**Zeitschrift:** Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2004)

Heft: 2

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: 20.11.2025** 

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

### Angebote

#### Velotouren und Aktivferien



#### Frühling bis Herbst 2004

#### Wir bringen Sie in Fahrt!

Telefon 01 421 51 51

Mit regelmässigen und attraktiven Halbtages- und Tagestouren in folgenden Regionen: Bülach, Dielsdorf, Hausen a. A., Hedingen, Hinwil, Limmattal, Mettmenstetten, Pfannenstil, Uster, Winterthur, Zürich-Nord, Zürich-West. Verlangen Sie die detaillierten Tourenprogramme bei Pro Senecute Kanton Zürich Kompetenzcenter Bewegung & Sport

#### Veloferien



#### Maintour

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

#### 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 Velo fahren 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 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.

Pauschalpreis: Fr. 1330.– (DZ) Leitung/Auskunft: Paula Hitz, Telefon 01 381 93 43

#### 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

## Sunnehus

Kur- und Bildungszentrum CH-9658 Wildhaus

# Begleitung und Betreuung in den Ferien

In einer Atmosphäre des Geborgenseins, menschlicher Beziehung und fachlicher Betreuung finden Sie im Sunnehus ein ganzheitliches Ferienund Gesundheitsangebot, das sich nach Ihren Bedürfnissen richtet. Rufen Sie uns an für unverbindliche Informationen oder besuchen Sie unsere Web-Site.

Telefon: 071 998 55 55 Internet: www.sunnehus.org e-mail: sunnehus@access.ch





#### Segeln, wandern und entdecken Rund um Elba auf einer Yacht NEU

Segeln und Wandern vom 26. Juni bis 3. Juli oder vom 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.

### Angebote

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

Sämtliche Aktivitäten stehen unter Führung von ausgebildeten Seniorensportleiterinnen und -leitern.

Interessierte verlangen die ausführlichen Ausschreibungen und die Anmeldeunterlagen bei:

Pro Senectute Kanton Zürich
Kompetenzcenter Bewegung & Sport
Postfach, 8032 Zürich
Telefon 01 421 51 51
Fax 01 421 51 21, E-Mail:
alma.kunkler@zh.pro-senectute.ch

### Animationstage 2004

Am 24. und 25. August, 18 Uhr im Geisi Winterthur können Personen ab 50 an zwei Abenden unter fachkundiger Leitung verschiedene Sportarten kennen lernen und selber ausprobieren. Auskunft/Flyer:

Pro Senectute Kanton Zürich Kompetenzcenter Bewegung & Sport Postfach, 8032 Zürich Telefon 01 421 51 51 Fax 01 421 51 21, E-Mail: alma.kunkler@zh.pro-senectute.ch

#### 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 Kompetenzcenter Bewegung & Sport Forchstrasse 145 8032 Zürich, Telefon 01 421 51 51

#### 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 Hinwil Küsnacht Pfäffikon	<b>Leitung</b> Margaretha Wagenmakers Eng Sang Kwik Maria Kistler	Auskunft und Anmeldung Tel. 01 937 25 65 Tel. 079 607 37 15 Tel. 043 288 80 70 oder Tel. 076 388 18 28
Uster Wädenswil Winterthur Zürich	Aenne Speich Sandro Malär Adelheid Lipp Marianne Bär Eng Sang Kwik	Tel. 01 942 26 56 Tel. 01 780 67 86 Tel. 052 318 11 83 Tel. 01 272 57 64 Tel. 079 607 37 15

#### Yogo

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	
Winterthur	Marlies Steiner	
Zürich	Alexa Petermann	
	Carlo Vella	

Auskunft und Anmeldung Tel. 052 232 07 57 Tel. 01 741 08 94 Tel. 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)/Fr. 470.– Spezialpreis für Paare Auskunft/Prospekte:
Pro Senectute Kanton Zürich
Kompetenzcenter Bewegung & Sport Telefon 01 421 51 51

### Angebote

#### 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 Seniorentrainer/innen leiten dieses vielseitige und in Deutschland seit 1991 erfolgreich angewandte Trainingsprogramm. Mitmachen lohnt sich!

Die Kurse werden in Zürich, Winterthur, Kloten, Rüti und Uster durchgeführt. Kosten: Fr. 590.- (30 Doppellektionen)

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

Musik und Bewegung

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.

Kosten: Fr. 176.- (8 Lektionen) Leitung/Auskunft: Ursula Kramer Telefon 01 340 00 49

#### Pilates NEU

ist ein sanftes, sehr effizientes Körperund Rückentraining. Durch die Pilates-Übungen kräftigen und dehnen wir vor allem die Stützmuskulatur 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: für alle, die in gelöster, fröhlicher Stimmung Neues lernen und üben wollen sowie den Walzer- und Wechselschritt beherrschen. Die Kurse finden in Zürich statt. Kosten: Fr. 10.- pro Vormittag Leitung/Auskunft: Theresa Martinelli Telefon 01 301 06 74

#### Rudern NEU

Haben Sie Lust, frühmorgens auf dem Zürichsee in einem Ruderboot dahinzugleiten? Dann besuchen Sie unsern Ruderkurs unter der Leitung eines erfahrenen Ruderinstruktors und Seniorensportleiters des Ruder Clubs Thalwil. Rudern beansprucht die meisten Muskeln und ist damit ein ideales Kraftund Ausdauertraining.

