

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 5 (1997)  
**Heft:** 1: Spitex im steten Wandel : neue Anforderungen an Personal und Trägerschaft  
  
**Rubrik:** Regionen

### **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:** 26.01.2026

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

## BUDO-Selbstverteidigung für Senioren

### Einführungskurs für Seniorinnen und Senioren in Effretikon

In Effretikon fand im vergangenen Spätherbst ein Selbstverteidigungskurs für Seniorinnen und Senioren statt.

Erst im zweiten Anlauf ist es allerdings gelungen, diesen Kurs zu realisieren.

Wahrscheinlich ist es noch für viele Seniorinnen und Senioren fremd, sich aktiv mit Selbstverteidigung auseinanderzusetzen. Um so mehr freuten wir uns auf

### Budo ist die Sammelbezeichnung für Judo, Karate und weitere fernöstliche Sportarten

der Regionalstelle, dass wir mit Hilfe der Ortsvertretungen dieses Angebot umsetzen konnten.

13 interessierte und aktive Frauen und Männer im Durchschnittsalter von 62 Jahren haben sich unter der Leitung des erfahrenen Franz A. Lüönd einfügen lassen in verschiedene

Techniken der Selbstverteidigung. Dabei lernten sie etwas über das philosophische Gedankengut der Budo-Kampfkünste sowie die wichtigsten Abwehrtechniken für den Alltag.

Ein japanischer Grossmeister im Budo sagte:

«Die Geheimnisse der Selbstverteidigung sind:

- ein kluger Mensch meidet die Gefahr
- Weglaufen ist der beste Weg um zu gewinnen.
- Aber manchmal ist es unmöglich, diese Wege zu wählen. Unsere Kenntnisse der Selbstverteidigung machen uns nicht unüberwindlich, helfen uns aber, sich besser gegen Angreifer zu wehren.»

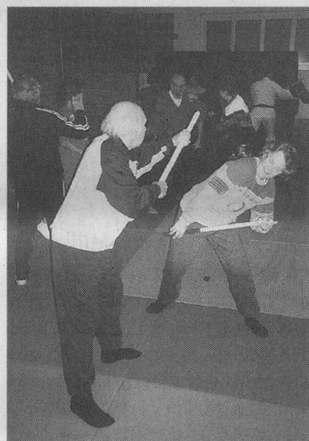


Foto: Pro Senectute Kanton Zürich

## Begegnung mit Bildern, Geschichten und Gedichten

Das Senioren-Forum Zürcher Oberland organisiert mit der Unterstützung der Pro Senectute-Regionalstelle neben öffentlichen Veranstaltungen für Seniorengroupierungen auch Kurse, an denen ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer aktiv teilnehmen. Der «Kurskurs» vom vergangenen November war dem Thema «Bilder, Geschichten und Gedichte» gewidmet. Er fand so grosses Interesse, dass er gleich doppelt geführt werden konnte. Der Vormittagskurs kommt dem Bedürfnis von Leuten, die nicht mehr gerne am Abend ausser Haus gehen, entgegen. Der Konferenzraum der Pro Senectute im Bachtelhof in Wetzikon bietet einen idealen Rahmen und ist günstig gelegen.

Eine Kursteilnehmerin meinte begeistert, für sie seien die vier Kurstage lichtvolle Höhepunkte gewesen im grauen November. Aus dem ganzen Schatz ihrer Sammlung von Bildern und Büchern hatten die Kursleiter Astrid und Peter Erzinger eine Auswahl von Texten und Bildern zusammengestellt. Diese reichten von der Bibel über Goethe bis zu Sabine Wen-Ching Wang, einer kaum vierundzwanzigjährigen Schweizer Lyrikerin und von Leonardo da Vinci über van Gogh und Paul Klee bis hin zu Bildern der Kursleiterin. Bekanntes wurde vorgestellt, aber auch bereits wieder Vergessenes neu entdeckt.

