

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2003)  
**Heft:** 3

## 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:** 10.04.2026

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

# reisen statt rasen - die Philosophie von geriberz

## geriberz reisen ag - Ihr Feriengestalter

Was vor mehr als 25 Jahren im aargauischen Wettingen in Form von kleinen Romreisen begann, ist heute ein erfolgreiches Reisebüro mit einem vielseitigen Angebot von Gruppenreisen in alle Welt. Die geriberz reisen ag wurde 1976 vom ehemaligen Schweizer Gardisten Geri Berz gegründet und ist seiner Philosophie des «reisen statt rasen» treu geblieben.

### Der feine Unterschied

Ob bei einer Flussfahrt auf der Donau, einer Busreise an den Gardasee oder einer Flugreise nach Schottland - die Qualität geniesst höchste Aufmerksamkeit. Ein neues, komfortables Schiff mit 43 Kabinen, ausgewählte Hotels, Komfort-Reisebusse und Linienflüge sind ebenso eine Selbstverständlichkeit wie die persönliche Betreuung durch eine erfahrene geriberz-Reiseleitung ab der Schweiz. Einen hohen Leistungsstandard darf der geriberz-Kunde auch auf dem kulinarischen Gebiet erwarten: Damit auch der Gaumen auf seine Kosten kommt, wird auf sorgfältig ausgewählte Menus und stimmungsvolle Restaurants speziellen Wert gelegt.

### reisen statt rasen

Bei geriberz reisen ag werden nicht möglichst viele Sehenswürdigkeiten an einem Tag absolviert, hier reist man beschaulich. Ferien mit geriberz bedeutet an schönen Orten verweilen, Stimmung und Landschaft geniessen, sich Zeit nehmen für fremde Kulturen. Die Gruppen sind auf sinnvolle Teilnehmerzahlen beschränkt. Mit geriberz reist man in angenehmer Gesellschaft und knüpft interessante neue Bekanntschaften. Nicht selten finden Paare, insbesondere aber Alleinstehende oder Verwitwete interessante Gesprächspartner, die dann immer wieder gemeinsam mit geriberz in die Ferne schweifen. Einmal geriberz - immer geriberz. Diesem Motto hat sich eine grosse Stammkundschaft aus der ganzen Schweiz verschrieben und vertraut die Organisation ihrer Ferien regelmässig den rund 20 Mitarbeitern des sympathischen Reisebüros an.

### Atmosphäre auf der MS SWISS RUBY

Lassen Sie sich mit Ihrem Schiff langsam treiben durch Landschaften mit viel Charme und



geniessen Sie eine entspannte und ruhige Atmosphäre. Jeder Tag kündigt von einem neuen Ausflug in Gebiete von atemberaubender Schönheit. Schlösser, Kathedralen, Städte und verschlafene Dörfer führen Sie in eine Zeit zurück, die Sie sich vielleicht als Kind erträumt haben.

### Sich wohlfühlen an Bord

Unser Schiff bietet Ihnen das höchste Niveau an Bequemlichkeit auf Flüssen und Kanälen. Das Schiff verfügt über einen geräumigen Salon mit einem Flügel, ein Restaurant und eine Bar. Bei sonnigem Wetter geniessen Sie vom Frühling bis in den späten Herbst hinein das Sonnendeck. Lesen Sie ein Buch, unterhalten Sie sich im Schatten eines Sonnenschirmes oder halten Sie ein Nickerchen, während Sie dem nächsten Ausflugsziel oder der nächsten Schleuse entgegenfahren.

In den Kabinen finden Sie zwei untenliegende Betten, ein Badezimmer mit Dusche, Lavabo und Toilette. Auf der MS SWISS RUBY öffnen Sie auf dem Oberdeck die grossen Balkontüren, und schon kommen die schönsten Landschaften direkt in Ihre Kabine.

### Vieles ist inklusive

Auf allen Flussfahrten mit geriberz profitieren Sie von einem Vieles-Inklusive-Preis. Darunter verstehen wir, dass keine Extragebühren im Preis versteckt sind: Inbegriffen sind die Hin- und Rückreise zu den Schiffen ab Ihrem Einstiegsort in der Schweiz. Beim Schiff angekommen, kümmern wir uns um Ihr Gepäck, das wir in Ihre reservierte Kabine bringen, während Sie mit einem Willkommensgetränk «Herzlich willkommen!» geheissen werden. Mit dem Frühstücksbuffet beginnen Sie Ihren Tag. Zum Mittag- und Abendessen verwöhnen wir Sie mit feinen Spezialitäten. Auch alle Hafentaxen sind inklusive. Sogar die Trinkgelder für die Crew-Mitglieder hat geriberz bereits mit einberechnet.



