Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 10 (2002)
Heft: 4

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: 13.07.2025

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

Die Wintersportsaison steht vor der Tür – planen Sie jetzt Ihre sportlichen Aktivitäten

Sport und Spass im Schnee

Langlauf
Engadiner Ferienwoche in Celerina
Vom Samstag, 18., bis Samstag, 25. Januar 2003
Auskünfte: Werner Flühmann, Tel. 01 869 00 37

Tiroler Ferienwoche in Seefeld (Österreich)
Vom Sonntag, 12., bis Sonntag, 19. Januar 2003, und vom Sonntag, 19., bis Sonntag, 26. Januar 2003
Auskünfte: Hans Weiss, Telefon 01 825 11 31; Oskar Zenger, Telefon 01 825 42 57

Gomser Ferienwoche in Münster
Vom Samstag, 15., bis Freitag, 21. März 2003
Auskünfte: Robert Müller, Telefon 01 940 50 80

Schneeschuh-Wandern
Wanderer, Walker, Velofahrer und andere Naturlieberhaber können auch im Winter die Natur geniessen, denn wir bieten in der Saison 2003 wiederum Schneeschuh-Tageswanderungen an. Je nach Schneeverhältnissen wird das Gelände gewählt.
Auskünfte: Robert Müller, Telefon 01 940 50 80

Ferienwoche im Toggenburg
Vom Sonntag, 2., bis Freitag, 7. Februar 2003
Auskünfte: Robert Müller, Telefon 01 940 50 80

Ferienwoche in Savognin
Vom Sonntag, 26., bis Freitag, 31. Januar 2003
Auskünfte: Robert Müller, Telefon 01 940 50 80

Ski alpin
Skiwoche in Champoussin VS
Vom Samstag, 18., bis Freitag, 24. Januar 2003
Auskünfte: Heidy Frei, Telefon 01 771 85 00

Skiwoche in Villars sur Ollon VD
Vom Donnerstag, 30. Januar, bis Donnerstag, 6. Februar 2003
Auskünfte: Heidy Frei, Telefon 01 771 85 00

Skiwoche in Hochgurgl (Österreich)
Vom Samstag, 22. bis Freitag, 28. März 2003
Auskünfte: Heidy Frei, Telefon 01 771 85 00

Skigymnastik
Zur Vorbereitung der Skisaison einmal wöchentlich ab Oktober 2002 in Zürich
Auskünfte: Paula Hitz, Telefon 01 381 93 43
Alle Aktivitäten werden von gründlich ausgebildeten Seniorensportlerinnen und -sportlern geleitet. Interessierte verlangen die ausführliche Ausschreibung und die Anmeldeunterlagen bei Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich Bewegung & Sport, Postfach 1381, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Tel. 01 421 51 51, Fax 01 421 51 21.

Letzte Ski-alpin-Ferienwoche in Champoussin: begeisterte Teilnehmer/innen

«Wenn es solche Ferienwochen nicht gäbe, müsste man sie erfinden» – so begeistert äusserten sich die Teilnehmenden der letzten Walliser Skiwoche. Eingebettet in ein wunderschönes Skigebiet, Portes du Soleil, mit 650 km gut präparierten Pisten, liegt der Ski-Ort Champoussin. Gegenüber befinden sich die mächtigen Berge Dents du Midi und Dents Blanches, sie bilden die stimmungsvolle Kulisse für Abfahrten unter fachkundiger Leitung oder für einen Höck auf der Restaurantterrasse.

