

# Angebote

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **9 (2001)**

Heft 4

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

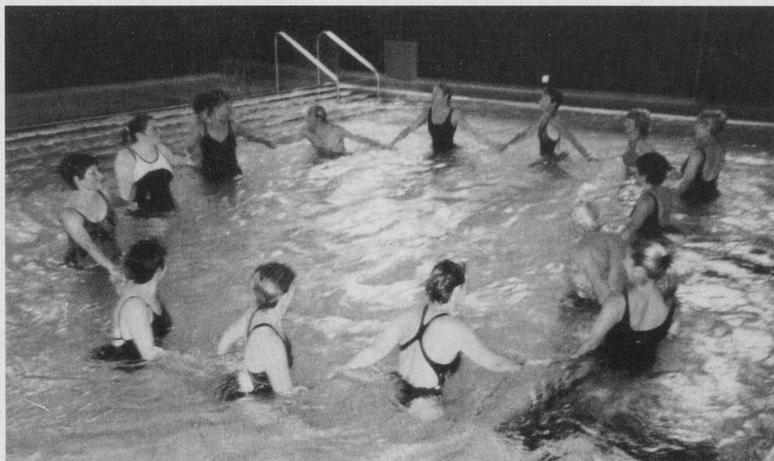
<http://www.e-periodica.ch>

# Aqua-Fitness für Seniorinnen und Senioren Ausbildung von Kursleiter/innen

Mehr nass als trocken waren die 28 Teilnehmerinnen und Teilnehmer am ersten Aqua-Fitness und Wassergymnastik-Leiterkurs während den drei optimal ausgefüllten Ausbildungstagen im Sportzentrum Forum Sumiswald, im heimlichen Emmental. Aus den verschiedensten Orten der Deutschschweiz waren die lernwilligen «Wasserratten» dem Ruf der Pro Senectute Schweiz zu dieser nach modernsten Methoden und allerneuestem Wissen aufgebauten Leiteraus- bildung gefolgt. Das nationale Kurs- leitungsteam mit Walter Krüsi

(Richterswil) und Moni- que Spühler (Lostorf), den Klassenlehrerinnen Amy Frank (Basel), Silvia Marty (Feuerthalen), Lucia Muff (Emmen- brücke) und dem Klas- senlehrer Toni Schnetzer (Hinwil) hatte aus dem

kürzlich erschienenen Fachlehr- mittel «Aqua-Fitness mit Senio- rinnen und Senioren» in kürzester Zeit das Bestmögliche im Theorie-



Spielformen im Kreis sind bei Alt und Jung besonders beliebt.

raum, bei der Teamarbeit und bei der Wassertätigkeit in die Realität umgesetzt. Berücksichtigt wurde auch das vom Bundesamt für Sport in Zusammenarbeit mit der Sport- schule Magglingen schon früher geschaffene «Basis-Lehr-Lernmit- tel Seniorensport Schweiz», kurz unter dem Namen BLL bekannt. Für diesen Aqua-Fitness-Leiter- kurs präsentierte sich das Forum Sumiswald optimal, sind doch am

selben Ort nebst der funktions- tüchtigen Infrastruktur ein Hotel, Turnhallen, Krafträume, Seminar- und Theorielokale und eben ein Hallenbad mit allem nötigen Drum und Dran vorhanden.

## Vertrauen ins nasse Element

Die Umsetzung der im Trockenen geübten Bewegungen in die Praxis forderte von allen eine hohe kon- ditionelle Wassertüchtigkeit. «Ufe mit Arme – füre mit em lingge Fuess – tüend d’Bauchmuskle spanne – abe is Wasser bis zum Hals – und natürlu au s’Schnuufe nöd vergässe» tönte es stunden- lang am Bassinrand, wollten sich doch alle Prüflinge bei den Fach- expertinnen und -experten so wirksam wie möglich präsentieren und dazu erklären, welche Übun- gen welchen Muskeln am meisten bringen. Für Seniorinnen und Se- nioren ist eine gute Wassergewöh- nung unumgänglich. Vertrauen ins lebenswichtige Element Wasser hilft weiter bei den anderen Kern- elementen: Atmen – Schweben – Gleiten – Antreiben. Wasser ist die beste Grundlage für gezielten Se- niorensport beiderlei Geschlechts, und alle Leiterinnen und Leiter sind, wenn sie mit dem während den drei Tagen gezeigten Eifer weiterbilden, und unterrichten, Garanten für eine gesamtschwei- zerische Weiterverbreitung des sinnvollen «Aqua-Fitness für Senio- rinnen und Senioren».

