

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2005)  
**Heft:** 1

**Rubrik:** Angebote 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:** 26.01.2026

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

## Angebote 2005

### Schneesport

#### Langlauf/Winterwandern



##### 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.

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

#### Ski alpin



##### 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.

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

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 Berner Oberland **NEU**

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

Bis Ende April 2005  
In Zusammenarbeit mit einem erfahrenen SAC- und Seniorensport-Leiter bieten wir neu geführte Touren 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



##### 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

#### Veloferien

##### Neusiedlersee

Vom 20. bis 27. Mai 2005  
Vom Ostufer des burgenländischen Neusiedlersees bis zur ungarischen Grenze erstreckt sich das Weinbaugebiet «Neusiedlersee», Österreichs sonnigstes Gebiet. Das Hotel in Prodersdorf am Neusiedlersee ist Ausgangspunkt der täglichen Velotouren.  
Pauschalpreis: Fr. 1530.– (DZ)  
Leitung/Auskunft: Niklaus Schmid,  
Telefon 044 761 22 93

##### Altmühltal – Sternfahrt Gaimersheim **NEU**

Vom 5. bis 11. Juni 2005  
Vom Hotel am Rande von Gaimersheim zwischen Ingolstadt und Pfünz im Altmühltal führen uns die täglichen Sternfahrten der Donau entlang durch Naturparks in verschiedene mittelalterliche Ortschaften Deutschlands.  
Pauschalpreis: Fr. 1760.– (DZ)  
Leitung/Auskunft: Heidy Frei,  
Telefon 044 771 85 00

##### Rund um den Alpstein (3-Tages-Tour) **NEU**

Vom 18. bis 20. Juli 2005  
Die Velotour führt uns durch landschaftlich imposante Gegenden der Schweiz, Liechtensteins und des Vorarlbergs ohne grosse Steigungen. Die Tagesetappen betragen rund 60 km. Begleitfahrzeug für Verpflegung und Gepäck.  
Pauschalpreis: Fr. 440.– (DZ)  
Leitung/Auskunft: Peter Sauter  
Telefon 052 242 65 74

## Aktivferien



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

Segeln und Wandern vom 7. bis 14. Mai und vom 17. bis 24. September 2005

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 058 451 51 00



### Engadiner Aktivferienwoche

vom 25. Juni bis 2. Juli 2005

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 044 381 93 43

## 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	Auskunft und Anmeldung
<b>Adliswil</b>	Margrit Zuber-Ryffel	Tel. 044 760 28 50
<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>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

### 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 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 058 451 51 00

Sämtliche Aktivitäten werden von ausgebildeten Seniorensportleiterinnen und -leitern geleitet. Interessierte verlangen die ausführlichen Ausschreibungen und die Anmeldeunterlagen bei:  
Pro Senectute Kanton Zürich, Kompetenzcenter Bewegung & Sport  
Postfach, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 00, Fax 058 451 51 01  
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 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 Doppelkationen) Auskunft/Prospekte: Pro Senectute Kanton Zürich Kompetenzzentrum Bewegung & Sport Telefon 058 451 51 00

### 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 044 340 00 49

### 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 044 301 06 74

### Feldenkrais® –

#### Bewusstheit durch Bewegung **NEU**

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 Gruppenkationen steht nicht die Leistung im Vordergrund, sondern Wohlbefinden und Lust an der Bewegung. Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Vitalität verbessern sich so wie nebenher.

Die Kurse finden in Zürich Seefeld (nahe Stadelhofen) statt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Daten: mittwochs, 16.3.05 – 20.4.05 (6 x); Fortsetzung geplant!

Zeit: 10 – 11 Uhr, Kosten: Fr. 120.–

Die meisten Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten.

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



### 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 Ruderinstructors und Seniorensportleiters des Ruder Clubs Thalwil. Rudern beansprucht die meisten Muskeln und ist damit ein ideales Kraft- und Ausdauertraining. Kosten: Fr. 240.– (8 Doppelkationen) Leitung/Auskunft: Andreas Konopka Telefon 043 305 77 74 oder 079 385 91 22 Prospekte/Anmeldung:

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

## Coupon für Kleinanzeigen

Absender  
Name

Vorname

Strasse

PLZ, Ort

Telefon

Inserattext

- **Kleinanzeigen für private Anbieter** kosten 25.– Franken inkl. MwSt. Chiffrezuschlag 10.– Franken, Chiffre-Nummer deutlich vermerken.
- Den Inseratetext bitte in Blockschrift ausfüllen. Pro Feld ein Buchstabe, Satzzeichen oder Wortzwischenraum, max. 500 Zeichen.
- Für **kommerzielle Kleinanzeigen** werden 50.– Franken inkl. MwSt. erhoben, der Chiffrezuschlag beträgt 10.– Franken.
- Bitte Bargeld beilegen und mit Coupon bis 23. März 2005 einsenden an **Pro Senectute Kanton Zürich, Redaktion «visit», Kleinanzeige, Postfach 1381, 8032 Zürich.**



### 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 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

### 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 058 451 51 00

Gedächtnistraining. Entdecken Sie neue Velorouten nach der Karte.

Auskunft/Prospekte:

Pro Senectute Kanton Zürich

Kompetenzcenter Bewegung & Sport

Telefon 058 451 51 00

### 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 044 869 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

## Seniorenportleiter/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 Seniorenportgruppe 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 058 451 51 00

ANZEIGEN



Prospekt anfordern:

## 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

**BICI** Juwel  
ab **CHF 1290.- p.P.**  
Basis DZ

**BICI AktivFerien** Rainstrasse 35a, 6314 Unterägeri  
041 750 26 65 / [www.bici.ch](http://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**