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

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2004)

Heft: 3

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 Aktivferien



Spätsommer/Herbst 2004

# Wir bringen Sie in Fahrt!

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, Telefon 01 421 51 51

# Veloferien

# Velo- und Badeplausch im Wallis

vom 13. bis 18. September (neu 6 Tage!) Ein Thermal- und Ferienparadies finden Sie in Saillon, dem Ausgangspunkt für die täglichen Velotouren. 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

# Seniorensportleiter/in – eine Sinn stiftende Tätigkeit

Telefon 01 421 51 51

Das Sport- und Bewegungsangebot von Pro Senectute Kanton Zürich wird unter der Leitung von speziell dafür ausgebildeten Personen geführt. Diese Tätigkeit ist primär eine Freiwilligen- und keine Erwerbstätigkeit. Haben Sie Lust, eine Seniorensportgruppe im Turnen, 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

AKTIVTETIEN



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

Leitung/Auskunft: Helen A Telefon 01 241 33 79



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

# Schneesport (Vorschau)



Wintersaison 2004/2005 Langlauf/Winterwandern

# «Weisse Woche» im Engadin NEU

Langlaufen vom 12. bis 18. Dezember (So/Sa)

Profitieren Sie vom ersten Schnee für einen optimalen Start in die neue Saison. Neben Langlaufen besteht auch die Möglichkeit, individuell alpin Ski zu fahren.

Leitung/Auskunft: Roland Zöffel Telefon 01 700 36 06

# **Engadiner Ferienwoche in Celerina**

Langlaufen kombiniert mit Winterwandern vom 15. bis 22. Januar 2005 (Sa/Sa)

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

# Tiroler Ferienwoche in Seefeld (Österreich)

Langlaufen vom 23. bis 30. Januar 2005 (So/So) Inmitten einer prächtigen Gebirgslandschaft breitet sich eines der grössten Langlauf-Eldorados mit über 200 km Loipen aus, geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene. Leitung/Auskunft: Ruedi Schmid Telefon 01 710 56 46

#### Gomser Ferienwoche in Münster

Langlaufen vom 6. bis 12. März 2005 (So/Sa) Geniessen Sie die Sonne und die unvergleichliche Skiwanderloipe durch das traumhaft verschneite Hochtal in der «Ferienstube» des Wallis. Leitung/Auskunft: Walter Meier Telefon 055 240 41 00

# Ski alpin



# Skiwoche in Lenzerheide

Telefon 081 384 15 52

vom 16. bis 22. Januar 2005 (So/Sa) Skifahren unter kundiger Leitung eines ehemaligen Spitzenskifahrers in schneesicherer Winterlandschaft. Leitung/Auskunft: Heinz Steger Skiwoche auf der Riederalp

vom 22. Januar bis 29. Januar 2005 (Sa/Sa) Im Herzen des Unesco-Weltnaturerbes Jungfrau-Aletsch-Bietschhorn liegt die Riederalp schneesicher auf einem sonnigen Hochplateau. Modernste Transportanlagen ermöglichen schier unbegrenztes Skivergnügen. Leitung/Auskunft: Heidy Frei Telefon 01 771 85 00

Skiwoche in Hochgurgl (Oesterreich)

vom 12. Februar bis 18. Februar 2005 (Sa/Fr) Gipfeltreffen im schneesichersten Wintersportort der Alpen! Skifahren vom Feinsten bieten die traumhaften Pulverhänge von Hochgurgl. Leitung/Auskunft: Heidy Frei Telefon 01 771 85 00

Skiwoche in Wengen NEU

vom 13. bis 20. März 2005 (So/So) Wengen (1274 m) liegt auf einer windgeschützten Sonnenterrasse am Fusse von Eiger, Mönch und Jungfrau. Der traditionsreiche, autofreie Ferienort bietet alles, was Ihre Skiwoche zu einem erholsamen und unvergesslichen Erlebnis macht. Leitung/Auskunft: Heidy Frei, Telefon 01 771 85 00

Skitage in der Region Mythen

in der Skisaison 2004/2005 bieten wir wieder 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

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



HÖGG LIFTSYSTEME AG BÜRGISTRASSE 15, 9620 LICHTENSTEIG

TELEFON 071 987 66 80, FAX 071 987 66 89, WWW.HOEGG.CH

# Winterwandern mit Schneeschuhen



Schneeschuh-Tageswanderungen

jeweils donnerstags ab 2. Dezember 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

Schneeschuh Ferienwoche im Oberhalbstein (Savognin)

vom 23. bis 28. Januar 2005 (So/Fr) 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 30. Januar bis 4. Februar 2005 (So/Fr) Schneeschuhwandern im sagenumwobenen Toggenburg, ein Erlebnis der besonderen Art. Mit Schneeschuhen kommen Sie an Orte, die Sie zu Fuss nicht erreichen. Probieren Sies mal aus.