Jakob Ambühl, Pfäffikon,  
Kursteilnehmer



## Tai Chi

### «Ruhe durch Bewegung – Bewegung mit Ruhe»

Tai Chi ist eine chinesische, ganzheitliche Ge- sundheitsübung mit meditativem Charakter. Tai Chi-Übungen schulen den Gleichge- wichtssinn, verbessern die koordinativen Fähigkeiten, stärken und trainieren Muskeln und Gelenke auf schonende Art. Die weich fließenden Bewegungen im Einklang mit dem Atem führen zu innerer Ruhe und Aus- geglichenheit bei gleichzeitiger Kräftigung des Körpers.

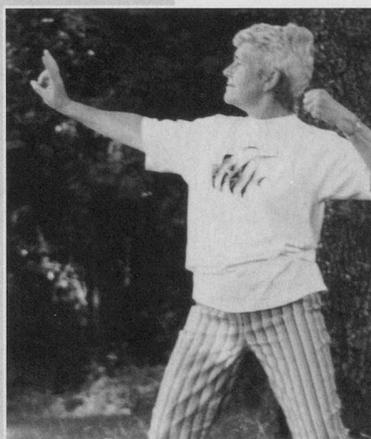


FOTO SPORTAMT WINTERTHUR

## Tai-Chi-Kurse

In Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich, Abtei- lung Alter + Sport, werden in folgenden Gemeinden Tai-Chi- Kurse angeboten:

Ort	Leitung	Auskunft und Anmeldung
Wädenswil	Sandro Malär	Tel. 01/780 67 86
Winterthur	Adelheid Lipp	Tel. 052/318 11 83

# Selbstverteidigung für Seniorinnen und Senioren

Stärken kennen lernen – Selbstvertrauen fördern  
Grenzen spüren – aber auch setzen

## Schnupperlektion

<b>Wo</b>	Zweierstrasse 106 (Bahnhof Wiedikon), 4. Stock, Budokan
<b>Wann</b>	7. Januar 2002, 9.30 Uhr (ca. 1 Std.)
<b>Kosten</b>	Unkostenbeitrag Fr. 10.–
<b>Bekleidung</b>	Bequeme Kleidung (nicht schön), leichte Schuhe (Geräteschuhe oder Finken)

## Selbstverteidigungskurs (auch ohne Schnupperkurs möglich)

<b>Wo</b>	Zweierstrasse 106 (Bahnhof Wiedikon), 4. Stock, Budokan
<b>Wann</b>	ab Montag, 21. Januar 2002, 9.15–10.45 Uhr
<b>Kosten</b>	8 Lektionen à 90 Minuten, Preis Fr. 150.–. Stadtzürcher/innen erhalten am Kursende Fr. 50.– vom Sozialamt der Stadt Zürich zurückbezahlt.
<b>Bekleidung</b>	Bequeme Kleidung (nicht schön), leichte Schuhe (Geräteschuhe oder Finken)
<b>Anmeldung</b>	Ruth Bundi, Telefon 01/482 41 84 Ausgebildet in der Eidg. Sportschule, Magglingen, (Fachrichtung Selbstverteidigung) Pallas

## Qi Gong

# Sanfte Bewegung für mehr Vitalität im Alltag

Qi Gong kommt aus der chinesischen Gesundheitsvorsorge und heisst frei übersetzt: «Lebenskraft üben». Die im Stehen und im Sitzen ausgeführten Bewegungs-, Atem- und Meditationsformen sind einfach zu erlernen und werden mit grosser Achtsamkeit ausgeführt. Sie fördern geistige Konzentration und körperliche Beweglichkeit, stärken die Koordinationsfähigkeit und den Gleichgewichtssinn und sorgen damit für mehr Sicherheit in unseren Alltag. Ausserdem helfen sie Spannungen zu lösen und bringen die gesamte Körperenergie zum Fließen, was kleinere Gebrechen zu lindern vermag und insgesamt zu mehr Vitalität und Wohlbefinden führt.

