

Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 8 (2000)
Heft: 1

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: 04.02.2026

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



Aktivferienwochen

Ferienplauschwoche in Klosters

mit Schnupperstunden in Gedächtnistraining und Walking

2. bis 8. Juli

Leitung: Trudi Schriber, Käthi Stuker

Kosten: Fr. 880.-*

Ferienwoche mit Bewegung und Gedächtnistraining in Locarno

24. bis 30. September

Leitung: Trudi Schriber, Käthi Stuker

Kosten: Fr. 950.-*

Engadiner Aktivferienwoche in Silvaplana

Walking - Wandern - Stretching - Entspannen - Erholen

24. Juni bis 1. Juli

Leitung: Paula Hitz

Kosten: Fr. 1250.-*

(*Basis Doppelzimmer)

Ausführliche Ausschreibungen und Anmeldeunterlagen sind erhältlich bei

Pro Senectute Kanton Zürich

Abteilung Alter+Sport, Postfach, 8032 Zürich

Tel. 01/421 51 51

Fax 01/421 51 21

Tai-Chi-Kurse

in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich,
Abteilung Alter+Sport

Wädenswil

für Seniorinnen und Senioren ab 65

Jeweils Montag, 09.00 - 10.30 Uhr

8. Mai bis 3. Juli

Gratis Informations- und Schnupperlektion

Montag, 17. April, 09.00 - 10.30 Uhr

Altes Gewerbeschulhaus, Zimmer 12,

Schönenbergstrasse 4a, 8820 Wädenswil

Detailierte Info/Kursleitung:

Sandro Malär, Tel. 01/780 67 86

Bauma

Jeweils Dienstag, 09.00 bis 10.00 Uhr

Detailierte Info/Kursleitung:

Elisabeth Yuen-Thurnberr, Tel. 01/950 40 19

Winterthur

Gratis Informations- und Schnupperlektion:

Dienstag, 11. April, 16.00 - 17.00 Uhr

Einführung und Entspannungsübungen:

Ab Dienstag, 2. Mai, 15.15 - 16.15 Uhr

Bewegungen mit Schritten aus der Form:

Ab Dienstag, 2. Mai, 14.00 - 15.00 Uhr

Tai Chi Schule Winterthur, Wartstrasse 12

beim Bahnhof Winterthur

Anmeldungen und Auskunft:

Adelheid Lipp, Tel. 052/318 11 83

Qi-Gong-Kurse

in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich

Abteilung Alter+Sport

Wetzikon

Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene

Jeweils Donnerstag, 17.30 - 19.00 Uhr

Kursort: Tanzschule Oberland, Bahnhofplatz, Wetzikon

Änne Speich, 8610 Uster

Tel. G 01/942 26 56, Tel. P 01/940 71 56

Fax 01/942 26 60

E-Mail aespeich@speichpartner.ch

Uster

Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene in Planung

Kursort: Zentrum für Bewegung und Entspannung,

Tai-Chi und Qi Gong

Oberlandstrasse 102, 8610 Uster

Detailierte Info über Schnupperlektionen und Kurse bei der Kursleitung:

Änne Speich, 8610 Uster

Tel. G 01/942 26 56, Tel. P 01/940 71 56

Fax 01/942 26 60

E-Mail aespeich@speichpartner.ch

Stadt Zürich

Jeweils Montag, 09.45 - 11.15 Uhr, ab 8. Mai

Kursort: Zentrum für Alle, Forum, Norastrasse 34

8004 Zürich

Anmeldung/Auskunft/Kursleitung:

Ruta Stocker-Hofmänner, Tel. 01/780 96 09

Neue Kurse

Tai-Chi – Qi-Gong – Kurse in Pfäffikon und Hinwil

In Zusammenarbeit mit Pro Senectute
Kanton Zürich
Abteilung Alter+Sport

Hinwil

Kurs 1: Jeweils Montag, 09.00 – 10.00 Uhr

Kurs 2: Jeweils Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr

Kurs 3: Jeweils Dienstag, 10.15 – 11.15 Uhr

Pfäffikon

Kurs 1: Jeweils Montag, 16.30 – 17.30 Uhr

Kurs 2: Jeweils Montag, 17.45 – 18.45 Uhr

Detaillierte Info/Kursleitung:

Margaretha Wagenmakers,

Tel. 01/937 25 65

Lernen für die eigene Sicherheit

Selbstverteidigung für Seniorinnen und Senioren

Kurs in der Stadt Zürich

Auch Senioren können und sollen sich verteidigen,
sei es körperlich oder verbal.

Neu: Pfefferspray-Lektion:

Wie setze ich den Pfefferspray richtig ein?

