PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER



fit al

Das Freizeitprogramm
Januar bis Juni 2027

Aargau

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

Für Fragen oder zusätzliche
Informationen wenden Sie
sich bitte an die durchführen-
de Beratungsstelle.

Nichts ist so beständig wie die Veränderung

Dies haben wir in den vergangenen Monaten hautnah erlebt. Die Einführung unserer neuen Kursverwaltungssoftware bedeutet für unsere Teams auf den Beratungsstellen, Vertrautes loszulassen, gewohnte Abläufe umzustellen und Neues zu lernen. Nicht immer lief alles auf Anhieb wie geplant. Doch mit Geduld und Offenheit haben wir einen guten Weg eingeschlagen.

Vielleicht haben auch Sie die Neuerungen bereits bemerkt? Unsere Online-Kursanmeldung ist jetzt deutlich einfacher und übersichtlicher. Sie sehen beispielsweise direkt auf unserer Webseite, ob in Ihrem Wunschkurs noch Plätze frei sind. Falls Sie die Online-Anmeldung bisher noch nicht genutzt haben, ist jetzt der perfekte Zeitpunkt für einen ersten Versuch. Seien Sie mutig! Wenn Fragen auftauchen, sind wir wie gewohnt für Sie da.

Veränderungen fordern uns heraus, eröffnen aber gleichzeitig neue Möglichkeiten. Genau das spiegelt auch unser aktuelles fital wider. Es lädt Sie dazu ein, Neues zu entdecken, lang gehegte Interessen zu verfolgen, bestehendes Wissen zu vertiefen oder etwas völlig Neues auszuprobieren. Denn die schönsten Erfahrungen entstehen oft dann, wenn wir den Mut haben, den ersten Schritt zu wagen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Durchstöbern unseres neuen Programms und freuen uns darauf, Sie in unseren Kursen und Gruppen zu begrüssen.

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

IMPRESSUM

Herausgeberin
Pro Senectute Aargau
Suhrenmattstrasse 29
5035 Unterentfelden
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
Druckerei AG, Suhr

Fotos
istock
Pro Senectute Aargau

Allgemeine Bedingungen

Unsere Angebote richten sich an Menschen ab 60 Jahren.

ANMELDUNGEN
Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt und sind verbindlich.

ANMELDESCHLUSS
Der 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 ausreichender Teilnehmendenzahl statt. Bei einer Absage werden Sie informiert.

BESTÄTIGUNG
Die definitive Durchführungsbestätigung erhalten Sie ca. eine Woche vor Kursbeginn.

RECHNUNGSSTELLUNG
Bitte begleichen Sie die Rechnung innert 30 Tagen nach Erhalt mit dem Einzahlungsschein der Rechnung.

ABMELDUNGEN
Abmeldungen sind bis 14 Tage vor Kursbeginn 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 anteilsmässig gutgeschrieben und bei der nächsten Kursrechnung angerechnet. Rückzahlungen erfolgen nur in Ausnahmefällen. Einzelne versäumte Lektionen (z.B. Ferien, Krankheit) berechtigen zu keinem Preisnachlass. Bei Kursabbruch erfolgt keine Gutschrift oder Rückerstattung.

AUSFALL EINZELNER LEKTIONEN
Müssen Kurstage durch Pro Senectute Aargau abgesagt werden, werden sie nach Möglichkeit nachgeholt. Ist dies nicht möglich, erfolgt die entsprechende Gutschrift auf die nächste Kursrechnung. Rückzahlungen erfolgen nur in Ausnahmefällen.

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 Absenzen müssen vor Kursbeginn auf der Wiederanmeldeliste gemeldet werden. Die gemeldeten Daten sind verbindlich und werden auf der Präsenzliste vermerkt. Nachträgliche Meldungen können nicht berücksichtigt werden. Für Kleingruppen besteht kein Anspruch auf einen Rabatt.

KLEINGRUPPEN
Bei zu geringer Teilnehmendenzahl können Kurse in den Bereichen Bewegung & Sport und Sprachen als Kleingruppen zu einem höheren Preis durchgeführt werden. Der definitive Kurspreis wird nach Anmeldeschluss festgelegt.

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.

SUBVENTIONIERTE 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 QualiCert-zertifiziert. Je nach Zusatzversicherung können Sie Beiträge an die Kurskosten bei Ihrer Krankenkasse geltend machen.

KURSE
Kurse haben ein fixes Anfangs- und Enddatum, sind kostenpflichtig und erfordern eine Anmeldung für den gesamten Kursblock. Je nach Thema ist ein Einstieg während des laufenden Kursblocks möglich. Die Rechnung wird vor Kursbeginn gestellt.

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.

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

AUSWERTUNGEN
Es werden regelmässig Kundenbefragungen durchgeführt.

VERSICHERUNG
Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Inhalt

FERIEN & AUSFLÜGE

Exkursionen & Besichtigungen 6
Ferienwochen 9

BEWEGUNG & SPORT

Bewegung & Entspannung 10
Fitness & Gleichgewicht 16
Nordic Walking 18
Polysport 19
Tanzen 20
Wasserfitness 22
Offene Sportgruppen 24

BILDUNG & KULTUR

Digitale Kommunikation 26
Ernährung & Kochen 32
Gestalten & Kreativität 34
Körper & Geist 38
Mobilität 40
Musik & Singen 42
Spielen 44
Sprachen 48
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 Webseite www.ag.prosenectute.ch/ausfluege oder erhalten Sie direkt bei der Beratungsstelle.

Auenlandschaft Reussegg

Sins	EB-MUR-03	Mo, 08.30–11.30 Uhr	24.05.2027	20.–	NVV Oberfreiamt

Besuch im Bundeshaus

Bern	EB-AAR-02	Mo, 15.30–18.00 Uhr	08.03.2027	35.–	K. Haller
Bern	EB-AAR-01	Mo, 15.30–18.00 Uhr	07.06.2027	35.–	B. Scheuber

Classic Car-Museum Emil Frey AG

Safenwil	EB-LEN-10	Di, 14.00–15.30 Uhr	01.06.2027	20.–	D. Bucher

Ermitage Arlesheim – Englischer Garten

Arlesheim	EB-RHE-01	Mo, 14.00–15.30 Uhr	19.04.2027	20.–	J. Schadt

Flughafen – Instandhaltung

Kloten	EB-ZUR-03	Mo, 14.00–15.45 Uhr	12.04.2027	35.–	H. Brönnimann

Flughafen – Rundfahrt

Kloten	EB-ZUR-01	Do, 14.30–15.45 Uhr	11.03.2027	35.–	A. Iten

Flughafenführung

Kloten	EB-ZUR-02	Mo, 14.00–16.00 Uhr	24.05.2027	35.–	A. Iten

Historische Orgeln – Klosterkirche Muri

Muri	EB-MUR-02	Mi, 14.00–16.00 Uhr	30.06.2027	20.–	C. Anzböck

Jüdischer Kulturweg Endingen

Endingen	EB-ZUR-04	Do, 13.30–15.30 Uhr	13.05.2027	20.–	H. Brönnimann

Kernkraftwerk Leibstadt

Leibstadt	EB-LEN-08	Mi, 14.15–17.00 Uhr	17.03.2027	20.–	D. Bucher

KKL Luzern

Luzern	EB-LEN-07	Mi, 15.00–16.00 Uhr	14.04.2027	20.–	D. Bucher

Kulturgruppe⊕
Offene Gruppe

diverse	diverse	diverse	diverse	individuell	Beratungsstelle Zofingen

Paul Scherrer Institut

Villigen	EB-LEN-09	Mi, 14.00–16.30 Uhr	28.04.2027	20.–	D. Bucher

REGA-Center Zürich Flughafen

Kloten	EB-ZUR-06	Mi, 15.15–17.15 Uhr	17.02.2027	35.–	A. Iten

SBB Betriebszentrale Mitte

Olten	EB-AAR-04	Di, 13.30–15.30 Uhr	16.03.2027	20.–	M. Schenkel

Schweizer Fernsehen SRF

Zürich	EB-BRU-01	Mi, 12.00–17.00 Uhr	10.03.2027	20.–	V. Meier
Zürich	EB-BRU-01	Di, 12.00–17.00 Uhr	08.06.2027	20.–	V. Meier

