

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

The image shows two elderly women with white hair and glasses, smiling broadly. They are wearing hiking jackets (one orange, one green) and have backpacks on. They are standing in a forest with bare trees, suggesting an autumn or winter setting. They are both pointing at a tablet computer held between them. The overall mood is joyful and active.

fital

Das Freizeitprogramm
Juni bis Dezember 2026

Aargau



Alle Informationen
und Detailprogramme
finden Sie auf
ag.prosenectute.ch/freizeit

Horizonte erweitern – Gemeinsam Zukunft gestalten

Die eigenen vier Wände bedeuten Autonomie. Diesen Freiraum so lange wie möglich zu genießen, ist ein grosser Wunsch vieler Menschen. Mit unseren Freizeitangeboten möchten wir Sie dabei unterstützen: Themen wie Sturzprävention oder geistige Fitness sind zentrale Pfeiler, um die eigene Mobilität und Gesundheit aktiv zu fördern.

Doch Lebensqualität ist mehr als körperliches Wohlbefinden. Auch der soziale Austausch ist ein wertvoller Anker. Ob in der Freiwilligenarbeit, im Verein oder beim Enkelhüten – soziale Kontakte halten uns lebendig. Unser Programm bietet diesen Raum, Erfahrung trifft auf Neugier.

Wir laden Sie ein, offen zu bleiben und sich weiterzuentwickeln. Bei uns ist Lernen kein starres Ziel, sondern ein Weg voller Freude, Inspiration und Spass. In unseren Angeboten wächst Kreativität, wird Wissen geteilt und finden neue Ideen ihren Platz. Ob digitale Themen, Bewegung, Musik oder kreative Projekte – Vielfalt ist unser Antrieb. Dabei geht es nicht darum, schneller zu werden, sondern tiefer zu schauen und weiter zu denken.

Wer neugierig bleibt, gestaltet die Zukunft. Lassen Sie uns gemeinsam Horizonte erweitern, Talente entfalten und das Leben immer wieder neu gestalten.

Wir freuen uns auf Sie!

Wir danken der Aargauischen Kantonalbank, der Firma Rohr AG, der Zeitlupe, dem Aargauischen Apothekerverband und der Firma Hächler-Gruppe für ihre Unterstützung durch die Platzierung eines Inserates.

IMPRESSUM

Herausgeberin

Pro Senectute Aargau
Suhrenmattstrasse 29
5035 Untereentfelden
062 837 50 70
info@ag.prosenectute.ch
ag.prosenectute.ch

Auflage

15 000 Exemplare

Redaktion

Team Pro Senectute
Aargau

Gestaltung

Denkmal GmbH,
Aarau

Druck

Effingermedien AG,
Windisch

Fotos

istock
Pro Senectute Aargau

Allgemeine Bedingungen

Unsere Angebote richten sich an Menschen ab 60 Jahren.

ANMELDUNGEN

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und sind verbindlich.

ANMELDESCHLUSS

Anmeldeschluss ist in der Regel 10 Tage vor Kursbeginn. Danach wird über die Durchführung oder Absage entschieden.

DURCHFÜHRUNG/ABSAGE

Kurse und Ausflüge finden nur bei genügend Anmeldungen statt. Bei einer Absage werden Sie informiert.

BESTÄTIGUNG

Sie erhalten ca. 1 Woche vor Kursbeginn die definitive Durchführungsbestätigung.

RECHNUNGSSTELLUNG

Bitte begleichen Sie die Rechnung innert 30 Tagen nach Erhalt.

ABMELDUNGEN

Abmeldungen sind bis 14 Tage vor Beginn ohne Kostenfolge möglich. Danach wird der volle Betrag fällig.

ZUSATZKOSTEN

Lehrmittel, Material, Reisekosten, Eintritte und Verpflegung sind nicht im Preis inbegriffen.

VERSÄUMTE LEKTIONEN / RÜCKERSTATTUNG

Abwesenheiten mit Arztzeugnis werden ab drei verpassten Lektionen in Folge anteilmässig rückerstattet. Einzelne versäumte Lektionen (z.B. Ferien, Krankheit) berechtigen zu keinem Preisnachlass. Bei Kursabbruch erfolgt keine Rückerstattung.

GEPLANTE ABSENZEN

In fortlaufenden bestehenden Kursgruppen sind geplante Absenzen ab 2 Kurstagen möglich. Diese werden mit einem Pauschalrabatt von 10 % auf den Kurspreis angerechnet.

Die Mitteilung muss vor Kursbeginn auf der Wieder-Einschreibelliste erfolgen.

Die gemeldeten Daten sind verbindlich und werden auf der Präsenzliste vermerkt. Nachträglich gemeldete Absenzen können nicht berücksichtigt werden.

Für Kleingruppen besteht bei geplanten Absenzen kein Anspruch auf einen Rabatt.

KULTURLEGI

Für Personen mit Wohnsitz im Kanton Aargau und einer gültigen KulturLegi übernehmen wir die Kosten für Kurse und Sportabonnemente (Kopie der gültigen KulturLegi mit der Anmeldung/Bestellung einreichen).

Weitere finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten prüfen unsere Sozialarbeitenden nach Kontaktaufnahme.

SUBVENTIONIERTER ANGEBOTE

Diese Angebote sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Selbstbestimmung von älteren Menschen fördern.

QUALICERT

Eine Mehrheit unserer Bewegungskurse ist durch QualiCert zertifiziert. Dank der Zertifizierung können Sie bei Ihrer Krankenkasse, je nach Zusatzversicherung, Beiträge zu den Kurskosten geltend machen.



KURSE

Kurse haben ein fixes Anfangs- und Enddatum, sind kostenpflichtig und erfordern eine Anmeldung für den gesamten Kursblock. Ein Einstieg ist je nach Thema auch während des laufenden Blocks möglich. Vor Beginn wird eine Rechnung ausgestellt.

OFFENE GRUPPEN / SPORTGRUPPEN

Die Organisation der Angebote variiert: Einige erfordern eine Anmeldung, andere sind kostenpflichtig (Bezahlung pro Teilnahme) oder setzen Vorkenntnisse voraus. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

SCHNUPPERLEKTIONEN

Bei vielen Kursen und offenen Gruppen ist eine Schnupperlektion möglich. Eine vorgängige Anmeldung ist erforderlich.

AUSKUNFT

Für Fragen oder zusätzliche Informationen wenden Sie sich gerne an die durchführenden Beratungsstellen.

DATENSCHUTZ

Wir speichern Ihre Daten gemäss den gesetzlichen Datenschutzbestimmungen. Unsere Mitarbeitenden unterliegen der Schweigepflicht.

AUSWERTUNGEN

Zur Qualitätskontrolle können Befragungen durchgeführt werden.

VERSICHERUNG

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Inhalt

FERIEN & AUSFLÜGE

Exkursionen & Besichtigungen	6
---	----------

BEWEGUNG & SPORT

Bewegung & Entspannung	10
Fitness & Gleichgewicht	16
Polysport	18
Tanzen	20
Wasserfitness	22
Offene Sportgruppen	24

BILDUNG & KULTUR

Digitale Kommunikation	26
Ernährung & Kochen	31
Gestalten & Kreativität	32
Körper & Geist	36
Mobilität	39
Musik & Singen	40
Spielen	42
Sprachen	46
Vorbereitung Pensionierung	53
Vorsorge & Finanzen	54
Wissen & Kultur	56

GESELLIGKEIT

Kontakt & Austausch	58
Mittagstische	60
Tanzanlässe	62

Exkursionen & Besichtigungen



Hinweise

Details zur Anreise, dem Treffpunkt, fakultativen Programmpunkten und möglichen Zusatzkosten finden Sie in der jeweiligen Detailausschreibung. Beachten Sie auch wichtige Zusatzinformationen wie Schutzmassnahmen des Veranstalters, Anforderungen an Ihre Fitness oder die Gültigkeit des Museums- und/oder Raiffeisenpasses. Alle Informationen finden Sie auf unserer Website www.ag.prosenectute.ch/ausfluege oder erhalten Sie direkt bei der Beratungsstelle.

Besuch im Bundeshaus

Bern	EB-AAR-01	Mo, 15.30–18.00 Uhr	21. September 2026	35.–	B. Scheuber
Bern	EB-AAR-02	Mo, 14.00–16.30 Uhr	7. Dezember 2026	35.–	K. Haller

Billerbeck Schweiz AG

Fischbach-Göslikon	EB-LEN-04	Mi, 14.00–16.00 Uhr	23. September 2026	20.–	D. Bucher
--------------------	-----------	---------------------	--------------------	------	-----------

Brief- und Paketzentrum Härkingen

Härkingen	EB-AAR-03	Fr, 18.00–20.00 Uhr	28. August 2026	20.–	M. Schenkel
-----------	-----------	---------------------	-----------------	------	-------------

Calida Sursee

Sursee	EB-LEN-01	Do, 14.00–16.00 Uhr	22. Oktober 2026	20.–	D. Bucher
--------	-----------	---------------------	------------------	------	-----------

CH Media

Aarau	EB-AAR-06	Fr, 14.00–16.00 Uhr	16. Oktober 2026	20.–	Pro Senectute Aargau
-------	-----------	---------------------	------------------	------	----------------------

Flughafenführung

Kloten	EB-ZUR-02	Mo, 14.00–16.00 Uhr	21. September 2026	35.–	A. Iten
--------	-----------	---------------------	--------------------	------	---------

Flughafen – Instandhaltung

Kloten	EB-ZUR-03	Do, 14.00–15.45 Uhr	15. Oktober 2026	35.–	H. Brönnimann
--------	-----------	---------------------	------------------	------	---------------

Flughafen – Rundfahrt

Kloten	EB-ZUR-01	Do, 14.30–15.45 Uhr	1. Oktober 2026	35.–	A. Iten
--------	-----------	---------------------	-----------------	------	---------

Graf Kaffeerösterei AG

Dättwil	EB-BAD-01	Do, 14.00–16.00 Uhr	15. Oktober 2026	20.–	T. Moser
---------	-----------	---------------------	------------------	------	----------

Jüdischer Kulturweg Endingen

Endingen	EB-ZUR-04	Do, 13.30–15.30 Uhr	17. September 2026	20.–	H. Brönnimann
----------	-----------	---------------------	--------------------	------	---------------

Kernkraftwerk Gösgen

Däniken	EB-AAR-08	Di, 14.00–17.00 Uhr	15. September 2026	20.–	Pro Senectute Aargau
---------	-----------	---------------------	--------------------	------	----------------------

Kloster Baldegg

Baldegg	EB-LEN-05	Mi, 14.15–15.45 Uhr	9. September 2026	20.–	D. Bucher
---------	-----------	---------------------	-------------------	------	-----------

Kloster Einsiedeln

Einsiedeln	EB-AAR-05	Di, 14.00–15.30 Uhr	1. Dezember 2026	35.–	M. Schenkel
------------	-----------	---------------------	------------------	------	-------------

Klosterführung Muri

Muri	EB-MUR-01	Do, 14.00–15.30 Uhr	27. August 2026	35.–	Pro Senectute Aargau
------	-----------	---------------------	-----------------	------	----------------------

Krematorium Rosengarten Aarau

Aarau	EB-AAR-07	Di, 13.30–15.00 Uhr	29. September 2026	20.–	Pro Senectute Aargau
-------	-----------	---------------------	--------------------	------	----------------------

Kulturgruppe Offene Gruppe

Die Kulturgruppe unternimmt etwa einmal im Monat einen Ausflug mit dem Car oder dem Zug. Ziel der Gruppe ist es, Kultur näher zu bringen und gemeinsam zu erleben.

diverse	2HJ-EB-ZOF-01	diverse	diverse	individuell	Beratungsstelle Zofingen
---------	---------------	---------	---------	-------------	--------------------------

Lachsräucherei Dyhrberg Balsthal

Balsthal	EB-LEN-03	Mi, 13.30–15.00 Uhr	30. September 2026	20.–	D. Bucher
----------	-----------	---------------------	--------------------	------	-----------

Läckerli Huus Genusswelt

Frenkendorf	EB-LEN-06	Do, 14.00–16.00 Uhr	26. November 2026	20.–	D. Bucher
-------------	-----------	---------------------	-------------------	------	-----------

Louis Widmer

Schlieren	EB-ZUR-05	Do, 14.00–15.15 Uhr	2. Dezember 2026	35.–	A. Iten
-----------	-----------	---------------------	------------------	------	---------

Opernhaus Zürich

Zürich	EB-LEN-02	Di, 14.00–15.30 Uhr	24. November 2026	20.–	D. Bucher
--------	-----------	---------------------	-------------------	------	-----------

REGA-Center Zürich Flughafen

Kloten	EB-ZUR-06	Mo, 15.15–17.15 Uhr	7. Dezember 2026	35.–	A. Iten
--------	-----------	---------------------	------------------	------	---------

Saline Riburg – Erlebe das Salz

Möhlín	EB-RHE-01	Di, 14.00–15.15 Uhr	13. Oktober 2026	20.–	J. Schadt
--------	-----------	---------------------	------------------	------	-----------

SBB Betriebszentrale Mitte

Olten	EB-AAR-04	Di, 13.30–15.30 Uhr	17. November 2026	20.–	M. Schenkel
-------	-----------	---------------------	-------------------	------	-------------

Schweizer Fernsehen SRF

Zürich	EB-BRU-01	Mo, 12.00–17.00 Uhr	21. September 2026	20.–	V. Meier
Zürich	EB-BRU-01	Mo, 12.00–17.00 Uhr	23. November 2026	20.–	V. Meier

Setz Museum – Gestern, Heute, Morgen

Dottikon	EB-BRE-01	Di, 14.00–16.30 Uhr	15. September 2026	20.–	U. Vanal
----------	-----------	---------------------	--------------------	------	----------

Tabak- und Zigarrenmuseum aargauSüd

Menziken	EB-KUL-01	Mi, 14.00–15.30 Uhr	7. Oktober 2026	20.–	G. Schmid
----------	-----------	---------------------	-----------------	------	-----------



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

Bewegung & Entspannung



Hinweis

Bei zu geringer Teilnehmendenzahl können Kleingruppen mit erhöhtem Preis angeboten werden. Der endgültige Kurspreis wird nach Anmeldeschluss festgelegt. Eine Information erfolgt jeweils durch die durchführende Beratungsstelle.

Antara® Rückentraining

Im Zentrum stehen die tiefsten Muskelschichten des Rumpfes, mit präzisen Anweisungen zum Übungsaufbau sowie ruhigen, funktionellen Bewegungsabläufen.

Wettingen	BE-BAD-03	Mo, 10.00–11.00 Uhr	10.08.–12.10.2026 (10×1 Lektion)	220.–	R. Bizzozzero
Wettingen	BE-BAD-04	Mo, 11.15–12.15 Uhr	10.08.–12.10.2026 (10×1 Lektion)	220.–	R. Bizzozzero

Atem und Bewegung

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

Bad Zurzach	BE-ZUR-04	Do, 09.00–10.00 Uhr	22.10.–10.12.2026 (8×1 Lektion)	176.–	C. Adelaar
-------------	-----------	---------------------	---------------------------------	-------	------------

Beckenbodengymnastik Grundkurs

Ein aktiver Beckenboden beugt Blasenschwäche und Inkontinenz vor. Sie lernen, die Beckenbodenaktivität in alltägliche Aktivitäten zu integrieren.

Zofingen	BE-ZOF-08GK	Di, 15.00–16.00 Uhr	06.10.–08.12.2026 (9×1 Lektion)	198.–	B. Thommen
----------	-------------	---------------------	---------------------------------	-------	------------

Beckenbodengymnastik

Frick	BE-LAU-02	Fr, 10.00–11.00 Uhr	30.10.–11.12.2026 (7×2 Lektionen)	245.–	S. Müller
Zofingen	BE-ZOF-09	Mo, 10.45–11.45 Uhr	06.07.–27.07.2026 (3×1 Lektion)	66.–	B. Thommen

Bewegungs- und Atemtraining Schnupperlektion

Mit zunehmendem Alter werden Beweglichkeit und Gleichgewicht wichtiger. Übungen stärken Wirbelsäule, Flexibilität und Kraft im Alltag. Atem- und Entspannung fördern Ruhe und Wohlbefinden.