### Service

Die mehrsprachige Crew besteht aus Kapitän, Matrosen, Küchenmannschaft, Zimmermädchen, Servicepersonal und Chauffeur. Unsere geriberz-Reiseleitung begleitet Sie ab Ihrem Einstiegsort in der Schweiz, während der Fahrt auf dem Schiff und auch auf die täglichen Ausflüge. Nach den Kommentaren unserer Gäste zu schliessen, machen die familiäre Atmosphäre auf unserem Schiffen, die feine Küche, die herzliche Freundlichkeit der Bordmitglieder und der geriberz-Reiseleitung unsere Flussfahrten unvergesslich. **Kommen Sie auch mit?**

### Katalog und weitere Auskünfte:

geriberz reisen ag,  
Etzelstrasse 15, CH-5430 Wettingen,  
Tel: 056 427 01 01,  
Fax: 056 427 28 83  
www.geriberz.ch,  
E-Mail: info@geriberz.ch



# Flussfahrt auf Donau und Main

# geriberz

reisen statt rasen.

## Unsere Leistungen

- Fahrt im Komfort-Reisebus mit Toilette
- Mittagessen bei Hin- und Rückreise
- Übernachtung in gutem Hotel in Salzburg<sup>2</sup>
- Gepäckträgerdienste und Transfers
- Willkommensgetränk
- Schiffsreise in 2-Bett-Kabine Hauptdeck
- Vollpension an Bord, inkl. Kaffee oder Tee
- Benützung der Sauna
- Stadtrundfahrt in Salzburg<sup>2</sup>
- Stadtrundfahrt in Wien und Würzburg
- Rundgang in Dürnstein mit Weinprobe
- Trinkgelder an Bord
- Alle Hafentaxen
- geriberz-Reiseleitung von A-Z
- Ausführliche Reisedokumente
- Auftragspauschale

**10% Reduktion auf alle Preise für Sie als VISIT-Leser**

## Wien - Wachau - Passau - Regensburg Nürnberg - Bamberg - Würzburg

Die Donau ist der längste Fluss Mitteleuropas und seit Jahrhunderten ein bedeutender Verkehrsweg in Europa. Ihr Lauf verbindet Wien, die Wachau, Passau und Regensburg auf einer Reiseroute, die zu den eindrucksvollsten zählt. Während des Tages unternehmen Sie Besichtigungen oder geniessen das Leben an Bord.

### Ihr Reiseprogramm (27.09 - 05.10.03)

#### 1. Tag Busreise nach Salzburg

Stadtrundfahrt und Übernachtung in Salzburg.

#### 2. Tag Wien, Einschiffung.

**Variante Bus:** Weiterfahrt bis Wien.

**Variante Flug:** Flug nach Wien.

**Alle:** Stadtrundfahrt durch Wien. Einschiffung auf die MS SWISS RUBY. Abfahrt Richtung Melk.

#### 3. Tag Wien - Dürnstein - Melk - Grein

Fahrt durch die liebliche Wachau nach Dürnstein (mit Besichtigung und Weinprobe) und (fak.) Besuch des berühmten Benediktinerstifts Melk.

#### 4. Tag Grein - Linz - Passau

(Fak.) Stadtrundfahrt durch die interessante Stadt Linz. Weiterfahrt nach Passau und Abendspaziergang.

#### 5. Tag Passau - Regensburg

Ein besonderes Erlebnis ist der traumhafte Ausflug in den Bayerischen Wald (fak.). Auf der Donau erreichen Sie das mittelalterliche Regensburg.

#### 6. Tag Regensburg, Altmühltal

Heute lernen Sie (fak.) Regensburg und die Walhalla kennen. Am Nachmittag bieten wir Ihnen den (fak.) Ausflug ins wunderschöne Altmühltal an. Anschliessend befahren Sie den Rhein-Main-Donaukanal.

#### 7. Tag Nürnberg - Bamberg

Am Vormittag (fak.) Stadtbesichtigung von Nürnberg. Am Abend sind Sie in Bamberg.

#### 8. Tag Bamberg - Ochsenfurt

Geniessen Sie den Komfort an Bord der MS SWISS RUBY. Ein (fak.) Ausflug nach Schweinfurt bringt Ihnen das hübsche Städtchen näher. Gala-Dinner an Bord.

