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

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2006)

Heft: 3

Rubrik: Velotouren - Sportwochen - Kurse - offene Gruppen Bewegung & Sport

### 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

# Velotouren — Sportwochen — Kurse offene Gruppen Bewegung & Sport

# Velotouren



Wir bringen Sie in Fahrt!

Mit regelmässigen und attraktiven Halbtagesund 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 www.pszh-velofahren.ch

# Kurse



Nordic-Walking-Kurse

Verbessern Sie Ihre Fitness mit Nordic Walking, der sportlichen Variante des Walkings mit Stöcken. Nordic Walking ist ein beson-ders 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



#### **Tenniskurse**

Haben Sie Lust, mit Tennis spielen anzufangen? Haben Sie früher einmal Tennis gespielt und möchten Sie wieder einsteigen? Vielleicht fehlen Ihnen die richtigen Tennispartnerinnen oder -partner? Die Antwort auf diese drei Fragen heisst: Bleiben Sie am Ball!

Tennis ist eine gesunde und überaus geeignete Sportart für Seniorinnen und Senioren. Es werden vor allem die für den älter werdenden Menschen so wichtigen koordinativen Fähigkeiten trainiert: Reaktion, Gleichgewicht, Orientierung, Rhythmus und Differenzierung.

Beim Tennisspielen wollen wir gemeinsam viel Freude und Spass erleben!

Tenniskurse mit ausgebildeten Sportleitenden finden ganzjährig zurzeit in folgenden Orten

Bachenbülach

Dürnten

Otelfingen

Auskunft und detaillierte Programme 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, Zweierstr. 106 (Nähe Bahnhof Wiedikon) Jeweils am Dienstag, ab 31. Oktober 2006 (8x 1 1/2 Std)

Zeit: 13.30 - 15.00 Uhr

Repetitionskurs: 15.00 - 16.30 Uhr Kosten: Fr. 155.- pro Kurs (Stadtzürcher/innen erhalten Fr. 50.- retour vom Sozialamt) Auskunft/Leitung: Ruth Bundi, Pallas Selbstverteidigungs-Trainerin Telefon 043 300 31 31 E-Mail ruth\_bundi@hotmail.com

Allgemeine Angaben zu a) bis e)

Information: Fordern Sie beim Dienstleistungscenter Ihrer Region das Angebot Ihrer Gemeinde oder Region an.

Kursleitung: speziell ausgebildete Senioren-

sportleiterinnen und Seniorensportleiter Zeit: Die meisten Angebote finden tagsüber statt. Während der Schulferien gibt es zum Teil keine Angebote. Anmeldung: keine erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei!

# Offene Gruppen Bewegung & Sport

Im Aqua-Fitness, Turnen/Gymfit, Volkstanz, Walking und Wandern gibt es Angebote von offenen Gruppen, bei denen Sie jederzeit einsteigen können. Jede Woche treffen sich im Kanton Zürich in rund 700 Gruppen bis zu 12'000 Menschen zum gemeinsamen Sporttreiben.

a) Aqua-Fitness

Die Aqua-Fitness-Gruppen eignen sich für alle, die sich regelmässig im Wasser bewegen möchten. Die Lektionen bieten nebst einer gezielten Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser auch die Möglichkeit, das Schwimmen zu erlernen.

b) Turnen/Gymfit

Seniorensportleiterinnen und -leiter vermitteln Beweglichkeits-, Kraft, Koordinations- und Ausdauertraining. Dadurch wird der Stoffwechsel reguliert, das Gewicht kontrolliert, und die Kondition kann verbessert werden. Dabei legen wir Wert auf ein ausgewogenes Verhältnis von Leistung und Erholung durch regelmässige Entspannung.