NEU

Seon	BE-LEN-01SL	Di, 14.00–14.45 Uhr	08.09.–08.09.2026 (1×1 Lektion)	0.–	C. Elsässer
------	-------------	---------------------	---------------------------------	-----	-------------

Bewegungs- und Atemtraining

Seon	BE-LEN-01	Di, 14.00–15.00 Uhr	22.09.–24.11.2026 (8×1 Lektion)	176.–	C. Elsässer
------	-----------	---------------------	---------------------------------	-------	-------------

Faszientraining

Steigern Sie die Widerstandskraft des Bindegewebes durch die vier Komponenten des Faszientrainings: Federn, Beleben, Dehnen und Verfeinern.

Beinwil a. See	BE-KUL-05	Mo, 09.30–10.30 Uhr	03.08.–21.09.2026 (8×1 Lektion)	192.–	H. Gygax
----------------	-----------	---------------------	---------------------------------	-------	----------

Feldenkrais Einsteigerkurs

Sich entspannt bewegen zu können, ist entscheidend für unsere Lebensqualität. Im Vordergrund stehen Wohlbefinden und Freude, nicht die Leistung.

Reinach	BE-KUL-06EK	Fr, 14.00–15.00 Uhr	21.08.–18.09.2026 (3×1 Lektion)	66.–	M. Girardin
---------	-------------	---------------------	---------------------------------	------	-------------

Feldenkrais

Aarau	BE-AAR-02	Mi, 09.10–10.10 Uhr	07.10.–09.12.2026 (10×1 Lektion)	220.–	A. Ischer
Aarau	BE-AAR-03	Mi, 10.30–11.30 Uhr	07.10.–09.12.2026 (10×1 Lektion)	220.–	A. Ischer
Baden	BE-BAD-05	Di, 09.15–10.15 Uhr	11.08.–22.09.2026 (7×1 Lektion)	154.–	M. Gloor
Baden	BE-BAD-06	Di, 10.30–11.30 Uhr	11.08.–22.09.2026 (7×1 Lektion)	154.–	M. Gloor
Frick	BE-LAU-01	Mi, 13.30–14.30 Uhr	14.10.–16.12.2026 (10×1 Lektion)	220.–	E. Bachmann
Lenzburg	BE-LEN-03	Do, 09.30–10.30 Uhr	27.08.–29.10.2026 (8×1 Lektion)	176.–	B. Bieri
Muri	BE-MUR-01	Fr, 13.30–14.30 Uhr	14.08.–25.09.2026 (6×1 Lektion)	132.–	C. Bürgler
Reinach	BE-KUL-06	Fr, 14.00–15.00 Uhr	09.10.–04.12.2026 (5×1 Lektion)	110.–	M. Girardin

Geschmeidiger Rücken

Sie nehmen Ihren Körper wahr und finden durch Übungen zu natürlichen Bewegungsmustern, Entspannung und Ausgeglichenheit.

Muri	BE-MUR-08	Mo, 09.00–11.00 Uhr	24.08.–07.09.2026 (3×2 Lektionen)	132.–	L. Baumgartner
------	-----------	---------------------	-----------------------------------	-------	----------------

Gut zu Fuss durch den Alltag

Die Füße werden im Alltag vernachlässigt. Barfusslaufen auf Naturboden fördert Beweglichkeit, korrigiert Haltung und bringt mehr Leichtigkeit.

Muri	BE-MUR-09	Mo, 08.30–11.30 Uhr	06.07.2026 (1×3 Lektionen)	66.–	L. Baumgartner
------	-----------	---------------------	----------------------------	------	----------------

Pilates

Durch gezielte, sanfte Kräftigungsübungen stärken Sie die für die Körperhaltung verantwortliche Tiefenmuskulatur.

Bad Zurzach	BE-ZUR-02	Do, 09.30–10.30 Uhr	13.08.–17.09.2026 (6×1 Lektion)	132.–	A. Van der Muren
Brugg	BE-BRU-06	Do, 09.00–10.00 Uhr	13.08.–08.10.2026 (9×1 Lektion)	198.–	B. Blass
Brugg	BE-BRU-07	Do, 10.15–11.15 Uhr	13.08.–08.10.2026 (9×1 Lektion)	198.–	B. Blass
Buchs	BE-AAR-04	Do, 08.45–09.45 Uhr	13.08.–08.10.2026 (9×1 Lektion)	198.–	H. Solenthaler
Buchs	BE-AAR-11	Do, 09.45–10.45 Uhr	13.08.–08.10.2026 (9×1 Lektion)	198.–	H. Solenthaler
Frick	BE-LAU-03	Mo, 10.20–11.20 Uhr	17.08.–12.10.2026 (8×1 Lektion)	176.–	S. Müller
Frick	BE-LAU-04	Mo, 17.00–18.00 Uhr	17.08.–12.10.2026 (8×1 Lektion)	176.–	S. Müller
Frick	BE-LAU-05	Do, 08.40–09.40 Uhr	20.08.–15.10.2026 (8×1 Lektion)	176.–	S. Müller
Frick	BE-LAU-06	Do, 16.00–17.00 Uhr	20.08.–15.10.2026 (8×1 Lektion)	176.–	S. Müller
Muri	BE-MUR-06	Do, 15.00–16.00 Uhr	03.09.–17.12.2026 (14×1 Lektion)	308.–	S. Magro
Muri	BE-MUR-07	Do, 16.15–17.15 Uhr	03.09.–17.12.2026 (14×1 Lektion)	308.–	S. Magro
Rheinfelden	BE-RHE-01	Di, 10.30–11.30 Uhr	11.08.–13.10.2026 (9×1 Lektion)	198.–	B. Kramer
Tegerfelden	BE-ZUR-01	Mo, 09.30–10.30 Uhr	10.08.–14.09.2026 (6×1 Lektion)	132.–	A. Van der Muren
Wettingen	BE-BAD-01	Mo, 09.30–10.30 Uhr	10.08.–05.10.2026 (9×1 Lektion)	198.–	B. Blass
Wettingen	BE-BAD-02	Mo, 10.45–11.45 Uhr	10.08.–05.10.2026 (9×1 Lektion)	198.–	B. Blass
Wohlen	BE-BRE-01	Do, 09.30–10.30 Uhr	06.08.–24.09.2026 (7×1 Lektion)	154.–	F. Wildi
Zofingen	BE-ZOF-01	Mo, 14.00–15.00 Uhr	10.08.–21.09.2026 (7×1 Lektion)	154.–	G. Glanzmann
Zofingen	BE-ZOF-02	Mo, 15.15–16.15 Uhr	10.08.–21.09.2026 (7×1 Lektion)	154.–	G. Glanzmann
Zofingen	BE-ZOF-03	Di, 08.45–09.45 Uhr	11.08.–22.09.2026 (7×1 Lektion)	154.–	G. Glanzmann
Zofingen	BE-ZOF-04	Di, 10.00–11.00 Uhr	11.08.–22.09.2026 (7×1 Lektion)	154.–	G. Glanzmann
Zofingen	BE-ZOF-06	Mi, 10.00–11.00 Uhr	12.08.–23.09.2026 (7×1 Lektion)	154.–	G. Glanzmann
Zofingen	BE-ZOF-07	Do, 10.00–11.00 Uhr	13.08.–24.09.2026 (7×1 Lektion)	154.–	G. Glanzmann
Zofingen	BE-ZOF-05	Di, 13.45–14.45 Uhr	13.10.–15.12.2026 (9×1 Lektion)	198.–	G. Glanzmann

Qi Gong

Qi Gong ist eine Atem- und Bewegungskunst, die in jedem Alter im Stehen oder Sitzen mit sanften, langsamen Bewegungen praktiziert werden kann.

Beinwil a. See	BE-KUL-01	Do, 09.30–10.30 Uhr	03.09.–10.12.2026 (12×1 Lektion)	264.–	P. Zumsteg
Beinwil a. See	BE-KUL-03	Fr, 09.30–10.30 Uhr	04.09.–11.12.2026 (12×1 Lektion)	264.–	P. Zumsteg
Brugg	BE-BRU-04	Mi, 09.00–10.00 Uhr	12.08.–30.09.2026 (8×1 Lektion)	176.–	R. Küng
Brugg	BE-BRU-05	Mi, 10.15–11.15 Uhr	12.08.–30.09.2026 (8×1 Lektion)	176.–	R. Küng
Buchs	BE-AAR-09	Di, 10.45–11.45 Uhr	11.08.–22.09.2026 (7×1 Lektion)	154.–	O. Frei
Buchs	BE-AAR-10	Do, 13.30–14.30 Uhr	13.08.–24.09.2026 (7×1 Lektion)	154.–	O. Frei
Lenzburg	BE-LEN-04	Mi, 15.00–16.00 Uhr	04.11.–16.12.2026 (7×1 Lektion)	154.–	S. Jungk
Wettingen	BE-BAD-08	Mo, 09.15–10.15 Uhr	20.07.–21.09.2026 (8×1 Lektion)	176.–	R. Candela
Wettingen	BE-BAD-09	Mo, 10.30–11.30 Uhr	20.07.–21.09.2026 (8×1 Lektion)	176.–	R. Candela

Qi Gong im Garten

Baden	BE-BAD-07	Do, 09.00–10.00 Uhr	02.07.–27.08.2026 (8×1 Lektion)	176.–	A. Burger
-------	-----------	---------------------	---------------------------------	-------	-----------

Speed-Dating 60+

Mittwoch, 18. November 2026

14 bis ca. 17.30 Uhr

Bullingerhaus Aarau

Kosten: 20.–

Sind Sie Single, über 60 und keine Lust, allein durchs Leben zu gehen? Treffen Sie gleichgesinnte Menschen und erleben Sie einen spannenden Nachmittag in lockerer Atmosphäre mit Gesprächen – persönlich und von Angesicht zu Angesicht.

Pro Senectute Aargau
062 837 50 70
info@ag.prosenectute.ch

Eine Anmeldung ist nötig und wird ab
ca. September möglich sein unter
www.ag.prosenectute.ch/veranstaltungen



Starker Rücken

Gezielte, atemkoordinierte Übungen aktivieren, dehnen und lockern die Muskeln und fördern Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer.

Zofingen	BE-ZOF-11	Mi, 08.45–09.45 Uhr	12.08.–23.09.2026 (7×1 Lektion)	154.–	G. Glanzmann
----------	-----------	---------------------	---------------------------------	-------	--------------

Yoga

Gesundheitsfördernde Yoga-, Atem-, Gleichgewichts- und Entspannungsübungen stärken Wohlbefinden, bauen Energie und Kraft auf und lösen Verspannungen.

Aarau	BE-AAR-08	Mo, 10.40–11.40 Uhr	10.08.–21.09.2026 (7×1 Lektion)	154.–	G. Fuchs
Bad Zurzach	BE-ZUR-03	Di, 09.00–10.00 Uhr	15.09.–15.12.2026 (8×1 Lektion)	176.–	E. Greuter
Baden	BE-BAD-10	Di, 10.00–11.00 Uhr	11.08.–22.09.2026 (7×1 Lektion)	154.–	R. Wehner
Baden	BE-BAD-11	Mi, 10.30–11.30 Uhr	12.08.–23.09.2026 (7×1 Lektion)	154.–	R. Wehner
Baden	BE-BAD-12	Do, 10.00–11.00 Uhr	13.08.–24.09.2026 (7×1 Lektion)	154.–	R. Wehner
Brugg	BE-BRU-02	Mo, 12.30–13.30 Uhr	06.07.–28.09.2026 (9×1 Lektion)	198.–	B. Görög
Brugg	BE-BRU-03	Mo, 13.45–14.45 Uhr	06.07.–28.09.2026 (9×1 Lektion)	198.–	B. Görög
Buchs	BE-AAR-05	Mi, 09.00–10.00 Uhr	12.08.–23.09.2026 (7×1 Lektion)	154.–	A. Christ
Möhlin	BE-RHE-03	Mi, 09.30–10.30 Uhr	26.08.–23.09.2026 (5×1 Lektion)	110.–	E. Lacher
Muri	BE-MUR-03	Fr, 08.00–09.00 Uhr	07.08.–25.09.2026 (8×1 Lektion)	176.–	A. Schönbächler
Muri	BE-MUR-04	Fr, 09.15–10.15 Uhr	07.08.–25.09.2026 (8×1 Lektion)	176.–	A. Schönbächler
Muri	BE-MUR-05	Fr, 10.30–11.30 Uhr	07.08.–25.09.2026 (8×1 Lektion)	176.–	A. Schönbächler
Reinach	BE-KUL-04	Do, 10.30–11.30 Uhr	02.07.–10.09.2026 (10×1 Lektion)	220.–	M. Dittli
Reinach	BE-KUL-02	Mo, 17.00–18.00 Uhr	06.07.–14.09.2026 (10×1 Lektion)	220.–	M. Dittli
Zofingen	BE-ZOF-12	Mi, 15.30–16.30 Uhr	12.08.–23.09.2026 (7×1 Lektion)	154.–	D. Ottiger

Yoga auf dem Stuhl weckt die Vitalität

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

Brugg	BE-BRU-01	Mo, 11.15–12.15 Uhr	06.07.–28.09.2026 (9×1 Lektion)	198.–	B. Görög
Rheinfelden	BE-RHE-02	Mo, 09.45–10.45 Uhr	24.08.–21.09.2026 (5×1 Lektion)	110.–	E. Lacher

Yoga für Männer

Einfache Yoga-Positionen fördern auch in erfahrenen Jahren Beweglichkeit, Gesundheit, Wahrnehmung, Konzentration und innere Ruhe.

Lenzburg	BE-LEN-02	Di, 09.00–10.00 Uhr	18.08.–22.09.2026 (6×1 Lektion)	132.–	A. De Sal
Zofingen	BE-ZOF-14	Mi, 14.15–15.15 Uhr	12.08.–23.09.2026 (7×1 Lektion)	154.–	D. Ottiger



Entdecken Sie die Zeitlupe

Mutige Perspektiven, faszinierende Geschichten, aktuelle Ratgeber und kulturelle Highlights. Die Zeitlupe richtet sich an alle Menschen 60+, die ihr Leben aktiv gestalten. Ein Magazin, das verbindet, informiert und unterhält.

Jetzt kostenlose Probeausgabe bestellen!



Jetzt online, telefonisch oder per Karte bestellen!

zeitlupe.shop/probeausgabe +41 58 510 61 13

Ich bestelle eine kostenlose Probeausgabe der Zeitlupe.

Vorname / Name _____

Strasse / Nr. _____

PLZ / Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Bitte Coupon abtrennen und an die folgende Adresse senden:

Aboservice Zeitlupe
Saanefeldstrasse 2
CH-3178 Böisingen



Fitness & Gleichgewicht



Hinweis

Bei zu geringer Teilnehmerszahl können Kleingruppen mit erhöhtem Preis angeboten werden. Der endgültige Kurspreis wird nach Anmeldeschluss festgelegt. Eine Information erfolgt jeweils durch die durchführende Beratungsstelle.

Gestärkt in den Winter

Auf 3 bis 5 km kurzen Wegen stärken Sie beim Gehen Ausdauer und Kondition. Übungen für Gleichgewicht, Kraft sowie Atem- und Entspannung fördern Wohlbefinden.

NEU

Lenzburg	FFG-LEN-04	Mi, 09.30–11.00 Uhr	23.09.–04.11.2026 (5×2 Lektionen)	90.–	C. Elsässer
----------	------------	---------------------	-----------------------------------	------	-------------

Koordination und Gleichgewicht Schnupperlektion

Mehr Freiheit im Alltag: Regelmässiges Training erhält Mobilität und Selbstständigkeit. Treppensteigen fällt leichter, Alltag wird sicherer.

NEU

Lenzburg	FFG-LEN-05SL	Mi, 16.15–17.00 Uhr	23.09.2026 (1×1 Lektion)	0.–	P. Rathgeb
----------	--------------	---------------------	--------------------------	-----	------------

Koordination und Gleichgewicht

Lenzburg	FFG-LEN-05	Mi, 16.15–17.15 Uhr	14.10.–02.12.2026 (8×1 Lektion)	176.–	P. Rathgeb
----------	------------	---------------------	---------------------------------	-------	------------

Kraft und Koordination auf dem Mini-Trampolin

Mit Übungen trainieren Sie Gleichgewicht, Kraft und Koordination. Tiefenmuskulatur wird gestärkt, Alltag wird leichter, Stand- und Trittsicherheit verbessert.