Kosten: Fr. 240.- (8 Doppellektionen) Leitung/Auskunft: Andreas Konopka Telefon 043 305 77 74 oder 079 385 91 22

#### 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 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.

Kosten: Fr. 8.- pro Wanderung 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 attraktives Angebot für Sie. Auskunft erteilt Pro Senectute Kanton Zürich Kompetenzcenter Bewegung & Sport Postfach, 8032 Zürich Telefon 01 421 51 51

Fax 01 421 51 21, E-Mail: alma.kunkler@zh.pro-senectute.ch

ANZEIGE



Maria-Louise + Werner Meier CH-7545 Guarda Tel. 081 862 24 70 Fax 081 862 24 07 Email: contact@pensionvaltuoi.ch www.pensionvaltuoi.ch

Ihre heimelige Familienpension im schönsten Dorf des Engadin. Doppelzimmer mit oder ohne Balkon, Studiowohnung, Familienzimmer, Zimmer mit DU oder Bad/WC, teilweise TV/Radio.

Wir freuen uns, Sie bei uns in dieser herrlichen Bergwelt begrüssen und verwöhnen zu dürfen.

# Seeüberquerung mit Startmöglichkeit für Senior/innen

#### Pack die Badehose ein

Für Schwimmbegeisterte gehört die Zürcher Seeüberquerung jedes Jahr einfach dazu. Wer schon einmal die knapp 1,5 Kilometer quer über den See geschwommen ist, weiss weshalb: Unbehelligt vom Bootsverkehr und auf der gut gesicherten Strecke bereitet das Schwimmen im Zürichsee noch mehr Vergnügen. Für Senior/innen gibt es wieder eine zusätzliche Startmöglichkeit am Nachmittag. Pro Senectute unterstützt den Anlass, da Schwimmen ein geeigneter Sport für Menschen jeden Alters ist.

Seeüberquerung am 30. Juni

(Verschiebedaten 7. Juli oder 18. August) Erst wenn das Wasser des Zürichsees 21 Grad warm ist, findet die Seeüberquerung statt. Über die Durchführung erteilt jeweils am Montagmittag vor dem festgesetzten Datum die

Seeüberquerungs-Hotline, Tel. 01 206 93 88 Auskunft. Anmeldungen direkt am Start: Fr. 20.–

Stadt Zürich:
Senior/innen als
freiwillige Klassenhilfen
gesucht!

Sind Sie im Pensionierungsalter und haben Sie Interesse und Freude an Kindern?

Dann können Sie Ihre reiche Lebenserfahrung als freiwillige Klassenhilfe zwei bis vier Stunden pro Woche in den Schul-, Hort- und Kindergartenalltag einbringen.

Insbesondere für die städtischen Schulkreise Limmattal und Glattal werden noch Senior/innen gesucht. Am **3. und 17. Juni 2004** um 17.30 Uhr informieren wir Sie über das Projekt – reservieren Sie sich die Daten schon heute (Ort noch offen).

Wenn Sie sich für diese Informationsveranstaltungen wie auch für das Projekt des Schul- und Sportdepartements der Stadt Zürich und der Pro Senectute Kanton Zürich interessieren, melden Sie sich bei: Ruth Tappa, Telefon 01 421 51 49 koordination@zh.pro-senectute.ch

ANZEIGEN

### Dipl. Zahnprothetiker A. Gellis



< alte

Zahnprothese

neue >



- Haus- und Heimbesuche 5 Jahre Garantie
- Notfalldienste
   Reparaturen innert einer Stunde

Praxis direkt am Stauffacher Stauffacherstr. 28, 8004 Zürich

Tel. 01 242 10 30

Haus- und Heimbesuche Notfalldienste

# Fotel Jakobsbad

das Kurhaus

für aktive Senioren und für individuelle Betreuung und Pflege

Das Hotel Jakobsbad im Hochtal von Gonten bei Appenzell bietet zahlreiche Möglichkeiten der Erholung und Entspannung, für unvergessliche Ferien:

Spaziergänge auf sanften Pfaden vor der Haustür, begleitete Ausflüge und Wanderungen in die Hügel- und Berglandschaft des Appenzellerlandes, zu einzigartigen Naturschönheiten und zu kulturellen Begegnungen.

Sich verwöhnen lassen und, wenn nötig, das hauseigene Betreuungs- und Pflegeangebot in Anspruch nehmen, z.B. bei Rekonvaleszenz nach einem Spitalaufenthalt oder bei Abwesenheit der betreuenden Angehörigen.

Unser Plus: Persönliche Betreuung und Pflege durch die Krankenschwestern und Gastgeberinnen Alexandra Raess und Jolanda Hammel (24 h im Haus).

> Verlangen Sie Prospekt und Unterlagen zu den Spezial- und Pauschalangeboten.

#### HOTEL JAKOBSBAD

9108 Gonten/Jakobsbad Tel. 071 7941233, Fax 071 7941445 www.hotel-jakobsbad.ch, info@hotel-jakobsbad.ch





