

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2004)
Heft: 2

Rubrik: Angebote

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 02.02.2025

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

Angebote

Velotouren und Aktivferien



Frühling bis Herbst 2004

Wir bringen Sie in Fahrt!

Mit regelmässigen und attraktiven Halbtages- und Tagestouren in folgenden Regionen: Bülach, Dielsdorf, Hausen a. A., Hedingen, Hinwil, Limmattal, Mettmenstetten, Pfannenstil, Uster, Winterthur, Zürich-Nord, Zürich-West.

Verlangen Sie die detaillierten Tourenprogramme bei Pro Senectute Kanton Zürich Kompetenzcenter Bewegung & Sport Telefon 01 421 51 51

Veloferien



Maintour

vom 6. bis 12. Juni

Auf ebenen Routen dem Main entlang von Bamberg bis Miltenberg vorbei an romantischen Wäldern. Die Städte Bamberg, Würzburg und Wertheim an der Taubermündung sind weitere Höhepunkte. Ein Begleitbus mit Zustiegsmöglichkeit steht zur Verfügung.

Pauschalpreis: Fr. 1650.– (DZ)

Leitung/Auskunft: Heidy Frei,

Telefon 01 771 85 00

Saar-Mosel NEU

vom 27. Juni bis 2. Juli

Die Mosel mit ihren vielen Windungen ist ein berühmtes Weinbaugebiet und birgt viele Kunst- und Kulturschätze: Weltberühmt sind die eindrucksvolle Hinterlassenschaft der Römer und märchenhaft die mittelalterlichen Burgen. Ein Besenwagen steht zur Verfügung. Pauschalpreis: Fr. 1470.– (DZ) Leitung/Auskunft: Heidy Frei, Telefon 01 771 85 00

Velo- und Badeplausch im Wallis

vom 13. bis 18. September (neu 6 Tage!) Ein Thermal- und Ferienparadies finden Sie in Saillon, das Ausgangspunkt für die täglichen Velotouren ist. Erholen und entspannen Sie sich nach dem Velo fahren im wohltuenden Thermalbad.

Pauschalpreis: Fr. 1290.– (DZ)

Leitung/Auskunft: Ernst Wenger,

Telefon 055 240 36 82

Aktivferien



Engadiner Aktivferienwoche

vom 26. Juni bis 3. Juli 2004

Walking, Wandern, Stretching, Entspannen und Erholen stehen auf dem Programm. Genau das Richtige für Sport- und Naturbegeisterte. Lassen Sie sich im komfortablen Hotel Albana in Silvaplana verwöhnen.

Pauschalpreis: Fr. 1330.– (DZ)

Leitung/Auskunft: Paula Hitz,

Telefon 01 381 93 43

Simmentaler Ferienplauschwoche

vom 28. August bis 4. September

Vielseitige Sportmöglichkeiten in Lenk erwarten Sie: Wandern, Gymnastik, Spiele, Walking und Entspannung. Tun Sie etwas für Ihr Wohlbefinden mit Bewegung, Spiel und Spass.

Pauschalpreis: Fr. 1090.– (DZ)

Leitung/Auskunft: Helen Artho,

Telefon 01 241 33 79

Sunnehus

Kur- und Bildungszentrum
CH-9658 Wildhaus

Begleitung und Betreuung in den Ferien

In einer Atmosphäre des Geborgenseins, menschlicher Beziehung und fachlicher Betreuung finden Sie im Sunnehus ein ganzheitliches Ferien- und Gesundheitsangebot, das sich nach Ihren Bedürfnissen richtet. Rufen Sie uns an für unverbindliche Informationen oder besuchen Sie unsere Web-Site.

Telefon: 071 998 55 55

Internet: www.sunnehus.org

e-mail: sunnehus@access.ch



Segeln, wandern und entdecken Rund um Elba auf einer Yacht NEU

Segeln und Wandern vom 26. Juni bis 3. Juli oder vom 23. bis 30. Oktober Segelkenntnisse sind für diese Traumferien nicht erforderlich: Ihr Skipper segelt mit Ihnen auf einer komfortablen und sicheren Yacht um Elba und zu den benachbarten Inseln. Geschlafen wird an Bord in romantischen Häfen oder vor Anker in geschützten Buchten.



Angebote

Eine Genusswoche abseits des Touristenrummels: «far niente», Segeln, Baden, dazu Ausflüge direkt vom Schiff aus, Naturerlebnisse, italienisches Essen und Trinken ...