## Qi-Gong-Kurse

Sie finden Qi Gong-Kurse in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter + Sport, in folgenden Gemeinden:

Ort	Leitung	Auskunft und Anmeldung
Hinwil*	Margaretha Wagenmakers	Tel. 01/937 25 65
Knonau*	Aita Leemann-Planta	Tel. 01/767 06 92
Pfäffikon*	Margaretha Wagenmakers	Tel. 01/937 25 65
Thalwil	Ruta Stocker-Hofmänner	Tel. 01/780 96 09
Richterswil	Ruta Stocker-Hofmänner	Tel. 01/780 96 09
Uster	Aenne Speich	Tel. 01/942 26 56
Wetzikon	Aenne Speich	Tel. 01/942 26 56
Winterthur	Adelheid Lipp	Tel. 052/318 11 83
Stadt Zürich	Ruta Stocker-Hofmänner	Tel. 01/780 96 09
Stadt Zürich**	Marianne Bär	Tel. 01/272 57 64

\* Die Kurse in Hinwil, Knonau, Pfäffikon und Stäfa sind eine Mischung aus Tai Chi und Qi Gong.

\*\* Dieser Kurs ist eine Kombination von Qi Gong und F.M. Alexander-Technik

# Yoga-Kurse für Seniorinnen und Senioren

Kurse in der Stadt Winterthur und in der Stadt Zürich in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich.

## Kurse in Winterthur

Detaillierte Info/Kursleitung:  
Marlies Steiner, Yogalehrerin, Telefon 052/203 50 05

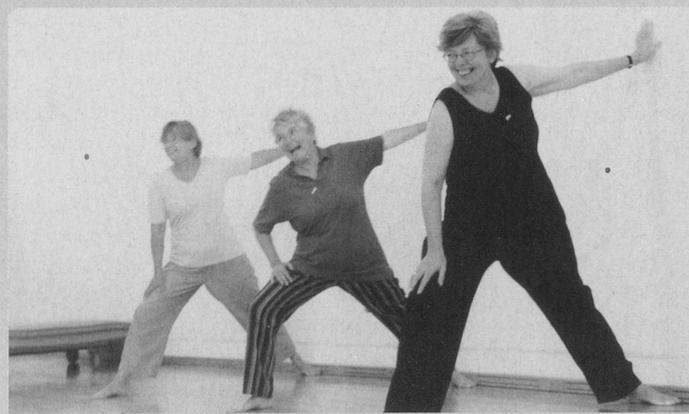


FOTO SPORTAMT WINTERTHUR

## Kurse in der Stadt Zürich

Kursort: Schmelzbergstrasse 50, 8006 Zürich  
Detaillierte Info/Kursleitung:  
Alexa Petermann, Yogalehrerin, Telefon 01/741 08 94

Kursort: Tanzprojekt, Seefeldstrasse 108, 8008 Zürich  
Detaillierte Info/Kursleitung:  
Carlo Vella, dipl. Yogalehrer SYG  
Telefon 01/211 73 56

Ausschreibungen auch erhältlich bei

Pro Senectute Kanton Zürich  
Abteilung Alter + Sport  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich  
Telefon 01/421 51 51, Fax 01/421 51 21

# Sport und Spass im Schnee/Wintersaison 2002

## Langlauf

### Engadiner Ferienwoche in Pontresina

Vom Samstag, 12., bis Samstag, 19. Januar 2002

Kosten: Fr. 995.-\*

Auskünfte: Werner Flühmann, Telefon 01/869 00 37

### Gomser Ferienwoche in Münster

Von Sonntag, 10., bis Samstag, 16. März 2002

Kosten: Fr. 995.-\*

Auskünfte: Robert Müller, Telefon 01/940 50 80



FOTO BEATRICE KÜNZI, ZÜRICH

### Tiroler Ferienwoche in Seefeld (Österreich)

Von Samstag, 26., bis Samstag, 2. Februar 2002

Kosten:

Fr. 895.-\* im 3-Stern-Hotel/ Fr. 1150.-\* im 4-Stern-Hotel

Die beiden Hotels sind nur wenige Minuten voneinander entfernt. Alle Aktivitäten erfolgen gemeinsam.