Gymfit ist ein Turnen für fitte Seniorinnen und Senioren. Es trainiert die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und die Reaktionsschnelligkeit mit und ohne Musik.

c) Volkstanz

Sie haben Freude an Musik und Bewegung und möchten etwas für Körper und Geist tun? Mit internationalen Volkstänzen halten wir Sie in unseren Volkstanzgruppen in Schwung Reaktion, Konzentration, Gedächtnis und Koordination werden auf spielerische Art geübt und trainiert. Schnuppern ist jederzeit möglich!

d) Walking

Walken bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz und ist einfach zu erlernen. Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden trainiert. Bei regelmässigem Training sinkt das Herzinfarktrisiko, und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Walk beginnt mit leichter Gymnastik, danach walken Sie in unterschiedlichen Stärkegruppen in der Natur und regen Ihren Kreislauf an. Abschliessend dehnen Sie Ihre Muskeln, was die Regeneration und Beweglichkeit fördert.

e) Wandern

Wanderlustige Seniorinnen und Senioren finden in unsern zahlreichen Wandergruppen das passende Angebot. Geniessen Sie die Bewegung in der Natur auf unseren kürzeren und längeren Wanderungen.

Tai-Chi / Qi Gong

Ort

Tai-Chi und Qi Gong sind chinesische, ganzheit-liche 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:

Leitung



Affoltern a. A. Kloten Sharon Aemmer Meilen Shukin Cheung Pfäffikon Maria Kistler **Thalwil** Uster Wädenswil Winterthur Zürich

Andrea Grossholz Ebner Aenne Speich Sandro Malär Adelheid Lipp Marianne Bär Alfons Lötscher

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	Le
Richterswil	Ri
Winterthur	Ri
Zürich	A
	C

eitung uth Jürgens ta Leimgruber exa Petermann arlo Vella



Auskunft und Anmeldung Tel. 043 833 06 07 Tel. 052 386 31 53 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 Doppellektionen) Fr. 470. - Spezialpreis für Paare Auskunft/Prospekte: Pro Senectute Kanton Zürich Kompetenzcenter Bewegung & Sport Telefon 058 451 51 00

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

Atem und Bewegung

**NEU** Die Atemlehre nach Prof. Ilse Middendorf ist eine natürliche und ganz-heitliche Methode. Sie gründet auf der Erfahrung und dem Wissen um die Wechselwirkung zwischen Atem, Körperfunktionen, Denken und Fühlen des Menschen.

Mit einfachen, wirkungsvollen Atemübungen in Ruhe und Bewegung, sitzend, stehend, gehend und liegend erfahren Sie den eigenen Atem und lernen ihn bewusst wahrzunehmen. Der Atemrhythmus reguliert sich und das vegetative Nervensystem wird ausgeglichener. Die Übungen lassen sich gut in den Alltag integrieren und führen zu innerer Ruhe und körperlicher Vitalität.

## atmen – aufatmen – auftanken

offene Gruppenstunde im Abonnement. Die Stunden können einzeln besucht und bezahlt werden oder sind im Abonnement frei wählbar.

Freitagmorgen ab 27. Oktober 06 Kurszeit:

bis April 2007

jeweils 9.00 Uhr - 10.00 Uhr

Wartstrasse 23, 8400 Winterthur Kursort:

Kurskosten: Einzelstunde Fr. 23.– 5-er Abo Fr. 105.– 10-er Abo Fr. 190.-

Der Kurs wird fortlaufend über das Winterhalbjahr geführt, der Eintritt ist nach Vereinbarung jederzeit möglich.

Anmeldung: Sabine Huber, dipl. Atemtherapeutin sbam (nach Middendorf) Stadthausstr. 117, 8400 Winterthur

Telefon 052 202 65 68 www.atempraxis-huber.ch

# Mountainbiken



## Mountainbike-Touren

#### **Ponte Tresa**

Jeder Tag soll ein unvergessliches Erlebnis werden. Wir erkunden wohl eines der schönsten Bikegebiete der Schweiz. Durch langjährige Erfahrung können wir Ihnen ausgesuchte und wunderschöne Touren bieten. Neben grossartigen Trails bietet das Malcantone eine Vielzahl von kleinen und versteckten Grottos, die zu einer kürzeren oder längeren Rast einladen. Unsere kompetenten und ortskundigen Guides präsentieren jeden Abend die geplante Tour für den Folgetag, so steht es Ihnen frei, je nach Kondition, Lust und Laune etwas mehr oder weniger Kilometer oder Höhenmeter zu wählen. Es ist uns ein Anliegen, Ihnen die Möglichkeit zu bieten, sich zwischen zwei Stärkeklassen zu entscheiden.