In der geselligen und lockeren Atmosphäre fühlen sich auch Einzelreisende wohl. Kosten: Fr. 1250.– ab Elba
In Zusammenarbeit mit pmp travel.

Auskunft/Prospekte:

Pro Senectute Kanton Zürich
Kompetenzcenter Bewegung & Sport
Telefon 01 421 51 51

Sämtliche Aktivitäten stehen unter Führung von ausgebildeten Seniorensportleiterinnen und -leitern.

Interessierte verlangen die ausführlichen Ausschreibungen und die Anmeldeunterlagen bei:

Pro Senectute Kanton Zürich
Kompetenzcenter Bewegung & Sport
Postfach, 8032 Zürich
Telefon 01 421 51 51
Fax 01 421 51 21, E-Mail:
alma.kunkler@zh.pro-senectute.ch

Animationstage 2004

Am 24. und 25. August, 18 Uhr im Geisi Winterthur können Personen ab 50 an zwei Abenden unter fachkundiger Leitung verschiedene Sportarten kennen lernen und selber ausprobieren. Auskunft/Flyer:

Pro Senectute Kanton Zürich
Kompetenzcenter Bewegung & Sport
Postfach, 8032 Zürich
Telefon 01 421 51 51
Fax 01 421 51 21, E-Mail:
alma.kunkler@zh.pro-senectute.ch

Wir suchen

Seniorensportleiter/innen

Haben Sie Lust, für Pro Senectute Kanton Zürich eine Seniorensportgruppe im Wandern, Velofahren oder Aqua-Fitness zu leiten und sich entsprechend ausbilden zu lassen?

Interessierte melden sich bei Pro Senectute Kanton Zürich
Kompetenzcenter Bewegung & Sport
Forchstrasse 145
8032 Zürich, Telefon 01 421 51 51

Kurse

Tai-Chi / Qi Gong

Tai-Chi und Qi Gong sind chinesische ganzheitliche Gesundheitsübungen mit meditativem Charakter. Die weich fließenden Bewegungen im Einklang mit dem Atem führen zu innerer Ruhe, zu körperlicher Beweglichkeit und Kraft.

Kurse in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich werden in folgenden Gemeinden angeboten:



Ort
Hinwil
Küsnacht
Pfäffikon

Leitung
Margaretha Wagenmakers
Eng Sang Kwik
Maria Kistler

Auskunft und Anmeldung

Tel. 01 937 25 65
Tel. 079 607 37 15
Tel. 043 288 80 70 oder
Tel. 076 388 18 28
Tel. 01 942 26 56
Tel. 01 780 67 86
Tel. 052 318 11 83
Tel. 01 272 57 64
Tel. 079 607 37 15

Uster
Wädenswil
Winterthur
Zürich

Aenne Speich
Sandro Malär
Adelheid Lipp
Marianne Bär
Eng Sang Kwik

Yoga

In den Yogakursen wird ein ausgewogener Mix an Übungen angeboten, der auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt ist und Rücksicht nimmt auf körperliche Beschwerden. Yoga wirkt entspannend auf Körper, Geist und Seele und ist dadurch ausgesprochen gesundheitsfördernd.

Kurse in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich werden angeboten:



Ort
Winterthur
Zürich

Leitung
Marlies Steiner
Alexa Petermann
Carlo Vella

Auskunft und Anmeldung

Tel. 052 232 07 57
Tel. 01 741 08 94
Tel. 01 211 73 56

Balance-Kurse NEU Gleichgewichtstraining/Sturzprophylaxe

Etwa 80'000 ältere Menschen verunfallen pro Jahr durch Stürze! Durch Training helfen wir Ihnen, Stürze zu vermeiden! In spielerischem Training kräftigen Sie die Muskulatur und verbessern Ihre Gleichgewichtsfähigkeit. Die Kurse werden von speziell geschulten Leiterinnen in verschiedenen Gemeinden und Städten im

Kanton Zürich durchgeführt.
Kosten Fr. 260.– (12 Doppellektionen)/Fr. 470.– Spezialpreis für Paare
Auskunft/Prospekte:
Pro Senectute Kanton Zürich
Kompetenzcenter Bewegung & Sport
Telefon 01 421 51 51

Angebote

SIMA®-Training NEU

Selbständigkeit im Alter

Das abwechslungsreiche SIMA®-Gruppentraining fördert durch praktische Übungen gezielt die Selbständigkeit im Alter. Unter dem Motto «Kompetenzen stärken, Fähigkeiten erhalten, Lebensqualität gewinnen» wird ein kombiniertes Gedächtnis- Bewegungs- und Kompetenztraining angeboten. Speziell ausgebildete Seniorentainer/innen leiten dieses vielseitige und in Deutschland seit 1991 erfolgreich angewandte Trainingsprogramm. Mitmachen lohnt sich!

