 x 2 Lektionen)	CHF 280.00	Maya Hauser

Suchen Sie eine sinnstiftende Aufgabe?

Wir suchen engagierte Menschen, die als Freiwillige für Pro Senectute Aargau tätig sind. Sei dies als Ortsvertreter/-in, Mittagstischleiter/-in, Leiter/-in Freizeitgruppen, Mitarbeiter/-in im Administrativen Dienst oder im Steuererklärungsdienst.

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Gerne informieren wir Sie unverbindlich über die verschiedenen Tätigkeiten. Sie sind herzlich zu einem unserer Informationsanlässe eingeladen.

- Donnerstag, 26. Januar 2023 in Aarau
- Dienstag, 2. Mai 2023 in Wohlen
- Dienstag, 26. September 2023 in Frick
- Dienstag, 31. Oktober 2023 in Brugg

Weitere Informationen finden Sie ab Januar 2023 unter www.ag.prosenectute.ch/anlaesse

Telefon 062 837 50 70 • info@ag.prosenectute.ch • www.ag.prosenectute.ch

Pilates

Durch gezielte, sanfte Kräftigungsübungen stärken Sie die tief gelegene Muskulatur, welche für die Körperhaltung verantwortlich ist.

Einsteigerkurs

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Zofingen	AG14468	DO, 10:00 - 11:00 Uhr	12.01.2023 - 06.04.2023 (12 x 1 Lektion)	CHF 240.00	Gabriela Glanzmann-Zurfluh

Fortlaufender Kurs

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Brugg	AG14298	DO, 09:00 - 10:00 Uhr	12.01.2023 - 06.04.2023 (11 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Barbara Häberli
Brugg	AG14299	DO, 10:15 - 11:15 Uhr	12.01.2023 - 06.04.2023 (11 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Barbara Häberli
Buchs	AG14244	DO, 08:30 - 09:30 Uhr	12.01.2023 - 23.02.2023 (7 x 1 Lektion)	CHF 140.00	Verena Köppli
Frick	AG14709	MO, 13:30 - 14:30 Uhr	09.01.2023 - 03.04.2023 (12 x 1 Lektion)	CHF 240.00	Sandra Müller
Frick	AG14711	MO, 17:00 - 18:00 Uhr	09.01.2023 - 03.04.2023 (12 x 1 Lektion)	CHF 240.00	Sandra Müller
Frick	AG14713	DO, 08:45 - 09:45 Uhr	12.01.2023 - 06.04.2023 (12 x 1 Lektion)	CHF 240.00	Sandra Müller
Muri	AG14726	DO, 15:00 - 16:00 Uhr	19.01.2023 - 30.03.2023 (10 x 1 Lektion)	CHF 200.00	Silvia Magro-Kalt
Muri	AG14727	DO, 16:15 - 17:15 Uhr	19.01.2023 - 30.03.2023 (10 x 1 Lektion)	CHF 200.00	Silvia Magro-Kalt
Rheinfelden	AG14782	DI, 10:30 - 11:30 Uhr	10.01.2023 - 28.03.2023 (11 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Brigitte Kramer
Wettingen	AG14370	MO, 09:30 - 10:30 Uhr	09.01.2023 - 20.02.2023 (7 x 1 Lektion)	CHF 140.00	Barbara Verena Blass
Wettingen	AG14371	MO, 10:45 - 11:45 Uhr	09.01.2023 - 20.02.2023 (7 x 1 Lektion)	CHF 140.00	Barbara Verena Blass
Zofingen	AG14453	MO, 14:00 - 15:00 Uhr	09.01.2023 - 03.04.2023 (12 x 1 Lektion)	CHF 240.00	Gabriela Glanzmann-Zurfluh
Zofingen	AG14457	MO, 15:15 - 16:15 Uhr	09.01.2023 - 03.04.2023 (12 x 1 Lektion)	CHF 240.00	Gabriela Glanzmann-Zurfluh
Zofingen	AG14459	DI, 08:45 - 09:45 Uhr	10.01.2023 - 04.04.2023 (12 x 1 Lektion)	CHF 240.00	Gabriela Glanzmann-Zurfluh
Zofingen	AG14462	DI, 10:00 - 11:00 Uhr	10.01.2023 - 04.04.2023 (12 x 1 Lektion)	CHF 240.00	Gabriela Glanzmann-Zurfluh
Zofingen	AG14467	DI, 13:45 - 14:45 Uhr	10.01.2023 - 04.04.2023 (12 x 1 Lektion)	CHF 240.00	Gabriela Glanzmann-Zurfluh
Zofingen	AG14464	MI, 10:00 - 11:00 Uhr	11.01.2023 - 05.04.2023 (12 x 1 Lektion)	CHF 240.00	Gabriela Glanzmann-Zurfluh
Zofingen	AG14696	DO, 13:30 - 14:30 Uhr	12.01.2023 - 06.04.2023 (11 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Bernadette Neuenschwander
Zofingen	AG14699	DO, 14:45 - 15:45 Uhr	12.01.2023 - 06.04.2023 (11 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Bernadette Neuenschwander