Lenzburg	FFG-LEN-03	Fr, 10.00–11.00 Uhr	14.08.–18.12.2026 (14×1 Lektion)	385.–	C. Setz
----------	------------	---------------------	----------------------------------	-------	---------

Lenzburg	FFG-LEN-01	Mo, 10.00–11.00 Uhr	17.08.–14.09.2026 (5×1 Lektion)	137.50	C. Setz
----------	------------	---------------------	---------------------------------	--------	---------

Sicher stehen – sicher gehen

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

Beinwil a. See	FFG-KUL-01	Mi, 16.00–17.00 Uhr	23.09.–16.12.2026 (12×1 Lektion)	264.–	S. Koch
----------------	------------	---------------------	----------------------------------	-------	---------

Tegerfelden	FFG-ZUR-01	Fr, 10.00–11.30 Uhr	23.10.–27.11.2026 (6×2 Lektionen)	210.–	M. Süss
-------------	------------	---------------------	-----------------------------------	-------	---------

Qualicert



Eine Mehrheit unserer Bewegungskurse ist durch QualiCert zertifiziert. Dank der QualiCert-Zertifizierung können Sie bei Ihrer Krankenkasse, je nach Zusatzversicherung, Beiträge zu den Kurskosten geltend machen. Die entsprechenden Angebote sind mit dem QualiCert-Logo gekennzeichnet.

Das Formular finden Sie auf unserer Webseite www.ag.prosenectute.ch



Polysport



Curling

Sie werden an eine Ihnen angepasste Technik der Steinabgabe herangeführt, lernen die wichtigsten Regeln und taktischen Grundideen kennen und erleben das Spiel im Team.

Dättwil PS-BAD-01 Mi, 09.00–10.00 Uhr 14.10.–11.11.2026 (5×1 Lektion) 190.– J. Suter

Das Gehirn tanzen lassen⁺ Schnupperlektion



Steigern Sie mit Hilfe von Jonglierbällen Ihre koordinativen Fähigkeiten und aktivieren und vernetzen Sie dadurch Ihr Gehirn.

Lenzburg PS-LEN-01SL Do, 15.15–16.00 Uhr 24.09.2026 (1×1 Lektion) 0.– U. Sidler

Das Gehirn tanzen lassen⁺



Lenzburg	PS-LEN-01	Do, 15.15–16.15 Uhr	15.10.–26.11.2026 (7×1 Lektion)	154.– U. Sidler
----------	-----------	---------------------	---------------------------------	-----------------

Faustball⁺ Offene Gruppe

In kleinen Gruppen wird – ähnlich wie beim Volleyball – in zwei Mannschaften gespielt.

Dättwil	2HJ-PS-BAD-01	Mittwoch	15.00–16.00 Uhr	0.– Beratungsstelle Baden
---------	---------------	----------	-----------------	---------------------------

Golf Grundkurs

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

Rickenbach	PS-ZUR-02	Mi, 10.00–12.00 Uhr	09.09.–30.09.2026 (4×2 Lektionen)	176.– G. Oortwyn
------------	-----------	---------------------	-----------------------------------	------------------

Golf Vertiefungskurs

Mit einer Fachperson erweitern und vertiefen Sie die Grundkenntnisse des Golfspiels: Schwungtechnik, Kurzspiel, Pitchen, Putten, Bunkerspiel und Theorie.

Rickenbach	PS-ZUR-03	Mi, 10.00–12.00 Uhr	07.10.–28.10.2026 (4×2 Lektionen)	176.– G. Oortwyn
------------	-----------	---------------------	-----------------------------------	------------------

Rundumfit⁺



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

Zofingen	PS-ZOF-01	Do, 08.45–09.45 Uhr	13.08.–24.09.2026 (7×1 Lektion)	154.– G. Glanzmann
----------	-----------	---------------------	---------------------------------	--------------------

Stand Up Paddling Einsteigerkurs



Entdecken Sie Stand Up Paddling! Diese Trendsportart ist leicht zu lernen, wird stehend auf einem Surfbrett mit einem Paddel ausgeübt.

Tennwil	PS-LEN-03	Do, 10.00–11.30 Uhr	02.07.–09.07.2026 (2×2 Lektionen)	180.– T. Keusch
Tennwil	PS-LEN-04	Fr, 10.00–11.30 Uhr	14.08.–21.08.2026 (2×2 Lektionen)	180.– T. Keusch
Möhliln	WF-LAU-01	Mi, 10.00–11.00 Uhr	12.08.–19.08.2026 (2×2 Lektionen)	156.– C. Wunderlin

Stand Up Paddling Vertiefungskurs



Vertiefen Sie die Basis-Kenntnisse im SUP. Voraussetzung: Besuch des Einführungskurses oder einige Stunden praktische SUP-Erfahrung.

Möhliln	WF-LAU-02	Fr, 09.30–12.00 Uhr	21.08.2026 (1×3 Lektionen)	105.– C. Wunderlin
---------	-----------	---------------------	----------------------------	--------------------

Windsurfen

Sanft über Wasser gleiten, Wind im Segel. Einführung ins Windsurfen mit stabilen Boards. Grundtechniken, Natur, Wetter und Sicherheit Schritt für Schritt.

Seengen	PS-LEN-02	Di/Do 14.00–16.00 Uhr	11.08.–18.08.2026 (3×2 Lektionen)	360.– M. Simmons
---------	-----------	-----------------------	-----------------------------------	------------------

NEU

BEWEGUNG & SPORT



Tanzen



Dancit®

Fitness und Solotanz – mit dem Tanzfitness-Programm von Christian Polanc, bekannt aus «Let's Dance», erleben Sie die Kombination aus Paartanz-Schritten und Aerobic-Elementen.

Niederlenz	TA-LEN-01	Fr, 09.45–10.30 Uhr	14.08.–25.09.2026 (7×1 Lektion)	133.–	U. Rauhaus
------------	-----------	---------------------	---------------------------------	-------	------------

Everdance®

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

Birr-Lupfig	TA-BRU-03	Mo, 16.00–17.00 Uhr	10.08.–21.09.2026 (7×1 Lektion)	154.–	B. Grillo
Birr-Lupfig	TA-BRU-01	Do, 09.00–10.00 Uhr	13.08.–24.09.2026 (7×1 Lektion)	154.–	B. Grillo
Birr-Lupfig	TA-BRU-02	Do, 10.15–11.15 Uhr	13.08.–24.09.2026 (7×1 Lektion)	154.–	B. Grillo
Frick	TA-LAU-01	Mo, 09.00–10.00 Uhr	17.08.–19.10.2026 (8×1 Lektion)	176.–	B. Boss, D. Eckert
Frick	TA-LAU-02	Mo, 10.00–11.00 Uhr	17.08.–19.10.2026 (8×1 Lektion)	176.–	B. Boss, D. Eckert
Rheinfelden	TA-RHE-01	Do, 09.15–10.15 Uhr	13.08.–17.09.2026 (6×1 Lektion)	132.–	M. Löchle
Rheinfelden	TA-RHE-02	Do, 10.30–11.30 Uhr	13.08.–17.09.2026 (6×1 Lektion)	132.–	M. Löchle
Rheinfelden	TA-RHE-03	Fr, 10.30–11.30 Uhr	14.08.–18.09.2026 (6×1 Lektion)	132.–	M. Löchle
Suhr	TA-AAR-01	Di, 14.00–15.00 Uhr	22.09.–27.10.2026 (6×1 Lektion)	132.–	D. Sager
Suhr	TA-AAR-03	Mi, 10.00–11.00 Uhr	23.09.–28.10.2026 (6×1 Lektion)	132.–	D. Sager
Suhr	TA-AAR-02	Mi, 14.00–15.00 Uhr	23.09.–28.10.2026 (6×1 Lektion)	132.–	D. Sager
Wettingen	TA-BAD-05	Mi, 09.00–10.00 Uhr	14.10.–16.12.2026 (10×1 Lektion)	220.–	M. Zigerlig
Wohlen	TA-BRE-03	Mo, 13.30–14.30 Uhr	19.10.–07.12.2026 (8×1 Lektion)	176.–	M. Zigerlig

Gesellschaftstanz

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

Niederlenz	TA-LEN-02	Do, 15.15–16.45 Uhr	13.08.–24.09.2026 (7×2 Lektionen)	266.–	B. Scharmer
------------	-----------	---------------------	-----------------------------------	-------	-------------

Line Dance

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

Rheinfelden	TA-RHE-04	Mi, 08.45–09.45 Uhr	19.08.–23.09.2026 (6×1 Lektion)	132.–	E. Leisinger
Rheinfelden	TA-RHE-05	Mi, 10.00–11.00 Uhr	19.08.–23.09.2026 (6×1 Lektion)	132.–	E. Leisinger

Zumba Gold®

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

Baden	TA-BAD-01	Do, 13.45–14.45 Uhr	03.09.–10.12.2026 (11×1 Lektion)	242.–	Y. Roth
Lenzburg	TA-LEN-03	Mo, 15.30–16.30 Uhr	03.08.–21.09.2026 (8×1 Lektion)	176.–	M. Nyffenegger
Rheinfelden	TA-RHE-06	Di, 09.00–10.00 Uhr	07.07.–04.08.2026 (5×1 Lektion)	110.–	H. Jöhri
Wohlen	TA-BRE-01	Di, 13.15–14.15 Uhr	04.08.–22.09.2026 (8×1 Lektion)	176.–	M. Nyffenegger
Wohlen	TA-BRE-02	Di, 14.30–15.30 Uhr	04.08.–22.09.2026 (8×1 Lektion)	176.–	M. Nyffenegger
Zofingen	TA-ZOF-02	Mo, 09.00–10.00 Uhr	10.08.–21.09.2026 (7×1 Lektion)	154.–	J. Graber



Wasser- fitness



Aqua-Balance Flachwasser

Kurs für Körperwahrnehmung und Gleichgewicht: gelenkschonende Wassergymnastik im brusttiefen Wasser, teils mit Musik. Stärkt Kreislauf, Muskeln und Gelenke, auch für Nichtschwimmer.

Aarau	WF-AAR-04	Fr, 11.40–12.25 Uhr	14.08.–25.09.2026 (6×1 Lektion)	54.–	F. Jaquet
Wettingen	WF-BAD-02	Fr, 12.15–13.00 Uhr	16.10.–18.12.2026 (10×1 Lektion)	135.–	M. Hauri
Wettingen	WF-BAD-03	Fr, 13.15–14.00 Uhr	16.10.–18.12.2026 (10×1 Lektion)	135.–	M. Hauri

Aquafit Flach- und Tiefwasser

Ein schonendes Bewegungsangebot, welches Wassergymnastik im brusttiefen Wasser mit Laufeinheiten im tiefen Wasser kombiniert. Nur für Schwimmerinnen und Schwimmer geeignet!

Baden	WF-BAD-01	Fr, 16.00–16.45 Uhr	16.10.–18.12.2026 (10×1 Lektion)	90.–	M. Hauri
-------	-----------	---------------------	----------------------------------	------	----------

Aquafit Flachwasser

Ein schonendes Bewegungsangebot, das mit Musik und Handgeräten im brusttiefen Wasser durchgeführt wird. Ist auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet.

Aarau	WF-AAR-05	Mo, 11.30–12.15 Uhr	10.08.–21.09.2026 (7×1 Lektion)	63.–	M. Schwammbberger, S. Wyder
Bad Zurzach	WF-ZUR-01	Mo, 09.30–10.15 Uhr	03.08.–12.10.2026 (10×1 Lektion)	90.–	S. Binder
Bad Zurzach	WF-ZUR-04	Fr, 08.30–09.15 Uhr	07.08.–16.10.2026 (10×1 Lektion)	90.–	S. Binder
Bad Zurzach	WF-ZUR-05	Fr, 09.30–10.15 Uhr	07.08.–16.10.2026 (10×1 Lektion)	90.–	S. Binder
Bad Zurzach	WF-ZUR-02	Mi, 08.30–09.15 Uhr	12.08.–14.10.2026 (9×1 Lektion)	81.–	S. Binder
Bad Zurzach	WF-ZUR-03	Mi, 09.30–10.15 Uhr	12.08.–14.10.2026 (9×1 Lektion)	81.–	S. Binder
Niederwil	WF-BRE-01	Mo, 12.30–13.15 Uhr	10.08.–21.09.2026 (7×1 Lektion)	63.–	S. Loretan
Niederwil	WF-BRE-02	Mo, 13.30–14.15 Uhr	10.08.–21.09.2026 (7×1 Lektion)	63.–	S. Loretan
Niederwil	WF-BRE-03	Mo, 14.30–15.15 Uhr	10.08.–21.09.2026 (7×1 Lektion)	63.–	S. Loretan
Oftringen	WF-ZOF-01	Mi, 16.00–16.45 Uhr	12.08.–23.09.2026 (7×1 Lektion)	94.50	R. Moser
Oftringen	WF-ZOF-02	Mi, 16.50–17.35 Uhr	12.08.–23.09.2026 (7×1 Lektion)	94.50	R. Moser
Oftringen	WF-ZOF-03	Mi, 17.40–18.25 Uhr	12.08.–23.09.2026 (7×1 Lektion)	94.50	R. Moser
Rheinfelden	WF-RHE-01	Mi, 10.15–11.00 Uhr	12.08.–14.10.2026 (9×1 Lektion)	81.–	B. Kramer
Wohlen	WF-BRE-04	Mi, 13.00–13.45 Uhr	12.08.–23.09.2026 (7×1 Lektion)	63.–	M. Hauri
Wohlen	WF-BRE-05	Mi, 14.00–14.45 Uhr	12.08.–23.09.2026 (7×1 Lektion)	63.–	M. Hauri
Wohlen	WF-BRE-06	Mi, 15.00–15.45 Uhr	12.08.–23.09.2026 (7×1 Lektion)	63.–	M. Hauri
Wohlen	WF-BRE-07	Mi, 16.00–16.45 Uhr	12.08.–23.09.2026 (7×1 Lektion)	63.–	M. Hauri

Aquafit Tiefwasser

Ein schonendes Bewegungsangebot im tiefen Wasser, teils mit Musik und Handgeräten – nur für Schwimmerinnen und Schwimmer geeignet!

Aarau	WF-AAR-06	Mo, 10.45–11.30 Uhr	10.08.–21.09.2026 (7×1 Lektion)	63.–	M. Schwammbberger, S. Wyder
Aarau	WF-AAR-03	Fr, 10.50–11.35 Uhr	14.08.–25.09.2026 (6×1 Lektion)	54.–	F. Jaquet
Brugg	WF-BRU-03	Mi, 07.50–08.35 Uhr	12.08.–23.09.2026 (7×1 Lektion)	63.–	M. Schwammbberger, S. Wyder
Brugg	WF-BRU-04	Mi, 08.40–09.25 Uhr	12.08.–23.09.2026 (7×1 Lektion)	63.–	M. Schwammbberger, S. Wyder
Brugg	WF-BRU-01	Do, 14.00–14.45 Uhr	13.08.–17.09.2026 (6×1 Lektion)	54.–	S. Binder, S. Wyder
Brugg	WF-BRU-02	Do, 14.50–15.35 Uhr	13.08.–17.09.2026 (6×1 Lektion)	54.–	S. Binder, S. Wyder
Wettingen	WF-BAD-04	Fr, 14.15–15.00 Uhr	16.10.–18.12.2026 (10×1 Lektion)	135.–	M. Hauri

Aquafit Tiefwasser im Freibad

Ein schonendes Bewegungsangebot im tiefen Wasser, teils mit Musik und Handgeräten – nur für Schwimmerinnen und Schwimmer geeignet!

Auenstein	WF-BRU-05	Di, 09.15–10.00 Uhr	14.07.–08.09.2026 (9×1 Lektion)	81.–	M. Schwammbberger, S. Wyder
-----------	-----------	---------------------	---------------------------------	------	--------------------------------

Offene Sportgruppen

Bewegung ist essenziell für 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, allesamt geleitet von esa-anerkannten Erwachsenensportleitenden. Eine kostenlose Schnupperlektion ist jederzeit möglich. Bei Gefallen können Sie anschliessend ein Abo lösen.



Hier gehts zum Shop:
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

Bewegungstreff⁺



Bleiben Sie fit mit vielseitigem Training: sanfte Ausdauer- und Kraftübungen, Gedächtnistraining und Spiele im Sitzen auf dem Stuhl oder Stehen.

