

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: 05.01.2026

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 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
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 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

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 statt:

- Bachenbühlach
- 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 ½ 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

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 neben einer gezielten Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser auch die Möglichkeit, das Schwimmen zu erlernen.

b) Turnen/Gymfit

Seniorenportleiterinnen 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 Reaktionsgeschwindigkeit 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.

Allgemeine Angaben zu a) bis e)

Information: Fordern Sie beim Dienstleistungszentrum 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!

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:

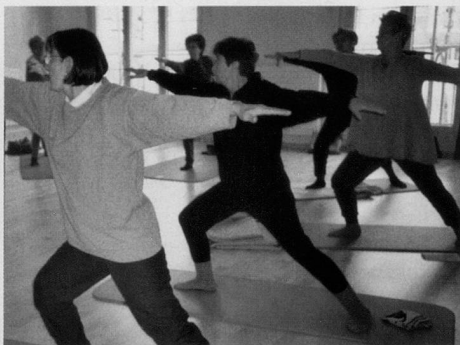


Ort	Leitung	Auskunft und Anmeldung
Affoltern a. A.	Monika Klausner	Tel. 043 466 52 14 oder Tel. 079 758 74 89
Kloten	Sharon Aemmer	Tel. 044 803 30 30
Meilen	Shukin Cheung	Tel. 043 534 97 73
Pfäffikon	Maria Kistler	Tel. 043 288 80 70 oder Tel. 076 388 18 28
Thalwil	Andrea Grossholz Ebner	Tel. 043 443 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
Winterthur	Rita Leimgruber	Tel. 052 386 31 53
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 Doppelkationen)
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 Gruppenkationen 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 ganzheitliche 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.

Kurszeit: Freitagmorgen ab 27. Oktober 06 bis April 2007,
jeweils 9.00 Uhr – 10.00 Uhr

Kursort: Wartstrasse 23, 8400 Winterthur

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

NEU

Wandern



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



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 Seniorensportleiterinnen und -leitern geführt.

Sämtliche Aktivitäten werden von ausgebildeten Seniorensportleiter/innen geleitet. Interessierte verlangen die ausführlichen Ausschreibungen und die Anmeldeunterlagen bei:

Pro Senectute Kanton Zürich, Kompetenzzentrum Bewegung & Sport

Postfach 1381, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 00

Fax 058 451 51 01, E-Mail alma.kunkler@zh.pro-senectute.ch

Tanzen



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
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 Telefon 044 950 59 46 gerne zur Verfügung
Versicherung	ist Sache der Teilnehmenden
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 bzw. 10 Doppellektionen (je 90 Minuten)

Kosten: Fr. 200.-/250.-

Auskunft/Prospekte:

Pro Senectute Kanton Zürich, Kompetenzzentrum Bewegung & Sport
Telefon 058 451 51 00, E-Mail info@zh.pro-senectute.ch

NEU

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
Kompetenzzentrum 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

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

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

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

ANZEIGEN



WEG VOM RUMMEL, AUF GEHT'S INS APPENZELLERLAND!

Erholen Sie sich vom Alltagsstress im perfekten Ferienambiente: eine liebeliche 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.



**HOTEL
PENSION NORD**
CH-9410 Heiden AR

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