

Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 9 (2001)
Heft: 4

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: 18.02.2026

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

Aqua-Fitness für Seniorinnen und Senioren

Ausbildung von Kursleiter/innen

Mehr nass als trocken waren die 28 Teilnehmerinnen und Teilnehmer am ersten Aqua-Fitness und Wassergymnastik-Leiterkurs während den drei optimal ausgefüllten Ausbildungstagen im Sportzentrum Forum Sumiswald, im heimeligen Emmental. Aus den verschiedensten Orten der Deutschschweiz waren die lernwilligen «Wasserratten» dem Ruf der Pro Senectute Schweiz zu dieser nach modernsten Methoden und allerneuestem Wissen aufgebauten Leiterausbildung gefolgt. Das nationale Kursleitungsteam mit Walter Krüsi

(Richterswil) und Monique Spühler (Lostorf), den Klassenlehrerinnen Amy Frank (Basel), Silvia Marty (Feuerthalen), Lucia Muff (Emmenbrücke) und dem Klassenlehrer Toni Schnetzer (Hinwil) hatte aus dem

kürzlich erschienenen Fachlehrmittel «Aqua-Fitness mit Seniorinnen und Senioren» in kürzester Zeit das Bestmögliche im Theorie-



FOTOS MONIQUE SPÜHLER, LOSTORF

Spielformen im Kreis sind bei Alt und Jung besonders beliebt.

raum, bei der Teamarbeit und bei der Wassertätigkeit in die Realität umgesetzt. Berücksichtigt wurde auch das vom Bundesamt für Sport in Zusammenarbeit mit der Sportschule Magglingen schon früher geschaffene «Basis-Lehr-Lernmittel Seniorensport Schweiz», kurz unter dem Namen BLL bekannt. Für diesen Aqua-Fitness-Leiterkurs präsentierte sich das Forum Sumiswald optimal, sind doch am

selben Ort nebst der funktions tüchtigen Infrastruktur ein Hotel, Turnhallen, Krafträume, Seminar- und Theorielokale und eben ein Hallenbad mit allem nötigen Drum und Dran vorhanden.

Vertrauen ins nasse Element

Die Umsetzung der im Trockenen geübten Bewegungen in die Praxis forderte von allen eine hohe konditionelle Wassertüchtigkeit. «Ufe mit Arme – füre mit em lingge Fuess – tüend d'Buuchmuske spanne – abe is Wasser bis zum Hals – und natürlig au s'Schnuufe nöd vergässse» tönte es stundenlang am Bassinrand, wollten sich doch alle Prüflinge bei den Fachexpertinnen und -experten so wirksam wie möglich präsentieren und dazu erklären, welche Übungen welchen Muskeln am meisten bringen. Für Seniorinnen und Senioren ist eine gute Wassergewöhnung unumgänglich. Vertrauen ins lebenswichtige Element Wasser hilft weiter bei den anderen Kern elementen: Atmen – Schweben – Gleiten – Antreiben. Wasser ist die beste Grundlage für gezielten Seniorensport beiderlei Geschlechts, und alle Leiterinnen und Leiter sind, wenn sie mit dem während den drei Tagen gezeigten Eifer weiterbilden, und unterrichten, Garanten für eine gesamtschweizerische Weiterverbreitung des sinnvollen «Aqua-Fitness für Seniorinnen und Senioren».

Tai Chi

«Ruhe durch Bewegung – Bewegung mit Ruhe»

Tai Chi ist eine chinesische, ganzheitliche Gesundheitsübung mit meditativerem Charakter. Tai Chi-Übungen schulen den Gleichgewichtssinn, verbessern die koordinativen Fähigkeiten, stärken und trainieren Muskeln und Gelenke auf schonende Art. Die weich fließenden Bewegungen im Einklang mit dem Atem führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit bei gleichzeitiger Kräftigung des Körpers.

Tai-Chi-Kurse

In Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter + Sport, werden in folgenden Gemeinden Tai-Chi-Kurse angeboten:

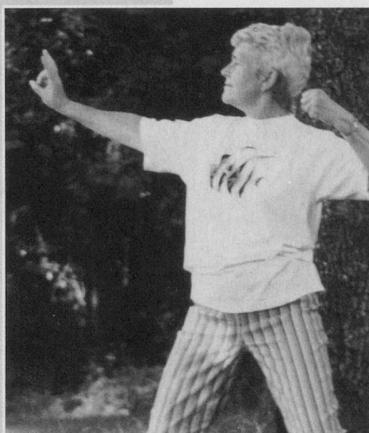


FOTO SPORTAMT WINTERTHUR

Ort	Leitung	Auskunft und Anmeldung
Wädenswil	Sandro Malär	Tel. 01/780 67 86
Winterthur	Adelheid Lipp	Tel. 052/318 11 83

