

**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:** 09.01.2026

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

## Angebote

### Velotouren und Aktivferien



Spätsommer/Herbst 2004

#### Wir bringen Sie in Fahrt!

Mit regelmässigen und attraktiven Halbtages- und Tagetouren 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 Senectute 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

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 Telefon 01 421 51 51

### Aktivferien



#### 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 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

vom 16. bis 22. Januar 2005 (So/Sa)  
Skifahren unter kundiger Leitung eines  
ehemaligen Spitzenskifahrers in schne-  
sicherer Winterlandschaft.  
Leitung/Auskunft: Heinz Steger  
Telefon 081 384 15 52

### Skiwoche auf der Riederalp

vom 22. Januar bis 29. Januar 2005  
(Sa/Sa) Im Herzen des Unesco-Weltna-  
turerbes Jungfrau-Aletsch-Bietschhorn  
liegt die Riederalp schneesicher auf  
einem sonnigen Hochplateau. Mo-  
dernste Transportanlagen ermöglichen  
euch unbegrenztes Skivergnügen.  
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 wind-  
geschützten Sonnenterrasse am Fusse  
von Eiger, Mönch und Jungfrau. Der  
traditionsreiche, autofreie Ferienort  
bietet alles, was Ihre Skiwoche zu ei-  
nem erholsamen und unvergesslichen  
Erlebnis macht. Leitung/Auskunft:  
Heidy Frei, Telefon 01 771 85 00

### Skiwoche in Hochgurgl (Oesterreich)

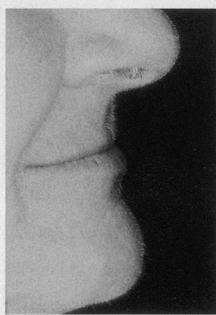
vom 12. Februar bis 18. Februar 2005  
(Sa/Fr) Gipfeltreffen im schneesicheren  
Wintersportort der Alpen! Skifahren  
vom Feinsten bieten die traumhaften  
Pulverhänge von Hochgurgl.  
Leitung/Auskunft: Heidy Frei  
Telefon 01 771 85 00

### 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 charman-  
ten Skigebiet am Fusse der Mythen an.  
Die erfahrenen Skilehrer führen Sie si-  
cher über die Pisten und geben Ihnen  
auf Wunsch nützliche Tipps.  
Leitung/Auskunft: Swiss Snow Schule  
Einsiedeln, Telefon 055 412 86 04

## ANZEIGEN

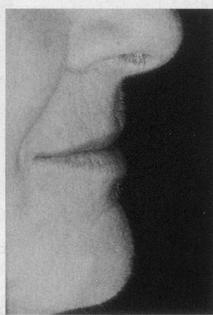
### Dipl. Zahnprothetiker A. Gellis



← alte

Zahnprothese

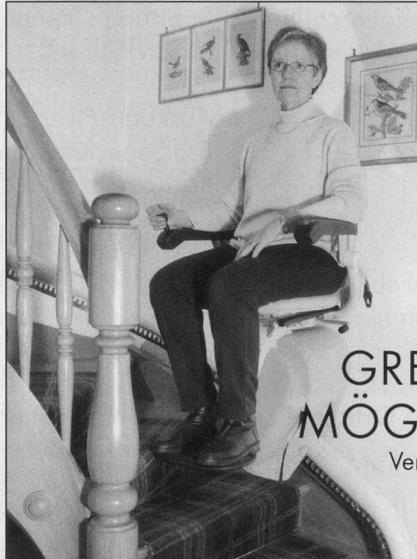
neue →



- 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**



**GRENZENLOSE  
MÖGLICHKEITEN**  
Vertretungen in Ihrer Nähe.

Senden Sie mir kostenlos und  
unverbindlich Unterlagen zu:  
 Sitzliften  
 Rollstuhlliften  
 Aufzügen

**HÖGG**  
LIFT SYSTEME

NAME
VORNAME
ADRESSE
PLZ/ORT
TELEFON

**HÖGG LIFT SYSTEME 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 sogenannten Toggenburg, ein Erlebnis der besonderen Art. Mit Schneeschuhen kommen Sie an Orte, die Sie zu Fuss nicht erreichen. Probieren Sie mal aus.

Pauschalpreis: Fr. 640.– (DZ)  
Leitung/Auskunft: Robert Müller  
Telefon 01 940 50 80

### Schneebrettli-Touren 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 Senioreentrainer/innen

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

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 Doppellectionen)  
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 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

### 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 Ruderinstructors und Seniorenportleiters 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

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

### Winterthur

### Zürich

### Leitung

Marlies Steiner  
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 Doppellectionen)/ 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 Karten-  
ausschnitte

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 Abonnementbeitrag 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 selbstständig 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](mailto:notruf@srk-zuerich.ch)  
[www.roteskreuzzuerich.ch](http://www.roteskreuzzuerich.ch)



Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Zürich