Qi Gong

Fortlaufender Kurs

Qi Gong ist eine Atem- und Bewegungskunst, die in jedem Alter erlernt und ausgeführt werden kann. Die Übungen werden im Stehen oder Sitzen ausgeführt und die Bewegungen sind sanft und langsam.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Beinwil a. See	AG14730	DO, 09:30 - 10:30 Uhr	12.01.2023 - 30.03.2023 (10 x 1 Lektion)	CHF 200.00	Petronella Zumsteg-Notter
Brugg	AG14351	MI, 09:00 - 10:00 Uhr	11.01.2023 - 05.04.2023 (11 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Ruth Küng-Waber
Brugg	AG14352	MI, 10:15 - 11:15 Uhr	11.01.2023 - 05.04.2023 (11 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Ruth Küng-Waber
Lenzburg	AG14155	MI, 15:30 - 16:30 Uhr	01.03.2023 - 17.05.2023 (10 x 1 Lektion)	CHF 200.00	Sabine Gisela Jungk
Wettingen	AG14377	MO, 09:00 - 10:00 Uhr	09.01.2023 - 03.04.2023 (10 x 1 Lektion)	CHF 200.00	Rosmarie Candela Bartolomé
Wettingen	AG14378	MO, 10:15 - 11:15 Uhr	09.01.2023 - 03.04.2023 (10 x 1 Lektion)	CHF 200.00	Rosmarie Candela Bartolomé

Starker Rücken

Fortlaufender Kurs

Mit gezielten Übungen, koordiniert mit der Atmung, werden die Muskeln aktiviert, gedehnt und gleichzeitig gelockert. Die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer wird gefördert und aufgebaut.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Zofingen	AG14471	MI, 08:45 - 09:45 Uhr	11.01.2023 - 05.04.2023 (12 x 1 Lektion)	CHF 240.00	Gabriela Glanzmann-Zurfluh