Jakob Ambühl, Pfäffikon,
Kursteilnehmer

Selbstverteidigung

für Seniorinnen und Senioren

Stärken kennen lernen – Selbstvertrauen fördern
Grenzen spüren – aber auch setzen

Schnupperlektion

Wo	Zweierstrasse 106 (Bahnhof Wiedikon), 4. Stock, Budokan
Wann	7. Januar 2002, 9.30 Uhr (ca. 1 Std.)
Kosten	Unkostenbeitrag Fr. 10.–
Bekleidung	Bequeme Kleidung (nicht schön), leichte Schuhe (Geräteschuhe oder Finken)

Selbstverteidigungskurs (auch ohne Schnupperkurs möglich)

Wo	Zweierstrasse 106 (Bahnhof Wiedikon), 4. Stock, Budokan
Wann	ab Montag, 21. Januar 2002, 9.15–10.45 Uhr
Kosten	8 Lektionen à 90 Minuten, Preis Fr. 150.–. Stadtzürcher/innen erhalten am Kursende Fr. 50.– vom Sozialamt der Stadt Zürich zurückbezahlt.
Bekleidung	Bequeme Kleidung (nicht schön), leichte Schuhe (Geräteschuhe oder Finken)
Anmeldung	Ruth Bundi, Telefon 01/482 41 84 Ausgebildet in der Eidg. Sportschule, Magglingen, (Fachrichtung Selbstverteidigung) Pallas

Qi Gong

Sanfte Bewegung für mehr Vitalität im Alltag

Qi Gong kommt aus der chinesischen Gesundheitsvorsorge und heisst frei übersetzt: «Lebenskraft üben». Die im Stehen und im Sitzen ausgeführten Bewegungs-, Atem- und Meditationsformen sind einfach zu erlernen und werden mit grosser Achtsamkeit ausgeführt. Sie fördern geistige Konzentration und körperliche Beweglichkeit, stärken die Koordinationsfähigkeit und den Gleichgewichtssinn und sorgen damit für mehr Sicherheit in unserem Alltag. Ausserdem helfen sie Spannungen zu lösen und bringen die gesamte Körperenergie zum Fließen, was kleinere Gebrechen zu lindern vermag und insgesamt zu mehr Vitalität und Wohlbefinden führt.

Qi-Gong-Kurse

Sie finden Qi Gong-Kurse in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter + Sport, in folgenden Gemeinden:

Ort	Leitung	Auskunft und Anmeldung
Hinwil*	Margaretha Wagenmakers	Tel. 01/937 25 65
Knonau*	Aita Leemann-Planta	Tel. 01/767 06 92
Pfäffikon*	Margaretha Wagenmakers	Tel. 01/937 25 65
Thalwil	Ruta Stocker-Hofmänner	Tel. 01/780 96 09
Richterswil	Ruta Stocker-Hofmänner	Tel. 01/780 96 09
Uster	Aenne Speich	Tel. 01/942 26 56
Wetzikon	Aenne Speich	Tel. 01/942 26 56
Winterthur	Adelheid Lipp	Tel. 052/318 11 83
Stadt Zürich	Ruta Stocker-Hofmänner	Tel. 01/780 96 09
Stadt Zürich**	Marianne Bär	Tel. 01/272 57 64

* Die Kurse in Hinwil, Knonau, Pfäffikon und Stäfa sind eine Mischung aus Tai Chi und Qi Gong.

** Dieser Kurs ist eine Kombination von Qi Gong und F.M. Alexander-Technik

Yoga-Kurse für Seniorinnen und Senioren

Kurse in der Stadt Winterthur und in der Stadt Zürich in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich.

Kurse in Winterthur

Detaillierte Info/Kursleitung:
Marlies Steiner, Yogalehrerin, Telefon 052/203 50 05

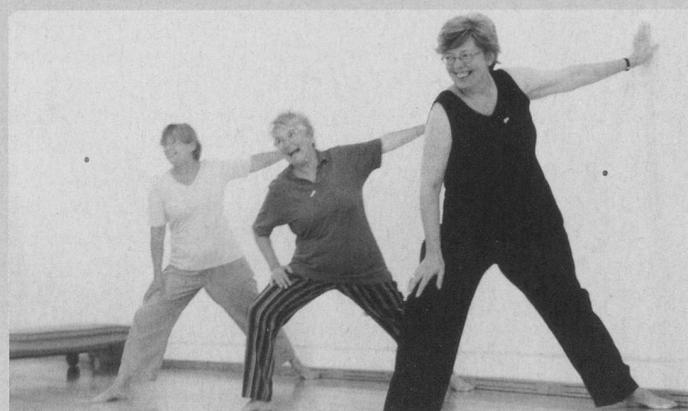


FOTO SPORTAMT WINTERTHUR

Kurse in der Stadt Zürich

Kursort: Schmelzbergstrasse 50, 8006 Zürich
Detaillierte Info/Kursleitung:
Alexa Petermann, Yogalehrerin, Telefon 01/741 08 94

