

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2003)  
**Heft:** 1

## **Werbung**

### **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:** 14.02.2026

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

## Kurse



### Tai-Chi / Qi Gong

Tai-Chi und Qi Gong sind chinesische ganzheitliche Gesundheitsübungen mit meditativerem Charakter. Die weich fliessenden Bewegungen im Einklang mit dem Atem führen zu innerer Ruhe, zu körperlicher Beweglichkeit und Kraft.

**Kurse in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich werden in folgenden Gemeinden angeboten:**

#### Ort

Hinwil  
Knonau  
Pfäffikon (neu)  
Richterswil  
Thalwil  
Uster  
Wädenswil  
Winterthur  
Zürich

#### Leitung

Margaretha Wagenmakers  
Aita Leemann-Planta  
Maria Kistler  
Ruta Stocker-Hofmänner  
Ruta Stocker-Hofmänner  
Aenne Speich  
Sandro Malär  
Adelheid Lipp  
Ruta Stocker-Hofmänner  
Marianne Bär

#### Auskunft / Anmeldung

Telefon 01 937 25 65  
Telefon 01 767 06 92  
Telefon 043 288 80 70  
Telefon 01 780 96 09  
Telefon 01 780 96 09  
Telefon 01 942 26 56  
Telefon 01 780 67 86  
Telefon 052 318 11 83  
Telefon 01 780 96 09



### Round Dances

American Rounds sind Paartänze, die im Kreis getanzt werden und sind für alle, die in gelöster, fröhlicher Stimmung Neues lernen und üben wollen sowie den Walzer- und Wechselschritt beherrschen. Die Kurse finden in Zürich statt.

Leitung/Auskunft: Theresa Martinelli  
Telefon 01 301 06 74

### Orientierungswandern

Ab Frühjahr finden wieder Kurse im Orientierungswandern statt. Bewegung und Kartenlesen im Wald machen Spass, fördern die Kondition von Körper und Geist und vermitteln ein schönes Naturerlebnis.

Leitung/Auskunft: Werner Flühmann  
Telefon 01 869 00 37

### Tenniskurse

Mehrwochige Kurse und Kurswochen in der Halle oder im Freien in Otelfingen, Bülach und Illnau-Effretikon, je nach Jahreszeit. Auskunft: Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich Bewegung & Sport, Telefon 01 421 51 51

### Balance-Kurse



### Gleichgewichtstraining / Sturzprophylaxe:

Etwa 80 000 ältere Menschen verunfallen pro Jahr durch Stürze! Durch Training helfen wir

Ihnen, Stürze zu vermeiden! In spielerischem Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur und verbessern Ihre Gleichgewichtsfähigkeit. Die Kurse werden von speziell geschulten Leiterinnen durchgeführt.

Auskunft: Pro Senectute Kanton Zürich  
Bereich Bewegung & Sport  
Telefon 01 421 51 51

### Gesellschaftstanz

Walzer, Slow Fox, Cha-Cha-Cha und ganz neu Tango Argentino.

Die neuen Tanzkurse im ATZ in Zürich in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich sind wieder da!

Verlangen Sie das Kursprogramm bei:  
Pro Senectute Kanton Zürich  
Bereich Bewegung & Sport  
Telefon 01 421 51 51



## Schneesport



Wintersaison 2003

### Langlauf

#### Gomser Ferienwoche in Münster

Langlaufen vom 15. bis 21. März

Geniessen Sie die Sonne und die unvergleichliche Skiwanderloipe durch das traumhaft verschneite Hochtal in der «Ferienstube» des Wallis.

Leitung/Auskunft: Robert Müller

Telefon 01 940 50 80

### Ski alpin

#### Skiwoche in Hochgurgl (Österreich)

vom 22. bis 28. März

Gipfeltreffen im schneesichersten Wintersportort der Alpen! Skifahren vom Feinsten bieten die traumhaften Pulverhänge von Hochgurgl. Lassen Sie die Wintersaison in der herrlichen Frühlingssonne bei idealen Schneeverhältnissen gemütlich ausklingen.

Leitung/Auskunft: Heidy Frei

Telefon 01 771 85 00

## Velotouren



Sommer/Herbst 2003

### Aaretour

vom 13. bis 15. Mai

Die dreitägige Velotour führt entlang dem Brienzer-, dem Thunersee und der Aare über Bern nach Biel – durch malerische Orte und Naturschutzgebiete.

Leitung/Auskunft: Wallo Bührer

Telefon 01 860 22 62

### Neusiedlersee NEU

vom 16. bis 23. Mai

Vom Ostufer des burgenländischen Neusiedlersees bis zur ungarischen Grenze erstreckt sich das Weinbaugebiet «Neusiedlersee», Österreichs sonnigstes Gebiet. Das Hotel in Podersdorf am Neusiedlersee ist Ausgangspunkt der täglichen Velotouren.

Leitung/Auskunft: Heidy Frei

Telefon 01 771 85 00

### Holland mit Schiff und Velo NEU

vom 31. Mai bis 6. Juni

Eine Schiffs-Rad-Woche mit Unterkunft in einfachen, kleinen Kabinen mit eigener Dusche/WC und Vollpension im Herzen von Holland mit seinen vielen Wasserläufen und Seen (Ijsselmeer, Rhein). Entdecken Sie auf dieser Reise eine faszinierende Landschaft und interessante Städte.

