

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: 09.01.2026

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

Angebote

Velotouren und Aktivferien



Frühling bis Herbst 2004

Wir bringen Sie in Fahrt!

Mit regelmässigen und attraktiven Halbtages- und Tagesstouren in folgenden Regionen: Bülach, Dielsdorf, Hauen 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
Telefon 01 421 51 51

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 Tauber mündung 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 Ferien- und 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 Aquafitness zu leiten und sich entsprechend auszubilden 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 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	Leitung
Hinwil	Margaretha Wagenmakers
Küschnacht	Eng Sang Kwik
Pfäffikon	Maria Kistler
Uster	Aenne Speich
Wädenswil	Sandro Malär
Winterthur	Adelheid Lipp
Zürich	Marianne Bär
	Eng Sang Kwik

Auskunft und Anmeldung

Tel. 01 937 25 65
Tel. 079 607 37 15
Tel. 043 288 80 70 oder
Tel. 076 388 18 28
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



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
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 Doppelklienten)/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 Senioreentrainer/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 Doppellectionen)

Auskunft/Prospekte:

Pro Senectute Kanton Zürich

Kompetenzcenter Bewegung & Sport

Telefon 01 421 51 51



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 unsren Ruderkurs unter der Leitung eines erfahrenen Ruderinstructors und Seniorensportleiters des Ruder Clubs Thalwil. Rudern beansprucht die meisten Muskeln und ist damit ein ideales Kraft- und Ausdauertraining.

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

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 Rhythmisiklehrerin. 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 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

Tenniskurse

Mehrwochige Kurse und Kurswochen in der Halle oder im Freien in Oetelfingen, 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

**PENSION
VAL TUOI**

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

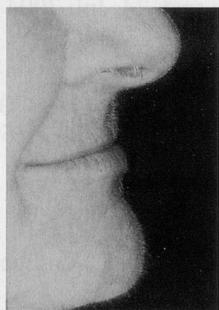
Insbesondere für die städtischen Schulkreise Limmattal und Glattal werden noch Senior/innen gesucht.

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

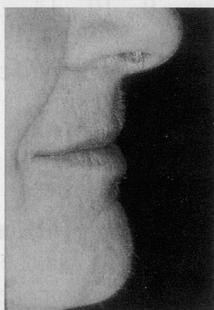
Dipl. Zahnprothetiker A. Gellis



← 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

Hotel 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. 071 794 12 33, Fax 071 794 14 45
www.hotel-jakobsbad.ch, info@hotel-jakobsbad.ch



Appenzellerland.
Vom Feldersee bis zum Säntis.