Fitness und Gymnastik⁺



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

Internationale Tänze⁺



Im Mittelpunkt steht das Tanzen zu Musik aus aller Welt – von Volkstänzen bis Line Dance – und die Freude an der Bewegung in der Gruppe.

Mountainbike



Gute Kondition, Geschicklichkeit und Wagemut sind hier von Vorteil. In Touren und Technik-Trainings können Sie Ihr Können ausbauen und die Ausdauer steigern.

Radsport



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

Schneeschuhlaufen



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

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.

Digitale⁺ Kommunikation



Hinweise zu Smartphones und Tablets

Für alle Smartphone- und Tabletkurse ist ein eigenes Gerät erforderlich, zum Teil auch für Laptop-Kurse. Bitte sorgen Sie für geladene Akkus und nehmen Sie das zum Gerät gehörende Ladekabel mit. Bringen Sie zudem alle Unterlagen zu Sperrcodes, SIM-Nr.–Pin, Apple- oder Google-Kontos mit. Achten Sie auf Hinweise zur Geräte-Art. Eine Teilnahme mit Android-Geräten an Apple-Kursen bzw. mit Apple-Geräten an Android-Kursen ist nicht möglich. Wenn Sie unsicher sind, wenden Sie sich bitte vor der Kursanmeldung an die organisierende Beratungsstelle.

Android Smartphone – Erste Schritte

Erfahren Sie alles Wichtige über die Funktionen und Einstellungen Ihres Gerätes. Voraussetzung: eigenes, eingerichtetes Android-Smartphone (Google-Konto).

Aarau	DK-AAR-03	Mo, 09.00–11.15 Uhr	10.08.–31.08.2026 (4×2 Lektionen)	232.–	D. Portmann
Baden	DK-BAD-04	Do, 13.30–15.45 Uhr	22.10.–12.11.2026 (4×2 Lektionen)	232.–	A. Müller
Muri	DK-MUR-03	Mo, 13.30–15.45 Uhr	21.09.–12.10.2026 (4×2 Lektionen)	232.–	D. Portmann
Zofingen	DK-ZOF-05	Di, 13.30–15.45 Uhr	20.10.–27.10.2026 (2×2 Lektionen)	116.–	C. Fricker

Android Smartphone – Vertiefung

Sie haben Grundkenntnisse in der Bedienung Ihres Android-Smartphones und möchten mehr wissen? Sie erfahren alles zu Apps wie Mail, Kalender, Google, etc.

Aarau	DK-AAR-04	Mo, 09.00–11.15 Uhr	12.10.–02.11.2026 (4×2 Lektionen)	232.–	D. Portmann
-------	-----------	---------------------	-----------------------------------	-------	-------------

ChatGPT-App – KI im Alltag nutzen

Entdecken Sie die Welt der künstlichen Intelligenz! Installieren Sie die ChatGPT-App auf Ihrem Smartphone, stellen Sie Fragen und erhalten Sie Alltagstipps.

Lenzburg	DK-LEN-01	Do, 13.30–15.45 Uhr	13.08.–13.08.2026 (1×2 Lektionen)	58.–	D. Portmann
Lenzburg	DK-LEN-02	Do, 13.30–15.45 Uhr	15.10.–15.10.2026 (1×2 Lektionen)	58.–	D. Portmann
Lenzburg	DK-LEN-03	Do, 13.30–15.45 Uhr	26.11.–26.11.2026 (1×2 Lektionen)	58.–	D. Portmann
Muri	DK-MUR-05	Mo, 13.30–15.45 Uhr	09.11.–09.11.2026 (1×2 Lektionen)	58.–	D. Portmann
Wohlen	DK-BRE-04	Di, 09.00–11.15 Uhr	08.12.–08.12.2026 (1×2 Lektionen)	58.–	D. Portmann
Wohlen	DK-BRE-03	Di, 09.00–11.15 Uhr	15.09.–15.09.2026 (1×2 Lektionen)	58.–	D. Portmann
Zofingen	DK-ZOF-01	Di, 13.30–15.45 Uhr	06.10.–06.10.2026 (1×2 Lektionen)	58.–	C. Fricker

Die Welt der Künstlichen Intelligenz

ChatGPT, Google-Gemini und Perplexity: Lernen Sie, wie diese KI-Apps den Alltag erleichtern, Fragen beantworten und Ideen entwickeln – verständlich und praxisnah.

Aarau	DK-AAR-01	Mi, 13.30–15.30 Uhr	12.08.–02.09.2026 (4×2 Lektionen)	232.–	P. Di Tommaso
Baden	DK-BAD-01	Di, 13.30–15.45 Uhr	11.08.–01.09.2026 (4×2 Lektionen)	232.–	P. Di Tommaso

Digitale Bibliothek: Tolino & Co.

E-Books, E-Paper, Hörbücher, Musik und Videos mit ebookplus 3.0 per App, Browser oder E-Reader ausleihen. Lernen Sie Recherche, Filter und Merklisten.

NEU

Wittnau	DK-LAU-02	Mo, 14.00–16.00 Uhr	21.09.2026 (1×2 Lektionen)	20.–	P. Tannast
---------	-----------	---------------------	----------------------------	------	------------

Einführung in die Cloud

Praxisnaher Einstieg in die Cloud: Lernen Sie, iCloud, Google Drive & Co. sicher zum Speichern, Teilen, Synchronisieren und Sichern zu verwenden.

Reinach	DK-KUL-03	Mi, 09.00–11.00 Uhr	04.11.–11.11.2026 (2×2 Lektionen)	206.–	M. Dätwyler
---------	-----------	---------------------	-----------------------------------	-------	-------------

Fotoalbum am Laptop/ MacBook erstellen

Lernen Sie, Fotos vom Smartphone oder der Kamera zu übertragen und ein digitales Fotoalbum zu erstellen – inklusive Installation und Anwendung.

Zofingen	DK-ZOF-04	Mi, 13.30–15.45 Uhr	23.09.2026 (1×2 Lektionen)	58.–	C. Fricker
----------	-----------	---------------------	----------------------------	------	------------

Fotografieren mit dem iPhone

Mehr als nur knipsen mit Ihrem iPhone! Lernen Sie Bildgestaltung, Kamerafunktionen und Bildbearbeitung in Theorie und Praxis. Nicht für Android Smartphones geeignet.

Bad Zurzach	DK-ZUR-02	Mo, 14.00–16.15 Uhr	21.09.–05.10.2026 (2×2 Lektionen)	116.–	S. Meier
Baden	DK-BAD-02	Mi, 14.00–16.15 Uhr	02.09.–16.09.2026 (2×2 Lektionen)	116.–	S. Meier
Brugg	DK-BRU-02	Di, 14.00–16.15 Uhr	25.08.–22.09.2026 (2×2 Lektionen)	116.–	S. Meier

Fotos/Videos organisieren und teilen

Fotos und Videos vom Handy oder der Kamera auf den Windows-PC übertragen, organisieren und teilen. Voraussetzung: Grundkenntnisse der Windows-Dateiablage.

Zofingen	DK-ZOF-03	Mi, 13.30–15.45 Uhr	07.10.2026 (1×2 Lektionen)	58.–	C. Fricker
----------	-----------	---------------------	----------------------------	------	------------

Internetsicherheit – Schutz vor Betrug

Ist ein E-Mail-Link sicher? Warum Updates? Woran erkennt man Fake-Webseiten? Der Kurs zeigt Schritt für Schritt, wie Sie Daten schützen und Risiken erkennen.

NEU

Aarau	DK-AAR-05	Mo, 13.30–15.45 Uhr	12.10.–19.10.2026 (2×2 Lektionen)	116.–	M. Antoine
-------	-----------	---------------------	-----------------------------------	-------	------------

iPhone – Erste Schritte

Das Smartphone ist ein unverzichtbarer Begleiter. Lernen Sie wichtige Funktionen und Anwendungen Ihres iPhones. Voraussetzung: eigenes, eingerichtetes iPhone.

Bad Zurzach	DK-ZUR-01	Di, 14.00–16.15 Uhr	20.10.–08.12.2026 (4×2 Lektionen)	232.–	S. Meier
Brugg	DK-BRU-03	Do, 14.00–16.15 Uhr	08.10.–29.10.2026 (4×2 Lektionen)	232.–	S. Meier
Rheinfelden	DK-RHE-04	Do, 09.00–11.15 Uhr	10.09.–01.10.2026 (4×2 Lektionen)	232.–	T. Voser
Wohlen	DK-BRE-02	Di, 09.00–11.15 Uhr	11.08.–01.09.2026 (4×2 Lektionen)	232.–	D. Portmann
Zofingen	DK-ZOF-09	Di, 13.30–15.45 Uhr	10.11.–17.11.2026 (2×2 Lektionen)	116.–	C. Fricker

iPhone – Vertiefung

Sie haben Grundkenntnisse in der Bedienung Ihres iPhones und möchten mehr lernen? Erfahren Sie alles über Apps wie Mail, Kalender, App Store, Erinnerungen etc.

Bad Zurzach	DK-ZUR-03	Di, 14.00–16.15 Uhr	15.12.2026 (1×2 Lektionen)	58.–	S. Meier
Brugg	DK-BRU-05	Do, 14.00–16.15 Uhr	10.12.2026 (1×2 Lektionen)	58.–	S. Meier
Muri	DK-MUR-02	Mo, 13.30–15.45 Uhr	10.08.–31.08.2026 (4×2 Lektionen)	232.–	D. Portmann

Kaufen und Verkaufen im Internet

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

Zofingen	DK-ZOF-02	Di, 13.30–15.45 Uhr	03.11.2026 (1×2 Lektionen)	58.–	C. Fricker
----------	-----------	---------------------	----------------------------	------	------------

KI – die stille Revolution: Chancen und Risiken

Erleben Sie die Welt der künstlichen Intelligenz! Entdecken Sie, wie KI unseren Alltag beeinflusst und welche Möglichkeiten sie für die Zukunft bietet.

NEU

Rheinfelden	DK-RHE-01	Mi, 13.00–17.00 Uhr	21.10.2026 (1×4 Lektionen)	112.–	W. Ziems
Wohlen	DK-BRE-06	Di, 13.00–17.00 Uhr	03.11.2026 (1×4 Lektionen)	112.–	W. Ziems

Laptop – Einsteigerkurs

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

Aarau	DK-AAR-02	Do, 13.45–14.45 Uhr	20.08.–17.09.2026 (5×2 Lektionen)	290.–	L. Schreiber
Zofingen	DK-ZOF-07	Mi, 13.30–15.45 Uhr	21.10.–28.10.2026 (2×2 Lektionen)	116.–	C. Fricker

Laptop für Fortgeschrittene

Vertiefen Sie Ihre PC- und Laptop-Kenntnisse. Voraussetzung: Grundkenntnisse und eigener Laptop mit neuem Windows-Betriebssystem und Microsoft Office.

Zofingen	DK-ZOF-08	Di, 13.30–15.45 Uhr	24.11.2026 (1×2 Lektionen)	58.–	C. Fricker
----------	-----------	---------------------	----------------------------	------	------------

Outdoor mit Schweiz- Mobil und swisstopo

Ob Wanderung, Velotour oder Spaziergang – mit SchweizMobil und der swisstopo-App planen Sie Ihren Ausflug. Wir helfen bei den Grundeinstellungen.

Rheinfelden	DK-RHE-03	Do, 09.00–11.15 Uhr	13.08.–20.08.2026 (2×2 Lektionen)	116.–	T. Voser
-------------	-----------	---------------------	-----------------------------------	-------	----------

Passwörter verwalten

Passwort vergessen? Lernen Sie, die Passwortverwaltung auf Ihrem PC zu nutzen. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse. Nicht geeignet für Mac-Anwender.

Wohlen	DK-BRE-01	Di, 09.30–11.00 Uhr	29.09.2026 (1×2 Lektionen)	70.–	S. Lutz
Zofingen	DK-ZOF-06	Di, 13.30–15.45 Uhr	22.09.2026 (1×2 Lektionen)	58.–	C. Fricker

SchweizMobil Plus

Webkarte für Velo-, Bike-, Wander-, Skating- und Kanurouten. Mit SchweizMobil Plus Touren planen, Karten offline nutzen. Einführung in Tool und App. Android-Smartphone mit Google-Konto erforderlich.

Reinach	DK-KUL-01	Mi, 08.30–10.30 Uhr	12.08.–19.08.2026 (2×2 Lektionen)	206.–	M. Dätwyler
---------	-----------	---------------------	-----------------------------------	-------	-------------

Smartphone als Navigationsgerät

Lernen Sie, Karten-Apps wie Google Maps, Maps.Me oder HERE WeGo herunterzuladen und zu nutzen. Planen, navigieren und Verkehrsinfos abrufen!

Muri	DK-MUR-06	Mi, 09.30–11.30 Uhr	30.09.2026 (1×2 Lektionen)	70.–	S. Lutz
------	-----------	---------------------	----------------------------	------	---------

Twint

Mit dem Smartphone schweizweit bezahlen. Ob beim Einkaufen oder an der Parkuhr: Die Möglichkeiten sind vielfältig. Lernen Sie die App korrekt und sicher anzuwenden.

Bad Zurzach	DK-ZUR-05	Do, 09.15–11.30 Uhr	01.10.2026 (1×2 Lektionen)	58.–	S. Meier
Brugg	DK-BRU-01	Do, 14.00–16.15 Uhr	03.09.2026 (1×2 Lektionen)	58.–	S. Meier
Rheinfelden	DK-RHE-02	Mo, 09.00–11.15 Uhr	24.08.2026 (1×2 Lektionen)	58.–	C. Hübscher
Wohlen	DK-BRE-05	Di, 09.00–11.15 Uhr	06.10.2026 (1×2 Lektionen)	58.–	D. Portmann

Vorsicht Betrug – Schutz im Internet

Ob gefälschte E-Mails oder perfide Maschen mit KI – digitale Betrugsversuche nehmen weiter zu. Erfahren Sie, wie Sie sich schützen können.

Reinach	DK-KUL-02	Mi, 09.00–10.30 Uhr	23.09.–30.09.2026 (2×2 Lektionen)	148.–	M. Dätwyler
---------	-----------	---------------------	-----------------------------------	-------	-------------

WhatsApp für Android

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

Bad Zurzach	DK-ZUR-04	Di, 14.00–16.15 Uhr	08.09.2026 (1×2 Lektionen)	58.–	S. Meier
Baden	DK-BAD-03	Di, 14.00–16.15 Uhr	13.10.2026 (1×1 Lektion)	58.–	S. Meier

WhatsApp für iPhone

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

Bad Zurzach	DK-ZUR-06	Di, 14.00–16.15 Uhr	15.09.2026 (1×2 Lektionen)	58.–	S. Meier
Brugg	DK-BRU-04	Do, 14.00–16.15 Uhr	03.12.2026 (1×2 Lektionen)	58.–	S. Meier



10% RABATT FÜR KUNDEN VON PRO SENECTUTE AARGAU.

Überlassen Sie die Reinigung Ihrer grossflächigen 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

rohrag
garantiert sauber.

 phm partner

Ernährung & Kochen



Saisonal-regional: Genussvoll kochen

Kreativ kochen mit frischen Zutaten! Entdecken Sie neue Rezepte, verwandeln Klassiker und genießen Ihre Kreationen – mit praktischen Alltagstipps.

Strengelbach EK-ZOF-01 Di, 16.00–19.00 Uhr

06.10.–27.10.2026 (4×3 Lektionen)

312.– K. Speich

Gestalten & ⁺ Kreativität



Aquarellieren

Entdecken Sie die Welt der Farben und gewinnen Sie Freude am Gestalten mit Pinsel und Papier. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.

Aarau	GK-AAR-01	Do, 08.45–11.15 Uhr	13.08.–24.09.2026 (7×3 Lektionen)	325.50	J. Rodriguez
Aarau	GK-AAR-02	Fr, 08.45–11.15 Uhr	18.09.–06.11.2026 (8×3 Lektionen)	372.–	N. Appenzeller
Lenzburg	GK-LEN-03	Mo, 08.45–11.45 Uhr	07.09.–19.10.2026 (6×3 Lektionen)	279.–	V. Gisler
Zofingen	GK-ZOF-01	Di, 14.00–16.15 Uhr	11.08.–22.09.2026 (4×3 Lektionen)	186.–	E. Jente

Blumengirlanden & Lichterketten aus Papiergarn

Gestalten Sie Blumengirlanden oder Lichterketten aus finnischem Papiergarn. Einfache Technik, Schritt für Schritt. Keine Vorkenntnisse nötig.

