

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2004)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Angebote 2004/2005

### **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 2004/2005

### Schneesport

#### Langlauf/Winterwandern



##### «Weisse Woche» in Sils Maria

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.

Pauschalpreis: Fr. 1220.– (DZ)

Leitung/Auskunft: Hans Zürrer

Telefon 01 984 21 41

##### 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.

Pauschalpreis: Fr. 1180.– (DZ)

Leitung/Auskunft: Toni Schnetzer

Telefon 01 937 11 42

##### Tiroler Ferienwoche in Seefeld (Österreich)

Langlaufen vom 23. – 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.

Pauschalpreis: Fr. 990.– (DZ)

Leitung/Auskunft: Ruedi Schmid,

Telefon 01 710 56 46 oder 079 743 30 28

##### 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.

Pauschalpreis: Fr. 995.– (DZ)

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.

Pauschalpreis: Fr. 1460.– (DZ)

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.

Pauschalpreis: Fr. 1690.– (DZ)

Leitung/Auskunft: Heidy Frei

Telefon 01 771 85 00

##### Skiwoche in Hochgurgl (Österreich)

vom 12. Februar bis 18. Februar 2005 (Sa/Fr)

Gipfeltreffen im schneesichersten Wintersportort der Alpen! Skifahren vom Feinsten bieten die traumhaften Pulverhänge von Hochgurgl.

Pauschalpreis: Fr. 1690.– (DZ)

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, das Ihre Skiwoche zu einem erholsamen und unvergesslichen Erlebnis macht.

Pauschalpreis: Fr. 1590.– (DZ)

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 charmanten 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

### Winterwandern mit Schneeschuhen



##### Schneeschuh-Tageswanderungen

Ab 9. Dezember jeweils donnerstags  
Sommersportler/innen können auch im Winter die Natur geniessen – auf Tageswanderungen mit Schneeschuhen im Zürcher Oberland, im Toggenburg oder in der Innerschweiz.

Leitung/Auskunft: Robert Müller

Telefon 044 940 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.

Pauschalpreis: Fr. 675.– (DZ)

Leitung/Auskunft: Robert Müller

Telefon 044 940 50 80

##### Schneeschuh-Ferienwoche im Toggenburg

vom 30. Januar bis 4. Februar 2005 (So/Fr)

Schneeschuhwandern im sagenumwobenen Toggenburg, ist ein Erlebnis der besonderen Art. Mit Schneeschuhen kommen Sie an Orte, die Sie zu Fuss nicht erreichen können. Probieren Sie es einmal aus.

Pauschalpreis: Fr. 640.– (DZ)

Leitung/Auskunft: Robert Müller

Telefon 044 940 50 80

## Schneeschuh-Ferienwoche **NEU** im Berner Oberland

vom 13. bis 18. März 2005 (So/Fr)

Entdecken Sie auf Schneeschuhen das prächtige Gelände rund um Adelboden mit Blick auf den Wildstrubel.

Pauschalpreis: Fr 770.- (DZ)

Leitung/Auskunft: Robert Müller

Telefon 044 940 50 80

## Velotouren



### Frühling bis Herbst 2005

#### Velotourenprogramm

Im April 2005 startet die neue Velosaison. Wir planen für Sie wieder ein vielseitiges Tourenprogramm in verschiedenen Regionen des Kantons Zürich, in der Schweiz und im Ausland. Das neue Programm ist erhältlich ab Februar 2005 bei

Pro Senectute Kanton Zürich

Kompetenzcenter Bewegung & Sport

Telefon 01 421 51 51

## Aktivferien



### Engadiner Aktivferienwoche

vom 25. Juni bis 2. Juli (Sa/Sa)

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

### Schneebrettlitouren in den Voralpen

von Anfang Dezember 2004 bis Ende April 2005

In Zusammenarbeit mit einem erfahrenen SAC- und Seniorensportleiter bieten wir geführte Touren neu mit Schneebrettli an. Das Wandern auf Schneebrettli in der Winterlandschaft ist einfach und braucht keine Vorkenntnisse. Es fördert die Vitalität und macht viel Spass. Die Touren finden wöchentlich mehrmals statt.

