

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2005)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Velotouren - Aktivferien - Kurse : Frühling bis Herbst 2005 : Winter 2005/2006

### **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:** 26.01.2026

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

# Velotouren – Aktivferien – Kurse

Frühling bis Herbst 2005

## Velotouren



### Wir bringen Sie in Fahrt!

Mit regelmässigen und attraktiven Halbtages- und Tagestouren in verschiedenen Regionen des Kantons Zürich. Verlangen Sie die detaillierten Tourenprogramme bei:  
Pro Senectute Kanton Zürich  
Kompetenzcenter Bewegung & Sport  
Telefon 058 451 51 00

Sämtliche Aktivitäten werden von ausgebildeten Seniorensportleiter/innen geleitet.

Interessierte verlangen die ausführlichen Ausschreibungen und die Anmeldeunterlagen bei:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Kompetenzcenter Bewegung & Sport  
Postfach 1381, 8032 Zürich  
Telefon 058 451 51 00  
Fax 058 451 51 01  
E-Mail [alma.kunkler@zh.pro-senectute.ch](mailto:alma.kunkler@zh.pro-senectute.ch)

## Kurse



### Nordic-Walking-Kurse

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 bis 40 Prozent 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 Doppelkationen, inkl. Stockausleihe)

Prospekte/Anmeldung:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Kompetenzcenter Bewegung & Sport  
Telefon 058 451 51 00

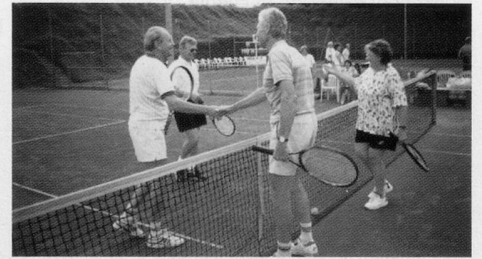
### NEU

### Tenniskurse

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

Auskunft/Prospekte:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Kompetenzcenter Bewegung & Sport  
Telefon 058 451 51 00



### Selbstverteidigung

Stärken kennen lernen, Selbstvertrauen fördern, Grenzen spüren – aber auch setzen! Mehr Sicherheit im täglichen Leben.

Zürich: Budokan, Zweierstrasse 106 (Nähe Bahnhof Wiedikon), dienstags, 14.00–15.30 Uhr, ab 25. Oktober 2005 (8 x)  
Kosten: Fr. 150.– (Stadtzürcherinnen erhalten Fr. 50.– retour vom Sozialamt)

Auskunft/Leitung: Ruth Bundi,  
Pallas Selbstverteidigungs-Trainerin  
Telefon 043 300 31 31

E-Mail [ruth\\_bundi@hotmail.com](mailto:ruth_bundi@hotmail.com)

## ANZEIGE

### Kaum zu glauben

Mieten Sie Ihr Pflegebett solange Sie es benötigen

- Innert 24 Stunden nach Bestellung fix-fertig bei Ihnen zu Hause aufgestellt
- Seit 20 Jahren für Sie unterwegs
- Täglich ganze Schweiz
- Vielfältiges Produktesortiment
- Offizielle Mietstelle für IV, EL und Krankenkassen

### heimelig betten

- unentbehrlich für die Pflege zu Hause!

