

Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 6 (1998)
Heft: 4

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: 05.04.2026

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

Sport, Spiel und Spass in Klosters

Die Ferienplauschwoche «50 plus» im Rahmen von «Alter+Sport» begeisterte jüngere und ältere Seniorinnen und Senioren gleichermassen. Trotz einem gut geplanten Programm hatten Teilnehmerinnen und Teilnehmer durchaus die Freiheit, einmal auf eigene Faust etwas zu unternehmen. Und die Bündner Bergsonne strahlte (meistens) nicht nur am Himmel, sondern auch auf den Gesichtern.

Etwas mulmig war mir schon zu Mute, als ich Mitte Juli zum ersten Mal an einer eigentlichen Seniorenveranstaltung teilnahm. Obwohl seit längerem im AHV-Alter, hatte ich doch bis anhin das Gefühl, noch zur mittleren Generation zu zählen. Die Formulierung «50 plus» beseitigte dann aber alle Bedenken, und der Anblick der «aufgestellten» Gruppe bewies schon zu Beginn, dass ich mich da in der richtigen Gesellschaft befand. Die Tatsache, dass an diesem ersten Abend die Sonne den Apéro auf der Terrasse des Hotels «Sport» zum Ferienvergnügen stempelte, wurde sozusagen zum Symbol für die ganze nachfolgende Woche.

Gymnastik, die Spass macht

Man spürte es sofort: die Seniorinnen und Senioren,



Foto: Trudi Schriber

die sich im geräumigen Turnsaal zusammenfanden, hatten durchaus eine Ahnung von neuzeitlicher Gymnastik und freuten sich, die eigene Beweglichkeit unter Beweis zu stellen. Dabei muss allerdings erwähnt werden, dass die beiden Leiterinnen Trudi

Schriber und Käthi Stuker mit Sachkenntnis und Erfahrung ans Werk gingen und genau wussten, wo die Stärken (und auch die Schwächen) ihrer Turnerschar lagen. Doch mit Musik geht alles besser, und farbige Bänder, Bälle und Ringe tun ein Übriges, um

das Turnen zum Vergnügen werden zu lassen.

Ein Hallenbad für uns allein

Wenn es ans Schwimmen ging, schienen die Seniorinnen und Senioren ganz gerne allein oder doch nicht in der Gruppe zu sein. Zwar hätten zweifellos sämtliche Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch im Badekleid eine gute Figur gemacht, doch irgendwie richteten es alle so ein, dass sie das grosse Schwimmbecken für sich ganz oder doch fast alleine zur Verfügung hatten. Dieses Hallenbad im Hotel Sport war ein echter Pluspunkt im Programm, zumal auch der einzige Regentag dadurch völlig problemlos durchgestanden werden konnte. Vergessen wir allerdings das Jassen und Kegeln

Angebot

Ferienplauschwoche «50 plus» vom 11. – 17. Juli 1999 in Klosters

Die Ferienplauschwoche in Klosters bietet vielfältige Sportmöglichkeiten und ist für Personen ab 50 gedacht, die auch in den Ferien etwas für ihre Gesundheit und Fitness tun möchten und Spass haben wollen. Sie wird 1999 wieder vom 11. bis 17. Juli durchgeführt.

Interessierte verlangen die Ausschreibung und die Anmeldeunterlagen bei

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

nicht, welches verschiedenen Teilnehmern viel Spass und darüber hinaus Gedanken- bzw. Muskeltraining vermittelte.

Reden wir vom Essen und vom Wandern

Auch wer nicht wegen des Essens in die Ferien fährt, weiss es doch zu schätzen, wenn das, was auf den Tisch kommt, gut schmeckt, hübsch angerichtet und abwechslungsreich komponiert ist. Ein Lob deshalb dem elsässischen Küchenchef des Hotels «Sport»! Spass bereiten aber auch die kleinen Mahlzeiten in Bergrestaurants oder Dorfbeizlein, wo sich dann in der Regel die

Gruppe in «Süsse» und «Rezente» aufteilte, bzw. Salsiz oder Zwetschkuchen bestellt wurde.

