



Aktivitäten & Freizeit 60+

Begegnungsangebote

- **Gedächtnistraining** ab Februar 2026
Kurs 1: 14.15 Uhr bis 15.30 Uhr
Kurs 2: 15.45Uhr bis 17.00 Uhr
Daten: Jeweils donnerstags am 26.02., 12.03.,26.03., 09.04., 30.04. und 21.05.2026
Anmeldungen ab sofort möglich auf alter@maur.ch. Weitere Details finden Sie hier: [Flyer \[pdf, 291 KB\]](#)
- Begegnungstisch jeden Donnerstagmittag ohne Anmeldung im Bistro Schützenwis Maur.
- [Englisch für 60+](#)
- [Everdance in Zollikon und Uster](#)

Gesundheit

- [Soft Yoga 70+ in Maur - Sanfte Yogastunde für ältere Menschen \[pdf, 1.3 MB\]](#)
- [DO-HEALTH-Gruuve \[pdf, 106 KB\]](#)
DO-HEALTH-Gruuve ist ein musikalisch-unterstütztes Bewegungsprogramm für ältere Menschen. Das Programm stärkt die Rumpfmuskulatur, unterstützt das Durchatmen und trainiert die Koordination und Kraft im Bereich Arme und Beine. Weitere Informationen finden Sie [hier](#)
- [Fit 60+ Physioline Binz \[pdf, 1.2 MB\]](#)

Freiwilliges Engagement 60+

- **Rotkreuzfahrdienst vom Schweizerischen Roten Kreuz SRK Zürich**

Montag bis Freitag, 8.00 bis 12.00 Uhr / 14.00 bis 17.00 Uhr

044 388 25 00

Alle wichtigen Informationen finden Sie in den folgenden Broschüren:

Das Wichtigste zusammengefasst [pdf]

Tarifblatt Rotkreuzfahrdienst [pdf]

Ausführliche Broschüre zum Rotkreuzfahrdienst [pdf]

Gesucht: freiwillige Fahrer Rot Kreuz Fahrdienst Maur – Alle Informationen dazu finden Sie hier.

Kontakt

043 366 13 11

alter@maur.ch

Zuständige Abteilung

Gesellschaft