Auskünfte: Oskar Zenger, Telefon 01/825 42 57

\*Basis Doppelzimmer

**Alle Aktivitäten werden von gründlich ausgebildeten Seniorensportleiterinnen und -sportleitern geleitet.**

## Winterwandern mit Schneeschuhen

### Winterwandertage

Wanderer, Walker, Velofahrer und andere Naturliebhaber können auch im Winter die Natur geniessen, denn wir bieten in der Saison 2002 wieder Schneeschuh-Tageswanderungen an. Je nach Schneeverhältnissen wird das Gelände gewählt.

Auskünfte: Robert Müller, Telefon 01/940 50 80

### Ferienwoche Schneeschuhwandern im Toggenburg

Von Sonntag, 27. Januar, bis Samstag, 1. Februar 2002

Kosten: Fr. 640.- (Einzel- oder Doppelzimmer)

Auskünfte: Robert Müller, Telefon 01/940 50 80

### Ferienwoche Schneeschuhwandern in Einsiedeln (neu)

Von Sonntag, 3., bis Freitag, 8. Februar 2002

Kosten: Fr. 530.-\*

Auskünfte: Robert Müller, Telefon 01/940 50 80

## Ski alpin 2002

### Skiwoche in Champoussin VS (neu)

Von Samstag, 26. Januar bis Freitag, 1. Februar 2002

Kosten: Fr. 1630.-\*

Auskünfte: Heidy Frei, Telefon 01/771 85 00

### Skiwoche in Villars sur Ollon

Von Samstag, 9., bis Samstag, 16. Februar 2002

Kosten: Fr. 1590.-\*

Auskünfte: Heidy Frei, Telefon 01/771 85 00

### Skitage

Ab Januar 2002 werden wieder alpine Skitage angeboten.

Auskünfte: Heiri Sprecher, Telefon 01/860 07 40

### Skigymnastik

Zur Vorbereitung auf die Skisaison einmal wöchentlich in Zürich

Auskünfte: Paula Hitz, Telefon 01/381 93 43

Interessierte verlangen die ausführliche Ausschreibung und die Anmeldeunterlagen bei:

Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter + Sport  
Postfach, 8032 Zürich, Telefon 01/421 51 51, Fax 01/421 51 21.

Auf Entdeckungsreise mit dem Velo

## Mittelland-Velotour von Zürich nach Solothurn



FOTO MAX BOSSERT, DIETIKON

Die Velogruppe besichtigt Schloss Waldegg Feldbrunnen-St. Niklaus.

Auf der Heimfahrt im Schnellzug von Solothurn nach Zürich sitzen wir 13 Seniorinnen und Senioren, die wir an der Mittelland-Velotour vom 28. bis 30. August 2001 teil-

genommen haben, letztmals beisammen und lassen die vergangenen drei Tage Revue passieren. Es waren herrliche Tage, die wir unter der liebenswürdigen und kundigen Leitung von Esther Bosert im Kreise aufgestellter Teilnehmerinnen und Teilnehmern verbringen durften.

Abwechselnd führte die Tour auf unseren vollbepackten Drahtesel durch Auenwälder, schmucke Dörfer, die wohl manch einer vorher nicht kannte, vorbei an blumenreichen Gärten, und immer wieder abwechselnd entlang dem rechten und linken Aare-Ufer. Einige Besichtigungen von Natur- und Kunstdenkmälern, so die

Klosterkirche Königsfelden, die Verenaschlucht und die Stadt Solothurn, lockerten das Programm auf. Bei Picknicks an idyllischen Uferplätzchen oder am Esstisch in den Hotels entstanden Kontakte unter uns – vorher fremden – Teilnehmern.

Nun meldet der Lautsprecher die Ankunft des Zuges in Zürich und es heisst Abschied nehmen. Abenteuer haben wir keine erlebt, aber Eindrücke gewonnen, die bleiben werden. Dank sei allen, die zum Gelingen beigetragen haben, vor allem unserer Leiterin Esther.