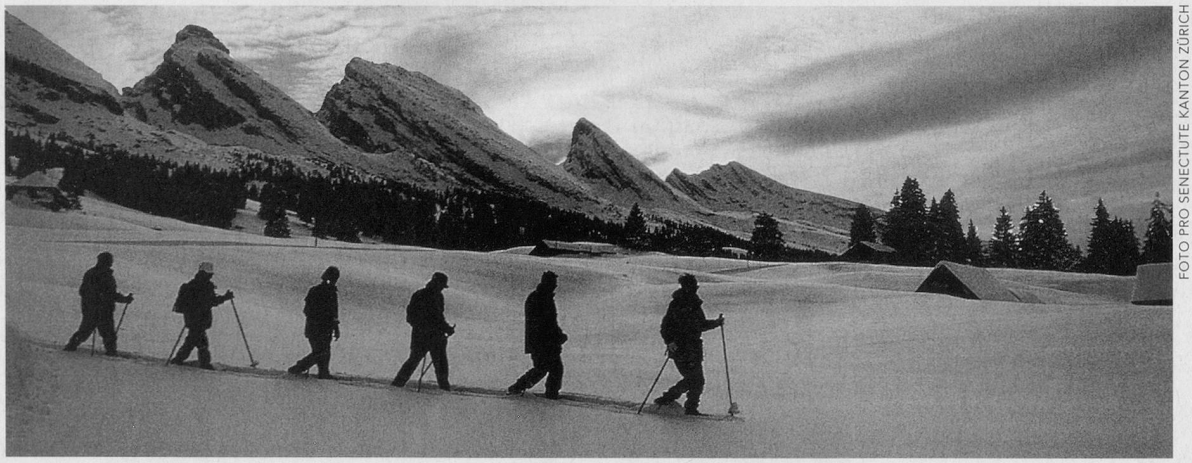

FOTO PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

Piste frei für Senior/innen: Sport in der frischen Winterluft.

Tanzen, Tai-Chi oder Yoga: der Eintritt in laufende Kurse von Pro Senectute Kanton Zürich ist jederzeit möglich

«Bewegt» durch alle Jahreszeiten

Tai-Chi: Lebendiger, gesünder, gelassener …

… mit der uralten chinesischen Bewegungskunst, den langsamen, im Stehen oder Sitzen ausgeführten Bewegungen. Ganz besonders ist Tai-Chi auch für ältere Menschen geeignet, weil die Übungen das Gleichgewicht, die Beweglichkeit und die Standfestigkeit fördern. Das Koordinieren der natürlichen Bewegungen aktiviert beide Hirnhälften sowie das Gedächtnis.

Tai-Chi-Kurse

In Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich Bewegung & Sport werden in folgenden Gemeinden Tai-Chi-Kurse angeboten:

Ort	*Leitung*	*Auskunft und Anmeldung*
Rümlang	Gabriela Vigniti	Telefon 01 817 24 09
Wädenswil	Sandro Malär	Telefon 01 780 67 86
Winterthur	Adelheid Lipp www.taichi-winterthur.ch	Telefon 052 318 11 83

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. Sie fördern geistige Konzentration und körperliche Beweglichkeit, stärken die Koordinationsfähigkeit sowie den Gleichgewichtssinn und bringen damit mehr Sicherheit in unseren Alltag. Ausserdem helfen sie, Spannungen zu lösen, und lassen die gesamte Körperenergie wieder mehr fliessen, was kleinere Gebresten 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, Bereich Bewegung & Sport, in folgenden Gemeinden:

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

. . . und jetzt auch «Tango Argentino»

Walzer, Slow Fox, Cha-cha-cha … und ganz neu Tango Argentino.
Im ATZ in Zürich finden im Herbst und Winter in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich neue Tanzkurse statt. Verlangen Sie das Kursprogramm «Tanzkurse im ATZ Herbst/Winter 2002» bei:

ATZ-Tanzzentrum
Binzmühlestrasse 81, 8050 Zürich
Telefon 01 319 99 99
www.atz.ch

Yoga-Kurse für Senior/innen

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

Winterthur	Kurse in Winterthur Detaillierte Info/Kursleitung: Marlies Steiner, Yogalehrerin, Telefon 052 203 50 05
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 sind auch erhältlich bei Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich Bewegung & Sport, Forchstrasse 145, Postfach 1381, 8032 Zürich, Telefon 01 421 51 51, Fax 01 421 51 21