Stiftsbibliothek & Kathedrale St. Gallen

St. Gallen	EB-AAR-09	Di, 10.00–11.00 Uhr	25.05.2027	35.–	B. Scheuber

Swissport Tour – der Weg des Gepäcks

Kloten	EB-ZUR-07	Do, 14.00–15.30 Uhr	03.06.2027	35.–	H. Brönnimann

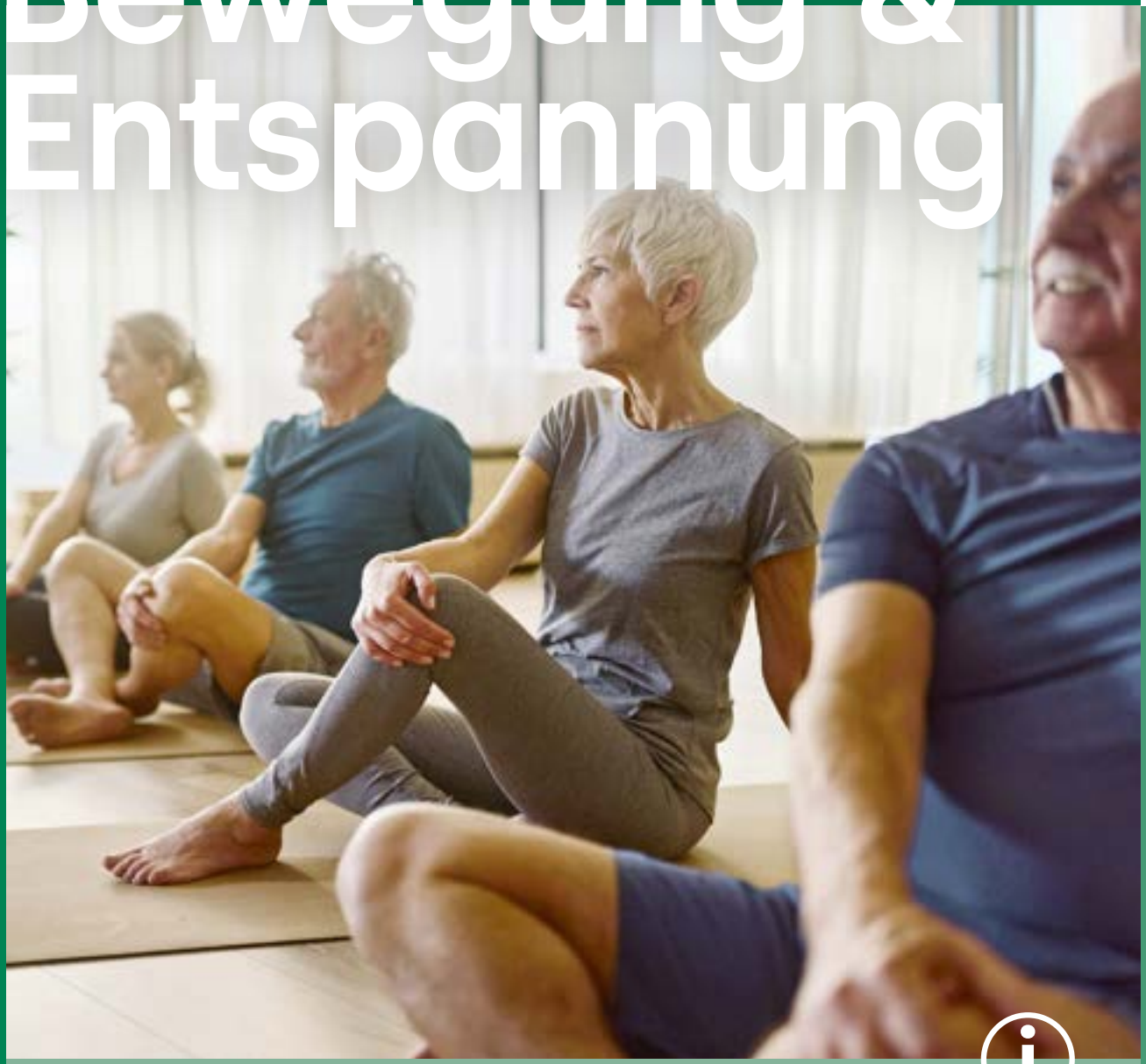
Ferienwochen



Hinweis

Alle Ferienwochen und Reisen mit Anmeldung finden Sie auf ag.prosenectute.ch/ausfluege

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	04.01.–22.03.2027 (12×1 Lektion)	264.–	R. Bizzozzero
Wettingen	BE-BAD-04	Mo, 11.15–12.15 Uhr	04.01.–22.03.2027 (12×1 Lektion)	264.–	R. Bizzozzero

Atem und Bewegung

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

Bad Zurzach	BE-ZUR-04	Do, 09.00–10.00 Uhr	25.02.–08.04.2027 (6×1 Lektion)	132.–	C. Adelaar

Beckenbodengymnastik
Grundkurs

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

Frick	BE-LAU-02	Mi, 09.00–10.30 Uhr	13.01.–24.02.2027 (7×2 Lektionen)	245.–	S. Müller
Zofingen	BE-ZOF-08GK	Di, 15.00–16.00 Uhr	12.01.–16.03.2027 (8×1 Lektion)	176.–	B. Thommen

Beckenbodengymnastik

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

Zofingen	BE-ZOF-09	Mo, 10.45–11.45 Uhr	11.01.–15.03.2027 (8×1 Lektion)	176.–	B. Thommen

Faszientraining

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

Beinwil am See	BE-KUL-05	Mo, 09.30–10.30 Uhr	18.01.–08.03.2027 (7×1 Lektion)	168.–	H. Gygax

Feldenkrais
Schnupperlektion

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

Wohlen	BE-BRE-02	Di, 09.00–09.45 Uhr	12.01.2027 (1 Lektion)	0.–	E. Del Tredici

Feldenkrais
Einsteigerkurs

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

Wohlen	BE-BRE-03	Di, 09.00–10.00 Uhr	19.01.–16.03.2027 (8×1 Lektion)	176.–	E. Del Tredici

Feldenkrais

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

Aarau	BE-AAR-02	Mi, 09.10–10.10 Uhr	06.01.–24.03.2027 (10×1 Lektion)	220.–	A. Ischer
Aarau	BE-AAR-03	Mi, 10.30–11.30 Uhr	06.01.–24.03.2027 (10×1 Lektion)	220.–	A. Ischer
Baden	BE-BAD-05	Di, 09.15–10.15 Uhr	05.01.–06.04.2027 (11×1 Lektion)	242.–	M. Gloor
Baden	BE-BAD-06	Di, 10.30–11.30 Uhr	05.01.–30.03.2027 (10×1 Lektion)	220.–	M. Gloor
Beinwil am See	BE-KUL-06	Do, 14.00–15.00 Uhr	04.02.–18.03.2027 (4×1 Lektion)	88.–	M. Girardin
Frick	BE-LAU-01	Mi, 13.30–14.30 Uhr	27.01.–24.03.2027 (9×1 Lektion)	198.–	E. Bachmann
Lenzburg	BE-LEN-03	Do, 09.30–10.30 Uhr	14.01.–18.03.2027 (9×1 Lektion)	198.–	B. Bieri
Muri	BE-MUR-01	Fr, 13.30–14.30 Uhr	08.01.–19.03.2027 (9×1 Lektion)	198.–	C. Bürgler

Gymnastik Spiraldynamik®

Das koordinative Training kombiniert abwechslungsreiche Beweglichkeits- und Kraftübungen. Das gezielte Training erhöht die Bewegungsfreude und bringt mehr Leichtigkeit in Ihren Alltag.

NEU

Lenzburg	BE-LEN-05	Fr, 13.30–14.30 Uhr	08.01.–19.03.2027 (9×1 Lektion)	247.50	C. Setz

Pilates

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

Bad Zurzach	BE-ZUR-02	Do, 09.15–10.15 Uhr	14.01.–25.03.2027 (11×1 Lektion)	242.–	A. Van der Muren
Bad Zurzach	BE-ZUR-05	Do, 10.30–11.30 Uhr	14.01.–25.03.2027 (11×1 Lektion)	242.–	A. Van der Muren
Brugg	BE-BRU-06	Do, 09.00–10.00 Uhr	07.01.–25.03.2027 (11×1 Lektion)	242.–	B. Blass
Brugg	BE-BRU-07	Do, 10.15–11.15 Uhr	07.01.–25.03.2027 (11×1 Lektion)	242.–	B. Blass
Buchs	BE-AAR-04	Do, 08.45–09.45 Uhr	14.01.–25.03.2027 (9×1 Lektion)	198.–	H. Solenthaler
Buchs	BE-AAR-11	Do, 10.00–11.00 Uhr	14.01.–25.03.2027 (9×1 Lektion)	198.–	H. Solenthaler
Frick	BE-LAU-03	Mo, 10.20–11.20 Uhr	04.01.–15.03.2027 (11×1 Lektion)	242.–	S. Müller
Frick	BE-LAU-04	Mo, 17.00–18.00 Uhr	04.01.–15.03.2027 (11×1 Lektion)	242.–	S. Müller
Frick	BE-LAU-05	Do, 08.40–09.40 Uhr	07.01.–18.03.2027 (11×1 Lektion)	242.–	S. Müller
Frick	BE-LAU-06	Do, 16.00–17.00 Uhr	07.01.–18.03.2027 (11×1 Lektion)	242.–	S. Müller
Muri	BE-MUR-06	Do, 15.00–16.00 Uhr	14.01.–25.03.2027 (9×1 Lektion)	198.–	S. Magro
Muri	BE-MUR-07	Do, 16.15–17.15 Uhr	14.01.–25.03.2027 (9×1 Lektion)	198.–	S. Magro
Reinach	BE-KUL-07	Mo, 09.00–10.00 Uhr	04.01.–15.03.2027 (11×1 Lektion)	242.–	V. De Liuni
Reinach	BE-KUL-08	Mo, 10.30–11.30 Uhr	04.01.–15.03.2027 (11×1 Lektion)	242.–	V. De Liuni
Rheinfelden	BE-RHE-01	Di, 10.30–11.30 Uhr	05.01.–23.03.2027 (11×1 Lektion)	242.–	B. Kramer
Tegerfelden	BE-ZUR-01	Mo, 09.15–10.15 Uhr	11.01.–22.03.2027 (11×1 Lektion)	242.–	A. Van der Muren
Tegerfelden	BE-ZUR-06	Mo, 10.30–11.30 Uhr	11.01.–22.03.2027 (11×1 Lektion)	242.–	A. Van der Muren
Wettingen	BE-BAD-01	Mo, 09.30–10.30 Uhr	04.01.–22.02.2027 (8×1 Lektion)	176.–	B. Blass
Wettingen	BE-BAD-02	Mo, 10.45–11.45 Uhr	04.01.–22.02.2027 (8×1 Lektion)	176.–	B. Blass
Wohlen	BE-BRE-01	Do, 09.30–10.30 Uhr	07.01.–11.03.2027 (10×1 Lektion)	220.–	F. Wildi
Zofingen	BE-ZOF-01	Mo, 13.45–14.45 Uhr	11.01.–22.03.2027 (10×1 Lektion)	220.–	G. Glanzmann
Zofingen	BE-ZOF-02	Mo, 15.00–16.00 Uhr	11.01.–22.03.2027 (10×1 Lektion)	220.–	G. Glanzmann
Zofingen	BE-ZOF-03	Di, 08.30–09.30 Uhr	12.01.–30.03.2027 (11×1 Lektion)	242.–	G. Glanzmann
Zofingen	BE-ZOF-04	Di, 09.45–10.45 Uhr	12.01.–30.03.2027 (11×1 Lektion)	242.–	G. Glanzmann
Zofingen	BE-ZOF-05	Di, 13.45–14.45 Uhr	12.01.–30.03.2027 (11×1 Lektion)	242.–	G. Glanzmann
Zofingen	BE-ZOF-06	Mi, 09.45–10.45 Uhr	13.01.–31.03.2027 (11×1 Lektion)	242.–	G. Glanzmann
Zofingen	BE-ZOF-07	Do, 10.00–11.00 Uhr	14.01.–01.04.2027 (11×1 Lektion)	242.–	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 am See	BE-KUL-01	Do, 09.30–10.30 Uhr	14.01.–01.04.2027 (9×1 Lektion)	198.–	P. Zumsteg
Brugg	BE-BRU-04	Mi, 09.00–10.00 Uhr	13.01.–07.04.2027 (11×1 Lektion)	242.–	R. Küng
Brugg	BE-BRU-05	Mi, 10.15–11.15 Uhr	13.01.–07.04.2027 (11×1 Lektion)	242.–	R. Küng
Buchs	BE-AAR-09	Di, 10.45–11.45 Uhr	16.02.–06.04.2027 (8×1 Lektion)	176.–	O. Frei
Lenzburg	BE-LEN-04	Mi, 15.00–16.00 Uhr	27.01.–17.03.2027 (8×1 Lektion)	176.–	S. Jungk
Wettingen	BE-BAD-08	Mo, 09.15–10.15 Uhr	11.01.–22.03.2027 (9×1 Lektion)	198.–	R. Candela
Wettingen	BE-BAD-09	Mo, 10.30–11.30 Uhr	11.01.–22.03.2027 (9×1 Lektion)	198.–	R. Candela

