Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 6 (1998)
Heft: 3

Rubrik: Angebote

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 21.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Voranzeige

Ski alpin «50 plus»

Skigymnastik

Zur Vorbereitung der Skisaison bietet Alter+Sport ab Anfang November 1998 einmal wöchentlich Skigymnastik in Zürich an. Leitung: Paula Hitz, Sportleiterin Alter+Sport und Stretching-Lehrerin.

Skitage

Ab Januar 1999 finden jeden Dienstag Skitage alpin statt. Leitung: Joe Wiedenkeller, Sportleiter Alter+Sport.

Ferienwochen

Aufgrund des Erfolgs führen wir Ende Januar wieder eine Ferienwoche Ski alpin in Schröcken-Warth (Österreich) durch sowie zusätzlich eine Skiwoche vom 3. bis 10. Februar in Klosters (Graubünden).

Geleitet werden diese Ferienwochen von Heidy Frei, Sportleiterin Alter+Sport.

Ausführliche Auschreibungen und Anmeldeunterlagen sind erhältlich bei Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter+Sport, Postfach, 8032 Zürich, Telefon 01/422 42 55, Fax 01/382 18 62.

Vorschau

Sport und Spass im Schnee für Junggebliebene ab 50 Jahren

Langlauf-wochen 1999

Ferienwochen in Silvaplana (Engadin)

Im Januar 1999 werden wieder zwei Langlaufwochen im Engadin, und zwar neu in Silvaplana, angeboten:

1. Woche vom Samstag, 16. bis Samstag, 23. Januar
2. Woche vom Samstag, 23. bis Samstag, 30. Januar.

Ferienwoche in Münster (Obergoms)

Vom 15. bis 22. März 1999 wird wiederum eine Ferienwoche im Goms durchgeführt. Diesmal in Münster.

Neu: Ferienwoche Langlauf und Schneeschuhwandern im Obertoggenburg

Im herrlichen Churfirsten-Gebiet führen wir vom 6. bis 13. März 1999 neu eine Langlaufwoche in Kombination mit Schneeschuhwandern durch.

Alle Langlaufwochen werden von gründlich ausgebildeten Sportleiterinnen und Sportleitern Alter+Sport geführt.

Interessierte verlangen die ausführliche Ausschreibung und die Anmeldeunterlagen bei Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter+Sport, Postfach, 8032 Zürich, Telefon 01/422 42 55, Fax 01/382 18 62.

Neue Kurse für Bewegung – Atem – Meditation

Tai Chi – Qi Gong

«Geschmeidig wie ein Kind, gesund wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser» – das Tai Chi vereint in sich alles, um «gut alt zu werden». Diese alte chinesische Gesundheitsübung mit meditativem Charakter vertieft und harmonisiert die Atmung, trainiert Muskeln, Sehnen sowie Gelenke und schult die geistigen Fähigkeiten.

Machen auch Sie mit bei kostenlosen Schnupper- und Informationslektionen.
Donnerstag, 17. September 17.30 – 19.00 Uhr,
Tanzschule Oberland, Wetzikon

Samstag, 26. September, 10.00 – 11.00 Uhr,
Studio 13, Wald
Dienstag, 29. September, 9.00 – 10.00 Uhr,
Gemeindesaal Worbiger, Rümlang

Kursbeginn, Dauer und Kosten
Wetzikon: Donnerstag, 22. Oktober, 17.30 Uhr, 9 Lektionen à 90 Minuten, Fr. 240.–
Wald: Montag, 19. Oktober, 10.00 Uhr, 9 Lektionen à 60 Minuten, Fr. 150.–
Rümlang: Dienstag, 20. Oktober, 9.00 Uhr, 9 Lektionen à 60 Minuten, Fr. 110.–

Weitergehende Informationen sowie die detaillierten Kursausschreibungen erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter+Sport, Postfach, 8032 Zürich, Telefon 01/422 42 55.

Selbstverteidigung für Seniorinnen und Senioren

Frauen und Männer, die sich geistig und körperlich wohl fühlen, strahlen ein gesundes Selbstvertrauen aus. Die Erfahrung zeigt, dass solche Menschen den Straftäterinnen und Straftätern weniger zum Opfer fallen.

Besuchen Sie unsere Schnupperlektion

Montag, 2. November 1998 von 9.30 – 10.30 Uhr.
Ort: Zentrum Klus, Asylstrasse 130, 8032 Zürich
Kosten: Fr. 10.–.
Eine Anmeldung für die Schnupperlektion ist nicht erforderlich.

Im Anschluss an die Schnupperlektion lernen Sie in sechs Lektionen, wie Sie sich in Form halten können. Wir zeigen Ihnen nützliche Tips und Kniffs für den Alltag. Der Kurs findet statt vom
Montag, 9. November, bis Montag, 14. Dezember, von 9.30 bis 10.45 Uhr im Zentrum Klus, Asylstrasse 130, 8032 Zürich, Kosten: Fr. 90.–

Leitung: Ruth Bundi vom Kantonalen Judoverband Zürich, ausgebildet in Magglingen, Fachrichtung Selbstverteidigung.
Anmeldungen und Auskünfte bei:
Ruth Bundi, Tuschgenweg 70, 8041 Zürich,
Telefon 01/482 41 84
Ausführliche Ausschreibungen sind erhältlich bei
Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter+Sport,
Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich,
Telefon 01/422 42 55, Fax 01/382 18 62

Foto: Pro Senectute Kanton Zürich

R E G I O N E N

Foto: Pro Senectute Kanton Zürich

Velotourenwoche Markgräflerland – Kaiserstuhl vom 14.–20. Mai 1998

Karl Schreiber verstand es als Kenner der Landschaft ausgezeichnet, uns ein reiches Angebot zu vermitteln: Landschaftliche Reize, kulturhistorische Rosinen, Leckerbissen der badischen Küche und sportliche Herausforderungen bildeten die täglichen Überraschungen. Als ortskundige Leiter führten Karl sowie Doris und der äusserst pflichtbewusste Schlussmann Heini die Fünfzehnergruppe sicher nach Neuenburg a.R., zum Standquartier Breisach und wieder zurück. Die Pannen hielten sich in Grenzen, zweimal ereilte das Pech wiederum den Schreibenden und einmal Walter. Dank des professionellen Einsatzes von Eugen und weiteren Helfern verloren wir wenig Zeit, und die Gruppe kam dadurch zu ausgedehnten Trink- und Kuchenhalten.

Auf den riesigen Spargelkulturen entlang der Flurstrassen waren emsige polnische Wanderarbeiter/innen mit der Ernte beschäftigt. Ihr Verdienst beträgt 10