Die Kurse werden in Zürich, Winterthur, Kloten, Rüti und Uster durchgeführt.

Kosten: Fr. 590.– (30 Doppellektionen)

Auskunft/Prospekte:

Pro Senectute Kanton Zürich

Kompetenzcenter Bewegung & Sport

Telefon 01 421 51 51

Musik und Bewegung

Bewegen Sie sich gerne nach Musik? Dann besuchen Sie unser neues ganzheitliches Training mit Elementen aus Yoga, Gymnastik und Tanz unter Leitung einer diplomierten Musik- und Rhythmiklehrerin. Der Kurs findet in Zürich statt.

Kosten: Fr. 176.– (8 Lektionen)

Leitung/Auskunft: Ursula Kramer

Telefon 01 340 00 49

Pilates NEU

ist ein sanftes, sehr effizientes Körper- und Rückentraining. Durch die Pilates-Übungen kräftigen und dehnen wir vor allem die Stütz Muskulatur der Wirbelsäule und den Beckenbodenmuskel. Zudem verbessern wir unsere Beweglichkeit. Der Kurs findet in Zürich statt und wird geleitet von einer speziell dafür ausgebildeten Sportlehrerin.

Kosten: Fr. 170.– (9 Lektionen)

Leitung/Auskunft: Bea Gyr

Telefon 01 845 38 05



Round Dances

American Rounds sind Paartänze, die im Kreis getanzt werden: für alle, die in gelöster, fröhlicher Stimmung Neues lernen und üben wollen sowie den Walzer- und Wechselschritt beherrschen. Die Kurse finden in Zürich statt.

Kosten: Fr. 10.– pro Vormittag

Leitung/Auskunft: Theresa Martinelli

Telefon 01 301 06 74

Rudern NEU

Haben Sie Lust, frühmorgens auf dem Zürichsee in einem Ruderboot dahinzugleiten? Dann besuchen Sie unsern Ruderkurs unter der Leitung eines erfahrenen Ruderinstructors und Seniorsportleiters des Ruder Clubs Thalwil. Rudern beansprucht die meisten Muskeln und ist damit ein ideales Kraft- und Ausdauertraining.

Kosten: Fr. 240.– (8 Doppellektionen)

Leitung/Auskunft: Andreas Konopka

Telefon 043 305 77 74 oder

079 385 91 22

Tenniskurse

Mehrwöchige Kurse und Kurswochen in der Halle oder im Freien in Otelfingen, Bülach und Illnau-Effretikon je nach Jahreszeit. Auskunft/Prospekte:

Pro Senectute Kanton Zürich

Kompetenzcenter Bewegung & Sport

Telefon 01 421 51 51

Orientierungswandern

Ab Frühjahr finden wieder Kurse im Orientierungswandern statt. Bewegung und Kartenlesen im Wald machen Spass, fördern die Kondition von Körper und Geist und vermitteln ein schönes Naturerlebnis.

Kosten: Fr. 8.– pro Wanderung

Leitung/Auskunft: Werner Flühmann

Telefon 01 869 00 37

Orientierungs-Velofahren NEU

Immer mehr setzt sich die Erkenntnis durch, Denken und Bewegen zu verbinden. Bewegung fördert die Durchblutung der Gehirnzellen und unterstützt damit die geistige Fitness. Sich ohne Zeitdruck mit der Karte in der Natur zu bewegen, ist ein ausgezeichnetes Gedächtnistraining. Entdecken Sie neue Velorouten nach der Karte. Wir planen ein attraktives Angebot für Sie. Auskunft erteilt

Pro Senectute Kanton Zürich

Kompetenzcenter Bewegung & Sport

Postfach, 8032 Zürich

Telefon 01 421 51 51

Fax 01 421 51 21, E-Mail:

alma.kunkler@zh.pro-senectute.ch

ANZEIGE

PENSION 
VAL TUOI

Maria-Louise + Werner Meier

CH-7545 Guarda

Tel. 081 862 24 70 Fax 081 862 24 07

Email: contact@pensionvaltuoi.ch

www.pensionvaltuoi.ch

Ihre heimelige **Familienpension** im schönsten Dorf des Engadin. Doppelzimmer mit oder ohne Balkon, Stüdiowohnung, Familienzimmer, Zimmer mit DU oder Bad/WC, teilweise TV/Radio.

