

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2005)
Heft: 3

Rubrik: Velotouren - Aktivferien - Kurse : Frühling bis Herbst 2005 : Winter 2005/2006 (Vorschau)

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

Aktivferien



Segelkreuzfahrt mit Wanderungen 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 Portoferraio/Elba.

Leitung/Auskunft: Ruedi Huber
sail and trail GmbH, Telefon 031 301 46 70 oder 079 341 50 91.

Kurse



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, 08–10 Uhr, Daten auf Anfrage

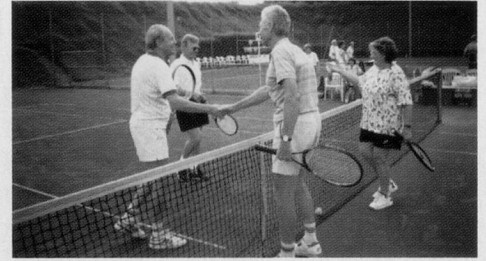
Fortgeschrittene: jeweils Dienstagvormittag, 08–10 Uhr, Daten auf Anfrage.

Kosten: Fr. 240.– (8 Doppellektionen)

Leitung/Auskunft: Andreas Konopka
Telefon 044 720 86 11

Prospekte/Anmeldung:

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



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

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



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 Doppellektionen, inkl. Stockausleihe)

Prospekte/Anmeldung:

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

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 (8x)

Kosten: Fr. 150.– (Stadtzürcherinnen erhalten Fr. 50.– retour vom Sozialamt)

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

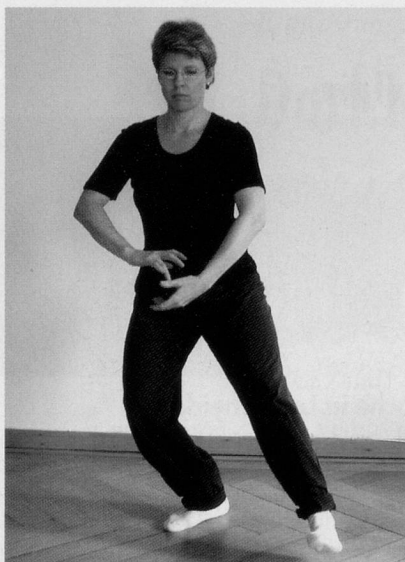
E-Mail ruth_bundi@hotmail.com

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
Adliswil	Margrit Zuber-Ryffel	Tel. 044 760 28 50
Affoltern a.A.	Monika Klauser	Tel. 043 466 52 14 oder Tel. 079 758 74 89
Hinwil	Margaretha Wagenmakers	Tel. 044 937 25 65
Küsnacht	Eng Sang Kwik	Tel. 079 607 37 15
Meilen	Shukin Cheung	Tel. 043 534 97 73
Pfäffikon	Maria Kistler	Tel. 043 288 80 70 oder Tel. 076 388 18 28
Rüti	Eng Sang Kwik	Tel. 079 607 37 15
Thalwil	Andrea Grossholz Ebner	Tel. 043 443 54 66
Uster	Aenne Speich	Tel. 044 942 26 56
Wädenswil	Sandro Malär	Tel. 044 780 67 86
Winterthur	Adelheid Lipp	Tel. 052 202 35 85
Zürich	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
Richterswil	Ruth Jürgens	Tel. 043 833 06 07
Zürich	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

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. 264.– (12 Lektionen)

Leitung/Auskunft: Ursula Kramer

Telefon 044 340 00 49

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 Zürich Seefeld, Neumünsterallee 21

mittwochs, jeweils von 9.30–10.30 Uhr

A) 31.08.–21.09. 2005 (4x), Fr. 100.–

B) 26.10.–14.12. 2005 (8x), Fr. 200.–

Kurse Thalwil, Pfisterschüür, Alte Landstr. 104

dienstags, jeweils von 14–15 Uhr

C) 30.08.–20.09. 2005 (4x), Fr. 100.–

D) 25.10.–13.12. 2005 (8x), Fr. 200.–

Schnupperlektion möglich in allen Kursen

Leitung und Auskunft: Markus Hohl, dipl.

Feldenkrais-Lehrer (SFV), Tel. 044 383 27 66

E-Mail info@dexteritytraining.ch

Meilen, Turnhalle Nähe Bahnhof

donnerstags von 10–11 Uhr

25.08.–29.09.2005 (6x), Fr. 120.–

Leitung und Auskunft: Ruth Naef

dipl. Feldenkrais-Lehrerin, Tel. 044 923 35 51

E-Mail naef.ruth@bluewin.ch

Prospekte: Pro Senectute Kanton Zürich

Kompetenzcenter Bewegung & Sport

Telefon 058 451 51 00

Winter 2005/2006 (Vorschau)

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. Leitung/Auskunft: Toni Schnetzer
Telefon 044 937 11 42

Tiroler Ferienwoche in Seefeld (Österreich)

Langlaufen vom 22. bis 29. Januar 2006 (So/Sa) 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 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. Leitung/Auskunft: Walter Meier
Telefon 055 240 41 00

ANZEIGE

Ferien am Lago Maggiore im Hotel Arancio*** in Ascona



Familienhotel über dem Lago Maggiore TI, alle Zimmer mit Bad/Dusche/WC, geheiztes Schwimmbad.

