

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2004)
Heft: 3

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: 22.01.2025

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

Angebote

Velotouren und Aktivferien Aktivferien



Spätsommer/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, Kompetenzzentrum Bewegung & Sport, Telefon 01 421 51 51

Veloferien

Velo- und Badeplausch im Wallis

vom 13. bis 18. September (neu 6 Tage!) Ein Thermal- und Ferienparadies finden Sie in Saillon, dem Ausgangspunkt für die täglichen Velotouren. 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

Seniorenportleiter/in – eine Sinn stiftende Tätigkeit

Das Sport- und Bewegungsangebot von Pro Senectute Kanton Zürich wird unter der Leitung von speziell dafür ausgebildeten Personen geführt. Diese Tätigkeit ist primär eine Freiwilligen- und keine Erwerbstätigkeit. Haben Sie Lust, eine Seniorensportgruppe im Turnen, Wandern, Velofahren oder Aqua-Fitness zu leiten und sich entsprechend ausbilden zu lassen? Interessierte melden sich bei Pro Senectute Kanton Zürich Kompetenzzentrum Bewegung & Sport Forchstrasse 145, 8032 Zürich Telefon 01 421 51 51



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



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

Segeln und Wandern 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. 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
Kompetenzzentrum Bewegung & Sport
Telefon 01 421 51 51

Schneesport (Vorschau)



Wintersaison 2004/2005

Langlauf/Winterwandern

«Weisse Woche» im Engadin NEU

Langlaufen vom 12. bis 18. Dezember (So/Sa)

Profitieren Sie vom ersten Schnee für einen optimalen Start in die neue Saison. Neben Langlaufen besteht auch die Möglichkeit, individuell alpin Ski zu fahren.

Leitung/Auskunft: Roland Zöffel
Telefon 01 700 36 06

Engadiner Ferienwoche in Celerina

Langlaufen kombiniert mit Winterwandern vom 15. bis 22. Januar 2005 (Sa/Sa)

Lassen Sie sich von der Engadiner Sonne, der Champagnerluft und den kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnen bei Sport und Spass im Schnee.

Leitung/Auskunft: Toni Schnetzer
Telefon 01 937 11 42

Tiroler Ferienwoche in Seefeld (Österreich)

Langlaufen vom 23. bis 30. Januar 2005 (So/So) Inmitten einer prächtigen Gebirgslandschaft breitet sich eines der grössten Langlauf-Eldorados mit über 200 km Loipen aus, geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Leitung/Auskunft: Ruedi Schmid
Telefon 01 710 56 46

Gomser Ferienwoche in Münster

Langlaufen vom 6. bis 12. März 2005 (So/Sa) Geniessen Sie die Sonne und die unvergleichliche Skiwanderloipe durch das traumhaft verschneite Hochtal in der «Ferienstube» des Wallis.

Leitung/Auskunft: Walter Meier
Telefon 055 240 41 00

Ski alpin



Skiwoche in Lenzerheide

vom 16. bis 22. Januar 2005 (So/Sa)
Skifahren unter kundiger Leitung eines ehemaligen Spitzenskifahrers in schneesicherer Winterlandschaft.

Leitung/Auskunft: Heinz Steger
Telefon 081 384 15 52

Skiwoche auf der Riederalp

vom 22. Januar bis 29. Januar 2005 (Sa/Sa)
Im Herzen des Unesco-Weltnaturerbes Jungfrau-Aletsch-Bietschhorn liegt die Riederalp schneesicher auf einem sonnigen Hochplateau. Modernste Transportanlagen ermöglichen schier unbegrenztes Skivergnügen.

Leitung/Auskunft: Heidy Frei
Telefon 01 771 85 00

Skiwoche in Hochgurgl (Oesterreich)

vom 12. Februar bis 18. Februar 2005 (Sa/Fr)
Gipfeltreffen im schneesicheren Wintersportort der Alpen! Skifahren vom Feinsten bieten die traumhaften Pulverhänge von Hochgurgl.