Unbekanntes, Modernes war Anlass zu guten Gesprächen, bei denen rundum mit Bedacht zugehört und ernsthaft die Ansichten und Meinungen aufgenommen wurden. Das Experimentieren mit Farben, buntem Papier, Bleistift, Text und Illustration liess gelungene Ergebnisse entstehen. Der Kurs hatte zu einer schönen Begegnung mit der Welt der Dichter und Maler sowie der wahrhaft bleibenden Werte geführt.

Astrid Erzinger  
Senioren-Forum Oberland  
Wetzikon

So versuchten sich die Teilnehmer/innen mental in gefährliche Situationen zu versetzen, um dann in geleiteten Übungen mögliche Abwehrtechniken einzuüben. Für Franz A. Lüönd war es aber auch ein weiteres Kursziel, das Selbstvertrauen zu stärken, Ängste abzubauen und nicht zuletzt die allgemeine Beweglichkeit zu steigern.

Der Leiter hat Kursunterlagen zusammengestellt, in denen er die einzelnen Lektionen sorgfältig beschrieben hat und so den Teilnehmenden ermöglicht, auch nach dem Kurs zurückzublättern und sich die eine oder andere Lernsequenz wieder in Erinnerung zu rufen.

Falls auch Sie interessiert sind, an einem Selbstverteidigungskurs für Seniorinnen und Senioren teilzunehmen, oder einen Kurs zu organisieren, erteilen Ihnen die Pro Senectute-Regionalstellen gerne Auskunft.

Michèle Deubelbeiss  
Pro Senectute Kanton Zürich

## Selbstverteidigung für Seniorinnen und Senioren

### Kurse in Zürich

Wer kennt sie nicht, diese unguuten Gefühle, die einem an abgelegenen Orten oder abends auf dem Heimweg überkommen. Viele haben Angst vor Überfällen. Durch den Besuch eines Selbstverteidigungskurses kann diese Angst abgebaut und die Selbstsicherheit gestärkt werden.

In Zusammenarbeit mit dem Zürcher Kantonalen Judo Verband bietet Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter + Sport folgende Kurse zum Thema Selbstverteidigung an:

- Schnupperlektion im Zentrum Klus, Zürich, Dienstag, 22. April, 14–15 Uhr, Fr. 10.–
- Selbstverteidigungskurs im Zentrum Klus, Zürich, Beginn Dienstag, 29. April, 14.15–15.30 Uhr, 6 Lektionen Fr. 90.–
- Selbstverteidigungskurs in Leimbach-Zürich, Beginn Dienstag, 4. März, 14.30–16 Uhr, 6 Lektionen Fr. 80.–

Die Kurse werden von Leiterinnen gegeben, die ihre Ausbildung an der Sportschule in Magglingen (Fachrichtung Selbstverteidigung) absolviert haben.

Interessierte verlangen die ausführliche Beschreibung bei

Ruth Bundi  
Tuschgenweg 70  
8041 Zürich  
Telefon 482 41 84

oder direkt bei

Pro Senectute Kanton Zürich  
Abteilung Alter + Sport  
Forchstrasse 145, Postfach  
8032 Zürich  
Telefon 01/422 42 55  
Fax 01/382 18 62

Ein schönes, unvergessliches und gesundes Erlebnis!



**Langlaufwoche  
Splügen 19. bis  
25. Januar 1997**

Die ganze Woche war von den Leitern äusserst geschickt und professionell gestaltet:

- Vor dem Start, auf der Loipe: Anwärmer-Gymnastik (was man eigentlich immer tun sollte) durch Röbi Maibach;
- während des Langlaufens ständiger spielerischer – und deshalb wirkungsvoller – Unterricht (jeweils durch den Gruppenleiter). Was wir da an Grundausbildung, an wertvollen Tips, besseren Techniken und Hilfen mitbekamen, ist wirklich grossartig und echt professionell;
- nach der Rückkehr ins Hotel die Dehnübungen durch Robert Müller. Erfolg: trotz der insgesamt schätzungsweise 120 abgespulten Kilometern fiel kaum jemals das Wort «Muskelkater»;
- und vor allem die gekonnte Organisation sowie die wertvollen täglichen Informationen, Hinweise und Vorschauen von Kurt Hakios.