- Günstige Kurz- und Wochenpauschalen
- Seniorenmässigungen

Verlangen Sie unsere Spezialofferte.
Hotel Arancio*** 6612 Ascona
Tel. 091 791 23 33, Fax 091 791 58 02
Internet: www.arancio.ch
E-Mail: hotel@arancio.ch

Ski alpin



Skiwoche in Lenzerheide

vom 21. bis 27. Januar 2006 (So/Sa) Skifahren unter kundiger Leitung eines ehemaligen Spitzenskifahrers in schneesicherer Winterlandschaft. Leitung/Auskunft: Heinz Steger
Telefon 081 384 15 52

Skiwoche in Wengen

vom 22. bis 29. Januar 2006 (So/Sa) 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. Leitung/Auskunft: Heidy Frei
Telefon 044 771 85 00

NEU

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. 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 heimlichen 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

Sämtliche Wintersportangebote sind in Planung, Preise auf Anfrage bei Pro Senectute Kanton Zürich
KC Bewegung & Sport
Telefon 058 451 51 00
Fax 058 451 51 01
E-Mail info@zh.pro-senectute.ch

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 Sies 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. 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. Leitung/Auskunft: Robert Müller
Telefon 044 940 50 80

NEU: Winterwanderwoche in Celerina

vom 21. bis 28. Januar 2006 (Sa/Sa) führen wir erstmals eine Wanderwoche im Winter durch. Auf verschneiten Wegen durch das sonnige Engadin wandern und die Natur und gute Luft geniessen. Leitung/Auskunft: Hans-Rudolf Erzberger
Telefon 044 887 17 45

Kurse



Steptanzkurs in Fehraltorf

Kursbeginn	12./15. September 2005
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	Stepschuhe, falls bereits vorhanden sonst bequeme Strassenschuhe mit leichtem Absatz

Steptanzkurs in Zürich

Kursbeginn	20. September 2005
Zeit	dienstags, 15.30–16.30 Uhr
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	Stepschuhe, falls bereits vorhanden sonst bequeme Strassenschuhe mit leichtem Absatz

ANZEIGE

Niemand ist zu alt für den Computer!



Sie lernen was Sie
wollen, wann und so oft
Sie möchten und so
lange Sie mögen

Gratis:
1 Schnupperstunde

Infos und Prospekt unter:

Kiebits, die Computerschule für Menschen ab 50
Apollostr. 5, 8032 Zürich, 01 383 97 50, www.kiebits.ch

Einführungskurs in die Welt des Volkstanzes

Darf ich zum Tanz bitten?

Sich zur Musik zu bewegen bereitet Freude. Das war der Tenor bei allen, die dem Aufruf der Ortsvertretung Oberwinterthur von Pro Senectute Kanton Zürich gefolgt sind und im Frühling beim Volkstanzkurs mitgemacht haben.

Erika Zünd*

Ein paar Tage vor Frühlingsanfang machten wir uns auf die Socken, neugierig darauf, was uns dieser Kurs wohl alles bieten wird. Und tatsächlich: In den gut acht Stunden tanzten wir uns quer durch die Volkstänze verschiedenster Länder. Wir lernten Farmer Dance und vieles mehr, so auch das höfliche Verneigen der Zigeuner.



Kettentanz und Nachstellschritt

Auch die Lehrerin Daniela Regnani freute sich sichtlich über den Einsatz der tanzenden Gruppe: vier Schritte vorwärts – klatschen – Überwindungsstich – Kettentanz – Nachstellschritt. Fröhlich und mit grossem Vergnügen tanzten wir «mit Kopf und Beinen» zur passenden Musik durch den Saal.

Körper und Geist gefordert

Allen Teilnehmenden machte es grossen Spass, etwas Neues zu lernen. Die Bewegungen zur Musik bereiteten einerseits Vergnügen, waren aber auch eine Herausforderung für das Konzentrationsvermögen. So bleibt den Tänzer/innen eine schöne Erinnerung – und sie werden sich hoffentlich bald wieder entschliessen, bei einem Kurs von Pro Senectute Kanton Zürich mitzumachen.

* Erika Zünd war Teilnehmerin an einem Volkstanzkurs, den Hugo Rütli von der Ortsvertretung Oberwinterthur organisiert hat.