Kursort: Tanzprojekt, Seefeldstrasse 108, 8008 Zürich
Detaillierte Info/Kursleitung
Carlo Vella, dipl. Yogalehrer SYG
Telefon 01/211 73 56

Ausschreibungen auch erhältlich bei

Pro Senectute Kanton Zürich
Abteilung Alter + Sport
Forchstrasse 145, 8032 Zürich
Telefon 01/421 51 51, Fax 01/421 51 21

Sport und Spass im Schnee/Wintersaison 2002

Langlauf

Engadiner Ferienwoche in Pontresina

Vom Samstag, 12., bis Samstag, 19. Januar 2002
Kosten: Fr. 995.-*
Auskünfte: Werner Flühmann, Telefon 01/869 00 37

Gomser Ferienwoche in Münster

Von Sonntag, 10., bis Samstag, 16. März 2002
Kosten: Fr. 995.-*
Auskünfte: Robert Müller, Telefon 01/940 50 80



FOTO BEATRICE KÜNZI, ZÜRICH

Tiroler Ferienwoche in Seefeld (Österreich)

Von Samstag, 26., bis Samstag, 2. Februar 2002
Kosten:
Fr. 895.-* im 3-Stern-Hotel/ Fr. 1150.-* im 4-Stern-Hotel
Die beiden Hotels sind nur wenige Minuten voneinander entfernt. Alle Aktivitäten erfolgen gemeinsam.
Auskünfte: Oskar Zenger, Telefon 01/825 42 57

*Basis Doppelzimmer

Alle Aktivitäten werden von gründlich ausgebildeten Seniorensportleiterinnen und -sportleitern geleitet.

Winterwandern mit Schneeschuhen

Winterwandertage

Wanderer, Walker, Velofahrer und andere Naturliebhaber können auch im Winter die Natur geniessen, denn wir bieten in der Saison 2002 wieder Schneeschuh-Tageswanderungen an. Je nach Schneeverhältnissen wird das Gelände gewählt.
Auskünfte: Robert Müller, Telefon 01/940 50 80

Ferienwoche Schneeschuhwandern im Toggenburg

Von Sonntag, 27. Januar, bis Samstag, 1. Februar 2002
Kosten: Fr. 640.- (Einzel- oder Doppelzimmer)
Auskünfte: Robert Müller, Telefon 01/940 50 80

Ferienwoche Schneeschuhwandern in Einsiedeln (neu)

Von Sonntag, 3., bis Freitag, 8. Februar 2002
Kosten: Fr. 530.-*
Auskünfte: Robert Müller, Telefon 01/940 50 80

Ski alpin 2002

Skiwoche in Champoussin VS (neu)

Von Samstag, 26. Januar bis Freitag, 1. Februar 2002
Kosten: Fr. 1630.-*
Auskünfte: Heidy Frei, Telefon 01/771 85 00

Skiwoche in Villars sur Ollon

Von Samstag, 9., bis Samstag, 16. Februar 2002
Kosten: Fr. 1590.-*
Auskünfte: Heidy Frei, Telefon 01/771 85 00

Skitage

Ab Januar 2002 werden wieder alpine Skitage angeboten.
Auskünfte: Heiri Sprecher, Telefon 01/860 07 40

Skigymnastik

Zur Vorbereitung auf die Skisaison einmal wöchentlich in Zürich
Auskünfte: Paula Hitz, Telefon 01/381 93 43

Interessierte verlangen die ausführliche Ausschreibung und die Anmeldeunterlagen bei:

Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter + Sport
Postfach, 8032 Zürich, Telefon 01/421 51 51, Fax 01/421 51 21.

Auf Entdeckungsreise mit dem Velo

Mittelland-Velotour von Zürich nach Solothurn



FOTO MAX BOSSERT, DIETIKON
Die Velogruppe besichtigt Schloss Waldegg Feldbrunnen-St. Niklaus.

Auf der Heimfahrt im Schnellzug von Solothurn nach Zürich sitzen wir 13 Seniorinnen und Senioren, die wir an der Mittelland-Velotour vom 28. bis 30. August 2001 teil-

genommen haben, letztmals beisammen und lassen die vergangenen drei Tage Revue passieren. Es waren herrliche Tage, die wir unter der liebenswürdigen und kundigen Leitung von Esther Bossert im Kreise aufgestellter Teilnehmerinnen und Teilnehmern verbringen durften.