Lassen Sie sich begeistern von der familiären Atmosphäre im Motel Ponte Tresa. Falls Sie einen Tag Pause einlegen möchten, steht Ihnen der wunderschöne Pool des Motels zur Verfügung.

Ab 8 Teilnehmer/innen, Teilnehmerzahl beschränkt, Kosten: Fr. 1080.–6 Übernachtungen DZ/HP im Motel Ponte Tresa.

5 geführte Biketouren im traumhaften Malcantone,

Reisedatum: 24. bis 30. September 2006

Buchung: Telefon 044 950 59 77 oder www.swiss-bike-tours.ch

Anmeldeschluss: 3 Wochen vor Reisebeginn

#### 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

## Wandern



# Orientierungswandern

**NEU** 

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



## Mallorca Segel- und Wander-Kreuzfahrt

vom 16. bis 24. September 2006

Die Entdeckungsreise führt von Palma zur Westecke von Mallorca und weiter entlang der wild zerklüfteten und spärlich bewohnten Bergkette der Serra de Tramuntana. Die Wanderungen werden direkt vom Schiff aus unternommen.

Preis für 7 Übernachtungen an Bord in Zweierkabinen, Skipper, Wanderleiter, Schiffskosten Fr. 1380.- ab Palma

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

Sämtliche Aktivitäten werden von ausgebildeten Seniorensportleiterin-

nen und -leitern geführt.

#### Tanzen



Stepptanzkurs in Zürich

Kursbeginn

laufend

Kursort

Kosten

Rhythm and Tap School

Schaffhauserstrasse 351, 8050 Zürich

Tramstation «Sternen Oerlikon»

(Tram 10, 11 und 14)

Fr. 100.- Schnupperkurs

5 x 60 Minuten / 1 x wöchentlich

Kursweiterführung bei genügendem Interesse

Leitung/Auskunft

René Fürstenfeld, 044 312 51 52 ist Sache der Teilnehmenden

Versicherung Mitnehmen

Steppschuhe, falls bereits vorhanden

sonst bequeme Strassenschuhe mit leichtem Absatz

Stepptanzkurs in Fehraltorf

Kursbeginn

Kosten

laufend

Gymnastikstudio Pajass Kursort

> Zürcherstrasse 7, 8320 Fehraltorf (im Gebäude: Adony Schuhverkauf)

Parkplätze vorhanden (ebenfalls Adony)

Fr. 85.- Schnupperkurs

5 x 60 Minuten / 1 x wöchentlich

Kursweiterführung bei genügendem Interesse

Marlies Wermelinger Leitung

Sie steht Ihnen auch bei Fragen unter Telefon

044 950 59 46 gerne zur Verfügung ist Sache der Teilnehmenden

Versicherung Mitnehmen

Steppschuhe, falls bereits vorhanden

sonst bequeme Strassenschuhe mit leichtem Absatz



Tangokurse in Zürich

Tango argentino wird zu zweit getanzt, meistens von Mann und Frau. Doch auch zwei Frauen oder zwei Männer können zusammen tanzen ganz wie es beliebt. Lassen Sie sich vom Tangofieber packen, und besuchen Sie unseren Tangokurs

Kursdauer: 8 bezw. 10 Doppellektionen (je 90 Minuten)

Kosten: Fr. 200.-/250.-Auskunft/Prospekte:

Pro Senectute Kanton Zürich, Kompetenzcenter Bewegung & Sport

Telefon 058 451 51 00, E-Mail info@zh.pro-senectute.ch

#### Neu: Erleben Sie Musik und Tanz beim Flamenco

Flamenco ist Leben! Flamenco ist Tanz und Musik! Er zieht uns in seinen Bann, bewegt Körper, Geist und Seele – eine wunderbare Art, das Leben zu fühlen, Gefühle zu erleben und körperlich und geistig fit zu bleiben. Flamenco ist für alle! Probieren Sie es aus!



Flamenco-Kurs in Zürich

Flamenco – ein Solo-, Paar- und Gruppentanz,

mit oder ohne Kastagnetten

Kursdauer

8 Lektionen zu je 90 Minuten

Kurs

ab 28. August 2006 Kursweiterführung bei genügendem Interesse

Montags

10.00-11.30 Uhr

Kursort

Studio de Danza Española

Albulastrasse 38

8048 Zürich

Bus 31 bis Luggweg oder Tram 2 bis Kappeli oder S3 bis Bahnhof Altstetten

Kosten

Fr. 200.-

Leitung

Susana Barranco\*

Information

079 605 76 42

Mitnehmen

Flamencoschuhe, wenn vorhanden.