Qi Gong im Freien

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

Beinwil am See	BE-KUL-03	Fr, 09.30–10.30 Uhr	15.01.–02.04.2027 (8×1 Lektion)	176.–	P. Zumsteg

Qi Gong im Garten

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

Baden	BE-BAD-07	Do, 09.00–10.00 Uhr	01.07.–26.08.2027 (9×1 Lektion)	198.–	A. Burger

Starker Rücken
Schnupperlektion

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

Reinach	BE-KUL-09SL	Di, 10.30–11.15 Uhr	12.01.2027 (1 Lektion)	0.–	V. Krähenbühl

Starker Rücken

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

Reinach	BE-KUL-09	Di, 10.30–11.30 Uhr	26.01.–23.03.2027 (9×1 Lektion)	211.50	V. Krähenbühl
Zofingen	BE-ZOF-11	Mi, 08.30–09.30 Uhr	13.01.–31.03.2027 (11×1 Lektion)	242.–	G. Glanzmann

Save the Date

Fitness-Check
Mittwoch, 3. März 2027

Doppelturnhalle, Aarau-Rohr

Die Anmeldung wird zu einem späteren Zeitpunkt auf unserer Webseite möglich sein: ag.prosenectute.ch/veranstaltungen

Yoga

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

Aarau	BE-AAR-08	Di, 10.30–11.30 Uhr	12.01.–23.03.2027 (9×1 Lektion)	198.–	G. Fuchs
Bad Zurzach	BE-ZUR-03	Di, 09.00–10.00 Uhr	12.01.–27.04.2027 (10×1 Lektion)	220.–	E. Greuter
Baden	BE-BAD-10	Di, 10.00–11.00 Uhr	05.01.–30.03.2027 (12×1 Lektion)	264.–	R. Wehner
Baden	BE-BAD-11	Mi, 10.30–11.30 Uhr	06.01.–31.03.2027 (12×1 Lektion)	264.–	R. Wehner
Baden	BE-BAD-12	Do, 10.00–11.00 Uhr	07.01.–01.04.2027 (12×1 Lektion)	264.–	R. Wehner
Brugg	BE-BRU-02	Mo, 12.30–13.30 Uhr	11.01.–05.04.2027 (10×1 Lektion)	220.–	A. De Sal
Brugg	BE-BRU-03	Mo, 13.45–14.45 Uhr	11.01.–05.04.2027 (10×1 Lektion)	220.–	A. De Sal
Buchs	BE-AAR-05	Mi, 09.00–10.00 Uhr	06.01.–31.03.2027 (11×1 Lektion)	242.–	A. Christ
Muri	BE-MUR-03	Fr, 08.00–09.00 Uhr	08.01.–19.03.2027 (11×1 Lektion)	242.–	A. Schönbächler
Muri	BE-MUR-04	Fr, 09.15–10.15 Uhr	08.01.–19.03.2027 (11×1 Lektion)	242.–	A. Schönbächler
Muri	BE-MUR-05	Fr, 10.30–11.30 Uhr	08.01.–19.03.2027 (11×1 Lektion)	242.–	A. Schönbächler
Reinach	BE-KUL-02	Mi, 16.30–17.30 Uhr	13.01.–24.03.2027 (11×1 Lektion)	242.–	V. Krähenbühl
Reinach	BE-KUL-04	Do, 10.30–11.30 Uhr	14.01.–25.03.2027 (11×1 Lektion)	242.–	V. Krähenbühl
Zofingen	BE-ZOF-12	Mi, 15.30–16.30 Uhr	06.01.–24.03.2027 (11×1 Lektion)	242.–	D. Ottiger

Yoga auf dem Stuhl – weckt die Vitalität
Schnupperlektion

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

Möhlin	BE-RHE-04	Mi, 10.45–11.30 Uhr	20.01.2027 (1 Lektion)	0.–	E. Lacher

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	11.01.–05.04.2027 (10×1 Lektion)	220.–	A. De Sal
Zofingen	BE-ZOF-17	Fr, 10.00–11.00 Uhr	22.01.–19.03.2027 (8×1 Lektion)	176.–	D. Ottiger

Yoga für Männer

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

Zofingen	BE-ZOF-14	Mi, 14.15–15.15 Uhr	06.01.–24.03.2027 (11×1 Lektion)	242.–	D. Ottiger
Zofingen	BE-ZOF-15	Mi, 11.00–12.00 Uhr	06.01.–24.03.2027 (11×1 Lektion)	242.–	D. Ottiger
Zofingen	BE-ZOF-16	Fr, 08.45–09.45 Uhr	08.01.–19.03.2027 (10×1 Lektion)	220.–	D. Ottiger

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

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

Fitness & Gleichgewicht



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.

Belebend in Bewegung

Tanken Sie neue Energie in der Natur. Individuelle Übungen stärken Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft und Koordination.

NEU

Lenzburg	FGG-LEN-06	Di, 16.00–17.00 Uhr	13.04.–11.05.2027 (5×1 Lektion)	70.–	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	FGG-LEN-01	Mo, 10.00–11.00 Uhr	04.01.–22.03.2027 (11×1 Lektion)	302.50	C. Setz
Lenzburg	FGG-LEN-03	Fr, 10.00–11.00 Uhr	08.01.–19.03.2027 (9×1 Lektion)	247.50	C. Setz

Sicher stehen – sicher gehen

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

Wettingen	FGG-BAD-01	Mo, 14.00–15.00 Uhr	04.01.–22.02.2027 (8×1 Lektion)	176.–	B. Blass

Spielerisch im Gleichgewicht

Bleiben Sie mobil und selbstständig. Mit regelmässigem Training bewegen Sie sich sicherer und gewinnen mehr Freiheit im Alltag.

NEU

Lenzburg	FGG-LEN-05	Do, 16.00–17.00 Uhr	01.04.–17.06.2027 (10×1 Lektion)	220.–	P. Rathgeb



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

Nordic Walking



Nordic Walking
Grundkurs

Lernen Sie Nordic Walking mit ALFA-Technik kennen. Aktivieren Sie den ganzen Körper und stärken Sie Gesundheit und Fitness.

NEU

Menziken	NW-KUL-01GK	Mo, 10.00–11.30 Uhr	15.03.–22.03.2027 (2×2 Lektionen)	60.–	U. Sommer

Nordic Walking
Refresher

Verbessern Sie Ihre Nordic-Walking-Technik. Mit gezieltem Training gewinnen Sie Sicherheit und Bewegungsqualität.

NEU

Endingen/Döttingen	NW-ZUR-01	Mi, 16.30–18.00 Uhr	31.03.–07.04.2027 (2×2 Lektionen)	60.–	M. Süss

Polysport



Faustball Männergruppe
Offene Gruppe

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

Dättwil	1HJ-SL-BAD-13	Montag	15.00–17.00 Uhr	0.–	Beratungsstelle Baden

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	14.01.–01.04.2027 (11×1 Lektion)	242.–	G. Glanzmann

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	08.01.–09.04.2027 (13×1 Lektion)	247.–	U. Rauhaus

Everdance®
Schnupperlektion

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

Muri	TA-MUR-01-SL	Mo, 10.30–11.15 Uhr	25.01.2027 (1 Lektion)	0.–	B. Graf
Reinach	TA-KUL-01SL	Mo, 17.00–17.45 Uhr	04.01.2027 (1 Lektion)	0.–	S. Mayer

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	11.01.–22.03.2027 (9×1 Lektion)	198.–	B. Grillo
Birr-Lupfig	TA-BRU-01	Do, 09.00–10.00 Uhr	14.01.–25.03.2027 (9×1 Lektion)	198.–	B. Grillo
Birr-Lupfig	TA-BRU-02	Do, 10.15–11.15 Uhr	14.01.–25.03.2027 (9×1 Lektion)	198.–	B. Grillo
Frick	TA-LAU-01	Mo, 09.00–10.00 Uhr	11.01.–01.03.2027 (8×1 Lektion)	176.–	B. Boss, D. Eckert
Frick	TA-LAU-02	Mo, 10.15–11.15 Uhr	11.01.–01.03.2027 (8×1 Lektion)	176.–	B. Boss, D. Eckert
Muri	TA-MUR-01	Mo, 10.30–11.30 Uhr	15.02.–05.04.2027 (7×1 Lektion)	154.–	B. Graf
Reinach	TA-KUL-01GK	Mo, 17.00–18.00 Uhr	18.01.–22.03.2027 (10×1 Lektion)	220.–	S. Mayer
Rheinfelden	TA-RHE-01	Do, 09.15–10.15 Uhr	04.02.–25.03.2027 (8×1 Lektion)	176.–	M. Löchle
Rheinfelden	TA-RHE-02	Do, 10.30–11.30 Uhr	04.02.–25.03.2027 (8×1 Lektion)	176.–	M. Löchle
Rheinfelden	TA-RHE-03	Fr, 10.30–11.30 Uhr	05.02.–19.03.2027 (7×1 Lektion)	154.–	M. Löchle
Suhr	TA-AAR-01	Di, 14.00–15.00 Uhr	12.01.–30.03.2027 (10×1 Lektion)	220.–	D. Sager
Suhr	TA-AAR-02	Mi, 14.00–15.00 Uhr	13.01.–31.03.2027 (10×1 Lektion)	220.–	D. Sager
Suhr	TA-AAR-03	Mi, 10.00–11.00 Uhr	13.01.–31.03.2027 (10×1 Lektion)	220.–	D. Sager
Wettingen	TA-BAD-05	Mi, 09.00–10.00 Uhr	06.01.–31.03.2027 (11×1 Lektion)	242.–	M. Zigerlig
Wohlen	TA-BRE-03	Mo, 13.30–14.30 Uhr	11.01.–22.03.2027 (9×1 Lektion)	198.–	M. Zigerlig
Wohlen	TA-BRE-04	Mo, 14.45–15.45 Uhr	11.01.–22.03.2027 (9×1 Lektion)	198.–	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	07.01.–08.04.2027 (13×2 Lektionen)	494.–	B. Scharmer

Zumba/Zumba Gold® Schnupperlektion

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

Muri	TA-MUR-02 SL	Mo, 09.00–09.45 Uhr	18.01.2027 (1 Lektion)	0.–	M. Notter

Zumba/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	14.01.–25.03.2027 (10×1 Lektion)	220.–	Y. Roth
Lenzburg	TA-LEN-03	Mo, 15.30–16.30 Uhr	15.02.–26.04.2027 (10×1 Lektion)	220.–	M. Nyffenegger
Muri	TA-MUR-02	Mo, 08.45–09.45 Uhr	15.02.–22.03.2027 (6×1 Lektion)	132.–	M. Notter
Rheinfelden	TA-RHE-04	Di, 09.00–10.00 Uhr	05.01.–09.02.2027 (6×1 Lektion)	132.–	H. Jöhri
Wohlen	TA-BRE-01	Di, 13.15–14.15 Uhr	16.02.–27.04.2027 (10×1 Lektion)	220.–	M. Nyffenegger
Wohlen	TA-BRE-02	Di, 14.30–15.30 Uhr	16.02.–27.04.2027 (10×1 Lektion)	220.–	M. Nyffenegger
Zofingen	TA-ZOF-01	Mo, 09.00–10.00 Uhr	04.01.–22.03.2027 (10×1 Lektion)	220.–	J. Graber

Wasser-fitness



Aqua-Balance Flachwasser

Ein schonendes Bewegungsangebot im brusttiefen Wasser, mit gezieltem Gleichgewichtstraining. Auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet.

