

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2003)  
**Heft:** 4

## 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>**

# Angst beginnt im Kopf – Mut auch!

Fast täglich steht in der Zeitung zu lesen, dass eine ältere Frau Opfer eines Entreissdiebstahls geworden ist. Es passiert meist, wenn Sie nichts ahnend auf dem Trottoir gehen oder an der Tramhaltestelle warten.

\* von Ruth Bundi

Solche Nachrichten oder unangenehme persönliche Erlebnisse hinterlassen Angst und Unbehagen. Erwiesenermassen wird durch selbstbewusstes Auftreten und Durchsetzungsfähigkeit das Risiko, Opfer zu werden, um mehr als die Hälfte reduziert. Unter dem Motto «Gefahren erkennen, Grenzen setzen, eigene Stärke spüren», wird in diesem Winter ein Pallas-Selbstverteidigungskurs durchgeführt, der Mut machen und ihren Bewegungsraum ausdehnen kann. (Pallas: Selbstverteidigung speziell für Frauen).

## Gefahren erkennen

*Selbstverteidigung beginnt lange vor einem Angriff.*

Es geht darum, reale Gefahrensituationen möglichst frühzeitig zu entschärfen und Herabsetzungen aller Art wahrzunehmen.

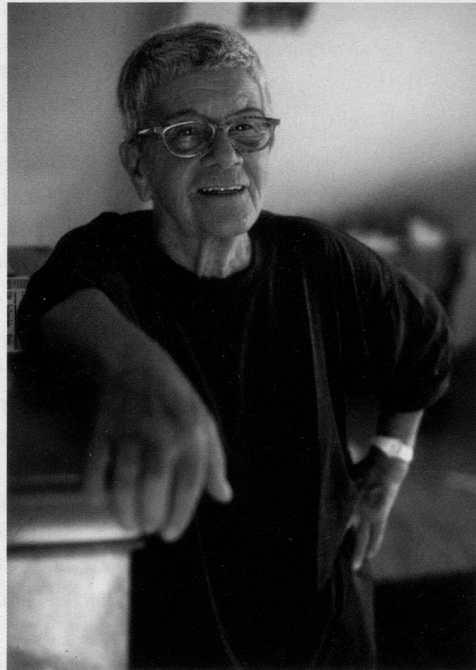
- Sie wissen genauer, wo Ihnen Gefahr droht
- Sie erweitern ihre persönlichen Strategien
- Sie werden wachsamer

## Grenzen setzen

*Ein NEIN ist ein NEIN.*

Um selbstsicher aufzutreten, müssen Sie keineswegs jugendlich oder besonders athletisch aussehen. Gerade ältere Menschen wissen dank ihrer Lebenserfahrung, dass Reaktionsvermögen, Raffinesse und Flexibilität der rohen Kraft überlegen sind.

- Sie verweisen andere mit eindeutigen Worten in die Schranken
- Sie entwickeln ein gutes Gespür für die Absichten anderer Leute
- Sie lernen, sich mit klarer Körperhaltung und wenn nötig mit gezieltem Tritt durchzusetzen



Selbstbewusstes Auftreten schafft Sicherheit.

Foto: Martina Issler

## Eigene Stärke spüren

*Selbstvertrauen durch Mobilisierung der vorhandenen Fähigkeiten.*

Die eigenen Stärken und Möglichkeiten zu erfahren, ist ein grosser Schritt zur Selbstsicherheit.

Wer sich selbst behaupten kann,

- wird eine bessere Lebensqualität erleben
- wird sich seiner Wirkung auf andere Menschen bewusster
- wird selbstbewusster auftreten und Respekt verlangen

\* Ruth Bundi, Selbstverteidigungstrainerin SJV, erteilt im Auftrag von Pro Senectute Kanton Zürich Selbstverteidigungskurse in Zürich.