Yoga

Fortlaufender Kurs

Mit einfachen Yoga-Positionen können Sie auch in den lebenserfahrenen Jahren Ihre Beweglichkeit, Gesundheit, Wahrnehmung, Konzentration und innere Ruhe fördern.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Aarau	AG14125	MO, 10:30 - 11:30 Uhr	13.02.2023 - 03.04.2023 (8 x 1 Lektion)	CHF 160.00	Mirjam Richner
Aarau	AG14126	DI, 10:30 - 11:30 Uhr	14.02.2023 - 04.04.2023 (8 x 1 Lektion)	CHF 160.00	Mirjam Richner
Bad Zurzach	AG14638	DI, 09:00 - 10:00 Uhr	10.01.2023 - 28.03.2023 (8 x 1 Lektion)	CHF 160.00	Erika Maria Greuter
Baden	AG14404	MI, 09:30 - 10:30 Uhr	11.01.2023 - 05.04.2023 (11 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Roswita Wehner-Ungerer
Baden	AG14405	MI, 10:45 - 11:45 Uhr	11.01.2023 - 05.04.2023 (11 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Roswita Wehner-Ungerer
Brugg	AG14355	MO, 14:00 - 15:00 Uhr	09.01.2023 - 03.04.2023 (11 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Beatrix Görög
Buchs	AG14151	MI, 09:00 - 10:00 Uhr	11.01.2023 - 05.04.2023 (11 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Andrea Christ Colin
Muri	AG14366	FR, 08:00 - 09:00 Uhr	13.01.2023 - 31.03.2023 (11 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Alexandra Schönbächler-Sperl
Muri	AG14367	FR, 09:15 - 10:15 Uhr	13.01.2023 - 31.03.2023 (11 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Alexandra Schönbächler-Sperl
Muri	AG14369	FR, 10:30 - 11:30 Uhr	13.01.2023 - 31.03.2023 (11 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Alexandra Schönbächler-Sperl
Reinach	AG14687	MO, 17:00 - 18:00 Uhr	09.01.2023 - 27.03.2023 (10 x 1 Lektion)	CHF 200.00	Monika Dittli
Zofingen	AG14787	MI, 15:30 - 16:30 Uhr	11.01.2023 - 05.04.2023 (13 x 1 Lektion)	CHF 260.00	Daniela Ottiger

Yoga auf dem Stuhl - weckt die Vitalität

Fortlaufender Kurs

Durch einfache Bewegungen und Haltungen wird die Beweglichkeit sowie die Atemfunktion gefördert. Die Vitalität wird geweckt und das Immunsystem gezielt gestärkt.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Lenzburg	AG14314	MO, 10:00 - 11:00 Uhr	13.03.2023 - 15.05.2023 (9 x 1 Lektion)	CHF 180.00	Mariane Steffen
Rheinfelden	AG14624	MO, 09:45 - 10:45 Uhr	09.01.2023 - 03.04.2023 (11 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Esther Lacher
Rheinfelden	AG14625	MO, 11:00 - 12:00 Uhr	09.01.2023 - 03.04.2023 (11 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Esther Lacher
Wohlen	AG14271	MO, 15:30 - 16:30 Uhr	13.03.2023 - 08.05.2023 (8 x 1 Lektion)	CHF 160.00	Mariane Steffen

Yoga auf dem Stuhl mit Tiefenentspannung

Fortlaufender Kurs

Geübt werden Positionen im Stehen und im Sitzen auf einem Hocker. Diese therapeutische Yoga-Form ist auch gut geeignet für Menschen mit leichten gesundheitlichen Beschwerden.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Baden	AG14407	DO, 11:00 - 12:00 Uhr	12.01.2023 - 06.04.2023 (11 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Roswita Wehner-Ungerer

Yoga für Männer

Fortlaufender Kurs

Mit einfachen Yoga-Positionen können Sie auch in den lebenserfahrenen Jahren Ihre Beweglichkeit, Gesundheit, Wahrnehmung, Konzentration und innere Ruhe fördern.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Zofingen	AG14789	MI, 14:15 - 15:15 Uhr	11.01.2023 - 05.04.2023 (13 x 1 Lektion)	CHF 260.00	Daniela Ottiger

Geschmeidiger Rücken – Teil 1 von 3

Kennen Sie Ihre Wirbelsäule gut genug, um den Rücken geschmeidig zu halten? Wir beschäftigen uns mit der «Gebrauchsanweisung» der tiefen Rückenmuskulatur für einen geschmeidigen Rücken.

Dreiteiliger Kurs. Die Kurse können auch einzeln besucht werden.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Muri	AG14444	MO, 13:30 - 16:30 Uhr	06.03.2023 (3 Lektionen)	CHF 60.00	Laetitia Baumgartner

Schatzkammer der Beweglichkeit – Teil 2 von 3

Unser Körper besteht zu 70% aus Wasser. Nutzen Sie dieses innere Fließen um entspannt und mit Leichtigkeit durch den Alltag zu schreiten.