**Zuversichtlich ins Alter!**

Jetzt unverbindlich Unterlagen anfordern Tel. 071 672 70 80



Echte -Qualität



### 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](http://www.heimelig.ch)

PFLGE • KOMFORT

## 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	Auskunft und Anmeldung
<b>Adliswil</b>	Margrit Zuber-Ryffel	Tel. 044 760 28 50
<b>Affoltern a.A.</b>	Monika Klausner	Tel. 043 466 52 14 oder Tel. 079 758 74 89
<b>Hinwil</b>	Margaretha Wagenmakers	Tel. 044 937 25 65
<b>Küsnacht</b>	Eng Sang Kwik	Tel. 079 607 37 15
<b>Meilen</b>	Shukin Cheung	Tel. 043 534 97 73
<b>Pfäffikon</b>	Maria Kistler	Tel. 043 288 80 70 oder Tel. 076 388 18 28
<b>Rüti</b>	Eng Sang Kwik	Tel. 079 607 37 15
<b>Thalwil</b>	Andrea Grossholz Ebner	Tel. 043 443 54 66
<b>Uster</b>	Aenne Speich	Tel. 044 942 26 56
<b>Wädenswil</b>	Sandro Malär	Tel. 044 780 67 86
<b>Winterthur</b>	Adelheid Lipp	Tel. 052 202 35 85
<b>Zürich</b>	Marianne Bär	Tel. 044 272 57 64
	Alfons Lötscher	Tel. 044 350 11 71

## Feldenkrais –

### Bewusstheit durch Bewegung

Sich entspannt bewegen zu können, ist für unsere Lebensqualität entscheidend, denn angemessene Bewegung hält Körper und Geist in Schwung. Feldenkrais-Lektionen sind diesbezüglich eine bewährte Hilfe. In den verbal angeleiteten Gruppenlektionen steht nicht die Leistung im Vordergrund, sondern Wohlbefinden und Lust an der Bewegung. Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Vitalität verbessern sich so wie nebenher.

Für die Kurse sind keine Vorkenntnisse nötig.

### Kurse in Thalwil und Zürich-Seefeld

Leitung und Auskunft:  
Markus Hohl, dipl. Feldenkrais-Lehrer (SFV)  
Telefon 044 383 27 66  
E-Mail: info@dexteritytraining.ch

### Kurse in Meilen

Leitung und Auskunft:  
Ruth Naef, dipl. Feldenkrais-Lehrerin  
Telefon 044 923 35 51  
E-Mail: naef.ruth@bluewin.ch

Prospekte erhältlich bei:  
Pro Senectute Kanton Zürich  
Kompetenzcenter Bewegung & Sport  
Telefon 058 451 51 00  
E-Mail: alma.kunkler@zh.pro-senectute.ch

## 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:



Ort	Leitung	Auskunft und Anmeldung
<b>Richterswil</b>	Ruth Jürgens	Tel. 043 833 06 07
<b>Zürich</b>	Alexa Petermann	Tel. 044 741 08 94
	Carlo Vella	Tel. 044 211 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 Ihre 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 058 451 51 00

## SIMA®-Training Selbstständigkeit im Alter

Das abwechslungsreiche SIMA-Gruppentraining fördert durch praktische Übungen gezielt die Selbstständigkeit im Alter. Unter dem Motto «Kompetenzen stärken, Fähigkeiten erhalten, Lebensqualität gewinnen» wird ein kombiniertes Gedächtnis-, Bewegungs- und Kompetenztraining angeboten. Speziell ausgebildete Seniorentainer/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)

Auskunft/Prospekte: Pro Senectute Kanton Zürich

Kompetenzcenter Bewegung & Sport

Telefon 058 451 51 00

## Gut frisiert dank Coiffeurdienst

Eine schöne Frisur ist wichtig für das gute Lebensgefühl.

Geniessen Sie den Service in Ihrer gewohnten Umgebung.  
Waschen, schneiden, fönen, Dauerwelle oder färben – bei Ihnen daheim!

Reservieren Sie Ihren Wunschtermin:  
in Zürich: Telefon **058 451 50 02**  
(Montag bis Freitag von 8 bis 12 Uhr)  
im Limmattal oder Knonaueramt:  
Telefon **058 451 52 00**.



www.zh.pro-senectute.ch



Winter 2005/2006

## Langlauf/Winterwandern



### Engadiner Ferienwoche in Celerina

Langlaufen vom 14. bis 21. Januar 2006 (Sa/Sa) Lassen Sie sich von der Engadiner Sonne, der Champagnerluft und den kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnen bei Sport und Spass im Schnee.

Pauschalpreis (DZ): Fr. 1180.–  
Leitung/Auskunft: Toni Schnetzer  
Telefon 044 937 11 42

### Winterwanderwoche

NEU

im Oberengadin vom 21. bis 28. Januar 2006 (Sa/Sa).

