

**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:** 21.02.2026

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

## Vorschau auf die Veloferien 2002

**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.**



FOTO NELLI SCHORRO, FORCH

Angebot	Termin	Anforderungsstufe	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 Bamberg 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 Bühler 01/860 22 62
Velo- und Badeplausch im Wallis	16.–20. September	1–2	5	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

**Bitte senden Sie mir die Tourenprogramme zu folgenden Veloferienangeboten:**

<input type="checkbox"/> Wien-Budapest	Name	
<input type="checkbox"/> Main	Vorname	
<input type="checkbox"/> Passau-Wien	Strasse	
<input type="checkbox"/> Meiringen-Biel	PLZ, Ort	
<input type="checkbox"/> Velo- und Badeplausch 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 ausgezeichnete 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 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, Bereich Bewegung & 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

## Tai Chi

### «Ruhe durch Bewegung – Bewegung mit Ruhe»

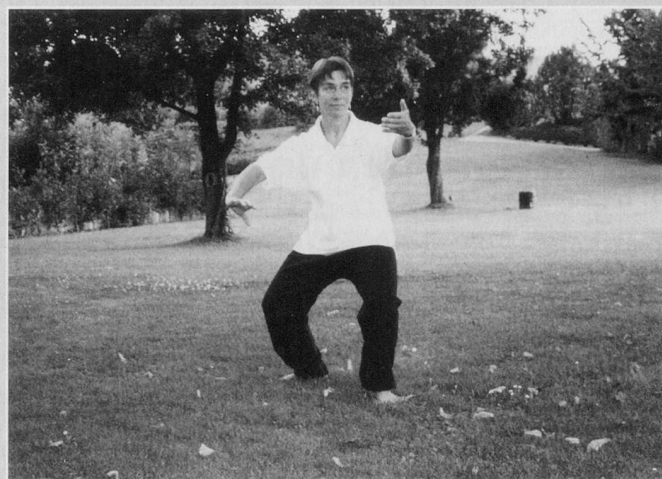


FOTO STEFAN SCHÖTZAU, WINTERTHUR

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

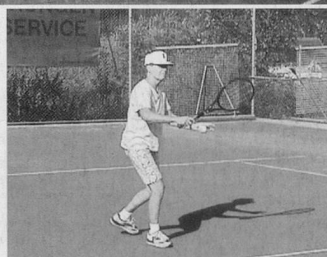
In Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich Bewegung & Sport, werden in folgenden Gemeinden Tai-Chi-Kurse angeboten:

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



# Tennis-Kurs

FOTO PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH



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

Acht Lektionen zu 60 Minuten  
jeweils Donnerstag vormittags

Die Ausschreibung ist  
erhältlich bei

**Ort:**  
Sportanlage Hirslen, Bülach

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

**Leitung:**  
Walter Zulliger,  
Seniorentennisleiter

## 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