Leitung/Auskunft: Martin Jost

Telefon 052 238 09 70 oder 056 491 22 66

Natel 079 323 90 22

ANZEIGEN



Prospekt anfordern:

# WANDERN IN SARDINIEN

**Naturerlebnis: 26. März, 2., 9., 16., 23. April 2005**

- interessantes Wochenprogramm in einer paradiesisch blühenden Natur
- 5 geführte Wanderungen rund um die Costa Smeralda
- Schifffahrt auf die Trauminsel Maddalena
- individuelle, Schweizer Betreuung vor Ort
- Viersterne Hotel direkt am Meer, Halbpension
- Direktflug nach Olbia, Transfers zum/vom Hotel

**BICI** *Juwel*  
ab **CHF 1290.- p.P.**  
Basis DZ

**BICI AktivFerien** Rainstrasse 35a, 6314 Unterägeri  
041 750 26 65 / [www.bici.ch](http://www.bici.ch)

Hirzel  
optik

## Genügt Ihre Brille nicht mehr?

**Elektronische Lesegeräte unterstützen Sie bei Sehproblemen  
und Sie bleiben länger selbstständig.**



Seit Jahren sind wir spezialisiert für elektronische Lesegeräte und weitere Sehhilfen.

Wir führen ein grosses Sortiment von diversen Marken und Lieferanten.



**Rufen Sie uns für einen Termin an und wir beraten sie gerne.**

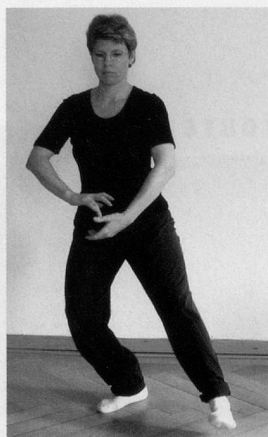
**Hirzel Optik, Albisstrasse 96, 8038 Zürich-Wollishofen, Telefon 01 480 02 95**

## 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:

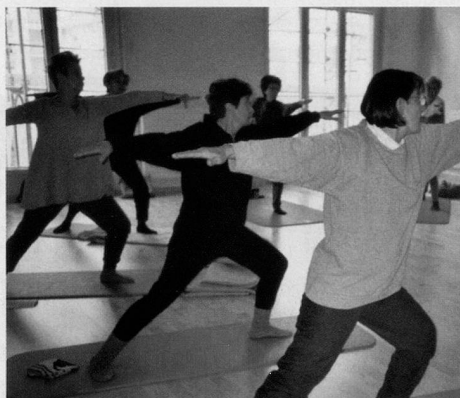


Ort	Leitung	Auskunft und Anmeldung
<b>Adliswil</b>	Margrit Zuber-Ryffel	Tel. 01 760 28 50
<b>Hinwil</b>	Margaretha Wagenmakers	Tel. 01 937 25 65
<b>Küsnacht</b>	Eng Sang Kwik	Tel. 079 607 37 15
<b>Meilen</b>	Shukin Cheung	Tel. 043 534 97 73
<b>Pfäffikon</b>	Maria Kistler	Tel. 043 288 80 70 oder Tel. 076 388 18 28
<b>Uster</b>	Aenne Speich	Tel. 01 942 26 56
<b>Wädenswil</b>	Sandro Malär	Tel. 01 780 67 86
<b>Winterthur</b>	Adelheid Lipp	Tel. 052 202 35 85
<b>Zürich</b>	Marianne Bär Alfons Lötscher	Tel. 01 272 57 64 Tel. 044 350 11 71

### Yoga

In den Yoga-Kursen 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	Leitung	Auskunft und Anmeldung
<b>Zürich</b>	Alexa Petermann Carlo Vella	Tel. 01 741 08 94 Tel. 01 211 73 56

### Balance-Kurse Gleichgewichtstraining/Sturzprophylaxe

Rund 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

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

### SIMA®-Training 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, in Deutschland seit 1991 erfolgreiche Trainingsprogramm. Mitmachen lohnt sich!