#### 9. Tag Würzburg, Ausschiffung

Am Morgen erreichen Sie die UNESCO-Stadt Würzburg. Nach der Ausschiffung, Stadtrundfahrt und Bus-Rückreise in die Schweiz.

#### Einsteigeorte:

Bern - Olten - Aarau - St. Gallen **oder**  
Basel - Brugg - Baden - Wettingen - Zürich - Winterthur



### Die neue MS SWISS RUBY\*\*\*\* (Baujahr 2002)

Die MS SWISS RUBY hat 43 Aussenkabinen auf 2 Decks. Alle Kabinen sind mit Farb-TV, Radio, Minibar, Safe, Haartrockner, Klimaanlage, Dusche und WC ausgestattet. Balkontüren auf dem Oberdeck. Eingangshalle mit Reception, Bordboutique, grosszügiges Restaurant, Salon mit Panorama-Bar und Tanzfläche, Sauna, Sonnendeck. **Sehr gute Küche.**

### Reisedaten 2003

#### Würzburg - Wien<sup>1</sup>

21. September - 28. September (So-So)

#### Wien - Würzburg<sup>2</sup>

27. September - 05. Oktober (Sa-So, Busreise)

28. September - 05. Oktober (So-So, Flugreise)

## Anmeldetalon

Bitte senden Sie mir gratis den Katalog «Flussfahrten» zu.

Bitte reservieren Sie definitiv:  vom 21. September - 28. September 2003 (Anreise mit Bus)

vom 27. September - 5. Oktober 2003 (Anreise mit Bus)

vom 28. September - 5. Oktober 2003 (Anreise mit Flug)

Ich verzichte auf die Annullierungskosten-Versicherung. Ich bin bereits versichert bei: \_\_\_\_\_

1. Name/Vorname

2. Name/Vorname

Strasse

Strasse

PLZ/Ort

PLZ/Ort

Telefon

Geburtsdatum:

Bitte einsenden an: geriberz reisen ag, Etzelstrasse 15, Postfach, 5430 Wettingen, www.geriberz.ch

Fax 056 427 28 83, E-Mail: info@geriberz.ch. Oder senden Sie ein SMS mit Ihrer Adresse an: 079 413 66 68

## geriberz

reisen statt rasen.

REISEGARANTIE

### Preis für unsere Leistungen

(pro Person in SFr., inkl. MWSt)

<sup>1</sup>Reise Würzburg - Wien 2250.- 2025.-

<sup>2</sup>Reise Wien - Würzburg 2450.- 2205.-

### Zuschläge (pro Person)

2-Bett-Kabine Oberdeck ~~270.-~~ 243.-

2-Bett-Kabine zur Alleinbenützung ~~650.-~~ 585.-

2-Bett-Kabine zur Alleinbenützung ~~690.-~~ 621.-

Annullierungsversicherung 66.-

### Fakultative Ausflüge

Ausflug Klosterstift Melk (Nr. 304) 30.- 27.-

<sup>2</sup>Stadtrundfahrt Linz (Nr. 301) 30.- 27.-

<sup>1</sup>Stadtbesichtigung Bamberg (Nr. 004) 40.- 36.-

<sup>2</sup>Ausflug Bayerischer Wald (Nr. 383) 40.- 36.-

Ausflug Regensburg (Nr. 384) 40.- 36.-

<sup>2</sup>Ausflug Altmühltal (Nr. 385) 40.- 36.-

Ausflug Nürnberg (Nr. 386) 40.- 36.-

<sup>2</sup>Ausflug Schweinfurt (Nr. 387) 40.- 36.-

<sup>2</sup> nur bei 9-tägiger Reise möglich

<sup>1</sup>Gesamtes Ausflugspaket (Nr. 782) 135.- 121.-

<sup>2</sup>Gesamtes Ausflugspaket (Nr. 783) 240.- 216.-

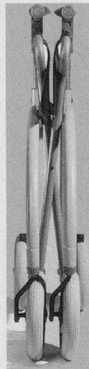


**Kommen Sie mit? Telefon 056 427 01 01**

VT0334d

## etac – TANGO

Der revolutionäre Rollator.  
Ihre treue Hilfe für sichere Spaziergänge und die tägliche Einkäufe. Einzigartiges Bremssystem und einmaliger Faltmechanismus. Ein Spitzenprodukt aus Schweden.



