Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: 10 (2002)

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: 09.12.2025

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

Velofahren ist ein geeigneter Seniorensport. Jetzt im Frühling locken wieder Wege und Landschaften, die per Velo entdeckt werden können.

Haben Sie Ihre Veloferien für das Jahr 2002 schon geplant? Jetzt ist die Auswahl noch gross.

Bestellen Sie mit dem angefügten Talon die detaillierten Tourenprogramme.



				The second secon	
Angebot	Termin	Anfor- derungs- stufe	Tage	Bemerkungen	Auskünfte
Wien-Budapest	23. April – 3. Mai	2	11	Abwechslungsreiche Route über Neusiedlersee–Sopron–Plattensee.	Heidy Frei 01/771 85 01
Main	24.– 30. Mai und 23.– 29. September	2	7	Vielseitige Flusslandschaft von Bam- berg nach Miltenberg. Bus ab Schweiz mit eigenen Velos. Begleitbus auf allen Touren.	Heidy Frei 01/771 85 01
Passau–Wien	12. – 20. Juni	1–2	9	Der Klassiker unter den Velotouren! Genussreiche Fahrt der Donau entlang.	Heidy Frei 01/771 85 01
Meiringen-Biel	Anfang September	1–2	3	Auf der erlebnisreichen Aareroute von Veloland Schweiz.	Walter Bührer 01/860 22 62
Badeplausch Weingärten im U		Mit dem Velo durch Obst- und Weingärten im Unterwallis. Tägliche Entspannung im Thermalbad Saillon. Eigene Velos.	Ernst Wenger 055/240 36 82		

Anforderungsstufen:

1 meist flaches Gelände mit wenig Steigungen, max. 40 km pro Tag.

2 flaches und teilweise hügeliges Gelände, max. 60 km pro Tag

D'	1			1.					
Bitte	senden	Sie	mir	die	Tourenprogramme	ZU TO	laenden	Veloterienand	eboten:
							90		010000110

Wien-Budapest	Name			
Main Passau-Wien	Vorname			
Meiringen-Biel	Strasse			111111111111111111111111111111111111111
Velo- und Badeplausch	PLZ, Ort			
im Wallis	Datum	Telefon		

Einsenden an:

Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich Bewegung & Sport, Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich, Telefon 01/421 51 51

Velofahren für sportliche Seniorinnen und Senioren

Velo fahren ist ein ausgezeichneter Gesundheitssport für Senior/innen. 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 Velofahren zu einer Bereicherung der Lebensqualität. Wir haben für Sie ein vielseitiges Programm für unterschiedliche Ansprüche zusammengestellt:

Halbtages- und Tagestouren in folgenden Regionen:

- Stadt Zürich
- Limmattal
- Winterthur
- Zürcher Oberland
- Zürcher Unterland
- Knonaueramt

Interessentinnen und Interessenten verlangen die ausführliche Ausschreibung bei

Pro Senectute Kanton Zürich Bereich Bewegung & Sport Forchstrasse 145 8032 Zürich Telefon 01/421 51 51 Fax 01/421 51 21.



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 bringen damit mehr Sicherheit in unseren Alltag. Ausserdem helfen sie Spannungen zu lösen und bringen die gesamte Körperenergie wieder mehr zum Fliessen, was kleinere Gebresten 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, Bereich Bewegung & Sport in folgenden Gemeinden:

Ort	Leitung	Auski	unft 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.

Tai Chi

«Ruhe durch Bewegung – Bewegung mit Ruhe»



Tai Chi ist eine chinesische, ganzheitliche Gesundheitsübung mit meditativem 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, Bereich Bewegung & Sport, werden in folgenden Gemeinden Tai-Chi-Kurse angeboten:

Ort	Leitung	Auskunft und Anmeldung			
Rümlang	Gabriela Vigniti	Telefon 01/817 24 09			
Wädenswil	Sandro Malär	Telefon 01/780 67 86			
Winterthur	Adelheid Lipp	Telefon 052/318 11 83			

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

Tennis-Kurs



Anfängerkurs für Seniorinnen und Senioren vom 20. Mai bis 4. Juli 2002.

Acht Lektionen zu 60 Minuten jeweils Donnerstag vormittags

Ort:

Sportanlage Hirslen, Bülach

Leitung:

Walter Zulliger, Seniorentennisleiter Die Ausschreibung ist erhältlich bei

Pro Senectute Kanton Zürich Bereich Bewegung & Sport Forchstrasse 145 Postfach, 8032 Zürich Telefon 01/421 51 51 Fax 01/421 51 21







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

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 Bereich Bewegung & Sport Forchstrasse 145, 8032 Zürich Telefon 01/421 51 51, Fax 01/421 51 21

Aktiv-Ferienwochen 2002







Silvaplana, Engadin

Samstag, 29. Juni, bis Samstag, 6. Juli 2002

Seefeld, Tirol

Sonntag, 8., bis Sonntag, 15. September 2002

Tanzferienwoche 2002



Braunwald, Glarnerland

Sonntag, 1., bis Samstag, 7. September 2002

Verlangen Sie die ausführlichen Ausschreibungen und die Anmeldeunterlagen bei

Pro Senectute Kanton Zürich Bereich Bewegung & Sport · Postfach · 8032 Zürich Telefon 01/421 51 51 · Fax 01/421 51 21