

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 5 (1997)  
**Heft:** 3  
  
**Rubrik:** Angebote

#### **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:** 22.02.2026

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



## Wanderwoche im Engadin

NS. Alter+Sport bietet für sportliche Personen ab 50 vom 5. bis 12. Oktober 1997 eine Wanderwoche in Pontresina an. Die Wanderungen und leichten Bergtouren rund um Pontresina führen in den Nationalpark zur Hirschbrunstzeit, nach Poschiavo ins Val da Camp und ins Bergell. Wenn immer möglich wird der Aufstieg zu Fuss bewältigt.

Für den Abstieg hingegen benutzen wir - wo vorhanden - öffentliche Transportmittel. Dies schont die Gelenke und ist somit besser für die Ge-

sundheit. Die täglichen Wanderungen dauern drei bis sechs Stunden. Natürlich wird auf die Bedürfnisse und Wünsche der Gäste eingegangen. Wir schalten auch mal einen Ruhetag ein oder kürzen die Touren ab.

Die Gäste können sich in einem gepflegten Hotel - bekannt für seine Köstlichkeiten aus Küche und Keller - verwöhnen lassen.

Ab Fr. 910.- pro Person und Woche inkl. Halbpension. Die Wanderwoche wird von einem erfahrenen Alter+ Sport-

und SAC-Wanderleiter geleitet. Eine ausführliche Ausschreibung kann bezogen werden bei

Joe Wiedenkeller  
Alter+Sport Wanderleiter  
Langfuren 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

## Selbstverteidigung für Seniorinnen und Senioren

### Kurs im «Säuliamt»

Im Anschluss an den Senioren-Sporttag im Säuliamt zum 80-Jahr-Jubiläum bietet Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter+Sport einen Selbstverteidigungskurs in Affoltern am Albis an. Beginn Dienstag, 9. September 1997, 9.15 Uhr im Budo-Sport-Club Affoltern, Industriestrasse 18, 8910 Affoltern am Albis. Fünf Lektionen Fr. 70.-. Leitung: Ruth Bundi vom Kantonalen Judoverband Zürich, ausgebildet in Magglingen, Fachrichtung Selbstverteidigung.

Anmeldungen und Auskünfte bei:

**Ruth Bundi,  
Tuschgenweg 70,  
8041 Zürich,  
Tel. 01/482 41 84.**

*Ausführliche Ausschreibungen sind erhältlich bei Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter+Sport Forchstrasse 145 Postfach, 8032 Zürich Telefon 01/422 42 55 Fax 01/382 18 62.*

# **Mit dem Schläger in der Hand am Ball bleiben**



Mit Leidenschaft...

*NS. Tennisfieber auch in Illnau-Effretikon: Mit sportlichem Elan griffen in der zweiten Juli-Woche acht Frauen und sechs Männer im Alter von 50 bis 70 Jahren zum Tennisschläger, um im A+S-Wochenkurs «50 plus» der Pro Senectute Kanton Zürich auf den Sandplätzen des Tennis-Clubs Illnau-Effretikon, die faszinierende Technik mit dem kleinen gelben Ball zu erlernen.*

Auf den Effretiker Sandplätzen treffen nach und nach die 14 Personen ein, die sich spielerisch mit Service und Backhand vertraut machen wollen. Mehr als die Hälfte hatte zuvor noch nie ein Racket in der Hand gehabt. Es ist noch nicht neun Uhr. Einige spielen sich für das zweistündige Training «an der Wand» ein. «Ein untrügliches Zeichen dafür, dass die ganze Gruppe während des Kurses so richtig vom Tennisfieber gepackt wurde», so der Leiter Peter Furger. Er hat zusammen mit Walter Zulliger, ebenfalls A+S-Tennisleiter, den Kurs mit der Abteilung Alter+Sport von Pro Senectute Kanton Zürich auf die Beine

gestellt. Das Leiterteam und die Schar der Teilnehmenden fühlen sich sichtlich wohl. Es wird viel gelacht. Walter Zul-



Schwung und Eleganz werden die Bälle erlaufen.

liger sorgt dafür, denn für jeden Tag hat er einen neuen Spruch auf Lager.

## **Gut für die Gelenke: «Soft Balls»**

Inzwischen ist es punt neun. Es geht los mit Aufwärmübungen, Stretching und Geschicklichkeitsübungen. Dann werden zwei Gruppen gebildet. Die beiden Leiter zeigen mit Geduld und Einfühlungsvermögen Technik

und feilen an den Bewegungsabläufen. Gespielt wird mit kleineren, sehr weichen Filzbällen. Man könnte meinen, die Bälle haben eine Art Metamorphose durchgemacht. Denn am Anfang der Woche waren sie noch gross und aus Schaumgummi. «Zu Beginn eines Kurses verwenden wir gerne sogenannte Soft Balls, die gelenkschonende Schläge zulassen und nicht in der ganzen Gegend herumspringen» (Furger). Nun sind gar die «offiziellen» Matchbälle für die Schlagübungen im Einsatz. Die Leiter sind voll des Lobes angesichts der sichtbaren Fortschritte, die inzwischen gemacht wurden.