Prospekte und Händlerliste:

**PromediTec**

PromediTec Sàrl – Postfach  
1032 Romanel-sur-Lausanne  
Tél. 0211/731 54 72  
Fax 0211/731 54 18  
Internet: [www.promeditec.ch](http://www.promeditec.ch)  
e-mail: [info@promeditec.ch](mailto:info@promeditec.ch)



## Gratis-Hörtest Hör-Beratung Ray Ebnöther (seit 1972)

**Zürich-Schaffhauserplatz**  
Schaffhauserstrasse 75 (oberhalb Migros)  
8042 Zürich · Tel. 01 363 01 33

**Zürich-Oerlikon** (Haltestelle Sternen)  
Schaffhauserstrasse 352 (über Rest. Rolli)  
8050 Zürich · Tel. 01 310 86 86



## Albergo Garni \*\*\* Montaldi



FRATELLI MONTALDI

Piazza stazione  
CH-6602 Locarno

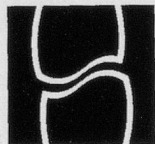
Tel. 091 743 02 22  
Fax 091 743 54 06

Wenn Sie möchten, können Sie unsere Sonderangebote für Senioren verlangen.

Zimmer mit Dusche/WC/TV oder Bad/WC/TV und Frühstück.

In der Nähe von Bahnhof, Bus, Schiff, Seepromenade und Zentrum Locarno.

Wir nehmen gerne auch Reservierungen nur für 1 bis 2 Nächte entgegen.



## PRAXIS FÜR ZAHNPROTHETIK

**Eduard Lehmann**

Franklinstrasse 35  
8050 Zürich  
Telefon 01 312 51 48  
5 Minuten vom Bahnhof Oerlikon

Mitglied ICCMO

- Beratung
- Total- und Teilprothesen
- Reparaturen und Ergänzungen
- Unterfütterung
- Dentalhygiene
- IST-Schnarchschiene nach Prof. Hinz
- Hausbesuche

## Lungern-Schönbüel



## 3 Tage Wanderferien im Berggasthaus zum «singenden Kuhstall» für nur CHF 164.-

Erleben Sie 3 Tage auf eine Art, die Seele und Herz gut tut



- 2 Übernachtungen, Halbpension
- Frühstücksbuffet, 3-Gang-Menü
- 3 Tage Bahnfahrten

**10% Seniorenrabatt bis Saisonende**



400 km Wanderwege, hauseigene Backstube, kulinarische Köstlichkeiten, «singer Kuhstall», Schmetterlingspfad mit über 100 verschiedenen Arten und eine grandiose Panoramawelt

**Panorama Welt Lungern-Schönbüel AG**, Postfach 44, 6078 Lungern  
Tel. 041 678 14 85, Fax 041 678 20 04, [info@panoramawelt.ch](mailto:info@panoramawelt.ch), [www.panoramawelt.ch](http://www.panoramawelt.ch)

# Dürfen wir Ihr Haus verkaufen?

Ihr Partner aus der Region

20 Jahre Erfahrung mit ausgewiesenem Fachpersonal im Notariats- und Treuhandwesen

ZIEGLER Immobilien AG, Thalwil  
Telefon 01 722 61 61  
[heuberger@zieglerimmobilien.ch](mailto:heuberger@zieglerimmobilien.ch)  
[www.zieglerimmobilien.ch](http://www.zieglerimmobilien.ch)

**ZIEGLER  
Immobilien AG**

## Angebote

### Schneesport

Wintersaison 2003/2004

#### Langlauf



#### Winterferienwoche NEU in St. Moritz

Langlaufen in der Skating-Technik und Klassisch sowie Ski alpin vom 13. bis 20. Dezember 2003

Profitieren Sie vom ersten Schnee für einen optimalen Start in die neue Saison. Neben dem klassischen Langlauf stehen auch Skaten und Skifahren auf dem Programm.

Leitung/Auskunft: Roland Zöffel,  
Telefon 01 700 36 06

#### Tiroler Ferienwoche

##### in Seefeld (Österreich)

Langlaufen vom 11. bis 18. Januar 2004  
Inmitten einer prächtigen Gebirgslandschaft breitet sich eines der grössten Langlauf-Eldorados mit über 200 Kilometer Loipen aus, geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Leitung/Auskunft: Ruedi Schmid,  
Telefon 01 710 56 46

#### Engadiner Ferienwoche

##### in Celerina

Langlaufen vom 17. bis 24. Januar 2004  
Lassen Sie sich von der Engadiner Sonne, der Champagnerluft und den kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnen bei Sport und Spass im Schnee.