Die Kurse werden in verschiedenen Gemeinden und Städten im Kanton Zürich durchgeführt.

Kosten: Fr. 590.– (30 Doppellektionen)/  
Fr. 1100.– Spezialpreis für Paare

Auskunft/Prospekte:

Pro Senectute Kanton Zürich

Kompetenzcenter Bewegung & Sport

Telefon 01 421 51 51

### Musik und Bewegung

Bewegen Sie sich gerne zu 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

### Round Dances

American Rounds sind Paartänze, die im Kreis getanzt werden. Sie sind 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 (wieder ab Frühjahr 2005)

Haben Sie Lust, frühmorgens auf dem Zürichsee in einem Ruderboot dahinzugleiten? Dann besuchen Sie unsern Ruderkurs unter der Leitung eines erfahrenen Ruderinstruktors und Seniorensportleiters 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

### Tenniskurse

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

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

### Seniorenportleiter/in – eine sinnstiftende 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  
Kompetenzcenter Bewegung & Sport  
Forchstrasse 145  
8032 Zürich  
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

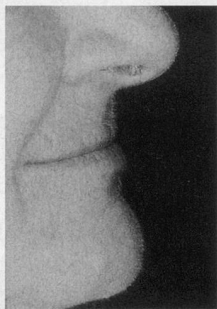
### Orientierungs-Velofahren (ab Frühjahr)

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.

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

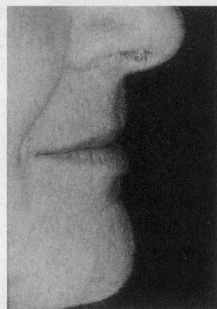
#### ANZEIGEN

## Dipl. Zahnprothetiker A. Gellis



< alte

Zahnprothese



neue >

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

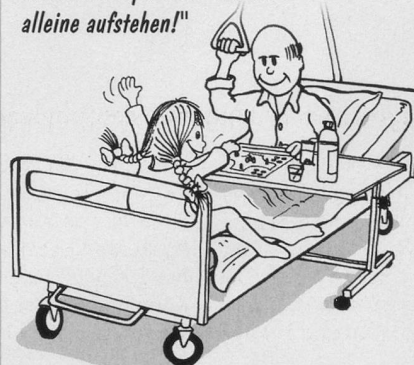
**Praxis direkt am Stauffacher**  
Stauffacherstr. 28, 8004 Zürich  
**Tel. 01 242 10 30**

**Haus- und Heimbesuche**  
**Notfalldienste**

## Kaum zu glauben

- Innert 24 Stunden nach Bestellung **fix-fertig bei Ihnen zu Hause aufgestellt**
- bald 20 Jahre **für Sie unterwegs**
- **Täglich ganze Schweiz**

*"Dank den tollen Verstellmöglichkeiten kann mein Opa schon wieder alleine aufstehen!"*



- Vielfältiges Produktesortiment
- Offizielle Mietstelle für IV, EL und Krankenkassen.

**Jetzt unverbindlich Unterlagen anfordern – 071 672 70 80**

heimelig Pflegebetten – unentbehrlich für die Pflege zu Hause!

**Vermietung  
und Verkauf**

heimelig Pflegebetten  
Gutenbergstrasse 4  
8280 Kreuzlingen  
Tel. 071 672 70 80  
Fax 071 672 70 73  
Notfall 079 600 74 40  
[www.heimelig.ch](http://www.heimelig.ch)



**heimelig  
betten**  
PFLEGE · KOMFORT