

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 73 (1995)
Heft: 11

Rubrik: Pro Senectute live

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 17.07.2025

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

Abschied von Paul Manz



Paul Manz, Präsident Pro Senectute Baselland, dankt Sammlerinnen und Sammlern für den langjährigen Einsatz im Rahmen der Herbstsammlung

Foto: Peter Jesse

Am 5. Oktober 1995 verstarb Paul Manz an den Folgen seiner schweren Krankheit. Er war Mitglied des Stiftungsrates Pro Senectute Schweiz und Stiftungspräsident der Pro Senectute Baselland.

Während zwei Jahrzehnten war er Präsident von Pro Senectute Baselland. Diese lange Präsidenschaft war ein Glücksfall. Mit seiner grossen Erfahrung, die er aus so verschiedenen Tätigkeiten als Pfarrer, Regierungsrat und Direktor einer grossen Krankenkasse schöpfte, half er weitsichtig die Weichen für eine kontinuierliche Entwicklung von Pro Senectute

Baselland stellen. Halbheiten waren dabei nicht seine Sache. Seine kritischen Einwände gegenüber Vorschlägen oder Absichten ermutigten, sie demotivierten nicht, sondern regten an, nach besseren Lösungen zu suchen. Seine Ansprachen waren beliebt, weil er Sachkunde mit Humor würzte. Er lachte gerne und teilte seine Fröhlichkeit, die aus dem Herzen kam, mit andern.

Pro Senectute Baselland verdankte ihm viel. Hiezu gehört auch die von ihm angeregte Sozialuntersuchung zur Lage der Betagten im Kanton Baselland, die ihm sehr am Herzen

lag. Darum beteiligte er sich engagiert und sachkundig an den Diskussionen, während und nach ihrer Fertigstellung. Gerade in diesen Diskussionen zeigte sich, wie sehr er mit beiden Füßen auf dem Boden stand und dennoch die Weite für neue Ideen und Visionen besass. Dies ist ein Teil seines Vermächtnisses an uns: Realistisch bleiben und trotzdem Visionen von einem guten Zusammenleben alter und junger Menschen entwickeln.

*Pro Senectute Baselland
Peter Jesse und Marc Berger*

Junges Fernsehen – alte Zuschauer

Ältere Menschen bilden für das Schweizer Fernsehen ein treues Zuschauersegment. Trotzdem steht ihnen keine eigene Sendung zu. Werden ältere Zuschauer bei der Gestaltung der einzelnen Sendungen und der Programmation überhaupt ernst genommen?

Es gibt *den* alten Menschen nicht, sondern verschiedene Alte, die sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert haben und weiter verändern werden. Aber auch das Fernsehen hat sich in den letzten Jahren gewandelt und wird sich weiter wandeln, so dass es *das* Fernsehen ebenfalls nicht gibt. An einer Impulstagung in der Pau-

lus-Akademie in Zürich wird am 28. November 1995 diese Thematik von Referenten aus Publizistikwissenschaft, Gerontologie und Marktforschung behandelt. Peter Schellenberg, Programmdirektor Schweizer Fernsehen DRS, wird sich dabei mit den Wünschen und Ansprüchen älterer Fernsehzuschauer auseinandersetzen.

Die Tagung wird von Pro Senectute Schweiz in Zusammenarbeit mit andern in der Alters- und Medienarbeit tätigen Organisationen durchgeführt. Informationen: Pro Senectute Schweiz, Ressort AV-Medien, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 01/201 30 20, Fax 01/ 202 14 42.

Gemeinsam Musizieren

Von musizierenden Personen, die gerne mit andern zusammen spielen würden, hat Pro Senectute Kanton Zürich Adressen zusammengetragen und eine Liste erstellt. Das Repertoire reicht von klassischer Musik, Volksmusik und Unterhaltungsmusik bis hin zu Jazz – von der Anfängerin oder vom Anfänger bis zur Könnlerin oder bis zum Könnler sind alle Stufen vertreten.