Aarau	WF-AAR-04	Fr, 11.40–12.25 Uhr	08.01.–19.03.2027 (9×1 Lektion)	81.–	F. Jaquet

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	11.01.–22.03.2027 (9×1 Lektion)	81.–	M. Schwammberger, S. Wyder
Bad Zurzach	WF-ZUR-01	Mo, 09.30–10.15 Uhr	04.01.–22.03.2027 (11×1 Lektion)	99.–	S. Binder
Bad Zurzach	WF-ZUR-04	Do, 13.30–14.15 Uhr	07.01.–25.03.2027 (11×1 Lektion)	99.–	S. Binder
Bad Zurzach	WF-ZUR-05	Do, 14.30–15.15 Uhr	07.01.–25.03.2027 (11×1 Lektion)	99.–	S. Binder
Bad Zurzach	WF-ZUR-02	Mi, 08.30–09.15 Uhr	13.01.–31.03.2027 (11×1 Lektion)	99.–	S. Binder

Aquafit Flachwasser

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

Bad Zurzach	WF-ZUR-03	Mi, 09.30–10.15 Uhr	13.01.–31.03.2027 (11×1 Lektion)	99.–	S. Binder
Baden	WF-BAD-05	Mi, 08.45–09.30 Uhr	06.01.–07.04.2027 (11×1 Lektion)	198.–	D. Schneider
Niederwil	WF-BRE-01	Mo, 12.30–13.15 Uhr	04.01.–22.03.2027 (10×1 Lektion)	90.–	S. Loretan
Niederwil	WF-BRE-02	Mo, 13.30–14.15 Uhr	04.01.–22.03.2027 (10×1 Lektion)	90.–	S. Loretan
Niederwil	WF-BRE-03	Mo, 14.30–15.15 Uhr	04.01.–22.03.2027 (10×1 Lektion)	90.–	S. Loretan
Oberentfelden	WF-AAR-01	Di, 14.00–14.45 Uhr	12.01.–30.03.2027 (12×1 Lektion)	162.–	B. Dermody
Oftringen	WF-ZOF-01	Mi, 16.00–16.45 Uhr	06.01.–31.03.2027 (11×1 Lektion)	148.50	R. Moser
Oftringen	WF-ZOF-02	Mi, 16.50–17.35 Uhr	06.01.–31.03.2027 (11×1 Lektion)	148.50	R. Moser
Oftringen	WF-ZOF-03	Mi, 17.40–18.25 Uhr	06.01.–31.03.2027 (11×1 Lektion)	148.50	R. Moser
Oftringen	WF-ZOF-04	Do, 17.15–18.00 Uhr	07.01.–01.04.2027 (10×1 Lektion)	135.–	R. Moser
Oftringen	WF-ZOF-05	Do, 18.10–18.55 Uhr	07.01.–01.04.2027 (10×1 Lektion)	135.–	R. Moser
Rheinfelden	WF-RHE-01	Mi, 10.15–11.00 Uhr	06.01.–24.03.2027 (11×1 Lektion)	99.–	B. Kramer
Wettingen	WF-BAD-06	Fr, 12.15–13.00 Uhr	08.01.–19.03.2027 (11×1 Lektion)	148.50	P. Arnold
Wettingen	WF-BAD-07	Fr, 13.15–14.00 Uhr	08.01.–19.03.2027 (11×1 Lektion)	148.50	P. Arnold
Wettingen	WF-BAD-08	Fr, 14.15–15.00 Uhr	08.01.–19.03.2027 (11×1 Lektion)	148.50	P. Arnold
Wohlen	WF-BRE-04	Mi, 13.00–13.45 Uhr	06.01.–31.03.2027 (11×1 Lektion)	99.–	S. Loretan
Wohlen	WF-BRE-05	Mi, 14.00–15.00 Uhr	06.01.–31.03.2027 (11×1 Lektion)	99.–	S. Loretan
Wohlen	WF-BRE-06	Mi, 15.00–15.45 Uhr	06.01.–31.03.2027 (11×1 Lektion)	99.–	S. Loretan
Wohlen	WF-BRE-07	Mi, 16.00–16.45 Uhr	06.01.–31.03.2027 (11×1 Lektion)	99.–	S. Loretan

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	11.01.–22.03.2027 (9×1 Lektion)	81.–	M. Schwammberger, S. Wyder
Brugg	WF-BRU-03	Mi, 07.50–08.35 Uhr	06.01.–31.03.2027 (11×1 Lektion)	99.–	M. Schwammberger, S. Wyder
Brugg	WF-BRU-04	Mi, 08.40–09.25 Uhr	06.01.–31.03.2027 (11×1 Lektion)	99.–	M. Schwammberger, S. Wyder
Brugg	WF-BRU-01	Do, 14.00–14.45 Uhr	07.01.–01.04.2027 (10×1 Lektion)	90.–	M. Schwammberger, S. Wyder
Brugg	WF-BRU-02	Do, 14.50–15.35 Uhr	07.01.–01.04.2027 (10×1 Lektion)	90.–	M. Schwammberger, S. Wyder
Oberentfelden	WF-AAR-03	Fr, 10.50–11.35 Uhr	08.01.–19.03.2027 (9×1 Lektion)	81.–	F. Jaquet

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	11.05.–06.07.2027 (9×1 Lektion)	81.–	M. Schwammberger, 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	18.01.–08.02.2027 (4×2 Lektionen)	232.–	D. Portmann

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	05.04.–26.04.2027 (4×2 Lektionen)	232.–	D. Portmann
Muri	DK-MUR-04	Mo, 13.30–15.45 Uhr	05.04.–26.04.2027 (4×2 Lektionen)	232.–	D. Portmann

Apps auf Android – leicht gemacht

Lernen Sie den Google Play Store kennen: Apps suchen, sicher auswählen, installieren und löschen. Tipps zu Kosten, Bewertungen und Berechtigungen direkt am Smartphone.

NEU

Wohlen	DK-BRE-10	Di, 09.00–11.15 Uhr	20.04.2027 (1×2 Lektionen)	58.–	D. Portmann

Apps auf dem iPhone – leicht gemacht

Lernen Sie den App Store kennen: Apps suchen, sicher auswählen, installieren und löschen. Tipps zu Kosten, Bewertungen und Berechtigungen direkt am iPhone.

NEU

Wohlen	DK-BRE-09	Di, 09.00–11.15 Uhr	13.04.2027 (1×2 Lektionen)	58.–	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-03	Do, 13.30–15.45 Uhr	04.02.2027 (1×2 Lektionen)	58.–	D. Portmann
Lenzburg	DK-LEN-02	Do, 13.30–15.45 Uhr	13.05.2027 (1×2 Lektionen)	58.–	D. Portmann
Muri	DK-MUR-05	Mo, 13.30–15.45 Uhr	22.02.2027 (1×2 Lektionen)	58.–	D. Portmann
Muri	DK-MUR-09	Mo, 13.30–15.45 Uhr	14.06.2027 (1×2 Lektionen)	58.–	D. Portmann
Zofingen	DK-ZOF-01	Di, 13.30–15.45 Uhr	09.03.2027 (1×2 Lektionen)	58.–	C. Fricker

ChatGPT-App Vertiefung – Fake oder Fakt?

Lernen Sie praxisnah typische Merkmale von Fake News kennen und erfahren Sie, wie Sie diese überprüfen können. Auch ChatGPT und KI nehmen wir unter die Lupe.

NEU

Lenzburg	DK-LEN-05	Do, 13.30–15.15 Uhr	08.04.2027 (1×2 Lektionen)	58.–	D. Portmann
Lenzburg	DK-LEN-06	Do, 13.30–15.45 Uhr	24.06.2027 (1×2 Lektionen)	58.–	D. Portmann
Wohlen	DK-BRE-08	Di, 09.00–11.15 Uhr	16.03.2027 (1×2 Lektionen)	58.–	D. Portmann

Digitaler Zahlungsverkehr

E-Banking, QR-Rechnung und eBill einfach nutzen: Erfahren Sie, wie Sie Rechnungen sicher, effizient und bequem digital bezahlen.

NEU

Rheinfelden	DK-RHE-03	Mi, 09.00–11.15 Uhr	17.03.2027 (1×2 Lektionen)	58.–	C. Hübscher

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	24.02.2027 (1×2 Lektionen)	58.–	C. Fricker

Fotobuch erstellen

Gestalten Sie Ihr eigenes Fotobuch mit digitalen Fotos von CD oder USB-Stick. Schritt für Schritt lernen Sie die wichtigsten Funktionen kennen.

NEU

Muri	DK-MUR-07	Mo, 13.30–15.30 Uhr	24.05.–31.05.2027 (2×2 Lektionen)	140.–	S. Bonanni

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	Di, 14.00–16.15 Uhr	15.06.–22.06.2027 (2×2 Lektionen)	116.–	S. Meier
Baden	DK-BAD-02	Di, 14.00–16.15 Uhr	16.03.–23.03.2027 (2×2 Lektionen)	116.–	S. Meier
Brugg	DK-BRU-02	Do, 14.00–16.15 Uhr	13.05.–20.05.2027 (2×2 Lektionen)	116.–	S. Meier

Fotografieren mit dem iPhone und iPad

Entdecken Sie die Fotografie mit iPhone oder iPad. Lernen Sie wichtige Grundlagen sowie hilfreiche Apps, Tipps und Tricks für gelungene Fotos.

NEU

Rheinfelden	DK-RHE-02	Mi, 09.00–11.15 Uhr	14.04.–12.05.2027 (5×2 Lektionen)	290.–	T. Voser

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	10.03.2027 (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.