Und da wären wir auch schon beim Wandern, welches logischerweise den Schwerpunkt der Sportwoche in den Bündner Bergen bildete. Ausflüge nach Monbiel, ins Parsenn-Gebiet, auf den Gotschna-Grat oder zum Bad und Dorf Serneus gefielen allen, zumal die Länge der Wanderungen immer wieder der eigenen Leistungsfähigkeit angepasst werden konnte.

Zirkus der Spitzenklasse

Nun gehört Unterhaltung natürlich auch zu rich-

tigen Ferien, und da bot sich der Zirkus Nock, der an zwei Abenden in Klosters gastierte, als geradezu ideales Vergnügen an. Auch wer anfangs noch skeptisch war, wurde bald von den hinreissenden artistischen Darbietungen, den prächtigen Tigern und Pferden, dem witzigen Clown und dem professionellen Zirkusorchester begeistert. Langanhaltender Applaus, nicht zuletzt von der Zürcher Seniorengruppe, belohnte die Zirkusleute für ihre Leistungen.

Im Mittelpunkt: der Mensch

Was wäre aber ein perfekt geplantes und durchgeführtes Ferienprogramm

ohne die zwischenmenschlichen Kontakte, ohne die Gruppenharmonie? Trudi Schriber und Käthi Stuker machten es den Teilnehmerinnen und Teilnehmern leicht, sich wohl zu fühlen, untereinander das Gespräch zu suchen oder auch gelegentlich ganz für sich zu sein. Kein Gruppendruck, keine allzu straffe Leitung störten den lockeren und freundlichen Umgangston der Männer und Frauen, die sich sicher noch lange und gerne an die Ferienplauschwoche im Hotel «Sport» in Klosters zurückerinnern werden.

*Annemarie Stüssi,
Wettswil a.A.*

Langlaufwoche in Celerina

Loipe gut, Wetter gut, Stimmung gut

Bereits steht der Winter vor der Tür, die Vorfreude auf Sonnenschein, Berge und Schnee wächst. Sport und Spass für Junggebliebene ab 50 garantieren auch im kommenden Januar die Ferienwochen von Alter+ Sport. Zur Einstimmung darauf ein Bericht über die diesjährige Langlaufwoche in Celerina.

34 Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie fünf Leiter erlebten wunderschöne, unvergessliche und unfallfreie Langlauferien im Oberengadin. Ausser vier

«Bilderbuch-Tagen» gab es keinen einzigen Tag, an dem nicht die Sonne durchkam, auch wenn es am Morgen noch stürmte. Dank tiefer Temperaturen (zwischen -7°C und -19°C) waren die Schneeverhältnisse – und damit das Wachsen problemlos.

Ein idealer Standort

Den Verantwortlichen gebührt Dank dafür, dass sie Celerina als Standort wählten: Loipen und Verkehrsverbindungen nach allen Richtungen erlauben, Ausflüge den Wind- und Sonnenverhältnissen anzupassen. Dazu kommt die Nähe von St. Moritz, wo verführerische Ladenge-

schäfte und weltbekannte Konditoreien zum Kaufen und Geniessen einladen.

Das Hotel Posthaus liegt ideal: über die Strasse zum Bahnhof, vier Gehminuten zur Bushaltestelle. Leitung, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sorgten freundlich, zuvorkommend und flexibel nicht nur für unser leibliches Wohl, sondern auch für Abwechslung: Curling-

Angebot

Sport und Spass im Schnee für Junggebliebene ab 50

Langlauf «50 plus» 1999

Ferienwochen in Silvaplana (Engadin)

1. Woche vom Samstag, 16., bis Samstag, 23. Januar

2. Woche vom Samstag, 23., bis Samstag, 30. Januar

Kosten: Fr. 895.-*

Ferienwoche in Münster (Oberengadin)

Vom Montag, 15., bis Montag, 22. März

Kosten: Fr. 985.-*

Neu: Ferienwoche Langlauf und Schneeschuhwandern im Obertoggenburg

Vom Samstag, 6., bis Samstag, 13. März

Kosten: Fr. 875.-*

*Basis Doppelzimmer

Plausch, chinesisches Buffet, Fondue-Abend mit den «Engadiner Ländler-Fründe», die lüpfige, altbekannte Melodien zum Tanz aufspielten (und zudem einen Alphorn-Wettbewerb unter den Hotelgästen durchführten). Männiglich fühlte sich in diesem Hause wohl. Wäre der Skiraum etwas grösser und ein Wachsraum vorhanden, so wäre dieses Haus das Nonplusultra.