Reinach	GK-KUL-04	Mi, 14.00–16.15 Uhr	23.09.2026 (1×2 Lektionen)	41.–	R. Hochstrasser
---------	-----------	---------------------	----------------------------	------	-----------------

NEU

Chakra-Painting

Lernen Sie die 7 Hauptenergiezentren, ihre Funktion und Farbe kennen und setzen Sie diese mit Bio-Farbe handmalerisch auf Papier an der Wand um

Rheinfelden	GK-RHE-01	Sa, 09.00–10.30 Uhr	15.08.–29.08.2026 (3×2 Lektionen)	162.–	S. Marx
-------------	-----------	---------------------	-----------------------------------	-------	---------

Doodles – kunstvolle Kritzeleien

Papier und Stift, viel mehr braucht es nicht. Ganz einfach lernen Sie zu Doodlen. Das Beste daran? Die Zeichnungen müssen nicht perfekt sein, im Gegenteil!

Muri	GK-MUR-05	Mi, 09.15–11.15 Uhr	05.08.–19.08.2026 (3×2 Lektionen)	123.–	N. Iten
------	-----------	---------------------	-----------------------------------	-------	---------

Handlettering – Schriftenzauber

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

Muri	GK-MUR-01	Mi, 09.15–11.15 Uhr	01.07.–15.07.2026 (3×2 Lektionen)	123.–	N. Iten
------	-----------	---------------------	-----------------------------------	-------	---------

Handlettering – Schriftenzauber Vertiefungskurs

Handlettering kreativ vertiefen: neue Techniken entdecken, Tipps für eigene Grusskarten erhalten und kunstvolle Schrift gestalten. Voraussetzung: vorhandene Vorkenntnisse.

Muri	GK-MUR-02	Mi, 09.15–11.15 Uhr	02.09.–16.09.2026 (3×2 Lektionen)	123.–	N. Iten
------	-----------	---------------------	-----------------------------------	-------	---------

Handlettering – Weihnachtskarten

Mit einfachen Doodles und Handlettering gestalten Sie schöne Weihnachtskarten. Die Doodles werden Schritt für Schritt erklärt; Handlettering-Kenntnisse von Vorteil.

Muri	GK-MUR-04	Mi, 08.30–11.30 Uhr	18.11.–25.11.2026 (2×3 Lektionen)	123.–	N. Iten
------	-----------	---------------------	-----------------------------------	-------	---------

Japanische Drahtkunst

Draht wird mit einfachen Techniken zu eleganten Formen. Einführung in die japanische Drahtkunst ohne Vorkenntnisse. Sie gestalten Ihr eigenes Kunstwerk.

NEU

Lenzburg	GK-LEN-01	Mo, 14.00–16.00 Uhr	07.09.2026 (1×2 Lektionen)	41.–	C. Hochstrasser
----------	-----------	---------------------	----------------------------	------	-----------------

Lenzburg	GK-LEN-02	Mo, 14.00–16.00 Uhr	23.11.2026 (1×2 Lektionen)	41.–	C. Hochstrasser
----------	-----------	---------------------	----------------------------	------	-----------------

Kalligrafie

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

Aarau	GK-AAR-03	Mi, 10.00–11.45 Uhr	28.10.–02.12.2026 (6×2 Lektionen)	186.–	R. Müller
-------	-----------	---------------------	-----------------------------------	-------	-----------

Kalligrafie-Workshop

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

Aarau	GK-AAR-04	Mi, 10.00–11.45 Uhr	26.08.–30.09.2026 (2×2 Lektionen)	62.–	R. Müller
-------	-----------	---------------------	-----------------------------------	------	-----------

Kreatives Schreiben

Eigene Ideen lebendig ausdrücken, mit Worten spielen und neue Welten erschaffen. Techniken für Geschichten, Biografien und Reiseberichte. Keine Vorkenntnisse nötig.

NEU

Baden	GK-BAD-04	Mi, 13.45–16.45 Uhr	21.10.–25.11.2026 (6×3 Lektionen)	279.–	B. Marti
-------	-----------	---------------------	-----------------------------------	-------	----------

Lebensbaum gestalten

Gestalten Sie Ihren Lebensbaum in Acryl/Mixed Media. Nach Einführung folgen Sie Schritt für Schritt dem Prozess, erhalten Unterstützung und tauschen sich zum Schluss aus. Keine Vorkenntnisse nötig.

NEU

Turgi	GK-BAD-01	Do, 14.00–16.15 Uhr	17.09.2026 (1×2 Lektionen)	60.–	S. Blasucci
-------	-----------	---------------------	----------------------------	------	-------------

Malen aus dem Herzen heraus

Jeder Mensch ist eine Künstlerin, ein Künstler – Sie auch. Die wohltuende Wirkung des intuitiven Malens ganz entspannt und ohne Vorkenntnisse entdecken.

Schmiedrue- Walde	GK-KUL-01	Mo, 09.00–11.00 Uhr	13.07.–07.09.2026 (3×2 Lektionen)	78.–	S. Dätwyler
----------------------	-----------	---------------------	-----------------------------------	------	-------------

Malen mit Acrylfarben

Lernen Sie, den Aufbau von Bildern zu gestalten und erhalten Sie Tipps für spannende Maltechniken. Für Anfänger und Geübte, die ihre Fähigkeiten erweitern möchten.

Untersiggenthal	GK-ZUR-01	Di, 14.00–18.00 Uhr	15.09.–29.09.2026 (3×4 Lektionen)	270.–	B. Schramm
-----------------	-----------	---------------------	-----------------------------------	-------	------------

Pusteblume aus Metall

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

Frick	GK-LAU-01	Mo, 14.00–16.15 Uhr	28.09.2026 (1×3 Lektionen)	37.50	R. Herzog
-------	-----------	---------------------	----------------------------	-------	-----------

Töpfern Grundkurs

Töpfern in Gesellschaft, eine Idee umsetzen oder ein Unikat herstellen – das alles ist möglich unter fachkundiger Leitung. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Boswil	GK-MUR-06	Di, 14.00–17.00 Uhr	25.08.–22.09.2026 (2×3 Lektionen)	150.–	S. Hildbrand
--------	-----------	---------------------	-----------------------------------	-------	--------------

Weihnachtskarten gestalten

Gestalten Sie individuelle Weihnachtskarten nach Vorlagen mit Papier, Stanz- und Prägeelementen. So entstehen liebevoll gestaltete Weihnachtsgrüsse.

NEU

Reinach	GK-KUL-02	Mi, 14.00–16.15 Uhr	04.11.2026 (1×2 Lektionen)	41.–	R. Hochstrasser
---------	-----------	---------------------	----------------------------	------	-----------------

Reinach	GK-KUL-03	Mi, 14.00–16.15 Uhr	18.11.2026 (1×2 Lektionen)	41.–	R. Hochstrasser
---------	-----------	---------------------	----------------------------	------	-----------------

Winter und Weihnachten in Aquarell

Mit winterlichen und weihnachtlichen Motiven entfalten Sie Kreativität und gestalten zauberhafte Kunstwerke. Vorkenntnisse sind keine nötig.

Lenzburg	GK-LEN-04	Mo, 08.45–11.45 Uhr	02.11.–07.12.2026 (6×3 Lektionen)	279.–	V. Gisler
----------	-----------	---------------------	-----------------------------------	-------	-----------

Zentangle® Strich-um-Strich-Zeichnen Grundkurs

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

Baden	GK-BAD-02	Di, 14.00–17.00 Uhr	01.09.2026 (1×3 Lektionen)	60.–	I. Fuchs
-------	-----------	---------------------	----------------------------	------	----------

Zentangle® Strich-um-Strich-Zeichnen Vertiefungskurs

Erweitern Sie Ihre Kenntnisse mit weiteren Mustern und Techniken und experimentieren Sie mit Schattierungen und Farben. Voraussetzung: Grundkenntnisse.

Baden	GK-BAD-03	Di, 13.00–17.00 Uhr	17.11.2026 (1×4 Lektionen)	80.–	I. Fuchs
-------	-----------	---------------------	----------------------------	------	----------

Pro Senectute Aargau auf einen Blick

Die Angebote der Pro Senectute Aargau richten sich an Personen ab 60 Jahren und Angehörige.

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 2000 Mitarbeitenden und Freiwilligen an 11 Standorten bieten wir ein vielfältiges Angebot, das älteren Menschen und ihren Angehörigen im Alltag hilft.

Beratung und Information

Kostenlose, vertrauliche Beratung für ältere Menschen und Angehörige:

- Beratung und Begleitung in Fragen rund ums Älterwerden
- Finanzielle Beratung und Hilfe
- Hilfestellung bei Fragen zu Sozialversicherungen
- Aufzeigen von Wohnmöglichkeiten
- 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 geniessen – Mahlzeitendienst

Einmal pro Woche bringen unsere Mitarbeitenden frische und

regionale Menüs gemäss Ihrer Wahl zu Ihnen nach Hause.

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

Daheim unterstützt – Alltags- und Haushaltshilfe

Unterstützung – individuell und bedarfsgerecht.

- Haushaltshilfe: Unterstützung bei den täglichen Arbeiten im Haushalt, zum Beispiel Wochenkehr, Wäschepflege, Einkauf, Kochen
- Alltagshilfe: Betreuung, Begleitung und Entlastung, Gesellschaft leisten, Spaziergänge, Reinigungsarbeiten ergänzend zum Wochenkehr.

Administrative Unterstützung

Vertrauliche und diskrete Unterstützung durch erfahrene Fachpersonen.

- Steuererklärungsdienst: 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, Tanzen

- Nordic Walking, Radsport, Mountainbike, Wandern, Schneeschuhtouren
- Bewegungsangebote wie Atmen und Bewegen, Aquafit, Beckenbodengymnastik, Feldenkrais, Pilates, Yoga und vieles mehr

Bildung und Geselligkeit

Das Leben aktiv gestalten und 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
- Mittagstische
- Offene Gruppen, zum Beispiel: Singen, Musizieren, Spielen
- Ferienwochen

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

Kontakt

**Pro Senectute Aargau
Geschäftsstelle**

Suhrenmattstrasse 29

5035 Unterentfelden

062 837 50 70

info@ag.prosenectute.ch

www.ag.prosenectute.ch

Körper & Geist



Achtsamkeit und Meditation ⁺

Innehalten, durchatmen: Achtsamkeits- und Meditationsübungen fördern Ruhe, Gelassenheit und innere Balance. Keine Vorkenntnisse nötig.

NEU

Lupfig KG-BRU-02 Di, 09.30–11.00 Uhr 01.09.–22.09.2026 (4×2 Lektionen) 136.– M. Wernli

Augen-Qigong ⁺

Sanfte Übungen für die Augenmuskulatur, Selbstmassage sowie Entspannungstechniken. Diese können im Stehen oder Sitzen erfolgen.

NEU

Rheinfelden KG-RHE-04 Di, 09.00–10.00 Uhr 22.09.–06.10.2026 (3×1 Lektion) 61.50 J. Schadt

Farb- und Stilberatung

Entdecken Sie Ihre persönliche Farbpalette und erhalten Sie wertvolle Tipps zur Auswahl von Kleidung, Accessoires, Brillen und Frisuren.

Bad Zurzach KG-ZUR-04 Mi, 14.00–16.15 Uhr 11.11.2026 (1×2 Lektionen) 60.– D. Baldinger

Gedächtnistraining⁺ Schnupperlektion

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

Lenzburg	KG-LEN-01SL	Di, 14.00–14.45 Uhr	18.08.2026 (1x1 Lektion)	0.–	E. Lieberherr
----------	-------------	---------------------	--------------------------	-----	---------------

Gedächtnistraining⁺

Aarau	KG-AAR-03	Do, 09.00–11.15 Uhr	05.11.–10.12.2026 (4x2 Lektionen)	164.–	K. Blattner
Bad Zurzach	KG-ZUR-01	Mo, 15.00–16.00 Uhr	09.11.–30.11.2026 (4x2 Lektionen)	164.–	M. Dias
Baden	KG-BAD-01	Di, 14.00–16.15 Uhr	03.11.–08.12.2026 (4x2 Lektionen)	164.–	K. Blattner
Lenzburg	KG-LEN-01	Di, 14.00–15.30 Uhr	01.09.–22.09.2026 (4x2 Lektionen)	124.–	E. Lieberherr
Rheinfelden	KG-RHE-01	Do, 13.30–15.00 Uhr	13.08.–01.10.2026 (8x2 Lektionen)	248.–	S. Ramseyer
Zofingen	KG-ZOF-01	Mi, 14.00–16.15 Uhr	04.11.–25.11.2026 (4x2 Lektionen)	164.–	K. Blattner

Gedächtnis-Treff⁺

Viel beschäftigt und fast keine Zeit? Dennoch wollen Sie Ihr Gedächtnis fit und beweglich halten? Im monatlichen «Treff» haben Sie hierzu die Möglichkeit.

Aarau	KG-AAR-02	Do, 09.00–11.15 Uhr	20.08.–19.11.2026 (4x2 Lektionen)	164.–	K. Blattner
Aarau	KG-AAR-01	Do, 09.00–11.15 Uhr	27.08.–26.11.2026 (4x2 Lektionen)	164.–	K. Blattner
Baden	KG-BAD-03	Di, 14.00–16.15 Uhr	18.08.–17.11.2026 (4x2 Lektionen)	164.–	K. Blattner
Baden	KG-BAD-02	Di, 14.00–16.15 Uhr	25.08.–24.11.2026 (4x2 Lektionen)	164.–	K. Blattner
Muri	KG-MUR-01	Mi, 13.30–15.45 Uhr	01.07.–09.12.2026 (6x2 Lektionen)	246.–	A. Weber

Gedächtnis-Treff mit⁺ Schwung

Trainieren Sie mit Freude und Spass Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Sinneswahrnehmung, logisches Denken und vieles Mehr.

Baden	KG-BAD-04	Fr, 09.00–10.00 Uhr	04.09.–04.12.2026 (14x1 Lektion)	287.–	R. Nieli
-------	-----------	---------------------	----------------------------------	-------	----------

Hormone in Balance⁺

Bringen Sie Hormone ins Gleichgewicht, die viele Körperfunktionen steuern. Lernen Sie, wie Lebensstil sie beeinflusst, wichtige Hormone und Störfaktoren kennen.

Rheinfelden	KG-RHE-03	Mi, 09.00–10.30 Uhr	14.10.–04.11.2026 (4x2 Lektionen)	148.–	C. Müller
-------------	-----------	---------------------	-----------------------------------	-------	-----------

Hypnose verstehen –⁺ der zweite Blick

Erhalten Sie vertiefte Einblicke in Hypnose und Selbsthypnose – sachlich, spannend und verständlich. Voraussetzung: Teilnahme am Kurs «Was ist Hypnose?».

Bad Zurzach	KG-ZUR-05	Mo, 14.00–16.15 Uhr	02.11.2026 (1x2 Lektionen)	39.–	B. Wydenkeller
-------------	-----------	---------------------	----------------------------	------	----------------

Klare Sicht – Vorsorge⁺ für Ihre Augen

Der Kurs zeigt die Bedeutung von Kontrollen, Prävention und frühem Erkennen von Erkrankungen. So tragen Sie aktiv zur Augengesundheit und Sehkraft bei.

Aarau	KG-AAR-04	Mo, 13.30–14.30 Uhr	02.11.2026 (1x1 Lektion)	10.–	M. Otten
-------	-----------	---------------------	--------------------------	------	----------

Körperpflege

Hautveränderungen verstehen und Pflege anpassen: Der Kurs zeigt natürliche Veränderungen im Alter, was der Haut guttut und wie alltagsnahe Pflege gelingt.

NEU

Lenzburg	KG-LEN-02	Di, 14.00–15.30 Uhr	17.11.–01.12.2026 (2×2 Lektionen)	62.–	M. Bolliger
----------	-----------	---------------------	-----------------------------------	------	-------------

Notfall ... was tun? ⁺

Der Kurs zeigt erste Schritte bei Sturz, Schmerzen oder Bewusstlosigkeit, richtige Alarmierung und Massnahmen bis Hilfe eintrifft.