Dreiteiliger Kurs. Die Kurse können auch einzeln besucht werden.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Muri	AG14445	MO, 13:30 - 16:30 Uhr	24.04.2023 (3 Lektionen)	CHF 60.00	Laetitia Baumgartner

Gut zu Fuss durch den Alltag – Teil 3 von 3

Unsere Füsse werden im Alltag förmlich zertreten und ins Dunkle verbannt. Was läuft hier falsch? Beim Sinneswalking in der Natur schenken Sie ihnen mehr Aufmerksamkeit und Beweglichkeit.

Dreiteiliger Kurs. Die Kurse können auch einzeln besucht werden.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Boswil	AG14446	MO, 13:30 - 16:30 Uhr	05.06.2023 (3 Lektionen)	CHF 60.00	Laetitia Baumgartner

Spielsport

Bogenschiessen

Grundkurs

Lernen Sie die Grundelemente der Schiesstechnik im Bogenschiessen sowie die wichtigsten Sicherheits- und Verhaltensregeln auf einem Schiessplatz kennen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Holderbank	AG14704	DI, 14:00 - 17:00 Uhr	06.06.2023 (3 Lektionen)	CHF 43.50	Walter Christen

NEU

Golf

Grundkurs

Sie lernen mit einer Fachperson die Grundkenntnisse des Golfsports, die Etikette sowie die wichtigsten Regeln.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rickenbach	AG14240	MI, 10:00 - 12:00 Uhr	19.04.2023 - 10.05.2023 (4 x 2 Lektionen)	CHF 152.00	Gary Oortowin
Schinznach-Bad	AG14296	MO, 14:00 - 16:15 Uhr	24.04.2023 - 22.05.2023 (4 x 2 Lektionen)	CHF 152.00	Ralf Hoheisel

Golf

Vertiefungskurs

Der Golf-Grundkurs ist die Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Vertiefungskurs.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rickenbach	AG14241	MI, 10:00 - 12:00 Uhr	24.05.2023 - 21.06.2023 (4 x 2 Lektionen)	CHF 152.00	Gary Oortowin
Schinznach-Bad	AG14297	MO, 14:00 - 16:15 Uhr	05.06.2023 - 26.06.2023 (4 x 2 Lektionen)	CHF 152.00	Ralf Hoheisel



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Sind Sie unsere neue Sportgruppenleiterin oder unser neuer Sportgruppenleiter?

Suchen Sie eine neue sportliche Herausforderung? Möchten Sie eine interessante Ausbildung absolvieren und in Ihrer Freizeit als Erwachsenen sportleiterin oder Erwachsenen sportleiter tätig sein?

Unser aktuelles Sportangebot: Aqua-Fitness, Bewegungsangebote im Heim, Fitness und Gymnastik, Internationale Tänze, Radsport, Mountainbike, Walking, Nordic Walking und Schneeschuhtouren.

Informieren Sie sich über die Ausbildung und die Einsatzmöglichkeiten. Wir beraten Sie gerne.

Telefon 062 837 50 70 • www.ag.prosenectute.ch/jobs • sport@ag.prosenectute.ch

Tanzen

Dancit

Fortlaufender Kurs

Keine Tanzpartnerin, kein Tanzpartner? Kein Problem. Sie kombinieren in der Gruppe Tanzschritte aus dem Paartanz ohne Tanzpartner mit Fittesselementen.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Niederlenz	AG14224	FR, 10:00 - 10:45 Uhr	06.01.2023 - 17.02.2023 (7 x 1 Lektion)	CHF 133.00	Ursel Rauhaus

Everdance®

Keine Tanzpartnerin, kein Tanzpartner? Kein Problem. Sie tanzen in der Gruppe Gesellschaftstänze mit einfachen Schrittfolgen ohne Tanzpartner.

