

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2005)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** Velotouren - Aktivferien - Kurse : Frühling bis Herbst 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:** 22.01.2025

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

# Velotouren – Aktivferien – Kurse

Frühling bis Herbst 2005

## Velotouren



### Wir bringen Sie in Fahrt!

Mit regelmässigen und attraktiven Halbtages- und Tagestouren in verschiedenen Regionen des Kantons Zürich. Verlangen Sie die detaillierten Tourenprogramme bei:  
Pro Senectute Kanton Zürich  
Kompetenzcenter Bewegung & Sport  
Telefon 058 451 51 00

## Veloferien

### Rund um den Alpstein (3-Tages-Tour)

NEU

Vom 18. bis 20. Juli 2005  
Die Velotour führt uns durch landschaftlich imposante Gegenden der Schweiz, Liechtensteins und des Vorarlbergs ohne grosse Steigungen. Die Tagesetappen betragen rund 60 km. Begleitfahrzeug für Verpflegung und Gepäck.  
Pauschalpreis: Fr. 440.– (DZ)  
Leitung/Auskunft: Peter Sauter  
Telefon 052 242 65 74

## Aktivferien



### Engadiner Aktivferienwoche

vom 25. Juni bis 2. Juli 2005  
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 044 381 93 43

Sämtliche Aktivitäten werden von ausgebildeten Seniorensportleiter/innen geleitet.

Interessierte verlangen die ausführlichen Ausschreibungen und die Anmeldeunterlagen bei:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Kompetenzcenter Bewegung & Sport  
Postfach 1381, 8032 Zürich  
Telefon 058 451 51 00  
Fax 058 451 51 01  
E-Mail: alma.kunkler@zh.pro-senectute.ch



### Segel- und Wander-Kreuzfahrt rund um die Insel Elba

vom 17. bis 24. September 2005  
Optimales Ferienvergnügen ohne Stress mit Segeln und Wandern rund um die Insel Elba. Inselhüpfen, Baden, Wanderungen in unberührter Natur und zu historischen Stätten, geführt von einem Skipper mit einer schnellen, sicheren Yacht.

Preis für 7 Übernachtungen an Bord in Zweierkabinen, Skipper, Schiffskosten und Treibstoff: Fr. 1250.– ab Portoferraio/Elba.

Leitung/Auskunft: Ruedi Huber  
sail and trail GmbH, Telefon 031 301 46 70 oder 079 341 50 91.

ANZEIGE

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. 044 760 28 50
<b>Affoltern a.A.</b>	Monika Klausner	Tel. 043 466 52 14 oder Tel. 079 758 74 89
<b>Hinwil</b>	Margaretha Wagenmakers	Tel. 044 937 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>Rüti</b>	Eng Sang Kwik	Tel. 079 607 37 15
<b>Uster</b>	Aenne Speich	Tel. 044 942 26 56
<b>Wädenswil</b>	Sandro Malär	Tel. 044 780 67 86
<b>Winterthur</b>	Adelheid Lipp	Tel. 052 202 35 85
<b>Zürich</b>	Marianne Bär Alfons Lötscher	Tel. 044 272 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>Richterswil</b>	Ruth Jürgens	Tel. 043 833 06 07
<b>Zürich</b>	Alexa Petermann Carlo Vella	Tel. 044 741 08 94 Tel. 044 211 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 Ihre 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 058 451 51 00

### SIMA®-Training Selbstständigkeit im Alter

Das abwechslungsreiche SIMA-Gruppentraining fördert durch praktische Übungen gezielt die Selbstständigkeit 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)

Auskunft/Prospekte:

Pro Senectute Kanton Zürich

Kompetenzcenter Bewegung & Sport

Telefon 058 451 51 00

### 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. 264.– (12 Lektionen)

Leitung/Auskunft: Ursula Kramer

Telefon 044 340 00 49

### Feldenkrais – **NEU** Bewusstheit durch Bewegung

Sich entspannt bewegen zu können, ist für unsere Lebensqualität entscheidend, denn angemessene Bewegung hält Körper und Geist in Schwung. Feldenkrais-Lektionen sind diesbezüglich eine bewährte Hilfe. In den verbal angeleiteten Gruppenlektionen steht nicht die Leistung im Vordergrund, sondern Wohlbefinden und Lust an der Bewegung. Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Vitalität verbessern sich so wie nebenher.

Für die Kurse sind keine Vorkenntnisse nötig.

**Zürich Seefeld**, Neumünsterallee 21

mittwochs 18.5.–6.7.05 (8x)

(späterer Einstieg möglich)

Zeit: 9.30–10.30 Uhr, Kosten: Fr. 160.–.

**Thalwil**, Pfisterschür

dienstags, 7.6.–12.7.05 (6x),

Zeit: 14.00–15.00 Uhr, Kosten: Fr. 120.–

Leitung und Auskunft: Markus Hohl, dipl.

Feldenkrais-Lehrer (SFV), Tel. 044 383 27 66

info@dexteritytraining.ch,

www.dexteritytraining.ch

**Meilen**, Turnhalle Nähe Bahnhof

mittwochs 8.6.–14.7.05 (6x),

Zeit: 10.00–11.00 Uhr, Kosten: Fr. 120.–

Leitung und Auskunft: Ruth Naef

dipl. Feldenkrais-Lehrerin, Tel. 044 923 35 51

naef.ruth@bluewin.ch

Prospekte: Pro Senectute Kanton Zürich

Kompetenzcenter Bewegung & Sport

Telefon 058 451 51 00

## Velotouren – Aktivitäten – Kurse



### Rudern

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

Anfänger: jeweils Mittwochvormittag, 08.00–10.00 Uhr, Daten auf Anfrage

Fortgeschrittene: jeweils Dienstagvormittag, 08.00–10.00 Uhr, Daten auf Anfrage.

Kosten: Fr. 240.– (8 Doppellektionen)

Leitung/Auskunft: Andreas Konopka  
Telefon 044 720 86 11

Prospekte/Anmeldung:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Kompetenzcenter Bewegung & Sport  
Telefon 058 451 51 00



### 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 bis 40 Prozent 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 058 451 51 00

### Tenniskurse

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

Auskunft/Prospekte:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Kompetenzcenter Bewegung & Sport  
Telefon 058 451 51 00

### Orientierungswandern

Es 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. 10.– pro Wanderung

Leitung/Auskunft: Werner Flühmann  
Telefon 044 869 00 37

### Orientierungs-Velofahren

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 058 451 51 00

## ANZEIGEN



**Gratis-Hörtest  
Hör-Beratung  
Ray Ebnöther** (seit 1972)

### Zürich-Schaffhauserplatz

Schaffhauserstrasse 75 (oberhalb Migros)  
8042 Zürich · Tel. 01 363 01 33

### Zürich-Oerlikon (Haltestelle Sternen)

Schaffhauserstrasse 352 (über Rest. Rolli)  
8050 Zürich · Tel. 01 310 86 86

## 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](http://www.sunnehus.org)  
e-mail: [sunnehus@access.ch](mailto:sunnehus@access.ch)



## Verstehen Sie Ihre Enkelkinder nicht mehr?

Eine Gratis-Hörberatung hilft weiter.  
Unter 0800 928 928 erfahren Sie mehr.

[www.phonak.ch](http://www.phonak.ch)

**PHONAK**

hearing systems