

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2004)
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

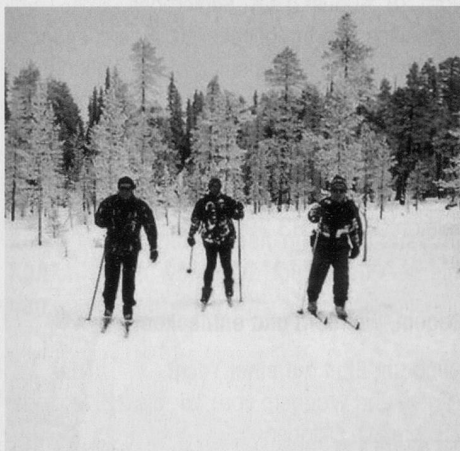
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.04.2026

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

Angebote

Schneesport



Wintersaison 2004

Langlauf

Gomser Ferienwoche

in Münster

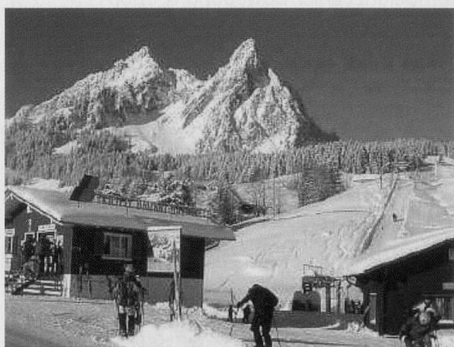
Langlaufen vom 13. bis 19. März.

Geniessen Sie die Sonne und die unvergleichliche Skiwanderloipe durch das traumhaft verschneite Hochtal in der «Ferienstube» des Wallis. Kosten: Fr. 995.– (DZ)

Leitung/Auskunft: Robert Müller

Telefon 01 940 50 80

Ski alpin



Skiwoche in Hochgurgl

(Österreich)

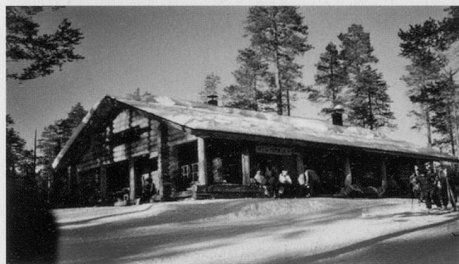
vom 20. bis 26. März 2004.

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. Kosten: Fr. 1590.– (DZ)

Leitung/Auskunft: Heidi Frei

Telefon 01 771 85 00

Winterwandern mit Schneeschuhen



Schneeschuh-Tageswanderungen

jeweils donnerstags seit 4. Dezember. Sommersportler/innen können auch im Winter die Natur geniessen – auf Tageswanderungen mit Schneeschuhen im Zürcher Oberland, im Toggenburg oder in der Innerschweiz. Kosten: Fr. 10.– pro Wanderung

Leitung/Auskunft: Robert Müller

Telefon 01 940 50 80

Schneebrettlitouren NEU

in den Voralpen

seit Anfang Dezember 2003 bis Ende April 2004. In Zusammenarbeit mit einem erfahrenen SAC- und Seniorensportleiter bieten wir geführte Touren neu mit Schneebrettl an. Das Wandern auf Schneebrettl in der Winterlandschaft ist einfach und braucht keine Vorkenntnisse. Es fördert die Vitalität und macht viel Spass. Die Touren finden wöchentlich mehrmals statt. Tagespauschale: Fr. 55.–

Leitung/Auskunft: Martin Jost

Telefon 079 323 90 22

Velotouren und Aktivferien



Frühling bis Herbst 2004

Wir bringen Sie in Fahrt!

mit regelmässigen und attraktiven Halbtages- und Tages Touren in folgenden Regionen: Bülach, Furtal, Dielsdorf, Hausen a. A., Hedingen, Hinwil, Limmattal, Mettmenstetten, Pfannenstil, Herrliberg, Meilen, Uster, Winterthur, Zürich-Nord, Zürich-Nordwest.

Verlangen Sie die detaillierten Tourenprogramme bei Pro Senecute Kanton Zürich Kompetenzcenter Bewegung & Sport
Telefon 01 421 51 51

Veloferien



Neusiedlersee

vom 10. bis 17. Mai

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

Pauschalpreis: Fr. 1520.– (DZ)

Leitung/Auskunft: Heidi Frei,

Telefon 01 771 85 00

Main-Tour

vom 6. bis 12. Juni

Auf ebenen Routen dem Main entlang von Bamberg bis Miltenberg vorbei an romantischen Wäldern. Die Städte Bamberg, Würzburg und Wertheim an der Taubermündung sind weitere Höhepunkte. Ein Begleitbus mit Zustiegsmöglichkeit steht zur Verfügung.

