

Lebensfreude auf dem Zweirad

Autor(en): **Lanfranconi, Paula**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): - **(2009)**

Heft 2

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-818798>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

VELOFAHREN _Auf dem Zweirad mit Gleichgesinnten durch die Natur zu fahren, erfrischt Körper und Seele. Pro Senectute Kanton Zürich bietet regelmässig Touren an. Neu gibt es Velofahrkurse in der Stadt Zürich und einen Velo-Frauentreff.

LEBENSFREUDE AUF DEM ZWEIRAD

Text// **PAULA LANFRANCONI** Bilder// **URSULA MARKUS**

Es ist ein wunderschöner Vorfrühlingstag, Peter Nell ist ganz kribbelig. Sein Bike ist bereit. «Jetzt muess öppis gaa», sagt der drahtige 67-Jährige. Er hat sich im Winter mit Tennis fit gehalten, ist ein Bewegungsmensch. Und er ist Fachverantwortlicher Velofahren bei Pro Senectute Kanton Zürich und leitet die Velogruppe Furttal/Regensdorf.

Als gelernter Pädagoge gelingt es Peter Nell, die Philosophie des Seniorensportes anschaulich unter die Leute zu bringen: Bewegen, begegnen, begreifen, behalten. «Primär», sagt er, «wollen wir uns bewegen.» Und wie: 188 952 Kilometer sind die 16 Velogruppen letzte Saison geradelt, gleich viel wie viereinhalb Mal um die Erde. Doch das Soziale ist genauso wichtig. «Bei uns», sagt Nell, «gehts fröhlich zu.» Auf der Tour trinkt man

mal einen Kaffee, redet miteinander, merkt, wenn es jemandem nicht so gut geht.

Auch das Gehirn ist gefordert. Man lernt, wie ein Kreisel korrekt zu befahren ist – überhaupt, dass man als Senior ein Vorbild sein sollte und Helmtragen Pflicht ist. Aber auch, wie man sich entspannt und gesund isst. Wichtig findet Peter Nell auch das letzte «B», das Behalten. «Die Leute sollen nach der Tour schöne Erinnerungen mit nach Hause nehmen.»

Die Teilnehmenden – sie sind im Schnitt zwischen 60 und 75 – dürfen sich auf eine spannende Velosaison freuen. Als Training bietet die Regionalgruppe Furttal/Regensdorf alle 14 Tage einen halbtägigen Fitnessparcours an. Alternierend dazu gibt es ausgeschriebene Touren. Zum Saisonstart beginnt man mit

Zum Saisonstart war die Velogruppe Furttal/Regensdorf unter fachkundiger Leitung von Peter Nell unterwegs.



30-Kilometer-Touren und steigert übers Sommerhalbjahr auf 90 Kilometer, gestuft nach Stärkeklassen von 1 bis 5. Wichtig ist die Tourenvielfalt: «Die heutigen Seniorinnen und Senioren», weiss Nell, «möchten nicht bloss in der eigenen Umgebung radeln.» Ab und zu fährt man denn auch per Zug oder Auto zum Startort.

Neue Angebote

Ein Novum ist ein halbtägiger Velofahrkurs in Zürich, ein Gemeinschaftsprojekt von Pro Senectute und der Stadtpolizei. Seniorinnen und Senioren ab 60 frischen die Voregelten auf und lernen, altersbedingte Defizite zu erkennen. Nach der Theorie gehts auf einen Übungsparcours und eine kurze Stadttour. (Siehe Seite 7.)

Viele Frauen, bedauert Peter Nell, lassen sich von Männern mit Super-Bikes abschrecken. Nells Gruppe Furtal/Regensdorf bietet deshalb neu einen Velotreff von und für Frauen an. Geplant sind Halbtagestouren von 15 bis 20 Kilometern, kombiniert mit Ernährungs- und Entspannungstipps.

Für die Zielgruppe der «neuen Alten», die ihr Leben lang Sport getrieben haben, gibts nächstes Jahr Mountainbike-Touren. Auch Peter Nell fährt ab und zu gerne eine Bikestrecke, aber er ist auch ein Geniesser. Den Göppel mal abstellen, in eine Wiese liegen und die Wärme geniessen, das ist für ihn das Schönste.

Das gesamte Angebot findet sich unter www.zh.pro-senectute.ch
> Unser Angebot > Bewegung und Sport, oder www.pszh-sport.ch,
Tel. 058 451 51 31

«Sich bewegen und schöne Erinnerungen an gemeinsame Erlebnisse mit nach Hause nehmen ist die Philosophie des Seniorensports.»



Orientierungswandern

Mit Karte und Wanderschuhen

Gemeinsame Erlebnisse, viel Spass, Kontakt und Bewegung sind garantiert! Jeden Monat, ausser im August, findet im Kanton Zürich eine Orientierungswanderung von rund zwei Stunden statt. Am Treffpunkt erhalten Sie eine Karte mit eingezeichneter Route. Herumirren müssen Sie nicht, erfahrene Leitende führen Sie auf Wunsch ins Kartenlesen ein. In Gruppen oder alleine sind Sie auf der Wanderung unterwegs, in Ihrem Tempo, auch mit Nordic-Walking-Stöcken möglich. Nach dem letztjährigen Erfolg ist zum Abschluss im Oktober wieder eine Stadtwanderung vorgesehen. Alle Interessierten sind herzlich zur Teilnahme eingeladen.

WANN Termine und Treffpunkte siehe Seite 8 //
AUSRÜSTUNG der Witterung angepasste Bekleidung,
gutes Schuhwerk //KOSTEN Unkostenbeitrag
10 Franken //ANREISE individuell, mit ÖV erreichbar
//ANMELDUNG ist nicht erforderlich; ausser bei Gewitter und Sturm finden die Wanderungen immer statt
//WEITERE INFORMATIONEN Heinrich Sprecher,
Tel. 044 860 07 40, sprecherheinrich@hotmail.com,
www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot >
Bewegung und Sport

Ein bisschen zaubern

Digitale Fotos können auf vielfältige Weise aufbereitet werden. Mit Hilfe des Computers lassen sich zum Beispiel rote Augen zum Verschwinden bringen, Panorama-Bilder können erstellt und Bildausschnitte bearbeitet werden, Bildformate können zugeschnitten und an die Seitenverhältnisse angepasst werden usw. Für Präsentationen lassen sich Diashows komponieren, und auch die Kunst der Bildmontage lässt sich erlernen. Wer sich solche Techniken der Bildbearbeitung aneignen möchte, kann dies im Einsteigerkurs «Digitale Bildbearbeitung und Fotografie» tun. Mit einem Fotoausflug in die nähere Umgebung und Kursunterlagen im Stile eines «Betty-Bossi-Kochbuchs», die es ihnen jederzeit ermöglichen, selbst komplexe Vorhaben erfolgreich umzusetzen, sind Sie bestens dazu gerüstet.

WANN Freitag, 16., 23., 30.10. / 6., 13.11.//
ORT Pro Senectute Kanton Zürich, Geschäftsstelle,
Forchstrasse 145, 8032 Zürich //ZEIT 10 bis 12 Uhr;
am 6.11. 9.30 bis 12 Uhr //LEITUNG Fritz Weber
//KOSTEN CHF 395.- inklusive Kursmaterialien //
ANMELDUNG Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Telefon 058 451 50 00
//ANMELDESCHLUSS 30.9.