**Wetter:** Während der ersten drei Tage «durchzogen», um sich dann für den Rest der Woche mit

tiefblauem Himmel und strahlender Sonne zu präsentieren.

**Loipe:** Tadellos, praktisch täglich frisch gespurt. Ohne Neuschnee-Zufuhr sah sie nach drei Tagen aber doch alt aus. Deshalb am Mittwoch ab ins Avers-Tal, das uns nicht nur wundervolles Wetter, sondern auch eine jungfräuliche, sehr ansprechende Spur bot. Freitag und Samstag dann auf die Tambo-Alp. Dass wir uns dort auf 2100 m ü.M. befanden, hörte man am Keuchen.

**Kultur:** Da war einmal der Besuch des Heimatmuseums Splügen. Am Mittwoch ein von Dorothee Arter sehr klug zusammengestelltes, einfühlungsreich kommentiertes und wundervoll interpretiertes Orgelkonzert in Splögens schlichter Kirche. Und am Donnerstag Besuch der Kirche Zillis mit ihren in Europa einmaligen Deckengemälden (die Vorbereitung darauf erfolgte durch eine Diashow und die sehr informative Ausstellung).

Dass wir Teilnehmer und Teilnehmerinnen uns während dieser ganzen Woche wohlfühlten, dass unter uns sofort eine herzliche Kameradschaft entstand,



Foto: Pro Senectute Kanton Zürich

dass die ganze Woche unfallfrei verlief...

...das ist allein der gründlichen, aufwendigen Vorbereitungsarbeit, dem Einsatz, der Umsicht, der Professionalität, der Lebenswürdigkeit sowie der spürbaren Harmonie innerhalb des Leiterteams Kurt Hakios, Röbi Maibach, Werner

Köhli und Robert Müller zu verdanken!

Und deshalb freuen wir uns darauf, noch weitere Pro Senectute-Langlaufwochen gemeinsam mit diesen Leitern erleben zu dürfen.

Peter Aebi  
Teilnehmer der Pro Senectute-  
Langlaufwoche Splügen

## Veranstaltungen

### Kleine und grosse Wanderungen

#### Wöchentliche Wanderungen



Ab Mitte April bis November führt Pro Senectute Kanton Zürich, Alter + Sport, unter kundiger Leitung eines A+S-Wanderleiters wöchentliche Wanderungen und leichte bis mittlere Bergtouren auf guten Bergwegen jeweils mittwochs durch. Das Angebot richtet sich an

sportliche Personen ab 50 und führt in alle Teile der Schweiz. Wenn immer möglich wird der Aufstieg zu Fuss bewältigt. Für den Abstieg hingegen benutzen wir – wo vorhanden – öffentliche Transportmittel. Dies schonen die Gelenke und ist somit besser für unsere Gesundheit.

#### Wanderwoche im Engadin

Pro Senectute Kanton Zürich bietet für sportliche Seniorinnen und Senioren vom 5.–12. Oktober eine Wanderwoche in Pontresina. Die Wanderungen und leichten Bergtouren rund um Pontresina führen in den Nationalpark zur Hirschbrunstzeit, nach Poschiavo ins Val da Camp und ins Bergell. Interessentinnen und Interessenten verlangen die ausführliche Ausschreibung bei

Joe Wiedenkeller  
Alter + Sport-Wanderleiter  
Langfurren 17  
8057 Zürich  
Telefon 01/363 72 86

oder direkt bei

Pro Senectute Kanton Zürich  
Abteilung Alter + Sport  
Forchstrasse 145, Postfach  
8032 Zürich  
Telefon 01/422 42 55  
Fax 01/382 18 62