Pauschalpreis: Fr. 1650.– (DZ)

Leitung/Auskunft: Heidy Frei

Telefon 01 771 85 00

Mittellandtour

vom 25. bis 27. Mai

Lassen Sie sich überraschen von der Schönheit der Natur direkt vor unserer Haustür. Kommen Sie mit auf die Mittellandroute von Veloland Schweiz. Ausgangspunkt ist Zürich, und von Wildegg aus verläuft die Tour eine schöne Strecke der Aare entlang. Übernachtung in Wangen. Weiter gehts am dritten Tag von Wangen nach Solothurn. Pauschalpreis: Fr. 430.– (DZ)

Leitung/Auskunft: Regina Jaeggi

Telefon 01 740 21 35

Saar-Mosel NEU

vom 27. Juni bis 2. Juli

Die Mosel mit ihren vielen Windungen ist ein berühmtes Weinbaugebiet und birgt viele Kunst- und Kulturschätze: Weltberühmt sind die eindrucksvolle Hinterlassenschaft der Römer und märchenhaft die mittelalterlichen Burgen. Ein Besenwagen steht zur Verfügung.

Pauschalpreis: Fr. 1470.– (DZ)

Leitung/Auskunft: Heidy Frei

Telefon 01 771 85 00

Velo- und Badeplausch im Wallis

vom 13. bis 18. September (neu 6 Tage!)

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.

Pauschalpreis: Fr. 1290.– (DZ)

Leitung/Auskunft: Ernst Wenger

Telefon 055 240 36 82

Aktivferien



Engadiner Aktivferienwoche

vom 26. Juni bis 3. Juli

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.

Pauschalpreis: Fr. 1330.– (DZ)

Leitung/Auskunft: Paula Hitz

Telefon 01 381 93 43

Sämtliche Aktivitäten stehen unter der Leitung von ausgebildetem Fachpersonal.

Interessierte verlangen die ausführlichen Ausschreibungen und die Anmeldeunterlagen bei:

Pro Senectute Kanton Zürich
Kompetenzcenter Bewegung & Sport
Postfach 1381

8032 Zürich

Telefon 01 421 51 51

Fax 01 421 51 21

E-Mail alma.kunkler@zh.pro-senectute.ch

Simmentaler Ferienplauschwoche

vom 28. August bis 4. September

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

Pauschalpreis: Fr. 1090.– (DZ)

Leitung/Auskunft: Helen Artho

Telefon 01 241 33 79

Segeln, wandern und entdecken

Rund um Elba auf einer Yacht NEU

Segeln und Wandern vom 15. bis 22. Mai oder 23. bis 30. Oktober

Segelkenntnisse sind für diese Traumferien nicht erforderlich: Ihr Skipper segelt mit Ihnen auf einer komfortablen und sicheren Yacht um Elba und zu den benachbarten Inseln. Geschlafen wird an Bord in romantischen Häfen oder vor Anker in geschützten Buchten.

Eine Genusswoche abseits des Touristenrummels: «far niente», Segeln, Baden, dazu Ausflüge direkt vom Schiff aus, Naturerlebnisse, italienisches Essen und Trinken ...

In der geselligen und lockeren Atmosphäre fühlen sich auch Einzelreisende wohl.

Kosten: Fr. 1250.– ab Elba

In Zusammenarbeit mit pmp travel.

Auskunft/Prospekte: Pro Senectute Kanton Zürich

Kompetenzcenter Bewegung & Sport

Telefon 01 421 51 51

ANZEIGE



Familiär geführtes 3* Sterne Hotel

im Zentrum von Arosa gelegen. Zwei Minuten von Bahnhof, Gratisbus und Bergbahnen entfernt.

Unsere Winterangebote

(Wintersaison bis 13.04.2004):

- **Schneesternangebot** (27.3. – 13.4.04)
ab CHF 616.00
- **Winterjasswoche** (27.3. – 3.4.04)
ab CHF 749.00

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage und senden Ihnen gerne detaillierte Unterlagen.