Informationen: Pro Senectute Kanton Zürich, Mittlerdienst, Regionalstelle Zürich, Postfach, 8032 Zürich, Tel. 01/422 51 91

Audiovisuelle Medien

weitergehen ...

Evangelischer Mediendienst, Schweiz 1993. Fotosprache. 50 Fotos, A4-Format, schwarzweiss, Arbeitsheft. Verkauf/Verleih: Bild+Ton, Jungstrasse 9, 8050 Zürich, Tel. 01/ 302 00 02, Fax 01/ 302 82 05, Fr. 45.– bzw. Fr. 11.–

Bilder lösen Gefühle aus, wecken Erinnerungen, regen die Fantasie an, vermitteln Informationen, über die man mit anderen sprechen möchte. Bilder sind deshalb ein hervorra-

Sunstar-Hotel in Flims empfiehlt sich für Ferien der Pro Senectute-Gruppen. Sunstar-Surselva
Verlangen Sie unser preiswertes Angebot! 7018 Flims

Telefon 081/39 11 21
Frau S. Amstutz, Direktorin

gendes Mittel, Gespräche in Gruppen zu eröffnen, zu vertiefen oder zu begleiten. Durch die Bilder dieser Fotosprache lassen sich vielfältige Themen bearbeiten. – *Gesprächsthema: Alter allgemein* HS

Zwei Filme von Herbert Link

Plötzlich und unerwartet
Der Dokumentarfilm setzt sich mit der Tabuisierung des Todes in unserer Gesellschaft auseinander und thematisiert Erfahrungen von Krebspatienten und ihre psychischen und sozialen Probleme. Die Patienten berichten über ihren Kampf mit der Krankheit, über ihre Hoffnungen, Ängste und Wünsche.

Die gewisse Zeit: Rekonstruktion einer Zeit des Abschieds und der Trauer

Der Film ist eine Weiterführung von «Plötzlich und unerwartet». In der Zwischenzeit sind drei dieser Patienten gestorben. Der Film versucht, die Zeit des Abschiednehmens zu beleuchten. – *Gesprächsthemen: Sterben, Sterbebegleitung, Partnerschaft* HS

Beide Filme:
Herbert Link, Österreich 1989.
VHS Video. 45 Minuten, farbig, deutsch. Verleih: Film Institut, Erlachstrasse 21, 3000 Bern 9, Tel. 031/301 01 16, Fax 031/28 60, je Fr. 31.–.

Pro Senectute

Die **Beratungsstellen** von Pro Senectute (Telefonnummern neben den betreffenden Ortschaften) geben Ihnen gerne Auskunft über weitere Veranstaltungen. Die Telefonnummern der **Kantonalen Geschäftsstellen** sind neben den Kantonsnamen aufgeführt. Das **Zentralsekretariat** befindet sich in Zürich: Pro Senectute Schweiz, Zentralsekretariat, Lavaterstr. 60, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 01/201 30 20.

Aargau 062/824 08 77

Atemgymnastik, Gymnastik, Jogging, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Velofahren, Wandern
Diverse Angebote: Autogenes Training, Spiel- und Tanznachmittage, Jassen, Schach, Gedächtnistraining, Sprachkurse, Theater, Musizieren, Seniorenorchester, Akkordeongruppen, Singen, Kochkurse, Mittagstisch, Treffpunkt für Ältere, Sonntagstreff, begleitete Ferienwochen, Lebenshilfekurse, Selbsthilfegruppen

Aarau 062/824 08 66

20.–27.1.96: Langlauf und Skiwandern in Reckingen

Baden 056/221 11 22

2. Mittwoch im Monat: Ausflugsbus

Davos 056/441 06 54

6.–13.1.96: Alpin-Ski-Woche im Hotel Orelli Arosa, (056/442 15 77)

Frick 062/871 37 14

062/891 77 66

Lenzburg 056/664 35 77

056/664 35 77

Muri 062/771 09 04

061/831 22 70

Rheinfelden 056/622 75 12

062/752 21 61

Zofingen 056/249 13 30

056/249 13 30

Auslandreisen:

2./3.12.: Weihnachtsmärkte

Kaiserberg und Strassburg

6./7.12.: Adventszauber und St. Niklaus in Rothenburg ob der Tauber (D)

30.12.–2.1.: Festliche Silvestertage in Salzburg

Infos: 062/824 08 77 (Pro Senectute Aargau)

Appenzell AR 071/51 25 17

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

Herisau 071/51 25 17

071/94 62 49

Heiden 071/94 35 95

071/94 35 95

Appenzell AI 071/87 31 55

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

Baselland 061/921 92 33

Jogging, Langlauf, Ski-Alpin, Schwimmen, Volkstanz, Turnen, Velofahren, Wandern

Angebote: Persönliche Beratung, Mahlzeitendienst, Verleih von Rollstühlen, Elektrobetten und anderen Hilfsmitteln (auch für Personen aus SO und BS), Sprach- und Kreativkurse, Vorbereitung auf Pensionierung

Basel-Stadt 061/272 30 71

Jogging, Kegeln, Langlauf, Minitenis, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Tischtennis, Turnen, Velofahren, Wandern

Luftgässli 3: Englisch, Französisch, Italienisch, Russisch, Latein

Alterssiedlung Bruderholzweg: Blockflötenspiel

Alterszentrum Weiherweg: Jassen, Schach, Tanzabende, Konzerte

Dräffpunggt Wiisedamm: Jassen, Gesellschaftsspiele, Handarbeiten, Basteln, Kämme usw.

Begegnungszentrum Gundeldingen, Bruderholzstr. 104:

Malen, Nasstechnik, Zeichnen, Aquarell- und Bauernmalerei, Englisch, Französisch, Italienisch

Hirzbrunnenstrasse 50: Aquarellieren für Fortgeschrittene

Im Rankhof Haus Nr. 8:

Musizieren, Modellieren, Töpfern, Gitarrenspiel, Singen, Kleider nähen, Englisch

Kaserne Klybeckstr. 1b: Spanisch, Club de conversation française, Englisch, English Conversations Club, Werkstatt/Fotolabor, Sonntagstreff, Mo–Fr 14–17 h: Treffpunkt, Di Mi Fr: Mittagstisch 061/691 66 10

Davidseck, Davidsbodenstr. 25: Italienisch, Mo–Fr: Mittagstisch
Vor Anmeldung: 061/321 48 28
Sternenhof, Sternengasse 27:
Aquarellmalen, Kleider-Neuanfertigungen und -Änderungen, Englisch, Altflötenspiel

Bern 031/352 35 35

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern (Grundangebote der Regionalstellen)

Bern-Stadt 031/351 21 71

Mini-Tennis, Gedächtnistraining, Feldenkrais, Senioren-Laufftreff

ab 4.3.96.: «Pensionierung: Rückzug oder Aufbruch?», Steiliger Altersvorbereitungskurs (Singles)

Pro Senectute, Ahornweg 6, 3012 Bern, 031/302 36 64

3005 Bern 031/352 83 04

031/371 45 77

3008 Bern 031/382 23 07

031/302 36 64

3012 Bern 031/332 98 14

031/332 15 30

3014 Bern 031/972 40 30

Computerkurs, Selbstverteidigung, Mini-Tennis, Tennis, Tai Chi, Gedächtnistraining

Biel 032/22 75 25

Mini-Tennis, Mittagstisch, Sonntagsclub, Senioren-Galerie

Biel und Seeland 032/22 75 25

bis 12.1.96: Senioren-Galerie, Aquarelle von Jeanne Moser und Heinrich Bürgisser

Burgdorf 034/22 75 19

Mini-Tennis, Offenes Singen, Tagesgruppe, Gedächtnistraining, Seniorenferien

Interlaken 036/22 30 14

Jura bernois 032/91 21 20

Gedächtnistraining

Konolfingen 031/791 22 85

Laupen 031/747 63 67

Mini-Tennis, Mittagstisch, Gedächtnistraining

Oberaargau Langenthal 063/22 71 24

Oberhasli Meiringen 036/71 32 52

Mini-Tennis, Tennis, Singen, Mittagstisch

Oberland West Spiez 033/54 61 61

Das besondere Haus an der Sonne **BELLA-LUI**
Herzlich willkommen im sonnigen Kurort mit mildem Alpinklima auf 1500 m ü. M.