Grundkurs

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Suhr	AG14135	FR, 14:00 - 15:00 Uhr	06.01.2023 - 24.02.2023 (8 x 1 Lektion)	CHF 176.00	Doris Sager

Fortlaufender Kurs

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Birr	AG14306	MO, 16:00 - 17:00 Uhr	09.01.2023 - 03.04.2023 (11 x 1 Lektion)	CHF 242.00	Barbara Grillo
Birr	AG14307	DO, 09:00 - 10:00 Uhr	12.01.2023 - 06.04.2023 (10 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Barbara Grillo
Birr	AG14308	DO, 10:15 - 11:15 Uhr	12.01.2023 - 06.04.2023 (10 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Barbara Grillo
Frick	AG14612	MO, 09:00 - 10:00 Uhr	09.01.2023 - 06.03.2023 (8 x 1 Lektion)	CHF 176.00	Brigitte Boss, Daniela Eckert
Frick	AG14654	MO, 10:15 - 11:15 Uhr	09.01.2023 - 06.03.2023 (8 x 1 Lektion)	CHF 176.00	Brigitte Boss, Daniela Eckert
Rheinfelden	AG14571	DI, 13:15 - 14:15 Uhr	17.01.2023 - 04.04.2023 (10 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Martina Loechle-Gerstner
Rheinfelden	AG14580	DO, 10:30 - 11:30 Uhr	19.01.2023 - 06.04.2023 (10 x 1 Lektion)	CHF 220.00	Martina Loechle-Gerstner
Rheinfelden	AG14584	FR, 10:30 - 11:30 Uhr	20.01.2023 - 31.03.2023 (9 x 1 Lektion)	CHF 198.00	Martina Loechle-Gerstner
Suhr	AG14138	DI, 14:00 - 15:00 Uhr	03.01.2023 - 21.02.2023 (8 x 1 Lektion)	CHF 176.00	Doris Sager
Suhr	AG14142	MI, 14:15 - 15:15 Uhr	04.01.2023 - 22.02.2023 (8 x 1 Lektion)	CHF 176.00	Doris Sager
Suhr	AG14145	MI, 15:30 - 16:30 Uhr	04.01.2023 - 22.02.2023 (8 x 1 Lektion)	CHF 176.00	Doris Sager

Gesellschaftstanz

Fortlaufender Kurs

Sie haben Grundkenntnisse in den Standard- und Lateintänzen, möchten diese festigen und Neues lernen. Die Anmeldung ist nur paarweise möglich.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Niederlenz	AG14216	DO, 15:15 - 16:45 Uhr	05.01.2023 - 23.02.2023 (8 x 2 Lektionen)	CHF 304.00	Barbara Scharmer

Line Dance

Fortlaufender Kurs

Sie tanzen in der Gruppe in Reihen und Linien zu diversen Musikrhythmen verschiedene Choreografien.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Rheinfelden	AG14608	MI, 08:45 - 09:45 Uhr	11.01.2023 - 29.03.2023 (9 x 1 Lektion)	CHF 198.00	Eliane Leisinger
Rheinfelden	AG14609	MI, 10:00 - 11:00 Uhr	11.01.2023 - 29.03.2023 (9 x 1 Lektion)	CHF 198.00	Eliane Leisinger

Wasser

Aquafit ⁺

Fortlaufender Kurs

Ein schonendes Bewegungsangebot, welches teilweise mit Musik und Handgeräten im brusttiefen Wasser ausgeführt wird. Auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmern geeignet.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Bad Zurzach	AG14669	DI, 14:00 - 14:45 Uhr	03.01.2023 - 28.03.2023 (10 x 1 Lektion)	CHF 80.00	Susanna Binder-Lehmann
Bad Zurzach	AG14671	FR, 08:30 - 09:15 Uhr	06.01.2023 - 31.03.2023 (10 x 1 Lektion)	CHF 80.00	Susanna Binder-Lehmann
Bad Zurzach	AG14675	FR, 09:30 - 10:15 Uhr	06.01.2023 - 31.03.2023 (10 x 1 Lektion)	CHF 80.00	Susanna Binder-Lehmann
Baden	AG14390	MO, 14:00 - 14:45 Uhr	09.01.2023 - 13.03.2023 (10 x 1 Lektion)	CHF 230.00	Sophie Jeuch
Oftringen	AG14550	MI, 16:15 - 17:00 Uhr	11.01.2023 - 05.04.2023 (11 x 1 Lektion)	CHF 132.00	Romana Moser
Oftringen	AG14551	MI, 17:15 - 18:00 Uhr	11.01.2023 - 05.04.2023 (11 x 1 Lektion)	CHF 132.00	Romana Moser
Rheinfelden	AG14776	MO, 09:30 - 10:15 Uhr	09.01.2023 - 27.03.2023 (11 x 1 Lektion)	CHF 88.00	Brigitte Kramer
Rheinfelden	AG14778	MO, 10:30 - 11:15 Uhr	09.01.2023 - 27.03.2023 (11 x 1 Lektion)	CHF 88.00	Brigitte Kramer
Rheinfelden	AG14780	MI, 10:15 - 11:00 Uhr	11.01.2023 - 29.03.2023 (11 x 1 Lektion)	CHF 88.00	Brigitte Kramer