Familie Tamara & Retus Schmid

7050 Arosa

Tel. 081 377 12 08

Fax: 081 377 46 90

e-mail: orelli@arosa.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 / 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 Yogakursen 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 Leiterinnen in verschiedenen Gemeinden

und Städten im Kanton Zürich durchgeführt. Kosten Fr. 260.– (12 Doppellektionen) /Spezialpreis für Paare: Fr. 470.–

Auskunft/Prospekte:
Pro Senectute Kanton Zürich
Kompetenzcenter 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, Rüti und Uster durchgeführt.

Einführungspreis: Fr. 490.– (30 Doppellektionen)
Auskunft/Prospekte:

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

Musik und Bewegung NEU

Bewegen Sie sich gerne zu 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. Kosten: Fr. 176.– (8 Lektionen).

Leitung/Auskunft: Ursula Kramer
Telefon 01 340 00 49

Pilates NEU

ist ein sanftes, sehr effizientes Körper- und Rückentraining. Durch die Pilates-Übungen kräftigen und dehnen wir vor allem die Stütz- und Muskulatur der Wirbelsäule und den Beckenbodenmuskel. Zudem verbessern wir unsere Beweglichkeit. Der Kurs findet in Zürich statt und wird geleitet von einer speziell dafür ausgebildeten Sportlehrerin. Kosten: Fr. 170.– (9 Lektionen).

Leitung/Auskunft: Bea Gyr
Telefon 01 845 38 05

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. Kosten: Fr. 10.– pro Vormittag

Leitung/Auskunft: Theresa Martinelli
Telefon 01 301 06 74

Angebote (Fortsetzung)



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
Kompetenzcenter Bewegung & Sport
Telefon 01 421 51 51

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

Orientierungs-Velofahren NEU

Immer mehr setzt sich die Erkenntnis durch, Denken und Bewegen zu verbinden. Bewegung fördert die Durchblutung der Gehirnzellen und unterstützt damit die geistige Fitness. Sich ohne Zeitdruck mit der Karte in der Natur zu bewegen, ist ein ausgezeichnetes Gedächtnistraining. Entdecken Sie neue Velorouten nach der Karte. Wir planen ein neues Angebot für Sie. Auskunft erteilt

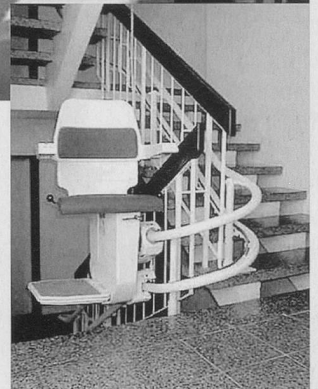
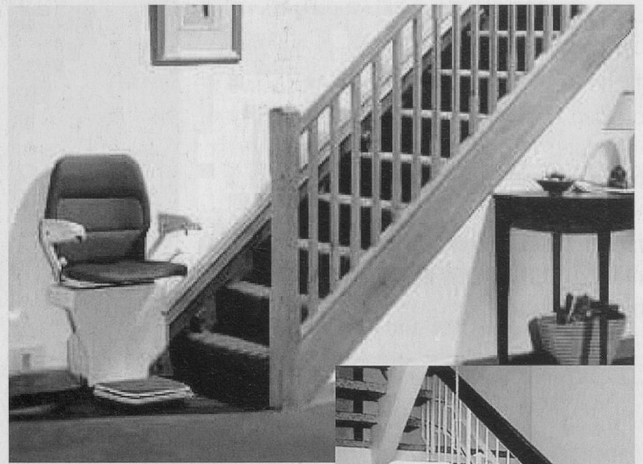
Pro Senectute Kanton Zürich
Kompetenzcenter Bewegung & Sport
Postfach 1381
8032 Zürich
Telefon 01 421 51 51
Fax 01 421 51 21

E-Mail alma.kunkler@zh.pro-senectute.ch



*Damit es wieder
aufwärts geht*

Preiswerte Lösungen für jede Treppe. Fachkundige Ausführung.



HERAG AG

Treppenlifte
Tramstrasse 46
8707 Uetikon am See
info@herag.ch
www.herag.ch
Tel. 01 920 05 04

**Dipl. Zahnprothetiker
A. Gellis**



< alte

Zahnprothese

neue >



- Haus- und Heimbefuche • 5 Jahre Garantie
- Notfalldienste • Reparaturen innert einer Stunde

Praxis direkt am Stauffacher
Stauffacherstr. 28, 8004 Zürich
Tel. 01 242 10 30

**Haus- und Heimbefuche
Notfalldienste**