- **Weihnachtswoche** vom 22. bis 28. Dezember 1995 Fr. 555.– (Vollpension, Südzimmer, Balkon, WC/Du.)
- **Neujahrwoche** vom 29. Dez. bis 3. Jan. 1996 Fr. 465.– (Vollpension, Südzimmer, Balkon, WC/Du.)
- **Fitness/Atemwochen** vom 20. bis 27. Januar und vom 27. Januar bis 3. Februar 1996
- **Langlaufwoche** vom 10. bis 17. Februar 1996, Preise je nach Zimmerwunsch

vsk **Bella-Lui** ist Mitglied im
– Verband Schweizer Kurhäuser
– Verband christlicher Hotels

Allein – zu zweit – in Gruppen, Sommer und Winter ideal!
CH-3962 Montana, Postfach 58, **Tel. 027/41 31 14**

BELLA-LUI
CH-3962 MONTANA-CRANS VS

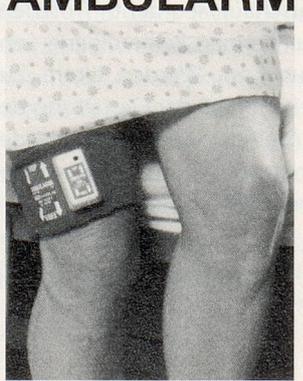
Unfallverhütung in der Hauskrankenpflege, für Spital- und Heim-Patienten

AMBULARM schützt den bettlägerigen Patienten vor einem Fall aus dem Bett. Sobald sich der bettlägerige Patient in einem unbeaufsichtigten Moment aus dem Bett schaffern will, ertönt ein hörbarer Piepstön; dieser bringt den Patienten und allfällige Mitpatienten zum Erwachen. So können Gefahren oder Wünsche frühzeitig erkannt und es kann für Hilfe gesorgt werden.

Vorbeugen ist besser als heilen!
Preis: Fr. 255.–

Apothekenzur Taube
H. Holzgang, Küssnacht a. R.
Tel. 041/81 10 45, Fax 041/81 54 94

AMBULARM



Sobald sich AMBULARM in nahezu vertikaler Lage befindet – zum Beispiel beim Gehen, Kriechen oder Knien –, löst ein entsprechender Sensor ein Alarmgeräusch aus.

Gruppe Musik+Gesang, Yoga-
kurse, Mini-Tennis, Tennis,
Gedächtnistraining

Seeland 032/84 71 46

Lyss 032/84 71 46

Mittagstisch, Mini-Tennis, Tennis,

Selbstverteidigung, Senioren-

theater, Gedächtnistraining

Schwarzenburg/Seftigen

3008 Bern 031/381 22 77

Gedächtnistraining

Signau 035/2 38 13

3550 Langnau 035/2 38 13

Trachselwald

Hasle-Rüegsau 034/61 50 60

Tanznachmittage

Beginn jeweils 14.30 Uhr, wenn

nichts anderes angegeben

6.11./4.12.: Bern, National

14.11.: Burgdorf, Schützenhaus

15.11.: Langenthal, Bären

16.11.: Interlaken, Kursaal

21.11.: Bern, Jardin

29.11.: Spiez, Lötschbergzentrum

30.11.: Sumiswald, Bären

6.12.: Oberhofen, Riderhalle

6.12.: Biel, Union (15 h)