<b>Schnupperkurs:</b>	Di., 2. Dezember 2003, 13.30–15 Uhr 1. Lektion zu 1 Std., Unkostenbeitrag 5.– Franken Zweierstrasse 106, Zürich (Nähe Bahnhof Wiedikon)
<b>Selbstverteidigungskurs:</b>	Di., 6. Januar 2004, 13.30–15 Uhr 8 Lektionen zu 1½ Std., 150.– Franken. Am Ende des Kurses erhalten Sie Fr. 50.– retour (nur Stadtzürcher/innen)
<b>Repetitionskurs</b>	Di., 6. Januar 2004, 15.00–16.30 Uhr 4 Lektionen zu 1½ Std. 60.– Franken
<b>Kursleitung und Anmeldung:</b>	Ruth Bundi Telefon 043 300 31 31 E-Mail ruth_bundi@hotmail.com

Angebote

Schneesport

Wintersaison 2003/2004

Langlauf



Wintersportwoche NEU in St. Moritz

Langlaufen in der Skatingtechnik und klassisch sowie Ski alpin vom 13. bis 20. Dezember. 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 km Loipen aus, geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.  
Leitung/Auskunft: Ruedi Schmid  
Telefon 01 710 56 46 / 079 743 30 28

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

Langlaufwoche in Finnland/Lapland NEU

Jubiläumsangebot

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

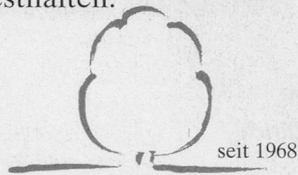
Gomser Ferienwoche

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

ANZEIGEN

Mein letzter **Wille** soll geschehen. Darum sollten wir uns einmal über Ihre Wünsche und Anordnungen unterhalten und alles verbindlich festhalten.



STEINER VORSORGE

Bestattungs- und Erbschaftstreuhand



Fraumünsterstrasse 19  
8001 Zürich  
Tel. 01 212 00 00

DIE VORSORGE IN DER REIFE DES LEBENS

Ja, ich möchte mich gerne darüber unterhalten, bitte senden Sie mir Ihren „Ratgeber“ und Gutschein zu.

Vorname/Name

Strasse/Nummer

PLZ/Ort

Bitte ausfüllen und einsenden an: Steiner Vorsorge,  
Fraumünsterstrasse 19, 8001 Zürich

Niemand ist zu alt für den Computer!



Sie lernen, was Sie wollen, wann und so oft Sie möchten und so lange Sie mögen

**Gratis:**  
**1 Schnupperstunde**

Infos und Prospekt unter:

Kiebits, die Computerschule für Menschen ab 50  
Apollostr. 5, 8032 Zürich, 01 383 97 50, [www.kiebits.ch](http://www.kiebits.ch)



Albisstrasse 96, 8038 Zürich

Genügt Ihre Brille nicht mehr?

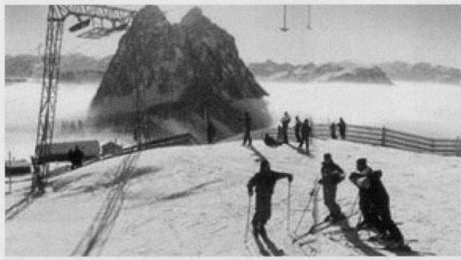


- Spezielle Sehhilfen
- Lupen
- Lupenbrillen
- Kontraststeigernde Brillen

z.B. Lesegerät

**H.P. Hirzel spezialisierter Augenoptiker**  
Rufen Sie uns an: **01 480 02 95**

## 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 auf der Riederalp

vom 31. Januar bis 7. Februar 2004

Neu im Angebot: Skiwoche auf der sonnigen und autofreien Riederalp, im Hotel mit Hallenbad, direkt an der Piste gelegen. Leitung/Auskunft: Heidy Frei, Telefon 01 771 85 00

### Skiwoche in Hochgurgl

(Österreich)

vom 20. bis 26. 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: Heidy 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 14

### Winterwandern mit Schneeschuhen



### Schneeschuh-Tageswanderungen

Jeweils donnerstags ab 4. Dezember 2003 Sommersportler/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

## ANZEIGEN

# Kaum zu glauben

- Innert 24 Stunden nach Bestellung **fix-fertig bei Ihnen zu Hause aufgestellt**
- Seit 18 Jahren **für Sie unterwegs**
- **Täglich ganze Schweiz**

*"Dank den tollen Verstellmöglichkeiten kann mein Opa schon wieder alleine aufstehen!"*



- Vielfältiges Produktesortiment
- Offizielle Mietstelle für IV, EL und Krankenkassen.

