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

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2004)

Heft: 4

Rubrik: Angebote 2004/2005

#### 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: 21.11.2025** 

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

## Angebote 2004/2005

## Schneesport

## Langlauf/Winterwandern



#### «Weisse Woche» in Sils Maria

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.

**NEU** 

Pauschalpreis: Fr. 1220.– (DZ) Leitung/Auskunft: Hans Zürrer Telefon 01 984 21 41

# 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.

Pauschalpreis: Fr. 1180.– (DZ) Leitung/Auskunft: Toni Schnetzer Telefon 01 937 11 42

# Tiroler Ferienwoche in Seefeld (Österreich)

Langlaufen vom 23. – 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.

Pauschalpreis: Fr. 990.– (DZ) Leitung/Auskunft: Ruedi Schmid, Telefon 01 710 56 46 oder 079 743 30 28

# 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 Wallie

Pauschalpreis: Fr. 995.– (DZ) 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 schneesicherer Winterlandschaft.

Pauschalpreis: Fr. 1460.– (DZ) 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-Weltnaturerbes Jungfrau-Aletsch-Bietschhorn liegt die Riederalp schneesicher auf einem sonnigen Hochplateau. Modernste Transportanlagen ermöglichen schier unbegrenztes Skivergnügen.

Pauschalpreis: Fr. 1690.– (DZ) Leitung/Auskunft: Heidy Frei Telefon 01 771 85 00

#### Skiwoche in Hochgurgl (Österreich)

vom 12. Februar bis 18. Februar 2005 (Sa/Fr) Gipfeltreffen im schneesichersten Wintersportort der Alpen! Skifahren vom Feinsten bieten die traumhaften Pulverhänge von Hochgurgl. Pauschalpreis: Fr. 1690.– (DZ)

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, das Ihre Skiwoche zu einem erholsamen und unvergesslichen Erlebnis macht.

Pauschalpreis: Fr. 1590.– (DZ) 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

## Winterwandern mit Schneeschuhen



#### Schneeschuh-Tageswanderungen

Ab 9. Dezember jeweils donnerstags 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 044 940 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.

Pauschalpreis: Fr. 675.– (DZ) Leitung/Auskunft: Robert Müller Telefon 044 940 50 80

Schneeschuh-Ferienwoche im Toggenburg

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

Pauschalpreis: Fr. 640.– (DZ) Leitung/Auskunft: Robert Müller Telefon 044 940 50 80

#### Schneeschuh-Ferienwoche NEU im Berner Oberland

vom 13. bis 18. März 2005 (So/Fr) Entdecken Sie auf Schneeschuhen das prächtige Gelände rund um Adelboden mit Blick auf den Wildstrubel.

Pauschalpreis: Fr 770.- (DZ) Leitung/Auskunft: Robert Müller Telefon 044 940 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 052 238 09 70 oder 056 491 22 66 Natel 079 323 90 22

#### Velotouren



#### Frühling bis Herbst 2005

Velotourenprogramm

Im April 2005 startet die neue Velosaison. Wir planen für Sie wieder ein vielseitiges Tourenprogramm in verschiedenen Regionen des Kantons Zürich, in der Schweiz und im Ausland. Das neue Programm ist erhältlich ab Februar 2005 bei

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

#### Aktivferien



#### **Engadiner Aktivferienwoche**

vom 25. Juni bis 2. Juli (Sa/Sa) 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

ANZÉIGEN



# WANDERN IN SARDINIEN

Naturerlebnis: 26. März, 2., 9., 16., 23. April 2005

- interessantes Wochenprogramm in einer paradiesisch blühenden Natur
- 5 geführte Wanderungen rund um die Costa Smeralda
- Schifffahrt auf die Trauminsel Maddalena
- individuelle, Schweizer Betreuung vor Ort
- Viersterne Hotel direkt am Meer, Halbpension

Direktflug nach Olbia, Transfers zum/vom Hotel ab CHF 1290.- p.P.

BICI AktivFerien Rainstrasse 35a, 6314 Unterägeri 041 750 26 65 / www.bici.ch

## Genügt Ihre Brille nicht mehr?

Elektronische Lesegeräte unterstützen Sie bei Sehproblemen und Sie bleiben länger selbstständig.



Seit Jahren sind wir spezialisiert für elektronische Lesegeräte und weitere Sehhilfen.

Wir führen ein grosses Sortiment von diversen Marken und Lieferanten.





Rufen Sie uns für einen Termin an und wir beraten sie gerne. Hirzel Optik, Albisstrasse 96, 8038 Zürich-Wollishofen, Telefon 01 480 02 95 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 Adliswil	<b>Leitung</b> Margrit Zuber-Ryffel
Hinwil	Margaretha Wagenmakers
Küsnacht	Eng Sang Kwik
Meilen	Shukin Cheung
Pfäffikon	Maria Kistler
Uster	Aenne Speich
Wädenswil	Sandro Malär
Winterthur	Adelheid Lipp
Zürich	Marianne Bär
	Alfons Lötscher



Yoga

In den Yoga-Kursen 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:



**Auskunft und Anmeldung** Tel. 01 741 08 94 Tel. 01 211 73 56

Ort Zürich

**Leitung**Alexa Petermann
Carlo Vella

#### Balance-Kurse Gleichgewichtstraining/Sturzprophylaxe

Rund 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

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

SIMA®-Training 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 erfolgreiche Trainingsprogramm. Mitmachen lohnt sich! Die Kurse werden in verschiedenen Gemeinden und Städten im Kanton Zürich durchgeführt. Kosten: Fr. 590.- (30 Doppellektionen)/ Fr. 1100. – Spezialpreis für Paare Auskunft/Prospekte: Pro Senectute Kanton Zürich Kompetenzcenter Bewegung & Sport Telefon 01 421 51 51

Musik und Bewegung

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

#### **Round Dances**

American Rounds sind Paartänze, die im Kreis getanzt werden. Sie sind für alle, die in gelöster, fröhlicher Stimmung Neues Iernen 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 (wieder ab Frühjahr 2005) 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 Kraft- und 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

#### **Tenniskurse**

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

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

Seniorensportleiter/in — eine sinnstiftende 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

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** (ab Frühjahr)

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.

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

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

# Kaum zu glauben

- Innert 24 Stunden nach Bestellung fix-fertig bei Ihnen zu Hause aufgestellt
- bald 20 Jahre für Sie unterwegs
- · Täglich ganze Schweiz

"Dank den tollen Verstellmöglichkeiten kann mein Opa schon wieder



- Vielfältiges Produktesortiment
- Offizielle Mietstelle für IV, EL und Krankenkassen.

Jetzt unverbindlich Unterlagen anfordern – 071 672 70 80

Vermietung und Verkauf

heimelig Pflegebetten

Gutenbergstrasse 4 8280 Kreuzlingen Tel. 071 672 70 80 Fax 071 672 70 73 Notfall 079 600 74 40 www.heimelig.ch



heimelig Pflegebetten – unentbehrlich für die Pflege zu Hause!