

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: Veranstaltungen

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: 15.02.2026

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

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: Anwärm-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 Splügens schlichter Kirche. Und am Donnerstag Besuch der Kirche Zillis mit ihren in Europa einmaligen Deckengemälden (die Vorbereitung darauf erfolgte durch eine Diaschau und die sehr informative Ausstellung).

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

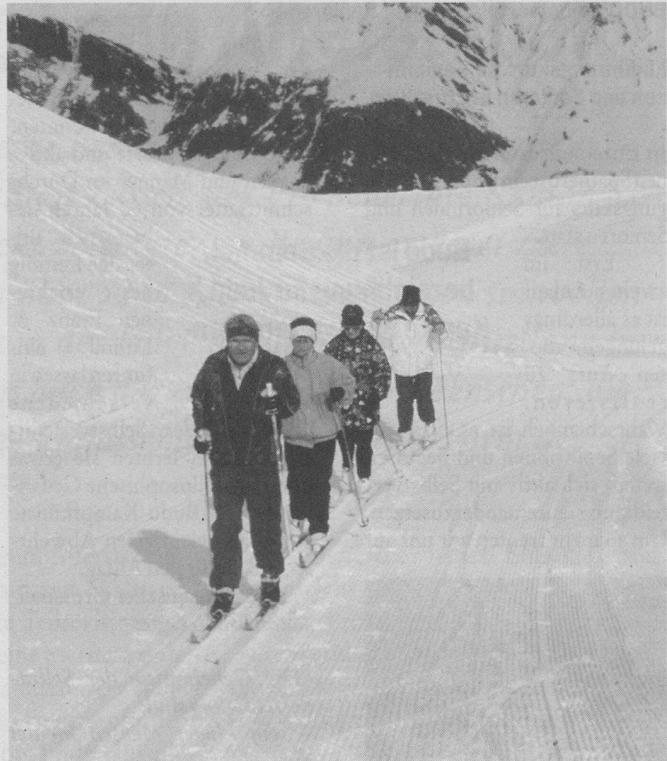


Foto: Pro Senectute Kanton Zürich

dass die ganze Woche unfallfrei verlief...

...das ist allein der gründlichen, aufwendigen Vorbereitungsarbeit, dem Einsatz, der Umsicht, der Professionalität, der Liebenswürdigkeit 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 schont 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
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

Vielseitige Sportmöglichkeiten auch in den Ferien



Fitness-Ferienwoche «50 plus» 1997 in Emmetten

Für Personen ab 50, die auch in den Ferien etwas für ihre Gesundheit und Fitness tun wollen, führt Pro Senectute Kanton Zürich eine Fitnesswoche in Emmetten (800 m ü.M.) durch, und zwar vom Sonntag, 1. Juni bis Samstag, 6. Juni. An einzigartiger Lage über dem Vierwaldstättersee liegt das komfortable Hotel Seeblick. Hallenbad, Fitness- und Turnräume sowie ein Solebad (ermässigter Eintritt) stehen zur Verfügung. Die Fitnessferienwoche bietet Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung neue Sportarten kennenzulernen und auszuprobieren. Die angebotenen Aktivitäten sind vielfältig. Auf dem Programm stehen Gymnastik, Low Impact (eine sanfte Form des Aerobics), Internationale Volkstänze, Wandern, Spiele, Schwimmen. Bei der Gestaltung der Tagesprogramme werden selbstverständlich die Wünsche der Teilnehmerinnen und Teilnehmer berücksichtigt.

Die Pauschale im Doppelzimmer beträgt je nach Lage des Zimmers 770 bis 860 Franken (inkl. 6,5% MWST) für 6 Tage Halbpension mit Frühstücksbuffet, Abendessen, Taxen sowie für die Benutzung des Hallenbads sowie der Gruppen- und Turnräume. Geleitet wird die Fitnesswoche von ausgebildeten Alter+Sport-Leiterinnen. Interessentinnen und Interessenten verlangen die ausführliche Ausschreibung bei

Trudi Schriber
Alter + Sport-Kursleiterin Turnen
im Junker 8
8143 Stallikon
Telefon 01/700 22 60

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

Neu: Skitage alpin «50 plus»

Auch wenn die Fünfzig überschritten sind, möchten viele Frauen und Männer das Skifahren weiterpflegen oder gar den eigenen Fahrstil verbessern. Alter + Sport bietet darum neu seit dem 6. Januar jeden Montag Tages-



ausflüge ab Zürich an. Begleitet werden die Gruppen von ausgebildeten Senioren-Skileitern, die die erforderliche Technik vermitteln. Im Vordergrund stehen aber die Freude an der Natur und an der Bewegung. Was gibt

Sport in der Natur: Velofahren für sportliche Seniorinnen und Senioren «50 plus»



Velotouren

Velofahren ist ideal, um auf gelenkschonende Art in Form zu bleiben. Pro Senectute Kanton Zürich führt in der Zeit von April bis Oktober jeweils dienstags und donnerstags in der Region Winterthur und im Zürcher Oberland halbtägige Velotouren für Menschen ab 50 Jahren durch. Es sind auch zwei Tages-touren geplant.

Velotourenwoche Donau: Von Schärding über Passau nach Wien

Vom 5. bis 12. Juni bietet Pro Senectute Kanton Zürich eine Fahrradtour von Passau nach Wien an. Die herrliche Fahrt führt der Donau entlang, auf ebenen, verkehrsfreien Wegen durch liebliche Landschaften, zu berühmten Kulturgütern und in herrliche Städte. Die Strecke ist auch für Ungeübte geeignet. Die Reise auf dem Sattel wird aufgelockert durch eine längere Schiffahrt und viele Besichtigungen. Übernachtet wird in gemütlichen, gepflegten Hotels oder Gasthöfen der 3- und 4-Stern-Kategorie.

Der Pauschalpreis von Fr. 1160.– inkl. MWST schliesst folgende Leistungen ein:

- 7 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Frühstück und Abendessen (Einzelzimmer-Zuschlag 148 Franken)
- Bahnfahrt Zürich-Schärding (bei Passau) und Wien-Zürich
- Radmiete inkl. kostenloser Reparaturservice
- Gepäcktransfer von Hotel zu Hotel bis Wien
- Schiffahrt Passau-Engelhartszell inkl. Velo
- 2 Fahrfahrten auf der Donau (inkl. Velo)
- Stadtrundfahrten in Linz und Wien
- Infomaterial und Radkarte
- Schweizer Reisebegleitung ab Zürich

Alle Velotouren werden von ausgebildeten Alter + Sport Velotourenleiterinnen und -leitern geführt.

Interessentinnen und Interessenten verlangen die ausführliche Ausschreibung bei

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

Anmeldeunterlagen 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

Vorschau Alter+Zukunft Nr. 2/1997

Erscheinungsdatum: 5. Juni 1997

Pro Senectute – 80 Jahre im Dienste der älteren Bevölkerung