Kultureller Höhepunkt

Ein einmaliges Erlebnis wurde Teilnehmerinnen und Teilnehmern am Donnerstagabend durch Dorothee Arter geboten: ein ein-

drückliches, kompetent erläutertes und meisterhaft interpretiertes Konzert barocker Orgelmusik im stillvollen, aus dem 11. Jahrhundert stammenden Kirchlein «Cresta». Nicht nur die Pro-Senectute-Teilnehmerinnen und -Teilnehmer genossen dieses Konzert, auch weitere Hotelgäste sowie etliche Einheimische waren da.

Loipe gut, Stimmung gut, alles gut

Kurt Hakios (Gesamtleitung) sowie Gruppenleiter Werner Köhli, Röbi Maibach, Hans Weiss und Walter Zulliger bildeten ein har-

monisches, kompetentes, liebenswürdiges und humorvolles Team. Das spürte man sofort. Nicht zuletzt deshalb herrschte von allem Anfang an gute Kameradschaft, fröhliche, gelöste Stimmung und eine wohlthuende Atmosphäre vor. Ideale Loipenwahl, Wachs-tips, Anwärmen auf der Loipe, ständiges Begleiten mit wertvollen technischen Ratschlägen, erläutern der Landschaft, Dehnungsübungen nach dem Ausflug – alles in idealer, wohl-do-

sierter Art und Weise. Aber nicht nur das: dank weitreichender Erfahrungen und Detailkenntnissen wussten die Leiter auch immer, wo man sich über Mittag gut verpflegt und wo es gute Kuchen gibt.

Es war eine herrliche, unvergessliche Woche, die den Wunsch nach einer Wiederholung im nächsten Jahr geradezu provozierte.

*Ruth und Peter Aebi,
Pfaffhausen
Teilnehmer/in*

Angebot Ski alpin «50 plus» 1999

Ferienwoche in Klosters (Graubünden)

vom Mittwoch, 3., bis Mittwoch, 10. Februar
Kosten: Fr. 1030.-*

Ferienwoche in Schröcken (Österreich)

vom Samstag, 27. Februar, bis Samstag, 6. März
Kosten: Fr. 1350.-*

**Basis Doppelzimmer*

Skitage

Ab Januar 1999 finden jeden Dienstag Skitage alpin statt.

Kosten: Fr. 10.- pro Skitag

Skigymnastik

Zur Vorbereitung der Skisaison einmal wöchentlich ab 21. Oktober in Zürich

Alle Ferienwochen und Skitage werden von gründlich ausgebildeten Sportleiterinnen und Sportleiter Alter+Sport geleitet.

Ausführliche Ausschreibungen und Anmeldeunterlagen sind erhältlich bei:

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

Angebot Velotourenwochen 1999

Marktgräflerland

Anfangs Mai führen wir diese Rundtour wieder durch. Sie ist geeignet für sportliche Tourenfahrerinnen und -fahrer (Anforderungsstufe 2 - 3).

Passau - Wien

1. Woche vom Donnerstag, 3., bis Donnerstag, 10. Juni
2. Woche vom Donnerstag, 10., bis Donnerstag, 17. Juni

Das Gelände ist zwar flach, erfordert aber trotzdem etwas Training (Anforderungsstufe 1 - 2).

Neu: Loire (Frankreich)

Neu bieten wir Ende September eine Tourenwoche im Gebiet der Loire an. Teilweise hügeliges Gelände für trainierte Velofahrerinnen und -fahrer (Anforderungsstufe 2).

Interessierte verlangen die ausführliche Ausschreibung und die Anmeldeunterlagen bei Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter+Sport, Postfach, 8032 Zürich, Tel. 01/422 42 55, Fax 01/382 18 62.

Haben Sie Lust, sich als Sportleiterin oder Sportleiter für unsere Alter+Sport-Velogruppen ausbilden zu lassen? Dann rufen Sie doch einfach unseren Alter+Sport-Fachleiter, Karl Schreiber an, Tel. 052/232 58 95.