Bad Zurzach	KG-ZUR-03	Fr, 13.15–15.15 Uhr	09.10.–16.10.2026 (2×2 Lektionen)	82.–	E. Erni
-------------	-----------	---------------------	-----------------------------------	------	---------

Notfallkurs für ⁺ Grosseltern

Kommt es zum Notfall bei Kindern, sind schnelles Handeln und Erste-Hilfe-Massnahmen überlebensnotwendig. Sie lernen, was in Notfallsituationen zu tun ist.

Bad Zurzach	KG-ZUR-02	Fr, 13.15–15.15 Uhr	27.11.–04.12.2026 (2×2 Lektionen)	82.–	E. Erni
-------------	-----------	---------------------	-----------------------------------	------	---------

Pflege und Make-up für die reife Haut

Make-up ist keine Altersfrage, sondern Pflege. Für Frauen 60+ gelten andere Regeln. Tipps zu passenden Produkten, Kaschieren und typgerechtem Schminken.

Muri	KG-MUR-02	Di, 09.00–11.00 Uhr	04.08.2026 (1×2 Lektionen)	51.–	T. Reale
Reinach	KG-KUL-02	Mo, 14.00–16.15 Uhr	02.11.2026 (1×2 Lektionen)	51.–	C. Staller
Reinach	KG-KUL-01	Mi, 14.00–16.15 Uhr	09.09.2026 (1×2 Lektionen)	51.–	C. Staller

Sehbehinderung – ⁺ Umgang im Alltag

Sehbeeinträchtigt oder altersbedingte Augenkrankheit? Wenn Brillen nicht mehr helfen, lernen Sie Hilfsmittel und Tipps kennen, die den Alltag erleichtern.

Brugg	KG-BRU-01	Di, 14.00–16.15 Uhr	08.09.2026 (1×2 Lektionen)	41.–	B. Chatelain
-------	-----------	---------------------	----------------------------	------	--------------

Unsere Hände – ⁺ die Helfer des Alltags

Unsere Hände sind vielseitig und helfen uns im Alltag. Erfahren Sie mehr über Erkrankungen, Behandlungsmöglichkeiten und Pflegetipps. Übungen und eine Handmassage runden den Kurs ab.

Rheinfelden	KG-RHE-05	Do, 08.30–11.30 Uhr	03.12.2026 (1×3 Lektionen)	67.50	V. Suppiger
-------------	-----------	---------------------	----------------------------	-------	-------------

Was ist Hypnose? ⁺

Erfahren Sie, wie Hypnose funktioniert, für wen sie geeignet ist und wann sie wirksam sein kann. Informieren Sie sich über den Zustand in der Hypnose.

Bad Zurzach	KG-ZUR-06	Mo, 14.00–16.15 Uhr	12.10.2026 (1×2 Lektionen)	39.–	B. Wydenkeller
Rheinfelden	KG-RHE-02	Do, 08.30–11.30 Uhr	05.11.2026 (1×3 Lektionen)	67.50	N. Kunz

Wellness fürs Gehirn ⁺

Gönnen Sie Ihrem Gehirn altersgerechte Stimulation. Aktivieren Sie spielerisch Ihre Gehirnzellen, entdecken Neues und freuen sich auf spannende Überraschungen!

Frick	KG-LAU-01	Mo, 09.30–11.30 Uhr	03.08.–21.09.2026 (7×2 Lektionen)	287.–	C. Kobel
-------	-----------	---------------------	-----------------------------------	-------	----------

Mobilität⁺



Verkehrstheorie heute

Frischen Sie Ihre Theoriekenntnisse im Strassenverkehr auf und gewinnen Sie mehr Sicherheit beim Fahren. In Zusammenarbeit mit TCS Aargau.

Muri

MO-MUR-01

Mi, 09.00–11.15 Uhr

11.11.2026 (1×2 Lektionen)

68.– TCS Fachperson

Musik und ⁺ Singen



Blockflöte

Sie haben Freude, in einem Blockflötenensemble zu musizieren und in die verschiedensten Epochen und Stile einzutauchen. Für Personen mit Vorkenntnissen.

Rheinfelden	MS-RHE-01	Di, 14.10–15.10 Uhr	11.08.–15.09.2026 (6×1 Lektion)	129.–	V. Michel
-------------	-----------	---------------------	---------------------------------	-------	-----------

Blockflötenensemble ⁺ Salteba Offene Gruppe

Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger musizieren zusammen auf verschiedenen Blockflöten in einer kleinen Gruppe. Wir laden Sie herzlich ein, bei uns mitzumachen.

Wettingen	2HJ-MS-BAD-07	Donnerstag	14.00–15.45 Uhr	40.- pro Halbjahr	Beratungsstelle Baden
-----------	---------------	------------	-----------------	-------------------	-----------------------

Die Klänge des Alphorns Schupperlektion

Lernen Sie das Alphorn kennen: Nebst Informationen zur Geschichte und zum Klंगाufbau des Alphorns können Sie dem Urinstrument selbst Töne entlocken.

Tegerfelden	MS-ZUR-01SL	Do, 16.00–18.00 Uhr	24.09.2026 (1×2 Lektionen)	0.–	K. Schmid
-------------	-------------	---------------------	----------------------------	-----	-----------

Die Klänge des Alphorns

Erleben Sie das traditionelle Schweizer Instrument: das Alphorn! Lernen Sie es kennen und spielen – Voraussetzung: Teilnahme an der Schnupperlektion.

Tegerfelden	MS-ZUR-02	Do, 16.00–17.00 Uhr	22.10.–03.12.2026 (6×1 Lektion)	72.–	K. Schmid
-------------	-----------	---------------------	---------------------------------	------	-----------

Gitarre

Sie haben Gitarregrundlagen und möchten in einer Gruppe einfache Lieder spielen? Üben Sie Griffe, Zupf- und Schlagtechniken in netter Runde.

Aarau	MS-AAR-01	Fr, 09.30–10.30 Uhr	07.08.–11.12.2026 (10×1 Lektion)	240.–	B. Lüthy
-------	-----------	---------------------	----------------------------------	-------	----------

Handharmonika- und Akkordeongruppe Offene Gruppe

Haben Sie früher Handharmonika oder Akkordeon gespielt? Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger mit Freude am Musizieren sind herzlich eingeladen mitzuspielen.

Untersiggenthal	2HJ-MS-BAD-06	Montag	14.00-15.30 Uhr	50.- pro Jahr	Beratungsstelle Baden
-----------------	---------------	--------	-----------------	---------------	-----------------------

Instrumentalmusik – gemeinsam musizieren

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.

Widen	MS-BRE-01	Fr, 10.00–11.45 Uhr	21.08.–11.12.2026 (9×1 Lektion)	324.–	M. Lockridge
-------	-----------	---------------------	---------------------------------	-------	--------------

Jodel-Workshop

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

Frick	MS-LAU-01	Do, 14.00–15.30 Uhr	23.07.–17.12.2026 (6×2 Lektionen)	144.–	E. Mettler
-------	-----------	---------------------	-----------------------------------	-------	------------

Musizierstunden auf der Veeh-Harfe

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

Rheinfelden	MS-RHE-02	Di, 14.30–16.15 Uhr	04.08.–15.12.2026 (6×2 Lektionen)	222.–	M. Egger
-------------	-----------	---------------------	-----------------------------------	-------	----------

Nostalgie-Örgeler⁺ Offene Gruppe

Die Musikantinnen und Musikanten lassen mit urchiger Musik und beliebten Melodien die Herzen höherschlagen. Ca. 10 Auftritte pro Jahr. Möchten Sie mitspielen?

Staufen	2HJ-MS-LEN-01	Montag	13.45–15.45 Uhr	0.–	Beratungsstelle Lenzburg
---------	---------------	--------	-----------------	-----	--------------------------

Offenes Singen Offene Gruppe

Singfreudige Frauen und Männer treffen sich, um neue und bekannte Lieder zu singen. Gemütliches Beisammensein und eine Kaffeepause gehören dazu.

Frick	2HJ-MS-LAU-01	Donnerstag	14.00–15.00 Uhr	0.–	Beratungsstelle Laufenburg
-------	---------------	------------	-----------------	-----	----------------------------

Seniorenchor Offene Gruppe

Wir singen Volkslieder aus aller Welt und freuen uns über neue Sängerinnen und Sänger ab 60 Jahren – herzlich willkommen!

Rheinfelden	2HJ-MS-RHE-01	Dienstag	15.40–17.00 Uhr	Jährlicher Beitrag	Beratungsstelle Rheinfelden
-------------	---------------	----------	-----------------	--------------------	-----------------------------

Wettingen	2HJ-MS-BAD-05	Freitag	14.30–15.45 Uhr	30.– pro Jahr	Beratungsstelle Baden
-----------	---------------	---------	-----------------	---------------	-----------------------

Zofingen	2HJ-MS-ZOF-01	Montag	14.00–15.30 Uhr	100.– pro Jahr	Beratungsstelle Zofingen
----------	---------------	--------	-----------------	----------------	--------------------------

Singgruppe «Zäme singe» Offene Gruppe

Die Singgruppe «Zäme singe» ist ein gemischter Chor für Volks-, Wanderlieder und Schlager. Neue Sängerinnen und Sänger sind herzlich willkommen!

Schafisheim	2HJ-MS-LEN-02	Mittwoch	14.15–15.45 Uhr	0.–	Beratungsstelle Lenzburg
-------------	---------------	----------	-----------------	-----	--------------------------

Spielen⁺



NEU

Bridge Vertiefungskurs

Das gesellige Kartenspiel wird in Paaren gespielt, trainiert Ihr Gedächtnis und fördert die Konzentration.

Reinach	SL-KUL-01	Di, 13.30–15.15 Uhr	13.10.–1.12.2026 (8×2 Lektionen)	304.–	S. Wild
---------	-----------	---------------------	----------------------------------	-------	---------

Jassen Offene Gruppe

In geselliger Runde jassen bedeutet, neue Kontakte zu knüpfen und Gedächtnis sowie Konzentration zu trainieren. Jassen ist unkompliziert und einladend!

Baden	2HJ-SL-BAD-10	Donnerstag	13.30–17.00 Uhr	Freiwilliger Unkostenbeitrag	Beratungsstelle Baden
Frick	2HJ-SL-LAU-01	Sonntag	14.00–17.00 Uhr	5.– pro Treffen	Beratungsstelle Laufenburg
Frick	2HJ-SL-LAU-02	Sonntag	14.00–17.00 Uhr	5.– pro Treffen	Beratungsstelle Laufenburg
Hermetschwil-Staffeln	2HJ-SL-BRE-02	Dienstag	14.00–17.00 Uhr	0.–	Beratungsstelle Bremgarten
Lenzburg	2HJ-SL-LEN-02	Mittwoch	14.00–16.00 Uhr	Freiwilliger Unkostenbeitrag	Beratungsstelle Lenzburg
Remetschwil	2HJ-SL-BAD-11	Montag	13.30–17.00 Uhr	5.– pro Teilnahme	Beratungsstelle Baden
Villmergen	2HJ-SL-BRE-01	Dienstag	14.00–16.00 Uhr	0.–	Beratungsstelle Bremgarten
Wettingen	2HJ-SL-BAD-09	Montag	13.30–17.00 Uhr	Konsumation im Restaurant	Beratungsstelle Baden
Zofingen	2HJ-SL-ZOF-01	Freitag	13.00–17.00 Uhr	0.–	Beratungsstelle Zofingen

Lotto Offene Gruppe

Ein gemütliches Beisammensein bei einer Partie Lotto. Die gezogenen Zahlen auf den Karten abzudecken, fördert die Konzentration und macht Spass.

Niederrohrdorf	2HJ-SL-BAD-08	Mittwoch	14.00–17.00 Uhr	20.– einmal Einsatz	Beratungsstelle Baden
----------------	---------------	----------	-----------------	---------------------	-----------------------

Pétanque Offene Gruppe

Pétanque kann bis ins hohe Alter ausgeübt werden. Die Betätigung erfordert Konzentration und ist gleichzeitig entspannend.

Bremgarten	2HJ-SL-BRE-03	Montag	14.00–16.00 Uhr	5.– pro Treffen	Beratungsstelle Bremgarten
Oberentfelden	2HJ-SL-AAR-02	Montag	14.00–16.00 Uhr	5.– pro Treffen	Beratungsstelle Aarau

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.

Bad Zurzach	SL-ZUR-01	Di, 9.00–11.15 Uhr	01.09.–15.09.2026 (3×2 Lektionen)	96.–	H. Vogt
-------------	-----------	--------------------	-----------------------------------	------	---------

Poker – Texas Hold'em Grundkurs

Lernen Sie in geselliger Runde die Regeln, Grundlagen und Taktiken des Pokerspiels – klug setzen, bluffen und gezielt ausspielen.

Aarau	SL-AAR-01	Mi, 13.45–15.30 Uhr	30.09.–04.11.2026 (5×2 Lektionen)	160.–	C. Senn
-------	-----------	---------------------	-----------------------------------	-------	---------

Schach der Generationen Offene Gruppe

Möchten Sie mit Ihrem Enkel, Ihrer Enkelin oder einem Kind ab 9 Jahren Schach lernen oder vertiefen? Erleben Sie es in lockerer Atmosphäre mit fachkundiger Leitung.

Baden	2HJ-SL-BAD-03	Mittwoch	13.30–15.30 Uhr	20.– pro Jahr	Beratungsstelle Baden
-------	---------------	----------	-----------------	---------------	-----------------------

Schach: Frauen & Mädchen Offene Gruppe

Frauen ab 60 und Mädchen ab 9 lernen oder vertiefen Schach in entspannter Atmosphäre – mit fachkundiger Begleitung, auch ohne Vorkenntnisse.

Baden	2HJ-SL-BAD-02	Mittwoch	16.00–18.00 Uhr	20.– pro Jahr	Beratungsstelle Baden
-------	---------------	----------	-----------------	---------------	-----------------------

Schach: Frauen & Männer Offene Gruppe

In ungezwungener, freundlicher Atmosphäre wird Schach gespielt.

Wettingen	2HJ-SL-BAD-04	Dienstag	15.00–18.00 Uhr	20.– pro Jahr	Beratungsstelle Baden
-----------	---------------	----------	-----------------	---------------	-----------------------

Spiel- und Jassnachmittag Offene Gruppe

Sie sind herzlich zu unseren Spiel- und Jassnachmittagen eingeladen! Mit Gesellschaftsspielen, Kaffee und Tee.

Mellingen	2HJ-SL-BAD-12	Montag	13.30–16.00 Uhr	Konsumation im Restaurant	Beratungsstelle Baden
-----------	---------------	--------	-----------------	---------------------------	-----------------------

Spieletreff Offene Gruppe

Spielen Sie Karten-, Brett- und Gesellschaftsspiele? Knüpfen Sie gerne Kontakte und tauschen sich aus? Im Spieletreff erwarten Sie Gespräche, neue Menschen und viel Spielspass.

Lenzburg	2HJ-SL-LEN-01	Montag	15.30–17.00 Uhr	Freiwilliger Unkostenbeitrag	Beratungsstelle Lenzburg
----------	---------------	--------	-----------------	---------------------------------	-----------------------------

Spielnachmittag Offene Gruppe

Neben dem Spielen verschiedener Gesellschaftsspiele wird bei Kaffee, Tee und «etwas dazu» geplaudert und viel gelacht. Wir freuen uns auf Sie.

Beinwil am See	2HJ-SL-KUL-02	Donnerstag	13.45–17.00 Uhr	5.– pro Treffen	Beratungsstelle Kulm
Gontenschwil	2HJ-SL-KUL-03	Montag	14.00–17.00 Uhr	5.– pro Treffen	Beratungsstelle Kulm
Reinach	2HJ-SL-KUL-01	Dienstag/ Donnerstag	14.00–17.00 Uhr	10.– pro Treffen	Beratungsstelle Kulm

Suchen Sie eine sinnstiftende Aufgabe?

Engagiert für ältere Menschen im Aargau

Pro Senectute Aargau ist die grösste private Organisation für ältere Menschen im Kanton. Gemeinsam mit rund 2000 Mitarbeitenden und Freiwilligen setzen wir uns für ein selbstbestimmtes Leben im Alter ein.

Werden Sie Teil unseres Freiwilligenteams!

Ob als Ortsvertreter/-in, Leiter/-in von Freizeitgruppen, als Gastgeber/in an den Mittagstischen, im administrativen Bereich oder beim Steuererklärungsdienst – Ihr Engagement zählt.

Informieren Sie sich unverbindlich

Besuchen Sie unseren Infoanlass (Dauer ca. 60 Min. anschliessend Einladung zum Austausch und Apéro). Wir freuen uns auf Sie.