Leitung/Auskunft: Toni Schnetzer,  
Telefon 01 937 11 42

#### Langlaufen in Finnland NEU

##### in Äkäslompolo

Langlaufen vom 14. bis 21. Februar 2004  
Zum 40-Jahr-Jubiläum von Bewegung & Sport führen wir zum ersten Mal Langlauferien in Finnland durch. Entdecken Sie die Weiten des hohen Nordens auf Skiern. Ein einmaliges Erlebnis!

Leitung/Auskunft: Werner Flühmann,  
Telefon 01 869 00 37

#### Gomser Ferienwoche

##### in Münster

Langlaufen vom 13. bis 19. März 2004  
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 Lenzerheide

Vom 18. bis 24. Januar 2004  
Skifahren unter kundiger Leitung eines ehemaligen Spitzenskifahrers in schneesicherer Winterlandschaft.

Leitung/Auskunft: Heinz Steger,  
Telefon 081 384 15 52

#### Skiwoche in Villars sur Ollon

Vom 30. Januar bis 6. Februar 2004  
Die Umgebung von Villars bietet alles, was Ihre Ferien auf 1300 Meter Höhe zum erholsamen und unvergesslichen Erlebnis macht. Entdecken Sie die imposante Bergwelt im sonnigen Waadtland beim Skifahren.

Leitung/Auskunft: Heidi Frei,  
Telefon 01 771 85 00

#### Skiwoche in Hochgurgl

##### (Österreich)

Vom 20. bis 27. März 2004

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: Heidi Frei,  
Telefon 01 771 85 00

#### Skitage

##### in der Region Mythen NEU

##### In der Skisaison 2003/2004

... bieten wir neu in Zusammenarbeit mit der Swiss Snow Schule Einsiedeln Skitage im heimeligen und charmanten Skigebiet am Fusse der Mythen an. Die erfahrenen Skilehrer führen Sie sicher über die Pisten und geben Ihnen auf Wunsch nützliche Tipps.

Leitung/Auskunft: Swiss Snow Schule Einsiedeln,  
Telefon 055 412 86 04

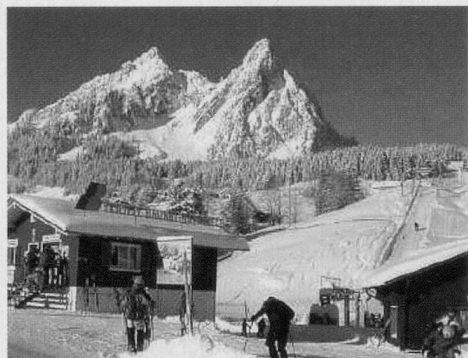
#### Schneeschuh-Ferienwoche

##### im Toggenburg

Vom 1. bis 6. Februar 2004  
Schneeschuhwandern im sagenumwobenen Toggenburg, ein Erlebnis der besonderen Art. Mit Schneeschuhen kommen Sie an Orte, die Sie zu Fuss nicht erreichen. Probieren Sie es einmal aus.

Leitung/Auskunft: Robert Müller,  
Telefon 01 940 50 80

## Schneesport (Fortsetzung)



### Winterwandern mit Schneeschuhen

#### Schneeschuh-Tageswanderungen

Jeweils donnerstags ab 4. Dezember 2003  
Sommerportler/innen können auch im Winter die Natur geniessen – auf Tageswanderungen mit Schneeschuhen im Zürcher Oberland, im Toggenburg oder in der Innerschweiz.  
Leitung/Auskunft: Robert Müller,  
Telefon 01 940 50 80

### Schneeschuh-Ferienwoche

#### im Oberhalbstein (Savognin)

Vom 25. bis 30. Januar 2004  
Durchstreifen Sie den wunderschönen Oberhalbstein auf Schneeschuhen. Erleben Sie Natur, Geselligkeit und gemütliche Stunden fernab vom Alltag.  
Leitung/Auskunft: Robert Müller,  
Telefon 01 940 50 80