Stand Up Paddling

Einsteigerkurs

Lernen Sie die Trendsportart kennen! Stand Up Paddling ist leicht zu lernen, es wird stehend auf einem speziellen Surfbrett ausgeübt. Mit einem Paddel kommen Sie flott voran.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Tennwil	AG14448	DI, 10:00 - 11:30 Uhr	13.06.2023 - 20.06.2023 (2 x 2 Lektionen)	CHF 136.00	Thomi Keusch
Tennwil	AG14450	DO, 10:00 - 11:30 Uhr	15.06.2023 - 22.06.2023 (2 x 2 Lektionen)	CHF 136.00	Thomi Keusch

Stand Up Paddling

Aufbaukurs

Vertiefung der Basis-Kenntnisse sowie Tour auf dem Hallwilersee. Voraussetzung: Besuch Einführungskurs oder einige Stunden praktische SUP-Erfahrung. Aufenthalt 1,5 Std. am Stück im Wasser.

Kursort	Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Dauer	Kosten	Leitung
Tennwil	AG14456	DI, 10:00 - 12:00 Uhr	27.06.2023 (2 Lektionen)	CHF 78.00	Thomi Keusch

Sportgruppen

Bewegung ist eine wichtige Voraussetzung für die körperliche und geistige Gesundheit. Sportliche Aktivitäten halten Sie nicht nur fit, sondern sorgen auch für mehr Lebensfreude und Wohlbefinden.

Wir bieten rund 300 Sportgruppen im ganzen Kanton an. Alle unsere Sportleiterinnen und Sportleiter sind esa anerkannte Erwachsenensportleitende.

Eine kostenlose Schnupperlektion ist jederzeit möglich. Wenn Sie anschliessend vom Angebot überzeugt sind und weitermachen möchten, lösen Sie ein Abo.

- Eine Bestellkarte finden Sie in der Mitte dieses Kursprogrammes
- Eine Bestellung ist auch im Internet in unserem Shop möglich: www.ag.prosenectute.ch/shop

Informationen zu den einzelnen Angeboten erhalten Sie telefonisch oder persönlich bei der Beratungsstelle in Ihrem Wohnbezirk oder unter www.ag.prosenectute.ch/bewegung

Fitness und Gymnastik +



Trainieren Sie in vielseitigen Lektionen Ihre körperliche und geistige Fitness. Unser Motto in jeder Lektion ist: Lachen, lernen, leisten

Bewegungstreff +



Halten Sie sich dank vielseitigen Lektionen körperlich und geistig fit. Das angepasste Training im Stehen oder auf dem Stuhl beinhaltet sanftes Ausdauer- und Krafttraining mit Bezug zum Alltag, Gedächtnisübungen und Spiele.

Internationale Tänze +



Zu Musik aus aller Welt steht das Bewegen in der Gruppe im Vordergrund (Volkstänze, Line Dance etc.).

Aqua-Fitness +



Das Element Wasser bietet durch seinen Widerstand viele Möglichkeiten, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu trainieren.

Wandern



Wenn Sie gerne zu Fuss in der Natur unterwegs sind und dies am liebsten in Gesellschaft von Gleichgesinnten, sind unsere Wanderungen das Richtige für Sie.

Walking / Nordic Walking⁺



Nordic Walking oder Walking ist ein wirksames, aber gelenkschonendes Ausdauertraining, das Ihren Herz-Kreislauf richtig in Schwung bringt.