Am letzten Morgen schliesslich stand zum Abschluss der erlebnisreichen Tenniswoche ein richtiges Turnier auf dem Programm, gekrönt von einem geselligen Brunch.

Wie in Wimbledon – nach dem Spiel – Gratulation mit Handschlag.



Gute Stimmung bei den 27 radelnden Frauen und Männer.

## Auf zwei Rädern von Passau nach Wien

### Donau-Radtour vom 5. – 12. Juni 1997 der Pro Senectute, ein Erlebnis besonderer Art

Die erste von Pro Senectute Kanton Zürich organisierte Velotour von Passau nach Wien, die sogenannte «Donau-Radtour», ist zu einem vollen Erfolg geworden. Die 25 radelnden Frauen und Männer genossen die abwechslungsreiche Landschaft bei bestem Wetter, die herzliche Gastfreundlichkeit sowie die geselligen Stunden, welche Schlauchpannen und andere Strapazen schnell vergessen ließen.

Frohgelaunt und erlebnishungrig reiste die Teilnehmerschar, 17 Frauen und 8 Männer, begleitet vom Leiterteam Vreni Ingold und Oski Kolb, am Morgen des 5. Juni mit dem Zug von Zürich via München-Regensburg nach Schärding bei Passau. Für die meisten ging ein langgehegter Wunsch in Erfüllung: mit dem Velo einen der beliebtesten und bekanntesten Radwege Europas kennenzulernen.

#### Wetter: «Wenn Engel reisen lacht der Himmel»

Abgesehen von ein paar dräuenden, vorüberziehen-

den Gewitterwolken stach uns die heiße Junisonne entgegen, die oft durch einen intensiv wehenden Ostwind gemildert wurde. Der vorsorglich eingepackte Regenschutz blieb glücklicherweise unbenutzt.

Die schwarzen Vehikel, Damen- oder Herrenräder, die wir «fassten», fielen durch ihre Robustheit auf. Eine problemlos funktionierende 5-Gang-Nabenübersetzung genügte vollends, und an den Rücktritt und die Handbremse gewöhnte man sich bald.

Auf Wunsch schnallte man Packtaschen auf den Gepäckträger und verstauten darin persönliche Utensilien. Die ca. 340 km lange Strecke von Passau nach Wien ist geprägt durch eine Vielfalt von Landschaften: kühle Waldabschnitte, geschützte Auenwälder mit unzähligen blühenden und duftenden Holunderbüschchen, fruchtbare Ebenen, steile Weinterrassen und viele romantische Orte, altehrwürdige Klöster und Kirchen überraschten uns an allen sechs Fahrtagen. Der as-



Die Leiterin, Vreni Ingold, «hoch zu Ross» der Donau entlang.

phaltierte Donauradweg führt grösstenteils dem Stromufer entlang. Nur allzu oft möchte man länger verweilen, sei es am Ufer oder beim Rundgang durch ein Städtchen.

#### Herzliche Gastfreundschaft

Allabendlich war für uns gesorgt. Die Koffer wurden täglich an den nächsten Etappenort spiediert, wo wir sie im Hotel in Empfang nahmen. Eine besonders herzliche österreichische Gastlichkeit erlebten wir im Wachauerhof in Spitz in der Wachau und im Hotel Lasalle in Wien, wo Kuchen und Kaffee zum Empfang gereicht wurde.

Vreni Ingold war vor allem für die Organisation besorgt. Ihr gebührt dafür, wie auch für ihre fürsorgliche, aufopfernde Art unterwegs, ein besonderer Dank, ebenso den Helfern Walter Bucher und Fritz Heusser, die als Kuriere den Kontakt aufrecht hielten. Aber auch Oski Kolb, der technische Leiter und Gegenwindsurfer, gab sein Bestes.