Pro Senectute Kanton Zürich,
Abteilung Alter+Sport,
Forchstrasse 145,
Postfach, 8032 Zürich

Wichtige Funktion der Pro-Senectute-Ausflüge

Da flatterte vor kurzem wieder einmal die sympathische Einladung der Ortsvertretung von Pro Senectute für den im Zweijahres-Turnus durchgeführten Ausflug für die Einwohnerinnen und Einwohner im Alter von mehr als 70 Jahren ins Haus. Und auch diesmal schickten meine Partnerin und der Schreiber dieser Zeilen den Anmeldeschein ausgefüllt zurück. Ziel sollte der Rheinfall sein.

Es wäre müssig, einen Bericht über die Fahrt in fünf Bussen mit einer Teilnehmerschaft von 198 Frauen und Männern sowie elf Betreuerinnen und Betreuer zu verfassen, auch wenn es sich durchaus lohnen könnte, angesichts des gewählten Parcours abseits sämtlicher Autobahnen, kreuz und quer durch das Zürcher Unterland mit dem üppigen Herbstregen auf Feldern, an Bäumen und Rebstöcken unter Passage sympathischer Dörfer mit Dutzenden von Riegelhäusern.

Schon während der Busfahrt und insbesondere beim Zvieriplättli im Schlösschen Wörth am Rheinfall kristallisierte sich die wichtige Funktion solcher Pro-Senectute-Ausflüge heraus. Nein, nicht alle marschieren noch flotten Schrittes einher. Auch viele Gehbehinderte und einige an Rollstühle gebundene Personen waren mit dabei



Foto: Walter Wehrle

– nicht zuletzt dank den mit Liftanlagen bestückten Bussen der Firma Ryffel AG (Uster). Das Bedeutsame dieses Unternehmens jedoch: Es gab alte Kontakte aufzufrischen und neue zu knüpfen. Die Nostalgie feierte Urstände. Die Veränderungen der Landschaft gegenüber den «guten alten Zeiten» wurden kommentiert. Zum Beispiel tauchte plötzlich mitten in den Zürcher Klevner- und Riesling-Weinbergen eine Golfanlage auf. Die Funktion der Kreisel wurde gelobt, aber Staunen floss mit ein, dass es jetzt auch Doppelkreisel (beim Embraport und ob Eglisau) gibt.

Rasch wurden auch die Frohnaturen identifiziert, die aus dem Witz-Schatzkästchen schöpften und Clinton, den Papst und Viagra miteinzubeziehen wuss-

ten. Eine Lachsalm ertönte, als beim Wiederbesteigen der Busse in Neuhausen eine vorlaute Stimme einen Hinweis auf die montierten TV-Monitore gab und ankündigte, dass auf der Rückfahrt eine Aufzeichnung des am Vortag auf SF DRS ausgestrahlten Videobandes des Clinton-See-lenstriptease abgespielt werde.

Erinnerungen an Taten und Erlebnisse wurden zuhauf aufgefrischt. Einige der Siebziger erkannten jene Bauernhöfe wieder, wo sie 1941/42 in die Anbauschlacht einbezogen worden waren und die Ferientage für Landdienst verwendet hatten. Bei der Durchfahrt auf Jestetter Gebiet zwischen den deutschschweizerischen Zollstationen von Neuhausen und Rafz mischten sich die Acht-

ziger besonders eifrig ein, denn sie hatten noch die Zugsdurchfahrten während der Kriegsjahre erlebt, als die Storen heruntergelassen werden mussten und in jedem Bahnwagen schwerbewaffnete Wehrmachts-Aufsichten postiert waren, damit ja keiner einen Blick auf deutsche Lande werfe.

Was bleibt von diesem Ausflug? Man kennt nicht einfach wieder einige Gesichter mehr. Es wurden neue Kontakte geflochten. Man erweitert den Kreis der Grussadressen bei den Begegnungen im Dorfzentrum. Jedenfalls werden die zwischenmenschlichen Beziehungen gefördert, die so notwendig sind, je höher die Zahl der Jahrringe steigt.

Walter Wehrle,
Wallisellen
Teilnehmer