Donnerstag, 29. Oktober 2026, 17.30 Uhr

**Beratungsstelle der Pro Senectute Aargau, Neumarkt 1, 5200 Brugg
Bezirke Baden, Brugg und Zurzach**

Eine Anmeldung ist erwünscht. Die Teilnehmendenzahl ist beschränkt.
Per Telefon 062 837 50 70 oder E-Mail an info@ag.prosenectute.ch

Gemeinsam für mehr Lebensqualität im Aargau



Festival cirqu' Aarau (Foto: Samuel Buton)

Über das Finanzielle hinaus einen Mehrwert schaffen – Ihre Spende unterstützt das gesellschaftliche Miteinander.

www.lebensraum-aargau.ch

LEBENSRAUM
AARGAU

Die gemeinnützige Stiftung der  AKB

Sprachen



Hinweise zu den Sprachkursen

Der Eintritt in laufende Kurse ist jederzeit möglich. Der Besuch einer Probestunde ist nach Voranmeldung möglich. So können Sie herausfinden, welche Kursgruppe und welches Niveau für Sie geeignet sind. Bei zu geringer Teilnehmendenzahl können Kleingruppen mit erhöhtem Preis angeboten werden. Der endgültige Kurspreis wird nach Anmeldeschluss festgelegt. Eine Information erfolgt jeweils durch die durchführende Beratungsstelle. Die Einstufung orientiert sich am europäischen Referenzrahmen.

Anfängerkurs

Dieser Kurs startet neu und ist für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet.

Grundstufe (A1) für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben einfache Grundkenntnisse mit einem Alltagswortschatz und können sich mit einfachen Sätzen verständigen sowie kurze Notizen schreiben.

Grundstufe (A2) für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie können sich mit einfachen Sätzen und Ausdrücken zu Themen des Alltags (Familie, Einkaufen, Arbeit) unterhalten, eine Postkarte schreiben oder Grundinformationen in der Zeitung 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, Briefe 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 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.

Konversation

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.

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.

Deutsch als Zweitsprache⁺

Aarau	SPW-AAR-01	Mo, 13.30–15.15 Uhr	10.08.–21.09.2026 (7×2 Lektionen)	217.–	A. Bally
-------	------------	---------------------	-----------------------------------	-------	----------

Englisch Anfängerkurs⁺

Baden	SPE-BAD-01	Do, 14.30–16.00 Uhr	13.08.–24.09.2026 (7×2 Lektionen)	217.–	I. Lüthi
-------	------------	---------------------	-----------------------------------	-------	----------

Englisch A1⁺

Anfänger

Aarau	SPE-AAR-07	Do, 13.30–15.15 Uhr	13.08.–24.09.2026 (7×2 Lektionen)	217.–	M. Brand
Brugg	SPE-BRU-02	Do, 10.30–12.00 Uhr	10.09.–03.12.2026 (11×2 Lektionen)	341.–	A. Parana
Brugg	SPE-BRU-03	Di, 10.00–11.45 Uhr	11.08.–22.09.2026 (7×2 Lektionen)	217.–	I. Lüthi
Frick	SPE-LAU-04	Fr, 10.00–11.30 Uhr	14.08.–25.09.2026 (7×2 Lektionen)	217.–	H. Egeter
Zofingen	SPE-ZOF-01	Do, 14.00–15.30 Uhr	15.10.–03.12.2026 (7×2 Lektionen)	217.–	M. Blunschi
Baden	SPE-BAD-02	Mo, 10.15–11.45 Uhr	10.08.–21.09.2026 (7×2 Lektionen)	217.–	I. Lüthi

Englisch A2⁺

Aarau	SPE-AAR-01	Fr, 09.15–11.00 Uhr	14.08.–25.09.2026 (7×2 Lektionen)	217.–	M. Brand
Baden	SPE-BAD-09	Do, 08.30–10.00 Uhr	10.09.–10.12.2026 (12×2 Lektionen)	372.–	R. Baumgartner
Baden	SPE-BAD-07	Di, 08.30–10.00 Uhr	18.08.–13.10.2026 (9×2 Lektionen)	279.–	D. Aeberhard
Brugg	SPE-BRU-01	Fr, 09.15–11.00 Uhr	14.08.–25.09.2026 (7×2 Lektionen)	217.–	I. Lüthi
Frick	SPE-LAU-03	Fr, 08.15–09.45 Uhr	14.08.–25.09.2026 (7×2 Lektionen)	217.–	H. Egeter
Rheinfelden	SPE-RHE-01	Mo, 10.00–11.30 Uhr	07.09.–21.12.2026 (14×2 Lektionen)	434.–	C. Meyer
Rheinfelden	SPE-RHE-03	Do, 10.00–11.30 Uhr	15.10.–17.12.2026 (10×2 Lektionen)	310.–	C. Meyer
Wohlen	SPE-BRE-02	Mo, 13.30–15.00 Uhr	14.09.–30.11.2026 (12×2 Lektionen)	372.–	A. Burger

Grundstufe

Englisch B1⁺

Aarau	SPE-AAR-03	Di, 13.30–15.15 Uhr	11.08.–22.09.2026 (7×2 Lektionen)	217.–	T. Sumila
Aarau	SPE-AAR-02	Do, 09.15–11.00 Uhr	13.08.–24.09.2026 (7×2 Lektionen)	217.–	M. Brand
Bad Zurzach	SPE-ZUR-01	Mi, 10.15–11.45 Uhr	09.09.–07.10.2026 (5×2 Lektionen)	155.–	A. Parana
Baden	SPE-BAD-08	Mo, 08.30–10.00 Uhr,	07.09.–07.12.2026 (12×2 Lektionen)	372.–	R. Baumgartner
Baden	SPE-BAD-03	Mo, 08.45–10.15 Uhr	07.09.–30.11.2026 (11×2 Lektionen)	341.–	A. Parana
Baden	SPE-BAD-06	Di, 10.15–11.45 Uhr	08.09.–01.12.2026 (11×2 Lektionen)	341.–	A. Parana
Frick	SPE-LAU-01	Di, 08.30–10.00 Uhr	11.08.–22.09.2026 (7×2 Lektionen)	217.–	C. Meyer
Rheinfelden	SPE-RHE-02	Di, 10.00–11.30 Uhr	11.08.–22.09.2026 (7×2 Lektionen)	217.–	O. Senft
Wohlen	SPE-BRE-04	Do, 09.30–11.00 Uhr	03.09.–15.10.2026 (7×2 Lektionen)	217.–	K. Holsten
Wohlen	SPE-BRE-05	Do, 13.30–15.00 Uhr	03.09.–15.10.2026 (7×2 Lektionen)	217.–	K. Holsten

Mittelstufe

Englisch B2⁺

Aarau	SPE-AAR-04	Mi, 09.45–11.30 Uhr	12.08.–23.09.2026 (7×2 Lektion)	217.–	T. Sumila
Reinach	SPE-KUL-03	Mi, 09.00–10.45 Uhr	12.08.–23.09.2026 (7×2 Lektionen)	217.–	M. Blunshi
Wohlen	SPE-BRE-03	Mi, 15.30–17.00 Uhr	02.09.–14.10.2026 (7×2 Lektionen)	217.–	K. Holsten
Zofingen	SPE-ZOF-02	Mo, 10.15–11.45 Uhr	10.08.–28.09.2026 (8×2 Lektionen)	248.–	C. Soland

Fortgeschrittene Mittelstufe

Englisch C1⁺

Aarau	SPE-AAR-05	Mo, 10.00–11.45 Uhr	12.10.–14.12.2026 (10×2 Lektionen)	310.–	B. Statzer
Baden	SPE-BAD-04	Mo, 10.30–12.00 Uhr	07.09.–30.11.2026 (11×2 Lektionen)	341.–	A. Parana
Muri	SPE-MUR-03	Di, 13.30–15.00 Uhr	15.09.–01.12.2026 (12×2 Lektionen)	372.–	A. Burger
Reinach	SPE-KUL-02	Do, 09.00–10.45 Uhr	13.08.–24.09.2026 (7×2 Lektionen)	217.–	M. Blunshi

Oberstufe

Englisch Konversation A2⁺ Grundstufe

Berikon	SPE-BRE-01	Mo, 10.00–11.30 Uhr	07.09.–30.11.2026 (7×2 Lektionen)	217.–	C. Camenzind
Lenzburg	SPE-LEN-01	Di, 08.30–10.00 Uhr	01.09.–08.12.2026 (12×2 Lektionen)	372.–	B. Wetmore

Englisch Konversation B1⁺ Mittelstufe

Frick	SPE-LAU-02	Di, 10.15–11.45 Uhr	11.08.–22.09.2026 (7×2 Lektionen)	217.–	C. Meyer
Reinach	SPE-KUL-01	Di, 16.00–17.45 Uhr	11.08.–13.10.2026 (8×2 Lektionen)	248.–	M. Haldimann

Englisch Konversation B2⁺ Fortgeschrittene Mittelstufe

Baden	SPE-BAD-05	Di, 08.30–10.00 Uhr	08.09.–01.12.2026 (11×2 Lektionen)	341.–	A. Parana
Zofingen	SPE-ZOF-03	Di, 09.30–11.15 Uhr	01.09.–22.09.2026 (4×2 Lektionen)	124.–	M. Blunski

Englisch Konversation C2⁺ Fortgeschrittene Oberstufe

Baden	SPE-BAD-10	Do, 10.15–11.45 Uhr	10.09.–10.12.2026 (12×2 Lektionen)	372.–	R. Baumgartner
Muri	SPE-MUR-02	Di, 09.45–11.15 Uhr	15.09.–01.12.2026 (12×2 Lektionen)	372.–	A. Burger

English for Tourists Anfängerkurs⁺

Muri	SPE-MUR-05	Mo, 08.00–09.30 Uhr	14.09.–30.11.2026 (12×2 Lektionen)	372.–	A. Burger
------	------------	---------------------	------------------------------------	-------	-----------

English for Tourists A2⁺ Grundstufe

Muri	SPE-MUR-01	Mo, 10.00–11.30 Uhr	14.09.–30.11.2026 (12×2 Lektionen)	372.–	A. Burger
------	------------	---------------------	------------------------------------	-------	-----------

English for Tourists B2⁺ Fortgeschrittene Mittelstufe

Muri	SPE-MUR-04	Di, 15.30–17.00 Uhr	15.09.–01.12.2026 (12×2 Lektionen)	372.–	A. Burger
------	------------	---------------------	------------------------------------	-------	-----------

Sie können sich den Kurs nicht leisten?

Wenn Sie im Kanton Aargau wohnen und eine gültige KulturLegi besitzen, übernehmen wir die Kurskosten.

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



KulturLegi
Kanton Aargau

Französisch A2⁺

Aarau	SPF-AAR-02	Do, 15.15–16.45 Uhr
Zofingen	SPF-ZOF-02	Do, 09.30–11.15 Uhr
Zofingen	SPF-ZOF-01	Fr, 09.00–10.45 Uhr

Grundstufe

13.08.–24.09.2026 (7×2 Lektionen)	217.–	P. Grecuccio
06.08.–24.09.2026 (8×2 Lektionen)	248.–	Z. Blum
07.08.–25.09.2026 (8×2 Lektionen)	248.–	Z. Blum

Französisch Konversation B1⁺

Aarau	SPF-AAR-01	Do, 13.30–15.00 Uhr
-------	------------	---------------------

Mittelstufe

13.08.–24.09.2026 (7×2 Lektionen)	217.–	P. Grecuccio
-----------------------------------	-------	--------------

Französisch Konversation B2⁺

Brugg	SPF-BRU-01	Do, 08.45–10.15 Uhr
-------	------------	---------------------

Fortgeschrittene Mittelstufe

13.08.–24.09.2026 (7×2 Lektionen)	217.–	M. Petitjean
-----------------------------------	-------	--------------

Wie werde ich Erwachsenensport- leiter/in?

Montag, 28. Oktober 2026

18.00 Uhr

Begegnungsraum Rheinfels-Park
Schaffhauserstrasse 16
4332 Stein

**Dauer: ca. 60 Min.
Anschliessend Apéro**

Bereit für eine neue sportliche Herausforderung?

Interessieren Sie sich für Bewegung, Begegnung und Weiterbildung? Dann werden Sie Teil unseres Teams!

Werden Sie Erwachsenenportleiterin oder Erwachsenen-sportleiter bei Pro Senectute Aargau.

Erfahren Sie mehr über die spannende Ausbildung und Ihre Einsatzmöglichkeiten – ganz unverbindlich an unserem Informationsanlass. Wir freuen uns auf Sie!

Eine Anmeldung ist erwünscht. Die Teilnehmendenzahl ist beschränkt. 062 837 50 70 oder sport@ag.prosenectute.ch

Italienisch A1⁺

Baden	SPI-BAD-01	Mo, 14.00–15.30 Uhr	10.08.–21.09.2026 (7×2 Lektionen)	217.–	J. Richmond
Frick	SPI-LAU-02	Do, 10.00–11.30 Uhr	13.08.–24.09.2026 (7×2 Lektionen)	217.–	M. Mazzucchelli
Lenzburg	SPI-LEN-03	Mo, 13.30–14.30 Uhr	10.08.–21.09.2026 (7×2 Lektionen)	217.–	A. Cannavò
Rheinfelden	SPI-RHE-01	Mo, 13.30–15.00 Uhr	12.10.–07.12.2026 (9×2 Lektionen)	279.–	M. Kaiser
Wohlen	SPI-BRE-01	Fr, 10.15–11.45 Uhr	04.09.–23.10.2026 (8×2 Lektionen)	248.–	H. Guldener
Zofingen	SPI-ZOF-01	Mi, 08.30–10.00 Uhr	26.08.–30.09.2026 (6×2 Lektionen)	186.–	Pro Senectute AG

Anfänger

Italienisch A2⁺

Aarau	SPI-AAR-01	Di, 08.30–10.00 Uhr	11.08.–22.09.2026 (7×2 Lektionen)	217.–	P. Grecuccio
Baden	SPI-BAD-03	Mi, 08.30–10.00 Uhr	12.08.–23.09.2026 (7×2 Lektionen)	217.–	J. Richmond
Frick	SPI-LAU-01	Do, 08.15–09.45 Uhr	13.08.–24.09.2026 (7×2 Lektionen)	217.–	M. Mazzucchelli
Wohlen	SPI-BRE-02	Fr, 13.30–15.00 Uhr	04.09.–23.10.2026 (8×2 Lektionen)	248.–	H. Guldener

Grundstufe

Italienisch B1⁺

Aarau	SPI-AAR-02	Di, 10.15–11.45 Uhr	11.08.–22.09.2026 (7×2 Lektionen)	217.–	P. Grecuccio
Baden	SPI-BAD-04	Mi, 10.30–12.00 Uhr	12.08.–23.09.2026 (7×2 Lektionen)	217.–	J. Richmond

Mittelstufe

Italienisch Konversation A2⁺

Baden	SPI-BAD-06	Fr, 10.15–11.45 Uhr	14.08.–25.09.2026 (7×2 Lektionen)	217.–	J. Richmond
-------	------------	---------------------	-----------------------------------	-------	-------------

Grundstufe

Italienisch Konversation B1⁺

Brugg	SPI-BRU-01	Mi, 09.15–11.00 Uhr	19.08.–30.09.2026 (7×2 Lektionen)	217.–	E. Kuntner
Lenzburg	SPI-LEN-01	Mi, 10.15–12.00 Uhr	16.09.–21.10.2026 (6×2 Lektionen)	186.–	L. Furter

Mittelstufe

Italienisch Konversation B2⁺

Lenzburg	SPI-LEN-02	Mi, 08.30–10.00 Uhr	16.09.–23.12.2026 (12×2 Lektionen)	372.–	L. Furter
----------	------------	---------------------	------------------------------------	-------	-----------

Fortgeschrittene Mittelstufe

Conversazione e cultura italiana A2⁺

Rheinfelden	SPI-RHE-02	Mo, 15.15–16.45 Uhr	12.10.–07.12.2026 (9×2 Lektionen)	279.–	M. Kaiser
-------------	------------	---------------------	-----------------------------------	-------	-----------