Aarau	DK-AAR-05	Di, 13.30–15.45 Uhr	02.03.–09.03.2027 (2×2 Lektionen)	116.–	M. Antoine
Aarau	DK-AAR-05	Do, 17.30–19.45 Uhr	01.04.–08.04.2027 (2×2 Lektionen)	116.–	M. Antoine
Muri	DK-MUR-11	Do, 09.00–11.15 Uhr	22.04.–29.04.2027 (2×2 Lektionen)	116.–	M. Antoine

iPhone – Erste Schritte

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

Bad Zurzach	DK-ZUR-01	Di, 14.00–16.15 Uhr	06.04.–11.05.2027 (4×2 Lektionen)	232.–	S. Meier
Brugg	DK-BRU-03	Mo, 14.00–16.15 Uhr	22.02.–15.03.2027 (4×2 Lektionen)	232.–	S. Meier
Muri	DK-MUR-01	Mo, 13.30–15.45 Uhr	18.01.–08.02.2027 (4×2 Lektionen)	232.–	D. Portmann

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	Mi, 14.00–16.15 Uhr	19.05.–26.05.2027 (2×2 Lektionen)	116.–	S. Meier
Brugg	DK-BRU-05	Do, 14.00–16.15 Uhr	08.04.–15.04.2027 (2×2 Lektionen)	116.–	S. Meier
Rheinfelden	DK-RHE-04	Do, 09.00–11.15 Uhr	18.03.–08.04.2027 (4×2 Lektionen)	232.–	T. Voser

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	02.03.2027 (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.

Lenzburg	DK-LEN-07	Di, 13.30–16.30 Uhr	20.04.2027 (1×4 Lektionen)	112.–	W. Ziems
Rheinfelden	DK-RHE-01	Mi, 13.00–17.00 Uhr	10.03.2027 (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, 13.45–16.00 Uhr	21.01.–11.03.2027 (5×2 Lektionen)	290.–	L. Schreiber

Laptop für Fortgeschrittene

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

Aarau	DK-AAR-03	Do, 13.45–16.00 Uhr	13.05.–24.06.2027 (5×2 Lektionen)	290.–	L. Schreiber

Outdoor mit SchweizMobil 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-05	Mi, 09.00–11.15 Uhr	03.03.–10.03.2027 (2×2 Lektionen)	116.–	T. Voser
Rheinfelden	DK-RHE-01	Mi, 09.00–11.15 Uhr	26.05.–02.06.2027 (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.

Zofingen	DK-ZOF-06	Mi, 13.30–15.45 Uhr	03.03.2027 (1×2 Lektionen)	58.–	C. Fricker

Podcasts – entdecken, hören und geniessen

NEU

Entdecken Sie die Welt der Podcasts. Lernen Sie Sendungen finden, abonnieren und auf dem Smartphone hören – für Wissen, Unterhaltung und mehr.

Aarau	DK-AAR-08	Mo, 09.00–11.15 Uhr	07.06.2027 (1×2 Lektionen)	58.–	D. Portmann
Lenzburg	DK-LEN-04	Do, 13.30–15.15 Uhr	04.03.2027 (1×2 Lektionen)	58.–	D. Portmann
Muri	DK-MUR-08	Mo, 13.30–15.45 Uhr	03.05.2027 (1×2 Lektionen)	58.–	D. Portmann
Wohlen	DK-BRE-07	Di, 09.00–11.15 Uhr	16.02.2027 (1×2 Lektionen)	58.–	D. Portmann

SBB Mobile

NEU

Ihr Smartphone als Reisebegleiter: Mit SBB Mobile Fahrpläne finden und Billette bequem kaufen. Ideal für den einfachen Einstieg.

Aarau	DK-AAR-07	Mi, 13.30–15.30 Uhr	12.05.2027 (1×2 Lektionen)	0.–	Fachperson SBB
Frick	DK-LAU-03	Di, 14.00–16.00 Uhr	27.04.2027 (1×2 Lektionen)	0.–	Fachperson SBB

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	07.04.–14.04.2027 (2×2 Lektionen)	206.–	M. Dätwyler

Twint

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

Bad Zurzach	DK-ZUR-05	Do, 14.00–16.15 Uhr	18.02.2027 (1×2 Lektionen)	58.–	S. Meier
Brugg	DK-BRU-01	Do, 14.00–16.15 Uhr	03.06.2027 (1×2 Lektionen)	58.–	S. Meier
Muri	DK-MUR-10	Mo, 13.30–15.45 Uhr	08.03.2027 (1×2 Lektionen)	58.–	D. Portmann
Rheinfelden	DK-RHE-02	Mo, 09.00–11.15 Uhr	22.02.2027 (1×2 Lektionen)	58.–	C. Hübscher

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	Do, 14.00–16.15 Uhr	25.02.2027 (1×2 Lektionen)	58.–	S. Meier

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER



Wie werde ich **Erwachsenensport-leiter/in?**

Montag, 25. Januar 2027, 18.00 Uhr
Beratungsstelle der Pro Senectute,
Hauptstrasse 60, 5734 Reinach

Dienstag, 20. April 2027, 18.00 Uhr
Beratungsstelle der Pro Senectute,
Burghaldenstrasse 19, 5600 Lenzburg

Dienstag, 4. Mai 2027, 18.00 Uhr
Beratungsstelle der Pro Senectute,
Hauptstrasse 48, 5330 Bad Zurzach

Dienstag, 26. Oktober 2027, 18.00 Uhr
Begegnungsraum Rheinfels-Park,
Schaffhauserstrasse 16, 4332 Stein

Dauer ca. 60 Minuten
mit anschliessendem Apéro

Bereit für eine neue sportliche Herausforderung?
Interessieren Sie sich für Bewegung, Begegnung und Weiterbildung? Dann werden Sie Teil unseres Teams!

Werden Sie Erwachsenensportleiterin oder Erwachsenensportleiter 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 Teilnehmenden-zahl ist beschränkt. 062 837 50 70 oder
sport@ag.prosenectute.ch

esa
erwachsenensport schweiz
sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera

Aargau
ag.prosenectute.ch

Ernährung & Kochen



Saisonal-regional: Genussvoll kochen

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

Strengelbach	EK-ZOF-01	Di, 16.00–19.00 Uhr	13.04.–27.04.2027 (3×3 Lektionen)	234.–	K. Speich

Entdecken Sie die Zeitlupe

1-JAHRESABO

nur Fr. 59.–

statt Fr. 74.–

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.



Sie sparen 20%

Jetzt online, telefonisch oder per Karte bestellen!

zeitlupe.ch/fital +41 58 510 61 13

KUG-074

☐ Ich bestelle hiermit ein 1-Jahresabo (10 Ausgaben) zum Einstiegspreis von Fr. 59.– statt 74.–*.

Vorname / Name

Strasse / Nr.

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail

*Im Vergleich zum regulären Abopreis, Angebot gültig bis 31.12.2027 und nur für Neuabonnent:innen in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein (Preis inkl. MwSt. und Porto), danach Preis- und Angebotsänderungen vorbehalten. Ihre Kontaktdaten können vom Verlag und von den Gesellschaften der Medienart Gruppe zu Werbe- und Marketingzwecken verwendet werden.

Bitte Coupon abtrennen und an die folgende Adresse senden:

Aboservice Zeitlupe
Saanefeldstrasse 2
CH–3178 Bösingen

Gestalten & Kreativität



Aquarell – Frühlingsmotive

Leben Sie Ihre Kreativität aus und erschaffen Sie Kunstwerke. Entscheidend ist Ihre Begeisterung für Farben, Pinsel und Papier.

NEU

Lenzburg	GK-LEN-05	Mo, 08.45–11.45 Uhr	15.03.–26.04.2027 (6×3 Lektionen)	279.–	V. Gisler

Aquarell – Sommerlandschaften & Blumenträume

Lassen Sie sich von den Farben des Sommers inspirieren und entdecken Sie in stimmungsvollen Landschaften und farbenfrohen Blüten die Leichtigkeit und Transparenz der Aquarellmalerei.

NEU

Lenzburg	GK-LEN-06	Mo, 08.45–11.45 Uhr	10.05.–21.06.2027 (6×3 Lektionen)	279.–	V. Gisler

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	07.01.–25.03.2027 (10×3 Lektionen)	465.–	J. Rodriguez
Aarau	GK-AAR-02	Fr, 08.45–11.15 Uhr	15.01.–19.03.2027 (8×3 Lektionen)	372.–	N. Appenzeller
Lenzburg	GK-LEN-03	Mo, 08.45–11.45 Uhr	18.01.–22.02.2027 (6×3 Lektionen)	279.–	V. Gisler
Zofingen	GK-ZOF-01	Di, 14.00–16.15 Uhr	12.01.–16.03.2027 (5×3 Lektionen)	232.50	E. Jente

Drahtkunst – Oster-Pflanzenpicks

Aus weichem Draht entstehen mit einfachen Techniken elegante Formen. Gestalten Sie Schritt für Schritt Ihr persönliches Kunstwerk.

NEU

Lenzburg	GK-LEN-01	Mo, 14.00–16.00 Uhr	22.02.2027 (1×2 Lektionen)	41.–	C. Hochstrasser

Drahtkunst – Sonnenfänger

Aus weichem Draht entstehen mit einfachen Techniken elegante Formen. Gestalten Sie Schritt für Schritt Ihr persönliches Kunstwerk.

NEU

Lenzburg	GK-LEN-02	Mo, 14.00–16.00 Uhr	31.05.2027 (1×2 Lektionen)	41.–	C. Hochstrasser

Handlettering – Osterkarten

Gestalten Sie einzigartige Osterkarten. Schritt für Schritt lernen Sie, Schriftzüge kreativ in Szene zu setzen und mit Farben und Formen zu ergänzen.

NEU

Muri	GK-MUR-03	Mi, 08.30–11.30 Uhr	24.02.–03.03.2027 (2×3 Lektionen)	123.–	J. Walder

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, 08.30–11.30 Uhr	13.01.–20.01.2027 (2×3 Lektionen)	123.–	J. Walder

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, 08.30–11.30 Uhr	05.05.–12.05.2027 (2×3 Lektionen)	123.–	J. Walder

Handlettering – Trauerkarten

Entwerfen Sie stilvolle Trauerkarten und kombinieren Sie diese mit passenden Worten. So gestalten Sie persönliche Zeichen des Mitgefühls. NEU

Muri	GK-MUR-07	Mi, 08.30–11.30 Uhr	23.06.–30.06.2027 (2×3 Lektionen)	123.–	J. Walder

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	27.01.–30.06.2027 (6×2 Lektionen)	186.–	R. Müller

Pusteblume aus Metall

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

Herznach	GK-LAU-01	Fr, 14.00–16.15 Uhr	19.02.2027 (1×3 Lektionen)	30.–	R. Herzog
Herznach	GK-LAU-02	Di, 14.00–16.15 Uhr	13.04.2027 (1×3 Lektionen)	30.–	R. Herzog

Schneeglöckchen aus finnischem Papiergarn

Aus finnischem Papiergarn entstehen bezaubernde Schneeglöckchen. Kreativ, einfach und ohne Vorkenntnisse gestalten Sie individuelle Dekorationen. NEU

Reinach	GK-KUL-05	Mi, 14.00–16.15 Uhr	17.02.2027 (1×2 Lektionen)	41.–	R. Hochstrasser