Fünf ganztägige leichte bis mittelschwere Wanderungen (ohne Skis oder Schneeschuhe) auf den gut gepfadeten Wegen rund um Celerina mit auswärtiger Mittagsverpflegung. Fakultativer Ausflug am Mittwoch entweder ins Puschlav oder ins Bergell. Die TeilnehmerInnen sollten in der Lage sein, jeweils täglich während insgesamt rund 3–4 Stunden zu wandern. Teilweise kann auch direkt nach der Mittagsrast per öV ins Hotel zurückgekehrt werden.

Pauschalpreis (DZ): Fr. 1180.–  
Leitung/Auskunft:  
Hans-Rudolf Erzberger  
Telefon 044 887 17 45

### Tiroler Ferienwoche in Seefeld (Österreich)

Langlaufen vom 22. bis 29. Januar 2006 (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 (DZ): Fr. 1270.–  
Leitung/Auskunft: Ruedi Schmid  
Telefon 044 710 56 46

### Gomser Ferienwoche in Münster

Langlaufen vom 5. bis 11. März 2006 (So/Sa) Geniessen Sie die Sonne und die unvergleichliche Skiwanderloipe durch das traumhaft verschneite Hochtal in der «Ferienstube» des Wallis.

Pauschalpreis (DZ): Fr. 995.–  
Leitung/Auskunft: Walter Meier  
Telefon 055 240 41 00

## Ski alpin



### Skiwoche in Lenzerheide

vom 21. bis 27. Januar 2006 (Sa/Fr) Skifahren unter kundiger Leitung eines ehemaligen Spitzenskifahrers in schneesicherer Winterlandschaft.

Pauschalpreis (DZ): Fr. 1460.–  
Leitung/Auskunft: Heinz Steger  
Telefon 081 384 15 52

### Skiwoche in Wengen

NEU

vom 22. bis 29. Januar 2006 (So/So) Wengen (1724 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.

Pauschalpreis (DZ): Fr. 1590.–  
Leitung/Auskunft: Heidy Frei  
Telefon 044 771 85 00

### Skiwoche in Hochgurgl (Österreich)

vom 18. bis 24. März 2006 (Sa/Fr) Gipfeltreffen im schneesichersten Wintersportort der Alpen! Skifahren vom Feinsten bieten die traumhaften Pulverhänge von Hochgurgl.

Pauschalpreis (DZ): Fr. 1490.–  
Leitung/Auskunft: Heidy Frei  
Telefon 044 771 85 00

### Skitage in der Region Mythen

in der Skisaison 2005/2006 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

### Schnee- und Badeplausch

NEU

Vom 6. bis 10. März 2006 (Mo/Fr) führen wir in Scuol eine Ferienwoche durch. Im milden Klima des Unterengadins mit viel Sonnenschein können Sie Sport und Wellness auf ideale Art kombinieren. Preis inkl. Carfahrt von Zürich nach Scuol Fr. 1060.– im Doppelzimmer. Leitung/Auskunft: Eugen Stähli  
Telefon 044 767 09 23

## Winterwandern



### Schneeschuh-Tageswanderungen

jeweils donnerstags, ab 7. Dezember 2005 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 Toggenburg

vom 5. bis 10. Februar 2006 (So/Fr) Schneeschuhwandern im sagenumwobenen Toggenburg, ein Erlebnis der besonderen Art. Mit Schneeschuhen kommen Sie an Orte, die Sie zu Fuss nicht erreichen. Probieren Sie mal aus.

Pauschalpreis: Fr. 650.– (DZ)  
Leitung/Auskunft: Robert Müller  
Telefon 044 940 50 80

### Schneeschuh-Ferienwoche im Oberhalbstein (Savognin)

vom 12. bis 17. März 2006 (So/Fr) Durchstreifen Sie das wunderschöne Oberhalbstein auf Schneeschuhen. Erleben Sie Natur, Geselligkeit und gemütliche Stunden fernab vom Alltag.