Sonst bequeme Strassenschuhe

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

\* Susana Barranco absolvierte ihre Tanzausbildung in Madrid:

Flamenco bei Mercedes y Albano, Escuela Bolera und spanische Folklore bei Eloy Pericet und Juanjo Linares.

Sie schloss ihre Ausbildung mit dem Diplom für spanischen Tanz an der Real Escuela Profesional de Danza in Madrid ab. Dank stetiger und intensiver Weiterbildung in spanischem Tanz und spanischer Kultur hat sie sich ein breit gefächertes Wissen angeeignet. Dieses gibt sie ihren Schüler/innen aller Altersklassen mit Überzeugung und Enthusiasmus weiter.

# Schneesport: Vorschau Wintersaison 2006/2007

# Langlauf

Engadiner Langlaufwoche in Celerina

vom 13. bis 20. Januar 2007 (Sa/Sa) Leitung/Auskunft: Toni Schnetzer Telefon 044 937 11 42

Tiroler Langlaufwoche in Seefeld (Österreich)

vom 21. bis 28. Januar 2007 (So/So) Leitung/Auskunft: Ruedi Schmid Telefon 044 710 56 46

Gomser Langlaufwoche in Münster

vom 4. bis 10. März 2007 (So/Sa) Leitung/Auskunft: Walter Meier Telefon 055 240 41 00

Sämtliche Wintersportangebote sind in Planung, Preise auf Anfrage bei Pro Senectute Kanton Zürich KC Bewegung & Sport Schneeschuh-/ Winterwandern

Schneeschuh-Tageswanderungen

jeweils donnerstags, ab 4. Dezember 2006 Leitung/Auskunft: Robert Müller, Telefon 044 940 50 80 Niklaus Sigrist, Telefon 043 233 72 31

Winterwanderwoche in Celerina

vom 20. bis 27. Januar 2007 (Sa/Sa) Leitung/Auskunft: Hans-Rudolf Erzberger Telefon 044 887 17 45

Schneeschuhwoche im Toggenburg

vom 28. Januar bis 2. Februar 2007 (So/Fr) Pauschalpreis Fr. 650.– (DZ) Leitung/Auskunft: Robert Müller Telefon 044 940 50 80

Telefon 058 451 51 00 Fax 058 451 51 01 E-Mail info@zh.pro-senectute.ch Ski alpin

Einfahr-/Trainingswoche in Hochgurgl (Österreich)

vom 7. bis 12. Januar (So/Fr) Leitung/ Auskunft: Heidy Frei, Telefon 044 771 85 00

Skiwoche in Lenzerheide

vom 21. bis 27. Januar 2007 (So/Sa) Leitung/Auskunft: Heinz Steger Telefon 081 384 15 52

Skiwoche in Wengen

vom 21. bis 28. Januar 2007 (So/So) Leitung/Auskunft: Heidy Frei Telefon 044 771 85 00

Skiwoche in Flims

vom 4. bis 10. März 2007 (So/Sa) Leitung/Auskunft: Bruno Marti Telefon 044 860 01 34

ANZEIGEN



Erholen Sie sich vom Alltagsstress im perfekten Ferienambiente: eine liebliche Landschaft, der Panoramablick auf den Bodensee, eine herzliche familiäre Atmosphäre. In unserem schmucken Hotel Pension Nord finden Sie Ruhe und Musse — erleben aber auch viel Kurzweil mit Ausflügen und spannenden Sonderwochen. Wir schicken Ihnen gerne Prospekte.



Familie Gebr. Andres und Edwin Stehli Hotel Pension Nord - Postfach 261 9410 Heiden · Tel. 071 898 50 50 Fax 071 898 50 55 · nord@vch.ch www.vch.ch/nord

# 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**, 044 383 97 50 oder Bahnhofstr. 74, 5001 **Aarau**, 062 824 17 17, www.kiebits.ch