Freiburg 037/27 12 40

Langlauf, Schwimmen, Tanzen,

Turnen

Genf 022/321 04 33

Langlauf, Schwimmen, Turnen

Glarus 058/61 40 32

Schwimmen, Turnen, Wandern

Graubünden 081/22 75 83

Langlauf, Schwimmen, Tanzen,

Turnen, Wandern

Chur 081/22 44 24

Davos-Platz 081/43 38 08

Ftan 081/864 03 02

Ilanz 081/925 43 26

Samedan 082/6 34 62

Thusis 081/81 43 17

Jura 066/22 30 68

Schwimmen, Tanzen, Turnen

Luzern 041/210 03 25

Jogging, Langlauf, Schwimmen,

Tanzen, Tennis, Turnen, Volkstanz,

Wandern 041/210 01 80

Luzern (Stadt) 041/210 73 43

Mittagstisch, Treffpunkt

Evang. Studentenheim, Schwei-

zerhausstr. 4 041/210 16 31

Handarbeitsstube 041/310 59 82

Tanznachmittag 041/210 03 25

Alterssiedl. Eichhof, Steinhofstr. 7

Seniorentreff:

Dornacherstr.6 041/210 16 31

Luzern (Land)

Ebikon 041/440 77 10

Emmenbrücke 041/268 09 60

Kriens 041/311 21 22

Hochof 041/910 68 08

Schüpfheim 041/484 20 33

Sursee 041/921 69 67

Willisau 041/970 25 91

Neuenburg 039/23 20 20

Langlauf, Schwimmen, Turnen

Fleurier 038/61 35 05

La Chaux-de-Fonds 039/23 20 20

Le Locle 039/31 47 76

Neuchâtel 038/24 56 56

Nidwalden 041/61 76 09

Langlauf, Schwimmen, Tanzen,

Tennis, Turnen, Wandern

Stans 041/61 76 09

Gedächtnistraining, Englisch,

Italienisch, Französisch, Vorträge,

Exkursionen, Ferienwochen, Jassen

Obwalden 041/66 57 00

Langlauf, Schwimmen, Tanzen,

Tennis, Turnen, Wandern

Sarnen 041/66 57 00

8.-13.1.96: Langlauferien im

Goms

Schaffhausen 053/24 80 77

Langlauf, Schwimmen/Wasser-

gymnastik, Volkstanz, Lauftreff,

Turnen, Turnen im Heim,

Wandern

Schaffhausen 053/24 80 77

Seniorentreffpunkt, Herrenacker

25: Singen, Spielen, Orchester,

Mittagstisch, Englisch, Italienisch,

Französisch, Handarbeit, Kultur-

programm

Senioren Bühne 053/22 36 65

Neunkirch 053/61 17 88

Schwyz 043/21 48 76

Schwimmen, Turnen, Wandern

Kreis Einsiedeln 055/63 65 55

Kreis Goldau 043/22 00 48

Kreis March 055/63 65 56

Kreis Schwyz 043/21 39 77

Solothurn 065/22 97 80

Schwimmen, Tennis, Turnen,

Volkstanz, Wandern, begleitete

Ferien, Mittagsclubs, Tanznach-

mittage, Jass- und Kegelnach-

mittage, Bildungsangebote: u.a.

Gedächtnistraining, Memoiren-

schreibkurse, Kochkurse, Kurse in

Erbrecht und Steuerfragen

Alter+Sport 061/701 65 41

Balsthal 062/71 16 61

Breitenbach 061/781 12 75

Bildungskurse 061/731 30 52

Grenchen 065/52 49 02

Olten 062/26 64 44/45

15.1./6.12.: Tanz im Hammer-

Center (14 Uhr)

Solothurn 065/22 32 42

Bildungskurse 065/22 27 83

St. Gallen 071/22 56 01

Langlauf, Schwimmen, Tanzen,

Turnen, Wandern

Altstätten 071/75 56 33

Buchs 081/756 41 59

Sprachkurse, Schreibatelier, Holz-

werkstatt, Gedächtnistraining,

Kochen für Männer

Degersheim 073/23 85 88

Verschiedene Kurse

Gossau 071/85 85 83

Turnen, Sprachen, Gedächtnis-

training, Wandern, Singen

Oberuzwil 073/51 32 25

Sprachen, Kochen, Literarischer

Zirkel und andere Kurse

073/51 60 41

Rorschach 071/41 17 87

Diverse Aktivitäten

(Unterlagen anfordern)