Pauschalpreis: Fr. 640.- (DZ) Leitung/Auskunft: Robert Müller

Telefon 01 940 50 80

# Schneebrettlitouren in den Voralpen

von Anfang Dezember 2004 bis Ende April 2005

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

# Animationstage 2004

Am 24. und 25. August, jeweils um 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

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 in Deutschland seit 1991 erfolgreich angewandte Trainingsprogramm. Mitmachen lohnt sich! Die Kurse werden in verschiedenen Gemeinden und Städten im Kanton Zürich 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

Sämtliche Aktivitäten stehen unter der 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



#### 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

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



## Nordic Walking-Kurse NEU

Verbessern Sie ihre Fitness mit Nordic Walking, der sportlichen Variante des Walkings mit Stöcken. Nordic Walking ist ein besonders gelenkschonendes und effizientes Ganzkörpertraining. Durch die aktive Mitwirkung der Arme ist Nordic Walking 30–40% intensiver als das herkömmliche Walking, ohne dass dies so empfunden wird. Probieren Sie es aus, es lohnt sich!

Die Kurse werden in verschiedenen Gemeinden durchgeführt.

Kosten: Fr. 90.– (5 Doppellektionen, inkl. Stockausleihe) Prospekte/Anmeldung: Pro Senectute Kanton Zürich Kompetenzcenter Bewegung & Sport 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 Leitung
Hinwil Margaretha Wagenmakers
Küsnacht Eng Sang Kwik
Pfäffikon Maria Kistler

Uster Aenne Speich
Wädenswil Sandro Malär

Wädenswil
Winterthur
Zürich
Sandro Malär
Adelheid Lipp
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 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 Ge-

meinden 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

#### **Tenniskurse**

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

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

#### Orientierungswandern

Seit 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. Datum/Zeit: Mittwoch, 1. September 2004, 10–15 Uhr (mit Picknick) Start: Effretikon. Auskunft/Prospekte: Kosten: Fr. 8.–, einschliesslich Kartenausschnitte

Pro Senectute Kanton Zürich Kompetenzcenter Bewegung & Sport Telefon 01 421 51 51 «visit» – Das Magazin von Pro Senectute Kanton Zürich

Auch die neue Ausgabe von «visit», dem Magazin von Pro Senectute Kanton Zürich, enthält viele nützliche Informationen zu allen Themen rund ums Altwerden, über Angebote und Dienstleistungen von Pro Senectute Kanton Zürich. Gesundheits-, Lese- und Ferientipps sowie ein Rätsel mit attraktiven Preisen sorgen für Unterhaltung. Aber «visit» ist noch einiges mehr: eine einzigartige Plattform für den Dialog mit Menschen über 50 sowie allen, die mit älteren Menschen aktiv sind.

«visit» erscheint viermal pro Jahr in einer Auflage von 43'000 Exemplaren. Der Abobeitrag beträgt 20 Franken pro Jahr und ist per Einzahlungsschein in der ersten Ausgabe des neuen Jahres zu begleichen. Schauen Sie herein und lassen Sie sich überraschen.

Herausgeber, Verlag und Redaktion.

ANZEIGE

# Rotkreuz-Notruf

Sicherheit rund um die Uhr



Der Rotkreuz-Notruf bietet Sicherheit für Menschen, die im Alter, bei Krankheit und Rekonvaleszenz oder mit Behinderung gerne weiterhin selbständig in ihrer vertrauten Umgebung leben möchten.

# Information und Beratung:

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Zürich Telefon **01 360 28 60** 

E-Mail: notruf@srk-zuerich.ch www.roteskreuzzuerich.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz

Kanton Zürich