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	16.02.2027 (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	13.04.2027 (1×4 Lektionen)	80.–	I. Fuchs

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

Körper & Geist



Augen-Qigong

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

Rheinfelden	KG-RHE-04	Mo, 10.00–11.00 Uhr	11.01.–25.01.2027 (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	12.05.2027 (1×2 Lektionen)	60.–	D. Baldinger

Feinstoffliche Körperarbeit

Gewinnen Sie Einblicke in die Welt der Chakren und des Energiesystems. Praktische Übungen helfen, die eigene Energie bewusster wahrzunehmen. NEU

Rheinfelden	KG-RHE-01	Do, 08.30–11.30 Uhr	11.03.2027 (1×3 Lektionen)	67.50	N. Kunz

Gedächtnistraining

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

Aarau	KG-AAR-03	Do, 09.00–11.15 Uhr	07.01.–04.02.2027 (4×2 Lektionen)	164.–	K. Blattner
Baden	KG-BAD-01	Di, 14.00–16.15 Uhr	05.01.–02.02.2027 (4×2 Lektionen)	164.–	K. Blattner
Rheinfelden	KG-RHE-03	Do, 13.30–15.00 Uhr	07.01.–18.03.2027 (9×2 Lektionen)	279.–	S. Ramseyer

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-01	Do, 09.00–11.15 Uhr	28.01.–24.06.2027 (6×2 Lektionen)	246.–	K. Blattner
Baden	KG-BAD-02	Di, 14.00–16.15 Uhr	26.01.–27.04.2027 (4×2 Lektionen)	164.–	K. Blattner
Muri	KG-MUR-01	Mi, 13.30–15.45 Uhr	20.01.–23.06.2027 (6×2 Lektionen)	246.–	A. Weber

Gesunde Füsse

Erhalten Sie wertvolle Tipps zur Pflege, Kräftigung und Stabilisierung Ihrer Füsse. Auch der Umgang mit Schmerzen und Verletzungen wird thematisiert. NEU

Rheinfelden	KG-RHE-02	Do, 08.30–11.30 Uhr	15.04.2027 (1×3 Lektionen)	67.50	V. Suppiger

Sicher und selbstbewusst im Alltag

Stärken Sie Ihre persönliche Sicherheit. Der Kurs vermittelt Wahrnehmung, Verhalten, einfache Tricks und alltagstaugliche Selbstverteidigungstechniken. NEU

Rheinfelden	KG-RHE-05	Fr, 13.30–16.30 Uhr	05.02.2027 (1×3 Lektionen)	60.–	LE Security Consulting & Services

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, 10.00–12.00 Uhr	01.03.–26.04.2027 (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.

Frick	MO-LAU-01	Di, 13.30–15.45 Uhr	23.02.2027 (1×2 Lektionen)	68.–	TCS Fachperson
Muri	MO-MUR-01	Mi, 09.00–11.15 Uhr	17.02.2027 (1×2 Lektionen)	68.–	TCS Fachperson
Wohlen	MO-BRE-01	Di, 14.00–16.15 Uhr	09.03.2027 (1×2 Lektionen)	68.–	TCS Fachperson

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER



Eltern bleiben. Kinder bleiben.

Und gemeinsam älter werden.

Dienstag, 6. April 2027, 19 Uhr
Saalbau
Schulstrasse 32, 4332 Stein AG

Freitag, 9. April 2027, 19 Uhr
Mehrzweckhalle Weissenstein
Weissenstein 3, 5303 Würenlingen

Dienstag, 20. April 2027, 19 Uhr
Gemeindesaal Buchs
Gysistrasse 4, 5033 Buchs AG

Dienstag, 4. Mai 2027, 19 Uhr
Casino Wohlen
Zentralstrasse 30a, 5610 Wohlen

Was passiert mit Beziehungen, wenn Eltern im Alter zunehmend Unterstützung benötigen?
Nähe, Verantwortung, Erwartungen, Dankbarkeit, aber auch Abgrenzung prägen die Beziehung zwischen älter werdenden Eltern und ihren erwachsenen Kindern. Wie kann es gelingen, trotz Veränderungen **in guter Beziehung bis zuletzt** zu bleiben?

Referentin: Frau Dr. phil. Bettina Ugolini
Diplompsychologin und dipl. Pflegefachfrau

Unsere Veranstaltungen dauern rund 1,5 Stunden und sind für alle Generationen offen. Zum Abschluss laden wir Sie zu einem gemütlichen Apéro ein – die perfekte Gelegenheit für Austausch und Begegnung. Die Teilnahme ist kostenlos.

Weitere Informationen folgen auf unserer Webseite
www.ag.prosenectute.ch/veranstaltungen

Musik & 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, 15.15–16.15 Uhr	05.01.–06.04.2027 (12×1 Lektion)	258.–	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	1HJ-MS-BAD-07	Donnerstag	14.00–15.45 Uhr	40.– pro Halbjahr	Beratungsstelle Baden

Gitarre

Sie haben Gitarrengrundlagen 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	19.02.–25.06.2027 (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.

Neuenhof	1HJ-MS-BAD-06	Montag	14.00–16.30 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	15.01.–02.07.2027 (11×1 Lektion)	396.–	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	28.01.–17.06.2027 (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	12.01.–15.06.2027 (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	1HJ-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	1HJ-MS-LAU-01	Donnerstag	14.00–16.00 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	1HJ-MS-RHE-01	Dienstag	15.40–17.00 Uhr	Jährlicher Beitrag	Beratungsstelle Rheinfelden
Wettingen	1HJ-MS-BAD-05	Freitag	14.30–15.45 Uhr	30.– pro Jahr	Beratungsstelle Baden
Zofingen	1HJ-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	1HJ-MS-LEN-02	Mittwoch	14.15–15.45 Uhr	0.–	Beratungsstelle Lenzburg

Spielen



Brändi Dog – das beliebte Brettspiel

Gemeinsam spielen, lachen und mitfiebern: Brändi Dog verbindet Spannung, taktisches Denken und geselliges Beisammensein.

NEU

Döttingen	SL-ZUR-02	Mo, 14.00–16.15 Uhr	22.02.–22.03.2027 (5×2 Lektionen)	140.–	G. Meyer

Bridge

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

Reinach	SL-KUL-01	Di, 13.30–15.15 Uhr	19.01.–23.03.2027 (8×2 Lektionen)	304.–	S. Wild

Jassen
Grundkurs

Schritt für Schritt machen Sie sich mit den wichtigsten Regeln, Kartenwerten und Spielabläufen vertraut.

NEU

Lenzburg	SL-LEN-03	Mo, 15.30–17.00 Uhr	15.02.–08.03.2027 (4×2 Lektionen)	124.–	R. Stampfli

Jassen
Offene Gruppe

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

Baden	1HJ-SL-BAD-10	Donnerstag	13.30–17.00 Uhr	freiwilliger Unkostenbeitrag	Beratungsstelle Baden
Frick	1HJ-SL-LAU-01	Sonntag	14.00–17.00 Uhr	0.–	Beratungsstelle Laufenburg
Frick	1HJ-SL-LAU-02	Sonntag	14.00–17.00 Uhr	0.–	Beratungsstelle Laufenburg
Lenzburg	1HJ-SL-LEN-02	Mittwoch	14.00–16.00 Uhr	freiwilliger Unkostenbeitrag	Beratungsstelle Lenzburg
Remetschwil	1HJ-SL-BAD-11	Montag	13.30–17.00 Uhr	5.– pro Treffen	Beratungsstelle Baden
Wettingen	1HJ-SL-BAD-09	Montag	13.30–17.00 Uhr	Konsumation im Restaurant	Beratungsstelle Baden
Zofingen	1HJ-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	1HJ-SL-BAD-08	Mittwoch	14.00–17.00 Uhr	0.–	Beratungsstelle Baden

Pétanque

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

Bad Zurzach	SL-ZUR-01	Di, 09.00–11.15 Uhr	06.04.–20.04.2027 (3×2 Lektionen)	96.–	H. Vogt

Pétanque
Offene Gruppe

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

Bremgarten	1HJ-SL-BRE-03	Montag	14.00–15.00 Uhr	5.– pro Treffen	Beratungsstelle Bremgarten
Oberentfelden	1HJ-SL-AAR-02	Montag	14.00–16.00 Uhr	5.– pro Treffen	Beratungsstelle Aarau
Seon	1HJ-SL-LEN-03	Donnerstag	14.00–17.00 Uhr	5.– pro Treffen	Beratungsstelle Lenzburg

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	Do, 17.45–20.00 Uhr	18.02.–25.03.2027 (5×2 Lektionen)	160.–	C. Senn
Aarau	SL-AAR-02	Do, 17.45–20.00 Uhr	20.05.–24.06.2027 (5×2 Lektionen)	160.–	C. Senn

Schach
Vertiefungskurs

Vertiefen Sie Ihr strategisches Verständnis und verbessern Sie so Ihre Spielweise. Typische Spielsituationen werden geübt, Fehler besprochen.

NEU

Bad Zurzach	SL-ZUR-03	Mo, 09.30–11.00 Uhr	22.02.–19.04.2027 (8×2 Lektionen)	200.–	H. Rudolf

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	1HJ-SL-BAD-03	Mittwoch	13.30–15.30 Uhr	20.– pro Jahr	Beratungsstelle Baden

Schach für Frauen und Mädchen
Offene Gruppe

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

Baden	1HJ-SL-BAD-02	Mittwoch	16.00–18.00 Uhr	20.– pro Jahr	Beratungsstelle Baden

Schach für Frauen und Männer
Offene Gruppe

In ungezwungener, freundlicher Atmosphäre wird Schach gespielt.

Wettingen	1HJ-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.