Vorschau Veloferienangebote 2003

Planen Sie bereits jetzt attraktive Sportferien im Sommer 2003

Im Ferienprogramm 2003 stehen wieder die beliebte Donau-Route von Passau nach Wien und die Main-Tour. Weitere Touren führen in neue Veloregionen. Folgende Angebote sind für 2002 in Planung:

- Donau-Tour von Passau nach Wien
- Aare-Tour von Meiringen nach Bern
- Main-Tour von Bamberg nach Miltenberg
- Veloferienwoche in Berlin (neu)
- Velotour im Burgenland (neu)
- Velokurztour in der Schweiz (neu)

Unsere Übersicht «Veloferien 2003» mit Tourenbezeichnungen, Terminen, Anforderungen, Kosten usw. ist ab Mitte Januar 2003 erhältlich bei Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich Bewegung & Sport, Telefon 01 421 51 51.

FOTO PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

Radfahren ist vielseitig: gleichzeitig schöne Landschaften betrachten und die Muskulatur kräftigen.

Wander- und Tourenmöglichkeiten / polysportives Programm

Vielseitige Aktiv-Ferienwoche im Engadin vom 21. bis 28. Juni 2003

Morgens aktiver Tagesbeginn mit Frühturnen und Aufwärmprogramm zum Fitsein für Walking, eine ausgedehnte Wanderung oder gar den Aufstieg zum Gipfel des Piz Lunghin wagen – in der Engadiner Aktiv-Ferienwoche in Silvaplana hat der Tag kaum genug Stunden, um die Vielzahl sportlicher Angebote in der einzigartigen Seen- und Berglandschaft nutzen zu können.

Entspannung nach der sportlichen Leistung
Um den Erholungsbedürfnissen des Körpers gerecht zu werden, baut die Leiterin Paula Hitz Elemente wie Stretching, Entspannung bei gedämpfter Musik, Massage, Whirlpool oder Dampfbad ins abwechslungsreiche Programm ein. Der Komfort des Hotels Albana in Silvaplana rundet die Urlaubswoche zum attraktiven und gesunden Erlebnis ab.