Bruno Pletscher, Zürich  
Velotourenteilnehmer

# Vorschau Veloferien-angebote 2002



FOTO BEATRICE KÜNZI, ZÜRICH

Im Ferienprogramm 2002 steht wiederum die beliebte Donauroute von Passau nach Wien im Mittelpunkt. Alle weiteren Angebote führen in neue Veloregionen. Folgende Veloferien sind für 2002 geplant:

- Donautour von Passau nach Wien vom 12. bis 20. Juni (Wiederholung)
- Wien-Budapest, über Neusiedler- und Plattensee (Mai/Juni, 8 Tage, **neu**)
- Aaretour von Meiringen nach Bern (Juni/Juli, 2-3 Tage, **neu**)

- Rhonetour von Brig zum Genfersee (Sept./Okt., 3-4 Tage, **neu**)
- Maintour von Bamberg nach Miltenberg (Sept./Okt., 6-7 Tage, **neu**)
- Eine weitere Ferienwoche im Ausland mit Sterntouren ist geplant.

Die Übersicht Veloferien 2002 mit Tourenbezeichnungen, Terminen, Anforderungen, Kosten usw. ist ab Dezember 2001 bei der Abteilung Alter + Sport erhältlich:

**Telefon 01/421 51 51**

# Sunnehus

Ökumenisches Kur- und Bildungszentrum  
9658 Wildhaus



## Dem Leben Raum geben

Im Sunnehus steht der Mensch im Zentrum. In einer Atmosphäre des Geborgenseins, menschlicher Beziehung und fachlicher Betreuung finden Sie ein ganzheitliches Therapieangebot, das sich nach den individuellen Bedürfnissen der Menschen richtet.

- ◆ Klassische, komplementäre und spagyrische Medizinanwendungen
- ◆ Einbezug von Sinn- und Seinsfragen
- ◆ Atem- und Empfindungsübungen
- ◆ Massagen, Wickel, Sprudelbäder, Finarium
- ◆ Kreative Entfaltungsmöglichkeiten
- ◆ Familiäre Atmosphäre in ruhiger Umgebung
- ◆ Bio-Vollwertküche mit KNOSPE-Zertifikat
- ◆ Sonnenterrasse mit herrlicher Aussicht

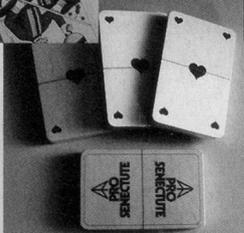
Telefon: **071 998 55 55** <http://www.sunnehus.org>

## Pro Senectute-Kiosk

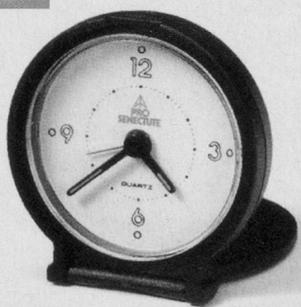
Taschenrechner  
**Fr. 15.-**



Deutsche Jasskarten  
**Fr. 5.-**



Französische Jasskarten  
**Fr. 5.-**



Reise-  
wecker  
**Fr. 11.50**

## Bestelltalon

Anzahl	Art.-Nr.	Artikel	Preis
	1001	Leuchtband mit Springeffekt	Fr. 6.-
	1002	Baseballmütze	Fr. 10.-
	1003	Magnet	Fr. 3.-
	1004	Pin	Fr. 3.-
	1005	Schlüsselanhänger m. Jeton f. Einkaufswagen	Fr. 4.-
	1006a	Deutsche Jasskarten mit grossen Zahlen	Fr. 5.-
	1006b	Franz. Jasskarten mit grossen Zahlen	Fr. 5.-
	1007	Regenschirm	Fr. 15.-
	1008	Quarz-Armbanduhr, Metall m. Lederband	Fr. 54.-
	1009	Duschtuch	Fr. 15.-
	1010	Jojo	Fr. 10.-
	1012	Reisewecker mit Klappetui	Fr. 11.50
	1014	Taschenrechner	Fr. 15.-

Der Versand erfolgt mit Rechnung per Post, alle Preise inkl. MwSt., zzgl. Porto

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Ort, Datum \_\_\_\_\_

Einsenden an: Pro Senectute Kanton Zürich, PR und Information,  
Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich, Fax 01/421 51 21