Wir freuen uns, Sie bei uns in dieser herrlichen Bergwelt begrüßen und verwöhnen zu dürfen.

Seeüberquerung mit Startmöglichkeit für Senior/innen

Pack die Badehose ein

Für Schwimmbegeisterte gehört die Zürcher Seeüberquerung jedes Jahr einfach dazu. Wer schon einmal die knapp 1,5 Kilometer quer über den See geschwommen ist, weiss weshalb: Unbehelligt vom Bootsverkehr und auf der gut gesicherten Strecke bereitet das Schwimmen im Zürichsee noch mehr Vergnügen. Für Senior/innen gibt es wieder eine zusätzliche Startmöglichkeit am Nachmittag. Pro Senectute unterstützt den Anlass, da Schwimmen ein geeigneter Sport für Menschen jeden Alters ist.

Seeüberquerung am 30. Juni

(Verschiebedaten 7. Juli oder 18. August)
Erst wenn das Wasser des Zürichsees 21 Grad warm ist, findet die Seeüberquerung statt. Über die Durchführung erteilt jeweils am Montagmittag vor dem festgesetzten Datum die

Seeüberquerungs-Hotline, Tel. 01 206 93 88
Auskunft. Anmeldungen direkt am Start: Fr. 20.–

Stadt Zürich: Senior/innen als freiwillige Klassenhilfen gesucht!

Sind Sie im Pensionierungsalter und haben Sie Interesse und Freude an Kindern?

Dann können Sie Ihre reiche Lebenserfahrung als freiwillige Klassenhilfe zwei bis vier Stunden pro Woche in den Schul-, Hort- und Kindergartenalltag einbringen.

Insbesondere für die städtischen Schulkreise Limmattal und Glattal werden noch Senior/innen gesucht.

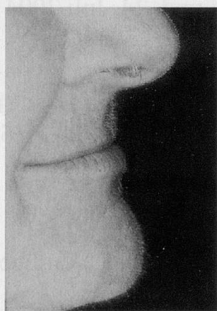
Am **3. und 17. Juni 2004** um 17.30 Uhr informieren wir Sie über das Projekt – reservieren Sie sich die Daten schon heute (Ort noch offen).

Wenn Sie sich für diese Informationsveranstaltungen wie auch für das Projekt des Schul- und Sportdepartements der Stadt Zürich und der Pro Senectute Kanton Zürich interessieren, melden Sie sich bei: Ruth Tappa, Telefon 01 421 51 49 koordination@zh.pro-senectute.ch



ANZEIGEN

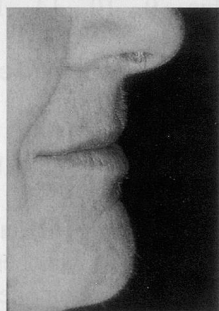
Dipl. Zahnprothetiker A. Gellis



< alte

Zahnprothese

neue >



- Haus- und Heimbefuche • 5 Jahre Garantie
- Notfalldienste • Reparaturen innert einer Stunde

Praxis direkt am Stauffacher
Stauffacherstr. 28, 8004 Zürich
Tel. 01 242 10 30

Haus- und Heimbefuche
Notfalldienste



Hotel Jakobsbad

das Kurhaus

für aktive Senioren und für
individuelle Betreuung und Pflege

Das Hotel Jakobsbad im Hochtal von Gonten bei Appenzell bietet zahlreiche Möglichkeiten der Erholung und Entspannung, für unvergessliche Ferien:

Spaziergänge auf sanften Pfaden vor der Haustür, begleitete Ausflüge und Wanderungen in die Hügel- und Berglandschaft des Appenzellerlandes, zu einzigartigen Naturschönheiten und zu kulturellen Begegnungen.

Sich verwöhnen lassen und, wenn nötig, das hauseigene Betreuungs- und Pflegeangebot in Anspruch nehmen, z.B. bei Rekonvaleszenz nach einem Spitalaufenthalt oder bei Abwesenheit der betreuenden Angehörigen.

Unser Plus: Persönliche Betreuung und Pflege durch die Krankenschwestern und Gastgeberinnen Alexandra Raess und Jolanda Hammel (24 h im Haus).

Verlangen Sie Prospekt und Unterlagen zu den Spezial- und Pauschalangeboten.

HOTEL JAKOBSBAD

9108 Gonten/Jakobsbad

Tel. 071 794 12 33, Fax 071 794 14 45

www.hotel-jakobsbad.ch, info@hotel-jakobsbad.ch