**Jetzt unverbindlich Unterlagen anfordern - 071 / 672 70 80**

**heimelig Pflegebetten - unentbehrlich für die Pflege zu Hause!**

### Vermietung und Verkauf

#### heimelig Pflegebetten

Gutenbergstrasse 4  
8280 Kreuzlingen  
Tel. 071 / 672 70 80  
Fax 071 / 672 70 73  
Notfall 079 / 600 74 40  
[www.heimelig.ch](http://www.heimelig.ch)



**heimelig  
betten**  
PFLEGE · KOMFORT



## Gastlichkeit mit



Ferienhotel auf der Sonnen- und Aussichtsterrasse über dem Thunersee.

Erholung für Einzelpersonen, Senioren und Familien.

Ausflugs- und Sportmöglichkeiten im Sommer und Winter.

Die gepflegte und bekömmliche Küche ist weithin bekannt.

### Ferie i euserne Bärge

**VCH-Hotel Friedegg 3703 Aeschi bei Spiez**  
**Tel. 033 654 33 00 Fax 033 654 32 02**

## Schneesport (Fortsetzung)



### Schneeschuh-Ferienwoche

#### im Oberhalbstein (Savognin)

vom 25. bis 30. Januar 2004 Durchstreifen Sie das wunderschöne Oberhalbstein auf Schneeschuhen. Erleben Sie Natur, Geselligkeit und gemütliche Stunden fernab vom Alltag.

Leitung/Auskunft: Robert Müller  
Telefon 01 940 50 80

### 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

### 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 ohne Vorkenntnisse möglich. 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



### Frühling bis Herbst 2004

#### Velotourenprogramm

Im April 2004 startet die neue Velosaison. Wir planen für Sie wieder ein vielseitiges Tourenprogramm in verschiedenen Regionen des Kantons Zürich, in der Schweiz und im Ausland. Das neue Programm ist erhältlich ab Februar 2004 bei Pro Senectute Kanton Zürich

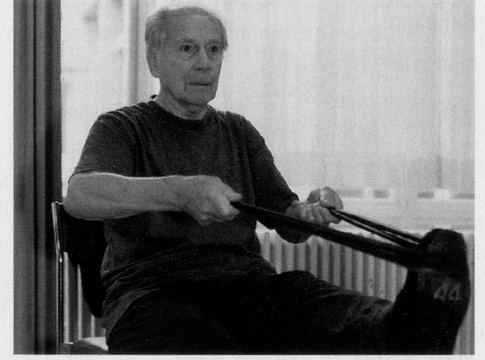
Bereich Bewegung & Sport  
Telefon 01 421 51 51

#### Wir suchen Seniorensportleiter/innen

Haben Sie Lust, für Pro Senectute Kanton Zürich eine Seniorensportgruppe im Wandern, Velofahren oder Aqua-Fitness 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

## Aktivferien



### Engadiner Aktivferienwoche

vom 26. Juni bis 3. Juli 2004

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

**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  
Postfach 1381  
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)

## 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
Küsnacht	Eng Sang Kwik	Telefon 079 607 37 15
Pfäffikon	Maria Kistler	Telefon 043 288 80 70 oder 076 388 18 28
Uster	Aenne Speich	Telefon 01 942 26 56
Wädenswil	Sandro Malär	Telefon 01 780 67 86
Winterthur	Adelheid Lipp Peggy Rüthi	Telefon 052 318 11 83 Telefon 079 347 04 87
Zürich	Marianne Bär Eng Sang Kwik	Telefon 01 272 57 64 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 Carlo Vella	Telefon 01 741 08 94 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 die Muskulatur und verbessern Ihre Gleichgewichtsfähigkeit. Die Kurse werden von speziell geschulten Leiterin-

nen in verschiedenen Gemeinden und Städten im Kanton Zürich durchgeführt.

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

### SIMA®-Training NEU

(Siehe auch Seite 25)

#### 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 erfolgreich angewendete 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

### Round Dances

American Rounds sind Paartänze, die im Kreis getanzt werden. Round Dances sind geeignet für alle, die in gelöster, fröhlicher Stimmung Neues lernen und üben wollen. Voraussetzung ist, den Walzer- und Wechselschritt zu beherrschen.

Die Kurse finden in Zürich statt.

Leitung/Auskunft: Theresa Martinelli  
Telefon 01 301 06 74

### Tenniskurse

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

Auskunft/Prospekte:

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