Beinwil am See	1HJ-SL-KUL-01	Donnerstag	13.45–17.00 Uhr	5.– pro Treffen	Beratungsstelle Kulm
Hermetschwil-Staffeln	1HJ-SL-BRE-02	Dienstag	14.00–17.00 Uhr	0.–	Beratungsstelle Bremgarten
Mellingen	1HJ-SL-BAD-12	Montag	13.30–16.00 Uhr	freiwilliger Unkostenbeitrag	Beratungsstelle Baden
Villmergen	1HJ-SL-BRE-01	Dienstag	14.00–16.00 Uhr	0.–	Beratungsstelle Bremgarten

Spielenachmittag
Offene Gruppe

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

Gontenschwil	1HJ-SL-KUL-02	Montag	14.00–17.00 Uhr	5.– pro Treffen	Beratungsstelle Kulm
Reinach	1HJ-SL-KUL-04	Dienstag/Donnerstag	14.00–17.00 Uhr	10.– pro Treffen	Beratungsstelle Kulm

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	1HJ-SL-LEN-01	Montag	15.30–17.00 Uhr	freiwilliger Unkostenbeitrag	Beratungsstelle Lenzburg

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER



Speed-Dating 60+

Mittwoch, 10. März 2027

13.30 bis ca. 17 Uhr

Bullingerhaus Aarau | Kosten: 20.–

Sind Sie Single, über 60 und haben 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. Januar möglich sein unter www.ag.prosenectute.ch/veranstaltungen

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 A2⊕

Aarau	SPW-AAR-01	Mo, 13.30–15.15 Uhr	11.01.–22.03.2027 (9×2 Lektionen)	279.–	A. Bally

Englisch Anfängerkurs⊕

Brugg	SPE-BRU-04	Mi, 13.30–15.15 Uhr	13.01.–07.04.2027 (11×2 Lektionen)	341.–	I. Lüthi
Lenzburg	SPE-LEN-02	Di, 10.15–11.45 Uhr	12.01.–23.03.2027 (9×2 Lektionen)	279.–	B. Wetmore

Englisch A1⊕

Aarau	SPE-AAR-07	Do, 13.30–15.15 Uhr	07.01.–18.03.2027 (9×2 Lektionen)	279.–	M. Brand
Baden	SPE-BAD-02	Mo, 10.15–11.45 Uhr	04.01.–22.03.2027 (10×2 Lektionen)	310.–	I. Lüthi
Baden	SPE-BAD-01	Do, 14.00–15.30 Uhr	07.01.–25.03.2027 (10×2 Lektionen)	310.–	I. Lüthi
Brugg	SPE-BRU-03	Di, 10.15–12.00 Uhr	12.01.–06.04.2027 (11×2 Lektionen)	341.–	I. Lüthi
Brugg	SPE-BRU-02	Do, 10.30–12.00 Uhr	14.01.–25.03.2027 (11×2 Lektionen)	341.–	A. Parana
Frick	SPE-LAU-04	Fr, 10.00–11.30 Uhr	15.01.–19.03.2027 (9×2 Lektionen)	279.–	H. Egeter
Zofingen	SPE-ZOF-01	Do, 14.00–15.30 Uhr	18.02.–08.04.2027 (6×2 Lektionen)	186.–	M. Blunschi

Englisch A2+

Aarau	SPE-AAR-01	Fr, 09.15–11.00 Uhr	08.01.–19.03.2027 (9×2 Lektionen)	279.–	M. Brand
Baden	SPE-BAD-09	Do, 08.30–10.00 Uhr	14.01.–18.03.2027 (8×2 Lektionen)	248.–	R. Baumgartner
Baden	SPE-BAD-07	Di, 08.30–10.00 Uhr	19.01.–16.03.2027 (9×2 Lektionen)	279.–	D. Aeberhard
Brugg	SPE-BRU-01	Fr, 09.15–11.00 Uhr	08.01.–09.04.2027 (11×2 Lektionen)	341.–	I. Lüthi
Frick	SPE-LAU-03	Fr, 08.15–09.45 Uhr	15.01.–19.03.2027 (9×2 Lektionen)	279.–	H. Egeter
Rheinfelden	SPE-RHE-01	Mo, 10.00–11.30 Uhr	04.01.–05.04.2027 (11×2 Lektionen)	341.–	C. Meyer
Wohlen	SPE-BRE-02	Mo, 13.30–15.00 Uhr	04.01.–22.03.2027 (11×2 Lektionen)	341.–	A. Burger

Englisch B1+

Aarau	SPE-AAR-02	Do, 09.15–11.00 Uhr	07.01.–18.03.2027 (9×2 Lektionen)	279.–	M. Brand
Aarau	SPE-AAR-03	Di, 13.30–15.15 Uhr	12.01.–06.04.2027 (10×2 Lektionen)	310.–	T. Sumila
Bad Zurzach	SPE-ZUR-01	Mi, 10.15–11.45 Uhr	13.01.–07.04.2027 (11×2 Lektionen)	341.–	A. Parana
Baden	SPE-BAD-08	Mo, 08.30–10.00 Uhr	11.01.–15.03.2027 (8×2 Lektionen)	248.–	R. Baumgartner
Baden	SPE-BAD-03	Mo, 08.45–10.15 Uhr	11.01.–05.04.2027 (10×2 Lektionen)	310.–	A. Parana
Baden	SPE-BAD-06	Di, 10.15–11.45 Uhr	12.01.–06.04.2027 (11×2 Lektionen)	341.–	A. Parana
Frick	SPE-LAU-01	Di, 08.30–10.00 Uhr	05.01.–23.03.2027 (10×2 Lektionen)	310.–	C. Meyer
Rheinfelden	SPE-RHE-02	Di, 10.15–11.45 Uhr	05.01.–06.04.2027 (12×2 Lektionen)	372.–	O. Senft
Wohlen	SPE-BRE-04	Do, 09.30–11.00 Uhr	07.01.–11.03.2027 (10×2 Lektionen)	310.–	K. Holsten
Wohlen	SPE-BRE-05	Do, 13.30–15.00 Uhr	07.01.–11.03.2027 (10×2 Lektionen)	310.–	K. Holsten

Englisch B2+

Aarau	SPE-AAR-04	Mi, 09.45–11.30 Uhr	13.01.–07.04.2027 (10×2 Lektionen)	310.–	T. Sumila
Reinach	SPE-KUL-03	Mi, 09.00–10.45 Uhr	06.01.–07.04.2027 (12×2 Lektionen)	372.–	M. Blunschi
Reinach	SPE-KUL-02	Do, 09.00–10.45 Uhr	07.01.–08.04.2027 (12×2 Lektionen)	372.–	M. Blunschi
Wohlen	SPE-BRE-03	Mi, 15.30–17.00 Uhr	06.01.–10.03.2027 (10×2 Lektionen)	310.–	K. Holsten
Zofingen	SPE-ZOF-02	Mo, 10.15–11.45 Uhr	11.01.–22.03.2027 (11×2 Lektionen)	341.–	C. Soland

Englisch C1+

Aarau	SPE-AAR-05	Mo, 10.00–11.45 Uhr	11.01.–05.04.2027 (10×2 Lektionen)	310.–	B. Statzer
Baden	SPE-BAD-04	Mo, 10.30–12.00 Uhr	11.01.–05.04.2027 (10×2 Lektionen)	310.–	A. Parana
Muri	SPE-MUR-03	Di, 14.30–16.00 Uhr	05.01.–30.03.2027 (12×2 Lektionen)	372.–	A. Burger
Rheinfelden	SPE-RHE-03	Do, 10.00–11.30 Uhr	28.01.–08.04.2027 (9×2 Lektionen)	279.–	C. Meyer

Englisch Konversation A2+

Berikon	SPE-BRE-01	Mo, 10.00–11.30 Uhr	11.01.–22.03.2027 (6×2 Lektionen)	186.–	C. Camenzind
Lenzburg	SPE-LEN-01	Di, 08.30–10.00 Uhr	12.01.–23.03.2027 (9×2 Lektionen)	279.–	B. Wetmore

Englisch Konversation B1+

Reinach	SPE-KUL-01	Di, 16.00–17.45 Uhr	05.01.–23.03.2027 (11×2 Lektionen)	341.–	M. Haldimann

Englisch Konversation B2+

Baden	SPE-BAD-05	Di, 08.30–10.00 Uhr	12.01.–06.04.2027 (11×2 Lektionen)	341.–	A. Parana
Zofingen	SPE-ZOF-03	Di, 09.30–11.15 Uhr	12.01.–23.03.2027 (9×2 Lektionen)	279.–	M. Blunschi

Englisch Konversation C2+

Baden	SPE-BAD-10	Do, 10.15–11.45 Uhr	14.01.–18.03.2027 (8×2 Lektionen)	248.–	R. Baumgartner
Muri	SPE-MUR-02	Di, 09.45–11.15 Uhr	05.01.–30.03.2027 (12×2 Lektionen)	372.–	A. Burger

English for Tourists Anfängerkurs+

Muri	SPE-MUR-05	Di, 08.00–09.30 Uhr	05.01.–30.03.2027 (12×2 Lektionen)	372.–	A. Burger

Französisch A2+

Aarau	SPF-AAR-02	Do, 15.15–16.45 Uhr	07.01.–18.03.2027 (9×2 Lektionen)	279.–	P. Grecuccio
Zofingen	SPF-ZOF-02	Do, 09.15–11.00 Uhr	07.01.–18.03.2027 (9×2 Lektionen)	279.–	Z. Blum
Zofingen	SPF-ZOF-01	Fr, 09.00–10.45 Uhr	08.01.–19.03.2027 (9×2 Lektionen)	279.–	Z. Blum

Französisch Konversation B1+

Aarau	SPF-AAR-01	Do, 13.30–15.00 Uhr	07.01.–18.03.2027 (9×2 Lektionen)	279.–	P. Grecuccio

Französisch Konversation B2+

Brugg	SPF-BRU-01	Do, 08.45–10.15 Uhr	14.01.–08.04.2027 (11×2 Lektionen)	341.–	M. Petitjean

Italienisch Anfängerkurs

Aarau	SPI-AAR-03	Di, 08.30–10.00 Uhr	26.01.–06.04.2027 (8×2 Lektionen)	248.–	P. Grecuccio

Italienisch A1

Baden	SPI-BAD-01	Mo, 14.00–15.30 Uhr	04.01.–22.03.2027 (11×2 Lektionen)	341.–	J. Richmond
Frick	SPI-LAU-02	Do, 10.00–11.30 Uhr	07.01.–11.03.2027 (10×2 Lektionen)	310.–	M. Mazzucchelli
Wohlen	SPI-BRE-01	Fr, 10.15–11.45 Uhr	08.01.–19.03.2027 (11×2 Lektionen)	341.–	H. Guldener
Zofingen	SPI-ZOF-01	Mi, 08.20–09.50 Uhr	13.01.–17.03.2027 (8×2 Lektionen)	248.–	K. Campenni

Italienisch A2

Baden	SPI-BAD-03	Mi, 08.30–10.00 Uhr	06.01.–31.03.2027 (12×2 Lektionen)	372.–	J. Richmond
Frick	SPI-LAU-01	Do, 08.15–09.45 Uhr	07.01.–11.03.2027 (10×2 Lektionen)	310.–	M. Mazzucchelli
Rheinfelden	SPI-RHE-01	Mo, 13.30–15.00 Uhr	11.01.–05.04.2027 (10×2 Lektionen)	310.–	M. Kaiser
Wohlen	SPI-BRE-02	Fr, 13.30–15.00 Uhr	08.01.–19.03.2027 (11×2 Lektionen)	341.–	H. Guldener

Italienisch B1

Aarau	SPI-AAR-02	Di, 10.15–11.45 Uhr	05.01.–30.03.2027 (10×2 Lektionen)	310.–	P. Grecuccio
Baden	SPI-BAD-04	Mi, 10.30–12.00 Uhr	06.01.–31.03.2027 (12×2 Lektionen)	372.–	J. Richmond