- Wie kann ich mein eigenes Selbstvertrauen aufbauen?
- Wie kann ich mich abgrenzen?
- Wie kann ich meine Stimme gezielt und wirkungsvoll einsetzen?
- Wie kann ich meine Tasche, Schirm und Pfefferspray als Waffe einsetzen?

Ab Montag, 8. Mai 2000 von 09.00 bis 10.15 Uhr
Zweierstrasse 106, 8003 Zürich (beim Bahnhof Wiedikon)
Fr. 90.- (6 Lektionen zu 75 Min.)

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



Velo fahren für sportliche Seniorinnen und Senioren

NS. Velo fahren ist ein ausgezeichneter Gesundheitssport für Seniorinnen und Senioren. Es regt Herz und Kreislauf an, aktiviert den Stoffwechsel, kräftigt

die Muskeln und schont dabei die Gelenke. Durch Erlebnisse in der Natur, Kontakte und Geselligkeit mit Gleichgesinnten führt das Velo fahren zu einer erhöhten Lebensqualität. Wir haben für Sie ein vielseitiges Programm für unterschiedliche Ansprüche zusammengestellt.

**Halbtages- und
Tagestouren in fol-
genden Regionen:**

Stadt Zürich
Limmattal
Winterthur
Zürcher Oberland
Zürcher Unterland
Mettmenstetten
(Knonaueramt)
Sihltal /Zimmerberg

Interessentinnen und Interessenten verlangen die ausführliche Ausschreibung bei
Pro Senectute
Kanton Zürich
Abteilung Alter+Sport
Forchstrasse 145
8032 Zürich,
Tel. 01/421 51 51
Fax 01/421 51 21

Veloferien 2000

Die Veloferienangebote sind eine Ergänzung und zugleich Höhepunkt zu unseren regelmässigen Halbtages- und Tagestouren. Soweit Plätze vorhanden, können auch andere Personen mit ausreichendem Training an diesen Veloferien teilnehmen. Detailprogramme mit Anmeldetalon sind bei den unten aufgeführten Personen erhältlich.

Datum	Tourengebiet	Anford.*	Leiterteam	Auskünfte, Anmeldung
5. - 13. Mai 2000	Bädertour Ungarn	Stufe 1-2	Vreni Ingold Heidy Frei	Heidy Frei, ☎ 01/771 85 01 Mo - Fr, 16.00 - 17.00 Uhr
24. Mai - 1. Juni 2000	Passau - Wien (1)	Stufe 1-2	Vreni Ingold Gusti Storchenegger	Heidy Frei, ☎ 01/771 85 01 Mo - Fr, 16.00 - 17.00 Uhr
14. - 22. Juni 2000	Passau - Wien (2)	Stufe 1-2	Heidy Frei Heidi Hartmann	Heidy Frei, ☎ 01/771 85 01 Mo - Fr, 16.00 - 17.00 Uhr
5. - 12. Juli 2000	Loire	Stufe 2	Vreni Ingold Jakob Eggen	Heidy Frei, ☎ 01/771 85 01 Mo - Fr, 16.00 - 17.00 Uhr
26./27. Juni 2000	Bodensee (1)	Stufe 1-2	Walter Bührer Waltraud Hofstetter	Waltraud Hofstetter ☎ 01/730 03 07
4./5. Sept. 2000	Bodensee (2)	Stufe 1-2	Waltraud Hofstetter Walter Bührer/Oskar Kolb	Waltraud Hofstetter ☎ 01/730 03 07
19. - 21. Sept. 2000	Oerlikon - Solothurn (Mittellandtour)	Stufe 1-2	Esther Bossert Ruth Müller	Ruth Müller ☎ 01/853 18 41

*Anforderungsstufen

Stufe 1

Mehrheitlich flaches Gelände, nur sanfte oder kurze Steigungen.

Total der Anstiege bis 125 Höhenmeter. Distanz 20-40 km.

Stufe 2

Mehrere mittlere Steigungen oder längere leichte Steigungen.
Total der Anstiege bis 250 Höhenmeter. Distanz 30-55 km.

Stufe 3

Mehrere starke Steigungen oder längere mittlere Steigungen.
Total der Anstiege über 250 Höhenmeter. Distanz 45-70 km.

Angebot

Individueller Velokurs für Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger.

Schon lange nicht mehr Velo gefahren? Ein bisschen unsicher im Strassenverkehr? Im Einzelunterricht gewinnen Sie wieder Sicherheit und Kondition beim Velofahren in der Stadt und übers Land. Wo und wann Sie die Stunden besuchen wollen, vereinbaren Sie ganz einfach mit unserer A+S-Veloleiterin Vreni Ingold, Tel. 01/941 49 31. Sie erteilt Ihnen auch gerne nähere Auskünfte. Kosten pro Doppellection Fr. 10.-.