Leitung/Auskunft: Heidy Frei
Telefon 01 771 85 00

Skiwoche in Wengen NEU

vom 13. bis 20. März 2005 (So/So)
Wengen (1274 m) liegt auf einer windgeschützten Sonnenterrasse am Fusse von Eiger, Mönch und Jungfrau. Der traditionsreiche, autofreie Ferienort bietet alles, was Ihre Skiwoche zu einem erholsamen und unvergesslichen Erlebnis macht. Leitung/Auskunft: Heidy Frei, Telefon 01 771 85 00

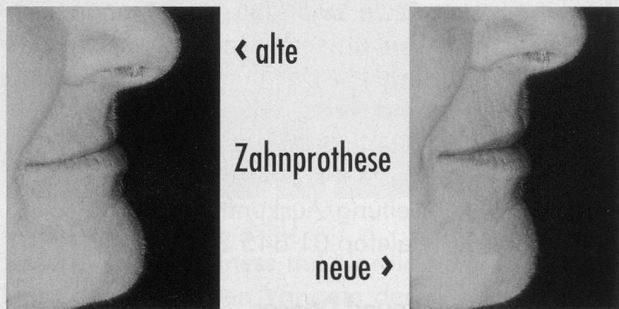
Skitage in der Region Mythen

in der Skisaison 2004/2005 bieten wir wieder in Zusammenarbeit mit der Swiss-Snow-Schule Einsiedeln Skitage im heimeligen und charmannten Skigebiet am Fusse der Mythen an. Die erfahrenen Skilehrer führen Sie sicher über die Pisten und geben Ihnen auf Wunsch nützliche Tipps.

Leitung/Auskunft: Swiss Snow Schule Einsiedeln, Telefon 055 412 86 04

ANZEIGEN

Dipl. Zahnprothetiker A. Gellis



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

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

Haus- und Heimbesuche
Notfalldienste



GRENZENLOSE MÖGLICHKEITEN

Vertretungen in Ihrer Nähe.

Senden Sie mir kostenlos und unverbindlich Unterlagen zu:

- Sitzliften
- Rollstuhlliften
- Aufzügen

HÖGG
LIFTSYSTEME

NAME

VORNAME

ADRESSE

PLZ/ORT

TELEFON

HÖGG LIFTSYSTEME AG BÜRGISTRASSE 15, 9620 LICHTENSTEIG
TELEFON 071 987 66 80, FAX 071 987 66 89, WWW.HOEGG.CH

Winterwandern mit Schneeschuhen



Schneeschuh-Tageswanderungen

jeweils donnerstags ab 2. Dezember
Sommersportler/innen können auch
im Winter die Natur geniessen – auf
Tageswanderungen mit Schneeschu-
hen im Zürcher Oberland, im Toggen-
burg oder in der Innerschweiz.

Leitung/Auskunft: Robert Müller
Telefon 01 940 50 80

Schneeschuh Ferienwoche im Oberhalbstein (Savognin)

vom 23. bis 28. Januar 2005 (So/Fr)
Durchstreifen Sie das wunderschöne
Oberhalbstein auf Schneeschuhen.
Erleben Sie Natur, Geselligkeit und
gemütliche Stunden fernab vom Alltag
Leitung/Auskunft: Robert Müller
Telefon 01 940 50 80

Schneeschuh-Ferienwoche im Toggenburg

vom 30. Januar bis 4. Februar 2005
(So/Fr) Schneeschuhwandern im sa-
genumwobenen Toggenburg, ein Er-
lebnis der besonderen Art. Mit Schnee-
schuhen kommen Sie an Orte, die Sie
zu Fuss nicht erreichen. Probieren Sies
mal aus.
Pauschalpreis: Fr. 640.– (DZ)
Leitung/Auskunft: Robert Müller
Telefon 01 940 50 80

Schneebrettlitouren in den Voralpen

von Anfang Dezember 2004 bis Ende
April 2005

In Zusammenarbeit mit einem erfahre-
nen SAC- und Seniorensportleiter bie-
ten wir geführte Touren neu mit
Schneebrettl an. Das Wandern auf
Schneebrettl in der Winterlandschaft
ist einfach und braucht keine Vorkennt-
nisse.

Es fördert die Vitalität und macht viel
Spass. Die Touren finden wöchentlich
mehrmals statt.