Radsport



Entdecken Sie mit dem Fahrrad auf den unterschiedlichen Touren die Umgebung und trainieren Sie gleichzeitig Ihr Herz-Kreislauf-System.

Mountainbike



Nebst guter Kondition ist hier auch Geschicklichkeit und eine Portion Wagemut von Vorteil. Auf den Touren und mit Technik-Trainings haben Sie die Möglichkeit, Ihr Können auszubauen und die Ausdauer weiter zu verbessern.

Schneeschlaufen



Als Abwechslung zu den Wanderungen können Sie beim Schneeschuulaufen die Winterlandschaften abseits der üblichen Wege erkunden.



Sport

Hier finden Sie alle Informationen:
www.ag.prosenectute.ch/sport



Shop

Hier geht's zum Shop:
www.ag.prosenectute.ch/shop

Gemeinsam im
Einsatz für
Umwelt- und
Naturschutz



Jetzt Projektgesuch einreichen!

www.lebensraum-aargau.ch

LEBENSRAUM
AARGAU

Die gemeinnützige Stiftung der  AKB

Kursteilnehmende kommen zu Wort

Rita Christen, Asp (Everdance-Kurs)

«Ich besuche die Everdance-Kurse, weil es sonst kaum Gelegenheiten gibt, um regelmässig zu tanzen. Zudem kann man hier auch ohne Partner tanzen und sich im Rhythmus der Musik bewegen. Das finde ich toll.»



Doris Hägi, Muri (Yoga)

«Ich mache sehr viel für andere Menschen und daher brauche ich auch Zeit für mich. Dafür ist der Yogakurs perfekt. Dank den Übungen habe ich weniger Rückenschmerzen und muss auch sonst kaum Medikamente nehmen.»



Anna Michel, Jonen (Yoga)

«Im Yogakurs spüre ich meinen Körper richtig. Das ist gerade im Alter sehr wichtig. Wir trainieren im Kurs unser Gleichgewicht und kräftigen unsere Muskeln, aber gleichzeitig sind die Übungen auch entspannend.»



Beratungsstellen der Pro Senectute Aargau

Bezirk Aarau

Bachstrasse 111
5000 Aarau
Telefon 062 837 50 40
aarau@ag.prosenectute.ch

Bezirk Baden

Bahnhofstrasse 40
5400 Baden
Telefon 056 203 40 80
baden@ag.prosenectute.ch

Bezirk Bremgarten

Alte Bahnhofstrasse 7
5610 Wohlen
Telefon 056 622 75 12
bremgarten@ag.prosenectute.ch

Bezirk Brugg

Neumarkt 1
5200 Brugg
Telefon 056 441 06 54
brugg@ag.prosenectute.ch

Bezirk Kulm

Hauptstrasse 60
5734 Reinach
Telefon 062 771 09 04
kulm@ag.prosenectute.ch

Bezirk Laufenburg

Widengasse 5
5070 Frick
Telefon 062 871 37 14
laufenburg@ag.prosenectute.ch

Bezirk Lenzburg

Burghaldenstrasse 19
5600 Lenzburg
Telefon 062 891 77 66
lenzburg@ag.prosenectute.ch

Bezirk Muri

Luzernerstrasse 16
5630 Muri
Telefon 056 664 35 77
muri@ag.prosenectute.ch

Bezirk Rheinfelden

Bahnhofstrasse 26
4310 Rheinfelden
Telefon 061 831 22 70
rheinfelden@ag.prosenectute.ch

Bezirk Zofingen

Vordere Hauptgasse 21
4800 Zofingen
Telefon 062 752 21 61
zofingen@ag.prosenectute.ch

Bezirk Zurzach

Baslerstrasse 2 A
5330 Bad Zurzach
Telefon 056 249 13 30
zurzach@ag.prosenectute.ch

Geschäftsstelle

Suhrenmattstrasse 29
5035 Unterentfelden
Telefon 062 837 50 70
info@ag.prosenectute.ch

Kursprogramm 1. Halbjahr 2023

bildung@ag.prosenectute.ch
www.ag.prosenectute.ch