Grundstufe

Conversazione e cultura italiana B2⁺

Baden	SPI-BAD-02	Mo, 15.45–17.15 Uhr	10.08.–21.09.2026 (7×2 Lektionen)	217.–	J. Richmond
Baden	SPI-BAD-05	Fr, 08.30–10.00 Uhr	14.08.–25.09.2026 (7×2 Lektionen)	217.–	J. Richmond

Fortgeschrittene Mittelstufe

Spanisch Anfängerkurs

Aarau	SPS-AAR-01	Di, 13.30–15.15 Uhr	11.08.–22.09.2026 (7×2 Lektionen)	273.–	M. Brand
Baden	SPS-BAD-01	Mi, 09.00–10.30 Uhr	12.08.–23.09.2026 (7×2 Lektionen)	273.–	M. Carrillo
Muri	SPS-MUR-01	Do, 09.30–11.00 Uhr	20.08.–24.09.2026 (6×2 Lektionen)	234.–	J. Cobos
Rheinfelden	SPS-RHE-02	Mo, 13.30–15.00 Uhr	10.08.–14.09.2026 (6×2 Lektionen)	234.–	L. Noser

Spanisch A1

Baden	SPS-BAD-04	Do, 10.45–12.15 Uhr	13.08.–24.09.2026 (7×2 Lektionen)	273.–	M. Carrillo
Brugg	SPS-BRU-03	Mo, 13.30–15.00 Uhr	10.08.–21.09.2026 (7×2 Lektionen)	273.–	M. Scarabino
Zofingen	SPS-ZOF-02	Mo, 14.00–15.45 Uhr	31.08.–28.09.2026 (5×2 Lektionen)	195.–	I. Seiler

Anfänger

Spanisch A2

Baden	SPS-BAD-03	Do, 09.00–10.30 Uhr	13.08.–24.09.2026 (7×2 Lektionen)	273.–	M. Carrillo
Frick	SPS-LAU-01	Mi, 08.15–09.45 Uhr	12.08.–23.09.2026 (7×2 Lektionen)	273.–	N. Stäuble
Lenzburg	SPS-LEN-01	Do, 09.30–11.00 Uhr	20.08.–17.09.2026 (5×2 Lektionen)	195.–	I. Kläy
Zofingen	SPS-ZOF-01	Mi, 10.15–12.00 Uhr	12.08.–30.09.2026 (8×2 Lektionen)	312.–	I. Seiler

Grundstufe

Spanisch B1

Bad Zurzach	SPS-ZUR-01	Di, 08.45–10.30 Uhr	11.08.–22.09.2026 (7×2 Lektionen)	273.–	M. Scarabino
Baden	SPS-BAD-02	Mi, 10.45–12.15 Uhr	12.08.–23.09.2026 (7×2 Lektionen)	273.–	M. Carrillo

Mittelstufe

Spanisch Konversation B1

Brugg	SPS-BRU-01	Mo, 08.30–10.00 Uhr	10.08.–21.09.2026 (7×2 Lektionen)	273.–	M. Scarabino
Brugg	SPS-BRU-02	Mo, 10.15–11.45 Uhr	10.08.–21.09.2026 (7×2 Lektionen)	273.–	M. Scarabino
Frick	SPS-LAU-02	Mi, 10.00–11.30 Uhr	12.08.–23.09.2026 (7×2 Lektionen)	273.–	N. Stäuble

Mittelstufe

Spanisch Konversation C1

Rheinfelden	SPS-RHE-01	Fr, 09.15–11.00 Uhr	14.08.–25.09.2026 (7×2 Lektionen)	273.–	N. Stäuble
-------------	------------	---------------------	-----------------------------------	-------	------------

Oberstufe

Vorbereitung⁺ Pensionierung



Gut in Pension gehen – zu Fuss

Pension bringt Freiheit und neue Fragen nach Alltag und Sinn. Gehen eröffnet Perspektiven, wirkt befreiend und bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Auch kleine Schritte können viel bewirken.

NEU

Aarau VP-AAR-01 Mi, 13.15–16.30 Uhr 09.09.2026 (1x3 Lektionen) 75.– H. Meier

Vorsorge & ⁺ Finanzen



7 Dinge, die Sie vor dem Todesfall vorbereiten sollten

Früh vorsorgen schafft Klarheit für Sie und Angehörige. Der Kurs zeigt Vorbereitung, Aufgaben im Todesfall und wie Sie mit Vorkehrungen Fehler vermeiden.

NEU

Aarau	VF-AAR-02	Mi, 14.00–15.45 Uhr	02.12.2026 (1×2 Lektionen)	20.– I. Klose
Baden	VF-BAD-01	Do, 14.00–15.45 Uhr	10.09.2026 (1×2 Lektionen)	20.– I. Klose
Frick	VF-LAU-02	Do, 16.15–18.30 Uhr	22.10.2026 (1×2 Lektionen)	20.– I. Klose
Muri	VF-MUR-07	Mi, 14.00–15.45 Uhr	04.11.2026 (1×2 Lektionen)	20.– I. Klose

Digitaler Nachlass

Lernen Sie, wie Sie Ihren digitalen Nachlass und das digitale Erbe eines verstorbenen Angehörigen richtig regeln.

Muri	VF-MUR-06	Mi, 14.00–16.00 Uhr	21.10.2026 (1×2 Lektionen)	70.– S. Bonanni
Rheinfelden	VF-RHE-02	Mi, 09.00–11.15 Uhr	09.09.2026 (1×2 Lektionen)	47.– T. Voser

Ein Blick hinter die Kulissen der KESD

Lernen Sie Aufgaben von KESB und KESD kennen, erhalten Einblick in den Erwachsenenschutz und bauen Unsicherheiten ab. Verständlich und praxisnah.

NEU

Muri	VF-MUR-04	Mo, 16.00–18.00 Uhr	19.10.2026 (1×2 Lektionen)	20.– R. Brunner
------	-----------	---------------------	----------------------------	-----------------

Patientenverfügung – Docupass

In einer Patientenverfügung legen Sie fest, wie Sie medizinisch behandelt werden möchten und wer Vertretungsperson ist, wenn Sie sich nicht mehr äussern können. Das Dossier Docupass kann für 19.– im Kurs bezogen werden.

Aarau	VF-AAR-01	Di, 14.00–16.00 Uhr	10.11.2026 (1×2 Lektionen)	41.–	Pro Senectute AG
Rheinfelden	VF-RHE-01	Di, 14.00–16.00 Uhr	27.10.2026 (1×2 Lektionen)	41.–	Pro Senectute AG
Wohlen	VF-BRE-01	Mo, 09.00–11.00 Uhr	26.10.2026 (1×2 Lektionen)	41.–	Pro Senectute AG

Praktische Einführung in die Welt der Kryptowährungen

Einstieg in digitales Geld: Blockchain verstehen, Kryptowährungen vergleichen, Risiken erkennen und typische Anfängerfehler vermeiden.

NEU

Frick	VF-LAU-01	Di, 14.00–18.00 Uhr	15.09.2026 (1×4 Lektionen)	112.–	W. Ziemis
Lenzburg	VF-LEN-01	Mi, 13.30–17.30 Uhr	25.11.2026 (1×4 Lektionen)	112.–	W. Ziemis

Testament und Erbrecht

Viele Fragen rund um das Thema «Testament und Erbrecht» werden Ihnen von Experten beantwortet.

Bad Zurzach	VF-ZUR-01	Mo, 14.00–15.45 Uhr	28.09.2026 (1×2 Lektionen)	41.–	B. Edelmann
-------------	-----------	---------------------	----------------------------	------	-------------

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 Vorsorge-dossier Docupass für 19.– im Kurs bezogen werden.

Baden	VF-BAD-02	Mi, 14.00–16.15 Uhr	09.09.2026 (1×2 Lektionen)	41.–	Pro Senectute AG
Brugg	VF-BRU-01	Do, 14.00–16.00 Uhr	27.08.2026 (1×2 Lektionen)	41.–	Pro Senectute AG
Muri	VF-MUR-01	Mo, 14.00–16.00 Uhr	02.11.2026 (1×2 Lektionen)	41.–	Pro Senectute AG
Reinach	VF-KUL-01	Mi, 14.00–16.00 Uhr	16.09.2026 (1×2 Lektionen)	41.–	Pro Senectute AG
Zofingen	VF-ZOF-01	Di, 14.00–16.00 Uhr	08.09.2026 (1×2 Lektionen)	41.–	Pro Senectute AG

Frau & Finanzen

Freitag, 11. September 2026, 16–18 Uhr
Pro Senectute Aargau, Neumarktplatz 1, Brugg

Selbstbestimmt in die Pension – Für Frauen kurz vor oder nach der Pensionierung und mit einem begrenzten Budget. Eine Veranstaltung der Budget- und Schuldenberatung Aargau-Solothurn und Pro Senectute Aargau.

Anmeldung: info@ag.prosenectute.ch



Wissen & ⁺ Kultur



Biografisch Schreiben, Lebensspuren folgen

Schreiben hilft, Erinnerungen zu ordnen und Erfahrungen zu verstehen. Biografisches Schreiben macht Lebensspuren sichtbar. Keine Vorkenntnisse nötig.

NEU

Reinach

WK-KUL-01

Mi, 18.00–20.15 Uhr

30.09.–21.10.2026 (4×2 Lektionen)

164.– H. Inderbitzin

Literaturzirkel

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

Aarau

WK-AAR-01

Mo, 14.00–15.45 Uhr

10.08.–07.12.2026 (5×2 Lektionen)

155.– C. Fabel



Disco 60+ Let's groove again

Jeweils am 3. Sonntag im Monat
von 15 bis 19 Uhr
Eintritt: 15.-

Utopia-Club
Frey-Herosé-Strasse 20, Aarau
www.utopia-club.ch

Fast wie früher – schwingen Sie zu Musik aus
den 60er-, 70er- und 80er-Jahren die Hüften.
Oder verschlafen Sie in der Lounge und an der
Bar und schauen den Tanzenden zu.

Pro Senectute Aargau
062 837 50 70
info@ag.prosenectute.ch

Daten 2026

Juli/August: Sommerpause
20. September
18. Oktober
15. November
20. Dezember

Aargau
ag.prosenectute.ch

Kontakt- & ⁺ Austausch



Biographische Arbeit

Gehen Sie Ihren Lebensspuren kreativ nach: Musik, Bilder, Fotos, Gegenstände, Geschichten oder Verse wecken Erinnerungen, Verbundenheit, Wärme und Freude.

NEU

Baden	GK-BAD-05	Fr, 10.45–11.45 Uhr	04.09.–04.12.2026 (14x1 Lektion)	287.–	R. Nieli
-------	-----------	---------------------	----------------------------------	-------	----------

Erzählcafé Offene Gruppe

Das Erzählen weckt Erinnerungen und macht Vergangenes neu erlebbar. Einmal im Monat laden wir Sie zu einem Thema ein. Wir freuen uns auf Ihre Geschichten!

Baden	2HJ-KA-BAD-01	Dienstag	15.00–17.00 Uhr	freiwilliger Unkostenbeitrag	Beratungsstelle Baden
Frick	2HJ-KA-LAU-02	Mittwoch/Freitag	14.00–16.00 Uhr	0.–	Beratungsstelle Laufenburg
Lupfig	2HJ-KA-BRU-01	Mittwoch	15.00–17.00 Uhr	freiwilliger Unkostenbeitrag	Beratungsstelle Brugg

IT-Treff Offene Gruppe

Im monatlichen, offenen Treff können Sie Tipps austauschen und erhalten fachkundige Unterstützung bei Fragen zu Handy, Tablet und Computer.

Aarau	2HJ-KA-AAR-01	Mittwoch	14.00–16.00 Uhr	0.–	Beratungsstelle Aarau
-------	---------------	----------	-----------------	-----	-----------------------

Lismi-Treff Offene Gruppe

Stricken ist Ihr Hobby? Treffen Sie sich in geselliger Runde, tauschen Ideen aus und führen spannende Gespräche. Auch Männer sind selbstverständlich herzlich willkommen.

Wohlen	2HJ-KA-BRE-01	Donnerstag	13.30–16.00 Uhr	Konsumation im Restaurant	Beratungsstelle Bremgarten
--------	---------------	------------	-----------------	---------------------------	----------------------------

Plauder- und Spieletreff Offene Gruppe

Treffen Sie alte Bekannte oder knüpfen Sie neue Kontakte: plaudern, jassen, spielen oder diskutieren Sie in geselliger Runde. Wir freuen uns auf Sie.

Aarau	2HJ-KA-AAR-02	Mittwoch	14.00–16.00 Uhr	0.–	Beratungsstelle Aarau
Siglistorf	2HJ-KA-ZUR-01	Dienstag	14.00–17.30 Uhr	0.–	Beratungsstelle Zurzach

Strick-Kaffi Offene Gruppe

Bringen Sie Ihre Strick- oder Häkelarbeit in geselliger Runde weiter. Willkommen sind erfahrene Strick- und Häkelbegeisterte ab 60 Jahren.

Frick	2HJ-KA-LAU-01	Dienstag	14.00–16.00 Uhr	Konsumation im Restaurant	Beratungsstelle Laufenburg
-------	---------------	----------	-----------------	---------------------------	----------------------------

APOTHEKEN
RATGEBER

Wir unterstützen Sie bei Ihrer Medikamenten-Einnahme

- Nehmen Sie oder einer Ihrer Angehörigen täglich mehrere Medikamente ein?
- Haben Sie Mühe, die Übersicht zu behalten, welche Medikamente Sie zu welcher Tageszeit einnehmen müssen?
- Sind Sie manchmal unsicher, ob Sie die Tabletten, die Sie normalerweise zum Frühstück einnehmen, schon eingenommen haben oder nicht?

Auf Wunsch richtet das Apothekenpersonal Ihre Medikamente in praktische Wochendosiersysteme. So haben Sie ganz bequem alle Medikamente übersichtlich nach Einnahmezeitpunkt für jeweils sieben Tage sortiert. Dies gibt Ihnen Sicherheit und Sie können jederzeit kontrollieren, ob Sie die Medikamente korrekt eingenommen haben.

Bei der Einnahme von mindestens drei verschiedenen Arzneimitteln werden die Kosten für das Richten der Medikamente mit einem ärztlichen Rezept sogar von der Krankenkasse übernommen.

Informieren Sie sich noch heute über dieses nützliche Angebot in Ihrer Apotheke.

Meine Apotheke berät und
unterstützt mich – jederzeit.

Ihre Aargauer
Apotheken



naheliegend
persönlich
kompetent

Mittagstische⁺



Hinweis

In fast allen Gemeinden bieten wir einen Mittagstisch für Menschen ab 60 Jahren an, wo Sie Kontakte pflegen, plaudern, lachen und dabei ein Essen geniessen können. Sie können einmal oder regelmässig teilnehmen. Sie bezahlen nur Ihr Essen und Ihre Getränke.

Detaillierte Informationen und Programme erhalten Sie bei der durchführenden Beratungsstelle oder auf unserer Webseite ag.prosenectute.ch/mittagstische.



«Graue Haare – bunte Köpfe»

Samstag, 26. September 2026, 10 Uhr
Marktstände und Begrüßungskaffee ab 9 Uhr
Kultur & Kongresshaus, Schlossplatz, Aarau

Elisa Sprecher, Radio Silbergrau, im Gespräch mit
Cécile Koch, engagiert in der Altersarbeit,
und Tinu Heiniger, Musiker und Poet.

Mit musikalischem Intermezzo von Tinu Heiniger



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER




Aargauer
Landeskirchen

**AKTIONSTAGE
PSYCHISCHE
GESUNDHEIT**



GESELLIGKEIT

Tanzanlässe⁺



Tanznachmittag

Zu Livemusik können Sie das Tanzbein schwingen und einen unbeschwerten Nachmittag genießen.

Wettingen

2HJ-TAL-BAD-01

Dienstag

14.00–17.00 Uhr

13.– Beratungsstelle Baden

Beratungsstellen der Pro Senectute Aargau

Bezirk Aarau

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

Bezirk Baden

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

Bezirk Bremgarten

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

Bezirk Brugg

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

Bezirk Kulm

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

Bezirk Laufenburg

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

Bezirk Lenzburg

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

Bezirk Muri

Zürcherstrasse 12
5630 Muri
056 664 35 77
muri@ag.prosenectute.ch

Bezirk Rheinfelden

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

Bezirk Zofingen

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

Bezirk Zurzach

Hauptstrasse 48
5330 Bad Zurzach
056 249 13 30
zurzach@ag.prosenectute.ch

Geschäftsstelle

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