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

### Schneeschuh-Ferienwoche in Lenk im Simmental

vom 19. bis 24. März 2006 (So/Fr) Geniessen Sie das schöne Simmental und freuen Sie sich an der schönen Bergwelt des Berner Oberlandes.

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

Auskünfte zu unseren Wintersport-Angeboten erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Zürich  
Bewegung & Sport  
Telefon 058 451 51 00  
Fax 058 451 51 01  
info@zh.pro-senectute.ch

## Kurse



### Stepptanzkurs in Zürich

Kursbeginn	laufend
Kursort	Rhythm and Tap School Schaffhauserstrasse 351, 8050 Zürich Tramstation «Sternen Oerlikon» (Tram 10, 11 und 14)
Kosten	Fr. 100.– Schnupperkurs 5 x 60 Minuten / 1 x wöchentlich
Kursweiterführung	bei genügendem Interesse
Leitung/Auskunft	René Fürstenfeld, 044 312 51 52
Versicherung	ist Sache der Teilnehmenden
Mitnehmen	Steppschuhe, falls bereits vorhanden sonst bequeme Strassenschuhe mit leichtem Absatz

### Stepptanzkurs in Fehraltorf

Kursbeginn	laufend
Zeiten	Montag, 14.00–15.00 Uhr oder Donnerstag, 10.40–11.40 Uhr oder Donnerstag, 12.30–13.30 Uhr
Kursort	Gymnastikstudio Pajass Zürcherstrasse 7, 8320 Fehraltorf (im Gebäude: Adony Schuhverkauf) Parkplätze vorhanden (ebenfalls Adony)
Kosten	Fr. 85.– Schnupperkurs 5 x 60 Minuten / 1 x wöchentlich
Kursweiterführung	bei genügendem Interesse
Leitung	Marlies Wermelinger Sie steht Ihnen auch bei Fragen unter der Nummer 044 950 59 46 gerne zur Verfügung
Versicherung	ist Sache der Teilnehmenden
Mitnehmen	Steppschuhe, falls bereits vorhanden sonst bequeme Strassenschuhe mit leichtem Absatz

## ANZEIGEN

### Wandern oder Nordic Walking im Frühling auf Sardinien



ab CHF 1290.–

Abflüge: 08., 15., 22. und 29. April, 06., 13., und 20. Mai 2006

Starten Sie auf der Trauminsel Sardinien aktiv und gesund in den Frühling

- Interessantes Wander-Programm rund um die traumhafte Costa Smeralda
- Eindrückliche Nordic Walking Routen in einer blühenden Küstenlandschaft
- 5 geführte und sehr abwechslungsreiche Wanderungen in kleinen Gruppen
- Nordic Walking von Anfänger bis Fortgeschrittene, Leihstöcke sind vorhanden
- 4-Stern-Hotel direkt am Meer mit exzellenter sardischer Küche, Halbpension
- Direktflug nach Olbia, Transfer zum/vom Hotel, CH-Betreuung

Prospekte anfordern: BICI AktivFerien, 6314 Unterägeri

Tel: 041 750 26 65    [www.bici.ch](http://www.bici.ch)    [info@bici.ch](mailto:info@bici.ch)

**BICI** Juwel  
Der echte Sardinien spezialist



**ZAHNPROTHETISCHE PRAXIS**

alle prothetischen Arbeiten inkl. Implantatprothesen

**Auch im Alter können ein harmonischer Anblick  
und eine gute Kaufunktion  
zur Lebensfreude und Selbstsicherheit beitragen.**

Rosmarie Mall dipl. Zahnprothetikerin  
Habsburgstrasse 2, 8037 Zürich  
Tel 044 271 48 17, Fax 044 271 48 37  
[www.zahnprothetik-r-mall.ch](http://www.zahnprothetik-r-mall.ch)  
Mail [info@zahnprothetik-r-mall.ch](mailto:info@zahnprothetik-r-mall.ch)



**Ich nehme mir Zeit für Sie.**