Abwechselnd führte die Tour auf unseren vollbepackten Drahteseln durch Auenwälder, schmucke Dörfer, die wohl manch einer vorher nicht kannte, vorbei an blumenreichen Gärten, und immer wieder abwechselnd entlang dem rechten und linken Aare-Ufer. Einige Besichtigungen von Natur- und Kunstdenkmalen, so die

Klosterkirche Königsfelden, die Verenaschlucht und die Stadt Solothurn, lockerten das Programm auf. Bei Picknicks an idyllischen Uferplätzchen oder am Esstisch in den Hotels entstanden Kontakte unter uns – vorher fremden – Teilnehmern.

Nun meldet der Lautsprecher die Ankunft des Zuges in Zürich und es heisst Abschied nehmen. Abenteuer haben wir keine erlebt, aber Eindrücke gewonnen, die bleiben werden. Dank sei allen, die zum Gelingen beigetragen haben, vor allem unserer Leiterin Esther.

Bruno Pletscher, Zürich
Velotourenteilnehmer

Vorschau Veloferienangebote 2002



FOTO BEATRICE KÜNZI, ZÜRICH

Im Ferienprogramm 2002 steht wiederum die beliebte Donauroute von Passau nach Wien im Mittelpunkt. Alle weiteren Angebote führen in neue Veloregionen. Folgende Veloferien sind für 2002 geplant:

- Donautour von Passau nach Wien vom 12. bis 20. Juni (Wiederholung)
- Wien–Budapest, über Neusiedler- und Plattensee (Mai/Juni, 8 Tage, neu)
- Aaretour von Meiringen nach Bern (Juni/Juli, 2–3 Tage, neu)

- Rhonetour von Brig zum Genfersee (Sept./Okt., 3–4 Tage, neu)
- Maintour von Bamberg nach Miltenberg (Sept./Okt., 6–7 Tage, neu)
- Eine weitere Ferienwoche im Ausland mit Sterntouren ist geplant.

Die Übersicht Veloferien 2002 mit Tourenbezeichnungen, Terminen, Anforderungen, Kosten usw. ist ab Dezember 2001 bei der Abteilung Alter + Sport erhältlich:

Telefon 01/421 51 51

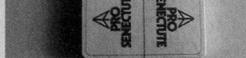
Pro Senectute-Kiosk

Taschenrechner
Fr. 15.–

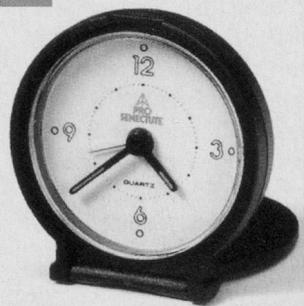


Deutsche
Jasskarten
Fr. 5.–

Französische
Jasskarten
Fr. 5.–



Reise-
wecker
Fr. 11.50



Sunnehus

Ökumenisches Kur- und Bildungszentrum
9658 Wildhaus



Dem Leben Raum geben

Im Sunnehus steht der Mensch im Zentrum. In einer Atmosphäre des Geborgenseins, menschlicher Beziehung und fachlicher Betreuung finden Sie ein ganzheitliches Therapieangebot, das sich nach den individuellen Bedürfnissen der Menschen richtet.

- ◆ Klassische, komplementäre und spagyrische Medizinanwendungen
- ◆ Einbezug von Sinn- und Seinsfragen
- ◆ Atem- und Empfindungsübungen
- ◆ Massagen, Wickel, Sprudelbäder, Finarium
- ◆ Kreative Entfaltungsmöglichkeiten
- ◆ Familiäre Atmosphäre in ruhiger Umgebung
- ◆ Bio-Vollwertküche mit KNOSPE-Zertifikat
- ◆ Sonnenterrasse mit herrlicher Aussicht

Telefon: **071 998 55 55** <http://www.sunnehus.org>

Bestelltalon

Anzahl	Art.-Nr.	Artikel	Preis
1001		Leuchtband mit Springeffekt	Fr. 6.–
1002		Baseballmütze	Fr. 10.–
1003		Magnet	Fr. 3.–
1004		Pin	Fr. 3.–
1005		Schlüsselanhänger m. Jeton f. Einkaufswagen	Fr. 4.–
1006a		Deutsche Jasskarten mit grossen Zahlen	Fr. 5.–
1006b		Franz. Jasskarten mit grossen Zahlen	Fr. 5.–
1007		Regenschirm	Fr. 15.–
1008		Quarz-Armbanduhr, Metall m. Lederband	Fr. 54.–
1009		Duschtuch	Fr. 15.–
1010		Jojo	Fr. 10.–
1012		Reisewecker mit Klappetui	Fr. 11.50
1014		Taschenrechner	Fr. 15.–

Der Versand erfolgt mit Rechnung per Post, alle Preise inkl. MwSt., zzgl. Porto

Name, Vorname _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ, Ort _____

Ort, Datum _____

Einsenden an: Pro Senectute Kanton Zürich, PR und Information,
Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich, Fax 01/421 51 21