Weiterbildung 2003 für freiwillig Mitarbeitende

Kurs	Datum	Uhrzeit	Kursort
Schnuppern im Internet			
1. Kurs	Donnerstag, 26. Juni 2003	14–17 Uhr	Stiftung Wirtschaftsinformatikschule CH, Förrlibuckstrasse 30, 8005 Zürich
2. Kurs	Dienstag, 2. Sept. 2003	14–17 Uhr	Stiftung Wirtschaftsinformatikschule CH, Förrlibuckstrasse 30, 8005 Zürich
3. Kurs	Mittwoch, 5. Nov. 2003	14–17 Uhr	Stiftung Wirtschaftsinformatikschule CH, Förrlibuckstrasse 30, 8005 Zürich
Einführung in die Textverarbeitung			
1. Kurs	Dienstag, 1. April 2003	9–17 Uhr	Stiftung Wirtschaftsinformatikschule CH, Förrlibuckstrasse 30, 8005 Zürich
2. Kurs	Mittwoch, 4. Juni 2003	9–17 Uhr	Stiftung Wirtschaftsinformatikschule CH, Förrlibuckstrasse 30, 8005 Zürich
3. Kurs	Donnerstag, 25. Sept. 2003	9–17 Uhr	Stiftung Wirtschaftsinformatikschule CH, Förrlibuckstrasse 30, 8005 Zürich
Fortsetzungskurs Word			
1. Kurs	Mittwoch, 21. Mai 2003	14–17 Uhr	Stiftung Wirtschaftsinformatikschule CH, Förrlibuckstrasse 30, 8005 Zürich
2. Kurs	Donnerstag, 21. Aug. 2003	14–17 Uhr	Stiftung Wirtschaftsinformatikschule CH, Förrlibuckstrasse 30, 8005 Zürich
3. Kurs	Dienstag, 21. Okt. 2003	14–17 Uhr	Stiftung Wirtschaftsinformatikschule CH, Förrlibuckstrasse 30, 8005 Zürich
Qi Gong	Dienstag, 1. Juli 2003	9–17 Uhr	Foyer St. Anton ZH, Klosbachstrasse 36a, 8032 Zürich
Wer rastet der rostet – Gedächtnistraining	Mittwoch, 18. Juni 2003	9–17 Uhr	Zentrum Klus, Asylstrasse 130, 8032 Zürich
Bewusster kommunizieren	Freitag, 7. Februar 2003	9–17 Uhr	Pro Senectute Kanton Zürich, Zweigstelle Winterthur, Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur
Umgang mit verwirrten Menschen	Mittwoch, 25. Juni 2003	9–17 Uhr	Zentrum Klus, Asylstrasse 130, 8032 Zürich
Übergänge/Entwicklungsaufgaben im Lebenszyklus	Freitag, 21. März 2003	9–17 Uhr	Hotel Wartmann, Rudolfstrasse 15, 8400 Winterthur
Einblick in das Alter und Altern	Freitag, 14.+21. Nov. 2003	9–17 Uhr	Zentrum Klus, Asylstrasse 130, 8032 Zürich
Abschiednehmen – Trauer, Sterben und Tod	Mittwoch, 9. April 2003	9–17 Uhr	Zentrum Klus, Asylstrasse 130, 8032 Zürich
Soziale Sicherheit oder «Wenn das Geld zum Leben knapp wird»	Donnerstag, 30. Okt. 2003	9–17 Uhr	Pro Senectute Kanton Zürich, Zweigstelle Winterthur, Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur
Depressive Menschen verstehen	Dienstag, 25. Feb. 2003	9–17 Uhr	Aids-Hilfe Schweiz, Konradstrasse 1, 8005 Zürich
Lebenserfahrung im Spiegel von Märchen und Symbolen	Mittwoch, 26. Feb. 2003	9–17 Uhr	Foyer St. Anton, Klosbachstrasse 36a, 8032 Zürich
Tao Joga – die Kraft des inneren Lächelns	Donnerstag, 8. Mai 2003	9–17 Uhr	Foyer St. Anton, Klosbachstrasse 36a, 8032 Zürich
Überlebenskunst Humor	Montag, 3. Feb. 2003	9–17 Uhr	Hotel Wartmann, Rudolfstrasse 15, 8400 Winterthur
Mobile Schulungen – einfach nur telefonieren können	Dienstag, 6. Mai 2003	14–17 Uhr	Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, 8032 Zürich
Alter und Lernen	noch offen		
Abgrenzung	Dienstag, 17. Juni 2003	9–17 Uhr	Altersheim Limmat, Limmatstrasse 186, 8005 Zürich
Sexualität im Alter	Freitag, 24. Okt. 2003	9–17 Uhr	Zentrum Klus, Asylstrasse 130, 8032 Zürich
Ernährung im Alter	Dienstag, 4. März 2003	9–17 Uhr	Hotel Wartmann, Rudolfstrasse 15, 8400 Winterthur
Erbrecht	Dienstag, 30. Sept. 2003	14–17 Uhr	Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, 8032 Zürich
Excel-Einführung	Dienstag, 8. Juli 2003	9–17 Uhr	Stiftung Wirtschaftsinformatikschule Schweiz, Förrlibuckstrasse 130, 8005 Zürich
Funktionsbezogene Kurse für Ortsvertretungen			
Kassabuch führen mit Excel (Einführungskurs)	Dienstag, 2. Dez. 2003	9–17 Uhr	Stiftung Wirtschaftsinformatikschule Schweiz, Förrlibuckstrasse 30, 8005 Zürich
Herbstsammlung	Mittwoch, 19. März 2003	14–17 Uhr	Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, 8032 Zürich
Neues wagen (Ideenwerkstatt)	Freitag, 16. Mai 2003	9–17 Uhr	Pro Senectute Kanton Zürich, Zweigstelle Winterthur, Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur
Tue Gutes und sprich darüber Öffentlichkeitsarbeit	Donnerstag, 10. Juli 2003	9–17 Uhr	Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, 8032 Zürich