Italienisch Konversation A2

Baden	SPI-BAD-06	Fr, 10.15–11.45 Uhr	08.01.–19.03.2027 (10×2 Lektionen)	310.–	J. Richmond

Italienisch Konversation B1

Lenzburg	SPI-LEN-01	Mi, 10.15–12.00 Uhr	06.01.–31.03.2027 (13×2 Lektionen)	403.–	L. Furter

Italienisch Konversation B2

Lenzburg	SPI-LEN-02	Mi, 08.30–10.00 Uhr	06.01.–31.03.2027 (13×2 Lektionen)	403.–	L. Furter

Conversazione e cultura italiana A2

Rheinfelden	SPI-RHE-02	Mo, 15.15–16.45 Uhr	11.01.–05.04.2027 (10×2 Lektionen)	310.–	M. Kaiser

Conversazione e cultura italiana B2

Baden	SPI-BAD-02	Mo, 15.45–17.15 Uhr	04.01.–22.03.2027 (11×2 Lektionen)	341.–	J. Richmond
Baden	SPI-BAD-05	Fr, 08.30–10.00 Uhr	08.01.–19.03.2027 (10×2 Lektionen)	310.–	J. Richmond

Spanisch Anfängerkurs

Aarau	SPS-AAR-01	Mo, 17.30–19.15 Uhr	26.04.–28.06.2027 (9×2 Lektionen)	351.–	M. Brand
Brugg	SPS-BRU-03	Mi, 09.00–10.45 Uhr	13.01.–07.04.2027 (9×2 Lektionen)	351.–	P. Welti

Spanisch A1

Baden	SPS-BAD-01	Mi, 09.00–10.30 Uhr	13.01.–17.03.2027 (10×2 Lektionen)	390.–	M. Carrillo
Baden	SPS-BAD-04	Do, 10.45–12.15 Uhr	14.01.–18.03.2027 (10×2 Lektionen)	390.–	M. Carrillo
Rheinfelden	SPS-RHE-02	Mo, 13.30–15.00 Uhr	04.01.–22.02.2027 (8×2 Lektionen)	312.–	L. Noser
Zofingen	SPS-ZOF-02	Mo, 14.00–15.45 Uhr	22.02.–15.03.2027 (4×2 Lektionen)	156.–	I. Seiler

Spanisch A2

Baden	SPS-BAD-03	Do, 09.00–10.30 Uhr	14.01.–18.03.2027 (10×2 Lektionen)	390.–	M. Carrillo
Frick	SPS-LAU-01	Mi, 08.15–09.45 Uhr	13.01.–07.04.2027 (11×2 Lektionen)	429.–	N. Stäuble
Lenzburg	SPS-LEN-01	Do, 09.30–11.00 Uhr	14.01.–15.04.2027 (8×2 Lektionen)	312.–	I. Kläy
Zofingen	SPS-ZOF-01	Mi, 10.15–12.00 Uhr	27.01.–17.03.2027 (8×2 Lektionen)	312.–	I. Seiler

Spanisch B1

Bad Zurzach	SPS-ZUR-01	Di, 08.45–10.15 Uhr	12.01.–06.04.2027 (11×2 Lektionen)	429.–	M. Scarabino
Baden	SPS-BAD-02	Mi, 10.45–12.15 Uhr	13.01.–17.03.2027 (10×2 Lektionen)	390.–	M. Carrillo

Spanisch Konversation B1

Brugg	SPS-BRU-01	Mo, 08.30–10.00 Uhr	11.01.–05.04.2027 (10×2 Lektionen)	390.–	M. Scarabino
Brugg	SPS-BRU-02	Mo, 10.15–11.45 Uhr	11.01.–05.04.2027 (10×2 Lektionen)	390.–	M. Scarabino
Frick	SPS-LAU-02	Mi, 10.00–11.30 Uhr	13.01.–07.04.2027 (11×2 Lektionen)	429.–	N. Stäuble

Spanisch Konversation C1

Rheinfelden	SPS-RHE-01	Fr, 09.15–11.00 Uhr	15.01.–09.04.2027 (10×2 Lektionen)	390.–	N. Stäuble

Sie können sich den Kurs nicht leisten?

KulturLegi Kanton Aargau

Wenn Sie im Kanton Aargau wohnen und eine gültige KulturLegi besitzen, übernehmen wir die Kurskosten.
Weitere Informationen finden Sie unter: www.kulturlegi.ch/aargau

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.

Muri	VF-MUR-07	Mi, 14.00–15.45 Uhr	17.03.2027 (1×2 Lektionen)	20.–	I. Klose

Digitaler Nachlass

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

Rheinfelden	VF-RHE-02	Do, 09.00–11.15 Uhr	20.05.2027 (1×2 Lektionen)	47.–	T. Voser

Finanzen nach der Pensionierung: gut organisiert

NEU

Anhand von Fallbeispielen erhalten Sie praktische Tipps zur Finanzorganisation nach der Pensionierung, von Banklösungen bis zur Hypothek.

Reinach	VF-KUL-01	Mo, 09.30–11.15 Uhr	01.02.–15.02.2027 (2×2 Lektionen)	62.–	U. Sager

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.

Bad Zurzach	VF-ZUR-02	Mi, 14.00–16.00 Uhr	21.04.2027 (1×2 Lektionen)	41.–	Pro Senectute AG
Brugg	VF-BRU-02	Do, 14.00–16.00 Uhr	01.04.2027 (1×2 Lektionen)	41.–	Pro Senectute AG
Frick	VF-LAU-06	Di, 14.00–16.00 Uhr	23.03.2027 (1×2 Lektionen)	41.–	Pro Senectute AG
Muri	VF-MUR-02	Mo, 14.00–16.00 Uhr	22.03.2027 (1×2 Lektionen)	41.–	Pro Senectute AG

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	15.03.2027 (1×2 Lektionen)	41.–	B. Edelmann
Muri	VF-MUR-03	Mo, 09.30–11.15 Uhr	08.02.2027 (1×2 Lektionen)	41.–	D. Fuhrer
Rheinfelden	VF-RHE-01	Mi, 09.00–10.45 Uhr	24.03.2027 (1×2 Lektionen)	41.–	D. Fuhrer

Vorsorgeauftrag – Docupass

Mit einem Vorsorgeauftrag bestimmen Sie, wer im Falle Ihrer Urteilsunfähigkeit im Alltag für Sie sorgt, Ihre Finanzen regelt und Sie in rechtlichen Angelegenheiten vertritt. Bei Bedarf kann das Vorsorgedossier Docupass für 19.– im Kurs bezogen werden.

Bad Zurzach	VF-ZUR-03	Mi, 14.00–16.00 Uhr	28.04.2027 (1×2 Lektionen)	41.–	Pro Senectute AG
Bad Zurzach	VF-ZUR-04	Di, 09.00–11.00 Uhr	04.05.2027 (1×2 Lektionen)	41.–	Pro Senectute AG
Rheinfelden	VF-RHE-01	Do, 09.00–11.00 Uhr	29.04.2027 (1×2 Lektionen)	41.–	Pro Senectute AG

Wie verkaufe ich meine Liegenschaft?

Liegenschaft selbst verkaufen oder Profi beiziehen? Erfahren Sie, worauf es bei Vermarktung, Verhandlungen und der Vermeidung typischer Stolpersteine ankommt.

Aarau	VF-AAR-04	Mi, 13.30–15.15 Uhr	10.03.2027 (1×2 Lektionen)	20.–	E. Villiger
Frick	VF-LAU-05	Di, 14.00–15.45 Uhr	13.04.2027 (1×2 Lektionen)	20.–	E. Villiger

Wissen & Kultur



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	15.02.–07.06.2027 (5×2 Lektionen)	155.–	C. Fabel

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER



Wir suchen Sie!

Montag, 15. Februar 2027, 18 Uhr
Beratungsstelle der Pro Senectute Aargau
Vordere Hauptgasse 21, 4800 Zofingen
Bezirke Aarau, Kulm und Zofingen

Dienstag, 6. April 2027, 17 Uhr
Beratungsstelle der Pro Senectute Aargau
Zürcherstrasse 12, 5630 Muri
Bezirke Bremgarten, Lenzburg und Muri

Dienstag, 17. August 2027, 18 Uhr
Beratungsstelle der Pro Senectute Aargau
Widengasse 5, 5070 Frick
Bezirke Laufenburg und Rheinfelden

Mittwoch, 20. Oktober 2027, 18 Uhr
Beratungsstelle der Pro Senectute Aargau
Hauptstrasse 48, 5330 Bad Zurzach
Bezirke Baden, Brugg und Zurzach

Suchen Sie eine sinnstiftende Aufgabe?
Ihre Erfahrung und Ihr Können sind gefragt!

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.

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

Aargau
ag.prosenectute.ch

Kontakt & Austausch



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	1HJ-KA-BAD-01	Dienstag	15.00–17.00 Uhr	freiwilliger Unkostenbeitrag	Beratungsstelle Baden
Döttingen	1HJ-KA-ZUR-02	Freitag	09.00–11.00 Uhr	0.–	Beratungsstelle Zurzach
Frick	1HJ-KA-LAU-02	Mittwoch/Freitag	14.00–16.00 Uhr	0.–	Beratungsstelle Laufenburg
Lupfig	1HJ-KA-BRU-01	Mittwoch	15.00–17.00 Uhr	freiwilliger Unkostenbeitrag	Beratungsstelle Brugg
Oberkulm	1HJ-KA-KUL-05	Mittwoch/Montag	14.00–16.00 Uhr	Konsumation	Beratungsstelle Kulm

IT-Treff
Offene Gruppe

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

Aarau	1HJ-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.

Lenzburg	1HJ-KA-LEN-01	Dienstag	13.30–16.00 Uhr	freiwilliger Unkostenbeitrag	Beratungsstelle Lenzburg
Wohlen	1HJ-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	1HJ-KA-AAR-02	Mittwoch	14.00–16.00 Uhr	0.–	Beratungsstelle Aarau
Siglistorf	1HJ-KA-ZUR-01	Dienstag	13.30–17.30 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	1HJ-KA-LAU-01	Dienstag	14.00–16.00 Uhr	0.–	Beratungsstelle Laufenburg
Rheinfelden	1HJ-KA-RHE-01	Donnerstag	14.00–16.00 Uhr	0.–	Beratungsstelle Rheinfelden



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

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.

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER



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 verschnaufen 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 2027

17. Januar
21. Februar
21. März
18. April
16. Mai
20. Juni
Juli/August Sommerpause
19. September
17. Oktober
21. November
19. Dezember

Aargau
ag.prosenectute.ch

Tanzanlässe



Tanznachmittag
Offene Gruppe

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

Wettingen	1HJ-TAL-BAD-01	Dienstag	14.00–17.00 Uhr	13.– pro Treffen	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