

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2005)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** Velotouren - Aktivferien - Kurse : Frühling bis Herbst 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:** 15.02.2026

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

# Velotouren – Aktivferien – Kurse

Frühling bis Herbst 2005

## Velotouren



## Aktivferien



### 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

### Engadiner Aktivferienwoche

vom 25. Juni bis 2. Juli 2005

Walking, Wandern, Stretching, Entspannen und Erholen stehen auf dem Programm. Genauso 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

### Segel- und Wander-Kreuzfahrt rund um die Insel Elba

vom 17. bis 24. September 2005

Optimales Ferienvergnügen ohne Stress mit Segeln und Wandern rund um die Insel Elba. Inselhüpfen, Baden, Wanderungen in unberührter Natur und zu historischen Stätten, geführt von einem Skipper mit einer schnellen, sicheren Yacht.

Preis für 7 Übernachtungen an Bord in Zweierkabinen, Skipper, Schiffskosten und Treibstoff: Fr. 1250.– ab Portoferaio/Elba.

Leitung/Auskunft: Ruedi Huber

sail and trail GmbH, Telefon 031 301 46 70 oder 079 341 50 91.

## Veloferien

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

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

NEU

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

ANZEIGE

Hirzel Optik



## 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 meditativen 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
Adliswil	Margrit Zuber-Ryffel
Affoltern a.A.	Monika Klauser
Hinwil	Margaretha Wagenmakers
Küschnacht	Eng Sang Kwik
Meilen	Shukin Cheung
Pfäffikon	Maria Kistler
Rüti	Eng Sang Kwik
Uster	Aenne Speich
Wädenswil	Sandro Malär
Winterthur	Adelheid Lipp
Zürich	Marianne Bär Alfons Lötscher

### Auskunft und Anmeldung

Tel. 044 760 28 50  
Tel. 043 466 52 14 oder  
Tel. 079 758 74 89  
Tel. 044 937 25 65  
Tel. 079 607 37 15  
Tel. 043 534 97 73  
Tel. 043 288 80 70 oder  
Tel. 076 388 18 28  
Tel. 079 607 37 15  
Tel. 044 942 26 56  
Tel. 044 780 67 86  
Tel. 052 202 35 85  
Tel. 044 272 57 64  
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
Richterswil	Ruth Jürgens
Zürich	Alexa Petermann Carlo Vella

### Auskunft und Anmeldung

Tel. 043 833 06 07  
Tel. 044 741 08 94  
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 Doppelkurse)  
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 Seniorenntrainer/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 Doppelkurse)

Auskunft/Prospekte:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Kompetenzcenter 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 Rhythmuslehrerin. Der Kurs findet in Zürich statt.

Kosten: Fr. 264.– (12 Lektionen)

Leitung/Auskunft: Ursula Kramer

Telefon 044 340 00 49

NEU

### 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.

**Zürich Seefeld**, Neumünsterallee 21

mittwochs 18.5.–6.7.05 (8x)  
(späterer Einstieg möglich)

Zeit: 9.30–10.30 Uhr, Kosten: Fr. 160.–

**Thalwil**, Pfisterschür

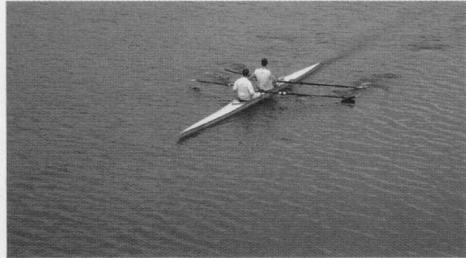
dienstags, 7.6.–12.7.05 (6x),  
Zeit: 14.00–15.00 Uhr, Kosten: Fr. 120.–  
Leitung und Auskunft: Markus Hohl, dipl.  
Feldenkrais-Lehrer (SFV), Tel. 044 383 27 66  
info@dexteritytraining.ch,  
www.dexteritytraining.ch

**Meilen**, Turnhalle Nähe Bahnhof

mittwochs 8.6.–14.7.05 (6x),  
Zeit: 10.00–11.00 Uhr, Kosten: Fr. 120.–

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

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



## Rudern

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. Anfänger: jeweils Mittwochvormittag, 08.00–10.00 Uhr, Daten auf Anfrage. Fortgeschrittene: jeweils Dienstagvormittag, 08.00–10.00 Uhr, Daten auf Anfrage. Kosten: Fr. 240.– (8 Doppellectionen) Leitung/Auskunft: Andreas Konopka Telefon 044 720 86 11 Prospekte/Anmeldung: Pro Senectute Kanton Zürich Kompetenzcenter Bewegung & Sport Telefon 058 451 51 00



## 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 Doppellectionen, inkl. Stockausleihe)  
Prospekte/Anmeldung:  
Pro Senectute Kanton Zürich  
Kompetenzcenter Bewegung & Sport  
Telefon 058 451 51 00

## Tenniskurse

Mehrwochige Kurse und Kurswochen je nach Jahreszeit in der Halle oder im Freien in Oetlingen, Bachenbülach, Bülach und Illnau-Effretikon.  
Auskunft/Prospekte:  
Pro Senectute Kanton Zürich  
Kompetenzcenter Bewegung & Sport  
Telefon 058 451 51 00

## Orientierungswandern

Es 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. 10.– pro Wanderung  
Leitung/Auskunft: Werner Flühmann  
Telefon 044 869 00 37

## Orientierungs-Velofahren

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 058 451 51 00

## ANZEIGEN



## Gratis-Hörtest Hör-Beratung Ray Ebnöther (seit 1972)

### Zürich-Schaffhauserplatz

Schaffhauserstrasse 75 (oberhalb Migros)  
8042 Zürich • Tel. 01 363 01 33

### Zürich-Oerlikon (Haltestelle Sternen)

Schaffhauserstrasse 352 (über Rest. Rolli)  
8050 Zürich • Tel. 01 310 86 86

## Sunnehus

Kur- und Bildungszentrum  
CH-9658 Wildhaus

### Begleitung und Betreuung in den Ferien

In einer Atmosphäre des Geborgenseins, menschlicher Beziehung und fachlicher Betreuung finden Sie im Sunnehus ein ganzheitliches Ferien- und Gesundheitsangebot, das sich nach Ihren Bedürfnissen richtet. Rufen Sie uns an für unverbindliche Informationen oder besuchen Sie unsere Web-Site.

Telefon: 071 998 55 55  
Internet: [www.sunnehus.org](http://www.sunnehus.org)  
e-mail: [sunnehus@access.ch](mailto:sunnehus@access.ch)

**Verstehen Sie  
Ihre Enkelkinder  
nicht mehr?**

Eine Gratis-Hörberatung hilft weiter.  
Unter 0800 928 928 erfahren Sie mehr.



[www.phonak.ch](http://www.phonak.ch)

**PHONAK**

hearing systems