### Schneebrettlitouren NEU

#### in den Voralpen

Von Anfang Dezember 2003 bis Ende April 2004  
In Zusammenarbeit mit einem erfahrenen SAC- und Seniorensportleiter bieten wir geführte Touren neu mit Schneebrettli an. Das Wandern auf Schneebrettli in der Winterlandschaft ist einfach und braucht keine Vorkenntnisse. Es fördert die Vitalität und macht viel Spass. Die Touren finden wöchentlich mehrmals statt.  
Leitung/Auskunft: Martin Jost,  
Telefon 056 664 35 77 oder 056 470 63 27

## Velotouren und Aktivferien



### Herbst 2003

#### Veloferien

##### Ticino-Tour NEU

Vom 25. bis 30. August 2003  
Der Veloweg folgt dem Fluss Ticino vom Gott-hardgebiet bis in die lombardische Stadt Pavia. Eine Bahn- und Schifffahrt sowie Stadtbesichtigungen lockern das Programm auf. Während der ganzen Reise steht ein Begleitbus zur Verfügung.  
Leitung/Auskunft: Heidi Frei,  
Telefon 01 771 85 00

##### Velo- und Badeplausch im Wallis

Vom 15. bis 19. September 2003  
Ein Thermal- und Ferienparadies finden Sie in Saillon, das Ausgangspunkt für die täglichen Velotouren ist. Erholen und entspannen Sie sich nach dem Velofahren im wohltuenden Thermalbad.  
Leitung/Auskunft: Ernst Wenger,  
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: Bülach, Dielsdorf, Hausen a.A., Hedingen, Hinwil, Limmattal, Mettmenstetten, Uster, Winterthur, Zürich-Nord, Zürich-Nordwest. Verlangen Sie die detaillierten Tourenprogramme bei Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich Bewegung & Sport,  
Telefon 01 421 51 51

## Aktivferien



### Berner Oberländer Ferienplauschwoche

vom 8. bis 14. September 2003

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 stehen unter Führung von ausgebildeten Seniorensportleiterinnen und -leitern.

Interessierte verlangen 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 51

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

### Gesucht: Seniorensportleiter/innen

Haben Sie Lust, für Pro Senectute Kanton Zürich eine Seniorensportgruppe im Wandern, Velofahren oder Aquafitness zu leiten und sich entsprechend ausbilden zu lassen?

Interessierte melden sich bei  
Pro Senectute Kanton Zürich  
Bereich Bewegung & Sport  
Forchstrasse 145  
8032 Zürich  
Telefon 01 421 51 51

## Angebote

### Kurse

#### Tai-Chi / Qi Gong

Tai-Chi und Qi Gong sind chinesische ganzheitliche Gesundheitsübungen mit meditativem 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	Leitung	Auskunft und Anmeldung
Hinwil	Margaretha Wagenmakers	Telefon 01 937 25 65
Knonau	Aita Leemann-Planta	Telefon 01 767 06 92
Pfäffikon	Maria Kistler	Telefon 043 288 80 70
Richterswil	Ruta Stocker-Hofmänner	Telefon 01 780 96 09
Thalwil	Ruta Stocker-Hofmänner	Telefon 01 780 96 09
Uster	Aenne Speich	Telefon 01 942 26 56
Wädenswil	Sandro Malär	Telefon 01 780 67 86
Winterthur	Adelheid Lipp	Telefon 052 318 11 83
	Peggy Rüthi	Telefon 079 347 04 87
Zürich	Marianne Bär	Telefon 01 272 57 64
	Eng Sang Kwik	Telefon 079 607 37 15

### Yoga

In den Yoga-Kursen wird ein ausgewogener Mix an Übungen angeboten, der auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt ist und Rücksicht nimmt auf körperliche Beschwerden. Yoga wirkt entspannend auf Körper, Geist und Seele und ist dadurch ausgesprochen gesundheitsfördernd.

Kurse in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich werden angeboten in:



Ort	Leitung	Auskunft und Anmeldung
Winterthur	Marlies Steiner	Telefon 052 232 07 57
Zürich	Alexa Petermann	Telefon 01 741 08 94
	Carlo Vella	Telefon 01 211 73 56

### Balance-Kurse NEU

#### 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 Leiterin-

nen in Zürich, Wetzikon, Hinwil, Uster, Affoltern a. A., Grüningen, Embrach und Winterthur durchgeführt.