Leitung/Auskunft: Heidy Frei

Telefon 01 771 85 00

### Donautour

vom 12. bis 20. Juni

Die klassische Radtour der Donau entlang von Passau nach Wien auf ebenen, verkehrsfreien Wegen durch liebliche Landschaften, zu berühmten Kulturgütern und herrlichen Städten.

Leitung/Auskunft: Niklaus Schmid

Telefon 01 761 22 93

### Maintour

vom 15. bis 21. Juni

Auf ebenen Routen dem Main entlang von Bamberg bis Miltenberg durch wild romantische Wälder. Die Städte Bamberg, Würzburg und Wertheim an der Tauber mündung sind weitere Höhepunkte. Ein Begleitbus mit Zustiegsmöglichkeit steht zur Verfügung.

Leitung/Auskunft: Heidy Frei

Telefon 01 771 85 00

### Ticino-Tour NEU

vom 25. bis 30. August

Der Veloweg folgt dem Ticino-Fluss vom Gottardgebiet bis in die lombardische Stadt Pavia. Eine Bahn- und Schiffahrt, sowie Stadtbesichtigungen lockern das Programm auf. Während der ganzen Reise steht ein Begleitbus zur Verfügung. Leitung/Auskunft: Heidy Frei

Telefon 01 771 85 00

### Velo- und Badeplausch im Wallis

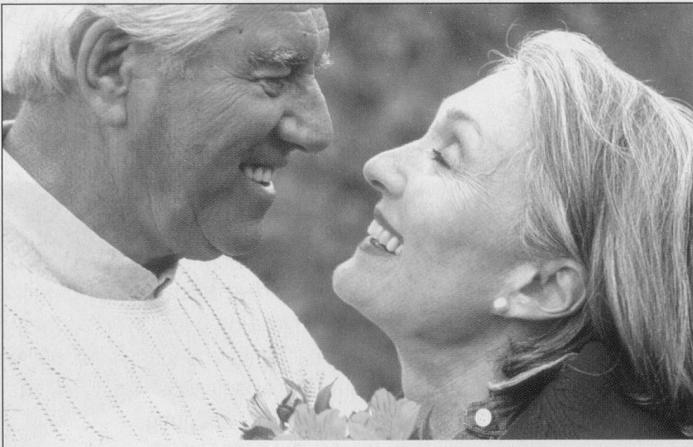
vom 15. bis 19. September

Ein Thermal- und Ferienparadies finden Sie in Saillon, das Ausgangspunkt für die täglichen Velotouren ist. Erholen und entspannen Sie sich nach dem Velo fahren im wohltuenden Thermalbad. Leitung/Auskunft: Ernst Wenger unter Telefon 055 240 36 82



### Fit im Sattel durch regelmässiges Velofahren Tourenprogramm Saison 2003

Möchten Sie regelmäßig mit Gleichgesinnten an Halbtages- und Tagestouren teilnehmen? Attraktive Touren werden in folgenden Regionen durchgeführt: Bühlach, Dielsdorf, Hauen a. A., Hedingen, Hinwil, Limmattal, Mettmenstetten, Uster, Winterthur, Zürich-Nord, Zürich-Nordwest. Verlangen Sie die detaillierten Tourenprogramme bei Pro Senecute Kanton Zürich, Bereich Bewegung & Sport, unter Telefon 01 421 51 51



## Gut für den älteren Menschen,



... aber auch für Mütter und Kinder, für Schüler und Studierende, für Berufstätige und Sportler, für aktive Senioren – kurz: für alle Menschen, die gesund und munter ihr Leben leben und ihre körperliche und geistige Zukunft erfolgreich gestalten wollen.



Die Strath Kräuterhefe enthält ausschliesslich natürliche Vitalstoffe wie 11 Vitamine, 19 Mineralstoffe und Spurenelemente, 20 Aminosäuren sowie 11 wichtige Aufbaustoffe.



**Strath**  
Aufbaupräparat

## DER SAFT, DER KRAFT SCHAFFT

Bio-Strath AG, 8032 Zürich • [www.bio-strath.ch](http://www.bio-strath.ch)

## Aktivferien



### Engadiner Aktivferienwoche

vom 21. bis 28. Juni

Walking, Wandern, Stretching, Entspannen und Erholen stehen auf dem Programm. Genau das Richtige für Sport- und Naturbegeisterte. Lassen Sie sich im komfortablen Hotel Albana in Silvaplana verwöhnen.

Leitung/Auskunft: Paula Hitz  
Telefon 01 381 93 43

### Berner Oberländer Ferienplauschwoche

vom 8. bis 14. September

Vielseitige Sportmöglichkeiten in Lenk erwarten Sie: Wandern, Gymnastik, Spiele, Walking und Entspannung. Tun Sie etwas für Ihr Wohlbefinden mit Bewegung, Spiel und Spass.

Leitung/Auskunft: Helen Artho  
Telefon 01 241 33 79

Sämtliche Aktivitäten werden von ausgebildeten Seniorensportleiterinnen und -leitern geleitet.

Interessierte verlangen die ausführlichen Ausschreibungen und die Anmeldeunterlagen bei:  
Pro Senectute Kanton Zürich  
Bereich Bewegung & Sport  
Forchstrasse 145  
Postfach 1381  
8032 Zürich  
Telefon 01 421 51 51  
Fax 01 421 51 21

E-Mail: [alma.kunkler@zh.pro-senectute.ch](mailto:alma.kunkler@zh.pro-senectute.ch)