Leitung/Auskunft:

Martin Jost, Telefon 056 664 35 77
oder 056 470 63 27

Animationstage 2004

Am 24. und 25. August, jeweils um
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

SIMA®-Training NEU

Selbständigkeit im Alter

Das abwechslungsreiche SIMA®-Grup-
pentraining fördert durch praktische
Übungen gezielt die Selbständigkeit im
Alter. Unter dem Motto «Kompetenzen
stärken, Fähigkeiten erhalten, Lebens-
qualität gewinnen» wird ein kombi-
niertes Gedächtnis-, Bewegungs- und
Kompetenztraining angeboten. Spezi-
ell ausgebildete Seniorentainer/innen

leiten dieses vielseitige in Deutschland
seit 1991 erfolgreich angewandte Trai-
ningsprogramm. Mitmachen lohnt sich!
Die Kurse werden in verschiedenen
Gemeinden und Städten im Kanton
Zürich 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 ganz-
heitliches Training mit Elementen aus
Yoga, Gymnastik und Tanz unter Lei-
tung 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 Wirbel-
säule und den Beckenbodenmuskel.
Zudem verbessern wir unsere Beweg-
lichkeit. Der Kurs findet in Zürich statt
und wird geleitet von einer speziell da-
für 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 beherr-
schen. Die Kurse finden in Zürich statt.

Kosten: Fr. 10.– pro Vormittag

Leitung/Auskunft: Theresa Martinelli
Telefon 01 301 06 74

Sämtliche Aktivitäten stehen unter der 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



Rudern NEU

Haben Sie Lust, frühmorgens auf dem Zürichsee in einem Ruderboot dahinzugleiten? Dann besuchen Sie unser 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

Prospekte/Anmeldung:
Pro Senectute Kanton Zürich
Kompetenzcenter Bewegung & Sport
Telefon 01 421 51 51



Nordic Walking-Kurse NEU

Verbessern Sie ihre Fitness mit Nordic Walking, der sportlichen Variante des Walkings mit Stöcken. Nordic Walking ist ein besonders gelenkschonendes und effizientes Ganzkörpertraining. Durch die aktive Mitwirkung der Arme ist Nordic Walking 30–40% intensiver als das herkömmliche Walking, ohne dass dies so empfunden wird. Probieren Sie es aus, es lohnt sich!

Die Kurse werden in verschiedenen Gemeinden durchgeführt.

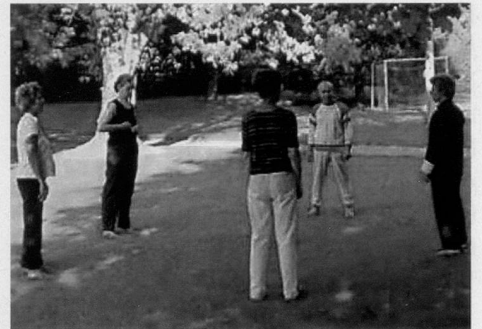
Kosten: Fr. 90.– (5 Doppellektionen, inkl. Stockausleihe) Prospekte/Anmeldung: Pro Senectute Kanton Zürich
Kompetenzcenter Bewegung & Sport
Telefon 01 421 51 51

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 in:



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

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 Ge-

meinden 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

Tenniskurse

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

Auskunft/Prospekte:

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

Orientierungswandern

Seit 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.

Datum/Zeit: Mittwoch, 1. September 2004, 10–15 Uhr (mit Picknick)

Start: Effretikon. Auskunft/Prospekte:
Kosten: Fr. 8.–, einschliesslich Kartenausschnitte

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

«visit» – Das Magazin von Pro Senectute Kanton Zürich

Auch die neue Ausgabe von «visit», dem Magazin von Pro Senectute Kanton Zürich, enthält viele nützliche Informationen zu allen Themen rund ums Altwerden, über Angebote und Dienstleistungen von Pro Senectute Kanton Zürich. Gesundheits-, Lese- und Ferientipps sowie ein Rätsel mit attraktiven Preisen sorgen für Unterhaltung. Aber «visit» ist noch einiges mehr: eine einzigartige Plattform für den Dialog mit Menschen über 50 sowie allen, die mit älteren Menschen aktiv sind.

«visit» erscheint viermal pro Jahr in einer Auflage von 43'000 Exemplaren. Der Abobeitrag beträgt 20 Franken pro Jahr und ist per Einzahlungsschein in der ersten Ausgabe des neuen Jahres zu begleichen. Schauen Sie herein und lassen Sie sich überraschen.

Herausgeber, Verlag und Redaktion.

ANZEIGE

Rotkreuz-Notruf

Sicherheit rund um die Uhr



Der Rotkreuz-Notruf bietet Sicherheit für Menschen, die im Alter, bei Krankheit und Rekonvaleszenz oder mit Behinderung gerne weiterhin selbständig in ihrer vertrauten Umgebung leben möchten.

Information und Beratung:

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Zürich

Telefon **01 360 28 60**

E-Mail: notruf@srk-zuerich.ch

www.rotekreuzzuerich.ch



Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Zürich