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

### SIMA®-Training NEU

#### Selbständigkeit im Alter

Das abwechslungsreiche SIMA®-Gruppentraining fördert durch praktische Übungen gezielt die Selbständigkeit im Alter. Unter dem Motto «Kompetenzen stärken, Fähigkeiten erhalten, Lebensqualität gewinnen» wird ein kombiniertes Gedächtnis- Bewegungs- und Kompetenztraining angeboten. Speziell ausgebildete Seniorentainer/innen leiten dieses vielseitige und in Deutschland seit 1991 erfolgreiche Trainingsprogramm.

Mitmachen lohnt sich!

Die Kurse werden in Zürich, Winterthur, Kloten, Pfäffikon, Rüti und Uster durchgeführt.

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

### Musik und Bewegung NEU

Bewegen Sie sich gerne nach Musik? Dann besuchen Sie unser neues ganzheitliches Training mit Elementen aus Yoga, Gymnastik und Tanz unter Leitung einer diplomierten Musik- und Rhythmiklehrerin. Der Kurs findet in Zürich statt. Leitung/Auskunft: Ursula Kramer, Telefon 01 340 00 49

### 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

### 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

### Tenniskurse

Mehrwöchige Kurse und Kurswochen in der Halle oder im Freien in Otelfingen, Bülach und Illnau-Effretikon je nach Jahreszeit.

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

1. Oktober 2003: Internationaler Tag des Alters

## PC, Handy & Co – neue Technologien nutzen

(Csi) Der 1. Oktober ist der Internationale Tag des Alters. Pro Senectute Kanton Zürich nimmt dieses Datum zum Anlass, ein für viele ältere Menschen wichtiges Thema in der Öffentlichkeit zur Sprache zu bringen. Neue Technologien prägen unseren Alltag in praktisch allen Bereichen: Das Mobiltelefon und der Computer sind allgegenwärtig. Statt Telefonbücher finden wir Bildschirme in den Telefonkabinen. Statt auf Schalterbeamte treffen wir am Bahnhof auf immer wieder neue Billettautomaten. Und wer Bargeld am Bankschalter bezieht, fällt fast schon aus dem Rahmen. Vor der Bank steht ja der Geldautomat.

### Podiumsdiskussion am 30. September in Zürich

In die Gesellschaft integriert sein heisst mehr und mehr auch, mit den neuen Technologien umgehen zu können. Im Berufsleben, aber auch im Alltag. Werden alte Menschen ausgegrenzt, weil sie nicht mehr Schritt halten können mit dem technologischen Fortschritt? Pro Senectute Kanton Zürich diskutiert dieses Thema an einer Podiumsdiskussion mit Fachleuten aus der Wirtschaft, dem Sozialbereich und der Freiwilligenarbeit. Geleitet wird das Podiumsgespräch von der ehemaligen Fernsehmoderatorin Eva Wannemacher.



### Schnupperkurse am 1. Oktober

Damit mehr ältere Menschen die Hemmschwelle gegenüber Mobiltelefon, Internet oder Billettautomat überwinden, bietet Pro Senectute Kanton Zürich an acht Orten im Kanton Zürich kostenlose oder stark vergünstigte Schnupperkurse an. Ermöglicht werden diese Kurse durch die finanzielle Unterstützung unserer Sponsoren «Orange Communications» und Computerschule «Kiebits».

Praktische Tipps zur Anwendung  
der Handys im Alltag.

Foto: Pro Senectute Kanton Zürich

Bestellen Sie mit dem Talon links die detaillierten Kursunterlagen (lieferbar ab 15. September).

**Ja**, bitte senden Sie mir Detailinformationen zu den Pro Senectute-Aktivitäten am Tag des Alters.

Datum \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

### Das ideale Übungsgerät stärkt Muskeln und Knochen

Original Dynamics Rebound-Geräte und Zubehör  
Für Therapie, Energetik, Fitness und Sport  
Ideal auch für die ganze Familie  
Anleitungsbuch (128 Seiten) mit Poster

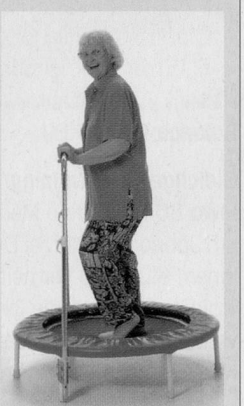
Infos zu Geräten, Kurs- und Therapieangeboten:

**CHI-ZENTRUM**

Badenerstrasse 21 CH-8953 Dietikon ZH  
Tel. +41 (0)1 741 22 06 Fax ...741 22 15  
www.chi-zentrum.ch info@chi-zentrum.ch