St. Gallen 071/23 40 11

Gymnastik, Kochen, Malen und

Zeichnen, Flöte, Gedächtnis-

training, Autogenes Training,

Familienkunde, Literatur und

Poesie, Sprachen, Singen,

Stricken-Sticken-Häkeln, Sonn-

tagstreff, Senioren-Orchester,

Betriebsbesichtigungen

SG-Ost: 071/23 40 44

SG-Centrum: 071/23 40 45

SG-West: 071/23 29 36

Uznach 055/72 13 17

Uzwil 073/51 34 96

Sprachen, Gedächtnistraining,

Nähen, Kochen, Atmen und

Entspannen, Literarischer Zirkel,

Instrumental-Gruppe

Wattwil 074/7 52 62

Wil 073/23 85 85

Sprachen, Gedächtnistraining,

Malen, Flötengruppe, Literarischer

Zirkel und andere Kurse

073/23 85 88

Tessin 091/911 73 80

Langlauf, Schwimmen, Turnen

Bellinzona 091/825 92 92

Leventina,

Blenio e Riviera 091/862 42 12

Locarno e Valle-

maggia 091/751 31 31

Lugano 091/911 73 80

Centro Diurno 091/971 26 62

Mendrisio 091/746 36 36

Moesano 091/827 37 37

Thurgau 072/22 51 20

Schwimmen, Tanzen, Turnen,

Wandern

Frauenfeld 054/21 58 01

Senioren-Tanzen in Migros-

Klubschule

Kreuzlingen 072/72 77 78

Senioren-Volkstanz im Zentrum

Bären 072/72 40 84

Romanshorn 071/61 20 90

Weinfelden 072/22 51 20

Uri 044/2 42 12

Langlauf, Schwimmen, Tanzen,

Turnen, Wandern

Altdorf 044/2 42 12

Waadt 021/646 17 21

Schwimmen, Tanzen, Turnen

Lausanne 021/646 17 21

Wallis 027/22 07 41

Sekretariat Oberwallis

028/46 13 14

Langlauf, Schwimmen, Tanzen,

Turnen, Velofahren, Wandern

Kurse: Gedächtnistraining

Brig 028/23 90 23

Gampel 028/42 24 48

Leuk 027/63 14 10

Martigny 026/22 25 53

Montagnier 026/36 20 78

Montthey 025/71 59 39

Saxon 026/44 26 73

Sierre 027/55 26 28

Sion 027/22 07 41

St. Maurice 025/65 23 33

Visp 028/46 13 14

Zug 042/21 43 66

Kurse und Veranstaltungen in den

Bereichen Für- und Miteinander,

Gestalten und Spielen, Natur-

Kunst-Wissen, Küche, Lebens-

fragen, Sport, Sprachen, Musik,

Tanz und Ferien-Reisen.

Programme: 042/22 46 22

Baar/Cham/Hünenberg/

Steinhausen 042/22 46 24

Menzigen/Neuheim/Ober-

und Unterägeri 042/21 70 33

Zug/Oberwil/Risch/Rotkreuz/

Walchwil 042/22 46 23

Zürich 01/422 42 55

Langlauf, Schwimmen, Tanzen,

Turnen, Velo, Walking, Wandern

Eine Angebotsliste für Turnen und

Gymnastik, für Schwimm-, Volks-

stanz- und Wandergruppen sowie

Langlauf kann telefonisch bestellt

werden.

Dez.-März: jeden Do-Nachmittag

Langlauf-Kurs (Bahnhof Gibswil,

12.45 Uhr, Fr. 6.-). Auskunft über

Durchführung ab Do 8 Uhr

055/95 42 22

Dez.-März: jeden Dienstag

Langlauf-Tagesausflug Einsiedeln

(Schwedentritt Klosterwiese,

10 Uhr, Fr. 10.-). Auskunft ab Mi

18 Uhr Tel. 01/181

14.-20.1.96.: Langlaufwoche in

Splügen