#### Nicht von Pannen verschont

Dass eine Gruppe von 27 Leuten von Pannen nicht verschont blieb, ist verständlich. Am Anreisetag blieb Retos Jacke mit allen Ausweisen im Zug liegen. Am späten Abend konnte er sie glücklicherweise beim Stationsvorstand abholen. Der Schreibende hatte am zweiten Tag mit der Unwucht und einem unrepairierbaren Schlauch im Vorderrad seine Müh und Ärger. Mit einem von Vreni organisierten Traktor und Taxi wurde die begonnene Etappe nach Linz fortgesetzt. Abends wurde dann endlich das Velo ausgewechselt. Zwei weitere Schlauchpannen betrafen Lotte Jost und Susann Gubler. Letztere musste eine halbe Stunde vor Wien ein Taxi besteigen. Den hilfsbereiten Kollegen gelang es trotz eifrigem Bemühen jeweils nicht, die Löcher zu dichten. Ersatz-

schläuche wären wohl ein tauglicheres Mittel gewesen.

### Geselligkeit liess die Strapazen vergessen

Abends prägten jeweils mitmenschliche Kontakte und Gespräche, aber auch das Singen zu Oskis Mundharmonika die freie Zeit. In einem Wettbewerb wurde der Slogan «Göpel farewell!» zu unserem Motto erkoren. Die letzten Stunden in Wien verbrachten wir bei geselligem Zusammensein in Grinzing, und die nostalgischen Wienerklänge liessen Strapazen und die wenigen vermeintlichen Ungereimtheiten rasch vergessen, nachdem auch die zwei vermissten Teilnehmerinnen daheim eingetroffen waren. Die glücklich verlaufene Radtour wird allen in guter Erinnerung bleiben.

Othmar Gubler,  
Teilnehmer der Pro  
Senectute-Donau-Radtour



Ein Bauer leistet Pannenhilfe mit Traktor.

## VORANZEIGE

### Velotourenwochen 1998, Passau - Wien

Aufgrund des Erfolgs führen wir die Donau-Tourenwoche in leicht abgeänderter Streckenführung 1998 zweimal durch.

**1. Woche vom Donnerstag, 4. bis Donnerstag, 11. Juni**

**2. Woche vom Donnerstag, 11. bis Donnerstag, 18. Juni**

*Das Gelände ist flach und auch für wenig geübte Fahrer geeignet.*

### Marktgräflerland - die Sonnenstube vor den Toren Basels

Diese Velowoche führt uns am südlichen Schwarzwald und dem Rhein entlang bis zu den Sonnenterrassen des Kaiserstuhls. Wir durchfahren weitläufige Weinberge und Obstgärten, besuchen traditionsbewusste Dörfer und Städte und geniessen die schmackhafte badische Küche. Die Rundtour startet und endet in Basel. Zwei bis drei Hotelstandorte sind Ausgangspunkte für unsere Streifzüge an die schönsten Orte dieser Gegend.

**Durchführung: Anfangs Mai 1998,  
6 Tage, max. 12 Teilnehmende**

*Teilweise hügeliges Gelände, für sportliche Tourenfahrrinnen und -fahrer*

Interessierte wenden sich bitte an Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter+Sport, Postfach, 8032 Zürich, Telefon 01/422 42 55, Fax 01/382 18 62.



### Pro Senectute- Langlauf- programm «50 plus»

NS. Das Langlaufangebot der Abteilung Alter+Sport richtet sich an sportliche Personen ab 50. Nach dem Erfolg in den vergangenen Jahren sind für die kommende Saison wieder

Langlaufaktivitäten im Zürcher Oberland und drei verschiedene Ferienwochen - neu auch im Engadin - geplant.

Langlauf ist ein idealer Sport für Personen ab 50, die gerne mit Gleichgesinnten losziehen, um die Schönheiten des Winters zu geniessen und sich in verschneiter Landschaft zu bewegen. Langlaufen regt Herz und Kreislauf an, aktiviert den Stoffwechsel, kräftigt die Muskeln und verbessert die Koordination sowie das Gleichgewichtsgefühl.

*Das Langlaufangebot der Pro Senectute Kanton Zürich für die Wintersaison 1997/98 umfasst:*

- Kurstage auf der Loipe in Gibswil im Zürcher Oberland, jeweils donnerstags ab 4. Dezember bis 12. März 1998.
- Zwei Ferienwochen in Celerina (Engadin): die erste vom 10. bis 17. Januar und die zweite vom 17. bis 24. Januar 1998.
- Ferienwoche im Goms (Wallis) vom 14. bis 21. März 1998.

Teilnehmen können alle, ob Anfänger oder fortgeschrittene Läufer. Gründlich ausgebildete Alter+Sport-Leiterinnen und -Leiter Langlauf von Pro Senectute Kanton Zürich begleiten die Gruppen und vermitteln die erforderliche Technik.

*Interessierte verlangen die ausführliche Ausschreibung bei:*

Peter Furger  
Pro Senectute Kanton Zürich  
Langlauf  
Steinacherstrasse 44  
8308 Illnau  
Telefon 052/346 20 71

*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