**DYNAMIC REBOUNding**

MIT LEICHTIGKEIT BESCHWINGT UND FIT BIS INS HOHE ALTER



# Tag des Alters: Pro Senectute-Angebote im ganzen Kanton

Ortschaft	Thema	Zeitpunkt	Kosten
<b>Zürich</b> Bahnhofstrasse (vis-à-vis Globus, bei Pestalozziwiese)	<b>«Mobil telefonieren leicht gemacht» – Mobiltelefon-Schnupperkurse</b> Keine Vorkenntnisse notwendig. Die Teilneh- menden bringen ihr eigenes Mobiltelefon mit.	ganzer Tag; die Kur- se werden stündlich angeboten	kostenlos
<b>Zürich</b> Nähe Sihlpost	<b>Kurs «Mobilität und Gesundheit»: Mobil sein mit öffentlichem Verkehr</b>	9 bis 16 Uhr	60 Franken
<b>Zürich</b> Computerschule «Kiebits», Appollostrasse 5, 8032 Zürich	<b>«Internet-Rallye – spielerischer Einstieg ins Internet»</b> Keine Computervorkenntnisse notwendig.	ganzer Tag; die Kur- se werden stündlich angeboten	kostenlos
<b>Zürich</b> UBS, Max-Högger-Strasse 82	<b>«Geldautomaten einfach bedienen»</b>	ganzer Tag; die Kur- se werden stündlich angeboten	kostenlos
<b>Winterthur</b> Hauptbahnhof, Treppe in Schalterhalle	<b>«Billettautomaten bedienen – leicht gemacht»</b>	ganzer Tag; die Kur- se werden stündlich angeboten	kostenlos
<b>Winterthur</b> Zürcher Kantonalbank, Untertor 30	<b>«Bargeldlos bezahlen – wie funktioniert?»</b> mit Demo am Bancomat	mehrmals am Tag	kostenlos
<b>Winterthur</b> an mehreren zentralen Standorten	<b>Wie funktioniert der Billettautomat der Winterthurer Verkehrsbetriebe?</b>	mehrmals am Tag	kostenlos
<b>Schlieren</b> Freizeittreff Pro Senectute Ortsvertretung Freiestrasse 23	<b>Mobiltelefon-Schnuppernachmittag</b> Keine Vorkenntnisse notwendig. Die Teilneh- menden bringen ihr eigenes Mobiltelefon mit. Getränke und Snacks werden offeriert.	Nachmittags	kostenlos
<b>Urdorf</b> Jugendkeller der reformierten Kirche	<b>Computernachmittag für Einsteiger und Fortgeschrittene</b> Keine Computervorkenntnisse notwendig. Getränke und Snacks werden offeriert.	Nachmittags	kleiner Unkosten- beitrag
<b>Affoltern</b> Post	<b>«Wie funktioniert das elektronische Telefonbuch?»</b> Kennenlernen und Ausprobieren unter fach- kundiger Leitung. Getränke und Snacks werden offeriert.	Nachmittags; die Kurse werden stündlich angeboten	kostenlos
<b>Affoltern</b> Bahnhof	<b>«Wie bediene ich die modernen Billett- automaten?» Billettwahl am Touchscreen</b> Getränke und Snacks werden offeriert.	Nachmittags; die Kurse werden stündlich angeboten	kostenlos
<b>Horgen</b> Nähe Bahnhof	<b>Kurs «Mobilität und Gesundheit»: Mobil sein mit öffentlichem Verkehr</b>	9 bis 16 Uhr	60 Franken
<b>Wetzikon</b> Pro Senectute Zweigstelle Bahnhofstrasse 196	<b>«Mobil telefonieren leicht gemacht» – Mobiltelefon-Schnupperkurse</b> Keine Vorkenntnisse notwendig. Die Teilneh- menden bringen ihr eigenes Mobiltelefon mit.	9 bis etwa 13.30 Uhr	kostenlos
<b>Wetzikon</b> Pro Senectute Zweigstelle Bahnhofstrasse 196	<b>Filmvorführung und Information über die Dienst- leistungen auf der Zweigstelle</b>	13.30 bis 16 Uhr	kostenlos
<b>Meilen</b> Alterszentrum Platten, Plattenstrasse 62	<b>«Computer-Parcours»</b> Keine Computervorkenntnisse notwendig.	9.30 bis etwa 16 Uhr	kostenlos

Bestellen Sie mit dem Talon Seite 36 die detaillierten Kursunterlagen (lieferbar ab 15. September).