Zeitschrift: Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2006)

Heft: 2

Rubrik: Velotouren - Aktivferien - 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: 19.11.2025

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

Velotouren — Aktivferien — 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

Rund um den Alpstein

www.pszh-velofahren.ch

3-Tages-Tour vom 17. bis 19. Juli 2006 (Mo/Mi). Die Tour führt durch landschaftlich imposante Gegenden der Schweiz, Liechtensteins und des Vorarlbergs, ohne grosse Steigungen, Tagesetappen von rund 60 km. Start in Kreuzlingen, Ende in Rapperswil.

Pauschalpreis: Fr 440.– (DZ) Leitung/Auskunft: Marliese Rüeger Telefon 044 867 09 58

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, Kursanfragen/Auskunft/Leitung: Ruth Bundi, Pallas Selbstverteidigungs-Trainerin Telefon 043 300 31 31 E-Mail ruth_bundi@hotmail.com

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



Tenniskurse

Mehrwöchige Kurse je nach Jahreszeit in der Halle oder im Freien in Otelfingen, Bachenbülach, Bülach und Dürnten. Auskunft/Prospekte: Pro Senectute Kanton Zürich

Kompetenzcenter Bewegung & Sport Telefon 058 451 51 00

Offene Gruppen Bewegung & Sport

Im Turnen/Gymfit, Aqua-Fitness, Volkstanz, Wandern und Walking gibt es offene Gruppenangebote, 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) 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 Reaktions-

schnelligkeit mit und ohne Musik.

b) 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.

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 Herzinfarkt-Risiko, 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 Dienstleistungscenter Ihrer Region das Angebot Ihrer

Gemeinde oder Region an.

Kursleitung: Speziell ausgebildete Seniorensportleiterinnen und Seniorensportleiter Zeit: Die meisten Angebote finden tagsüber statt. Während der Schulferien finden zum Teil keine Angebote statt.

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
Adliswil	Margrit Zuber-Ryffel
Affoltern a. A.	Monika Klauser
Kloten	Sharon Aemmer
Küsnacht	Eng Sang Kwik
Meilen	Shukin Cheung
Pfäffikon	Maria Kistler
Rüti Thalwil Uster Wädenswil Winterthur Zürich	Eng Sang Kwik Andrea Grossholz Ebner Aenne Speich Sandro Malär Adelheid Lipp Marianne Bär Alfons Lötscher



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
Winterthur	Rita Leimgruber
Zürich	Alexa Petermann
	Carlo 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

SIMA®-Training Selbstständigkeit im Alter

Das abwechslung sreiche 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 Seniorentrainer/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

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

ANZEIGE

Raumgartner eha-Fahrzeuge

Zurlindenstrasse 140, 8003 Zürich Telefon 044 461 52 00

- Rollatoren
- Gehstöcke
- Rollstühle
- Badelifte

Reparaturen



Seniorenfahrzeuge



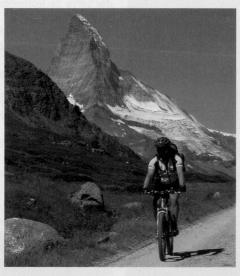
Ponte Tresa

Jeder Tag soll ein unvergessliches Erlebnis werden. Wir erkunden wohl eines der schönsten Bike-Gebiete 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 Stärkenklassen 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, Reisedaten: 25, Juni bis 1. Juli 2006 und 24. bis 30. September 2006 Buchung: Telefon 044 950 59 77 oder www.

swiss-bike-tours.ch Anmeldeschluss: 3 Wochen vor Reisebeginn



Luzern - Zermatt

Einmal mit dem Bike von Luzern nach Zermatt zu fahren abseits der Verkehrswege und an den bekanntesten Schweizer Bergen Eiger, Mönch und Jungfrau vorbei, davon träumen viele. Wir helfen Ihnen bei der Verwirklichung. Diese Tour ist landschaftlich überwältigend. Die im Morgenlicht mystisch wirkenden Berge, die grandiose Aussicht auf dem Gemmipass beim Morgenessen im Berghotel Wildstrubel, die Berner Alpen, vor sich das Rhonetal und die gigantische 4000er-Kette der Walliser Alpen, wo man zum ersten Mal bei kühler und klarer Luft das Matterhorn erkennen kann, all diese fantastischen Eindrücke werden einem noch lange in Erinnerung bleiben.

Es ist eine gute Kondition und Bikefahrtechnik erforderlich.

ab 8 Teilnehmer/innen, Teilnehmerzahl beschränkt

Kosten: Fr. 1620.– inbegriffen 5 Übernachtungen in Mittelklass- und Berghotels im DZ, Halbpension, Transport des Reisegepäcks, Besenwagen sowie kompetente Führung der Tour

Reisedatum: 3. bis 8. Juli 2006 Buchung: Telefon 044 950 59 77 oder www.swiss-bike-tours.ch

Anmeldeschluss: 4 Wochen vor Reisebeginn



Ruderkurse

Haben Sie Lust, frühmorgens auf dem Zürichsee in einem Ruderboot dahinzugleiten? Dann besuchen Sie unsern Ruderkurs unter der Leitung eines erfahrenen Ruderinstruktors und Seniorensportleiters des Ruder Clubs Thalwil. Rudern beansprucht die meisten Muskeln und ist damit ein ideales Kraft- und Ausdauertraining.

Kosten: Fr. 240.– (8 Doppellektionen) Leitung/Auskunft: Andreas Konopka Telefon 043 305 77 74 oder 079 385 91 22 Prospekte/Anmeldung: 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

Wanderwoche im Engadin

vom 24. bis 30. September. Wandern im herbstlichen Oberengadin auf wenig bekannten Wegen. 4 Tagesetappen von rund 4–5 Stunden. Ruhetag am Mittwoch. Unterkunft im neu renovierten Sporthotel am Dorfrand von Samedan. Pauschalpreis Fr. 980.– Prospekt/Anmeldung:

Prospekt/Anmeldung:
Pro Senectute Kanton Zürich
Kompetenzcenter Bewegung & Sport
Telefon 058 451 51 00
Leitung/Auskunft: Hans Rudolf Erzberger
Telefon 044 887 17 45

ANZEIGE

Zahnersatz auf Implantaten

Hochwertiger **Zahnersatz auf Implantaten** Auch Computergestützt (Nobel Guide) In Ihrer Nähe Jetzt kostenlos informieren unter: www.dentafox.ch Tel: 0049 7721 23616





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.

Tanzen



Stepptanzkurs in Zürich

Kursbeginn

laufend

Kursort

Rhythm and Tap School

Schaffhauserstrasse 351, 8050 Zürich

Tramstation «Sternen Oerlikon»

(Tram 10, 11 und 14)

Fr. 100.- Schnupperkurs Kosten

5 x 60 Minuten / 1 x wöchentlich

Kursweiterführung bei genügendem Interesse

René Fürstenfeld, 044 312 51 52 Leitung/Auskunft ist Sache der Teilnehmenden

Versicherung Mitnehmen

Steppschuhe, falls bereits vorhanden

sonst begueme Strassenschuhe mit leichtem Absatz



Tangokurs in Zürich

NEU

ANZEIGE

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: 10 Doppellektionen (je 90 Minuten)

Kosten: Fr. 250.-Auskunft/Prospekte:

Pro Senectute Kanton Zürich

Kompetenzcenter Bewegung & Sport

Telefon 058 451 51 00

E-Mail: info@zh.pro-senectute.ch

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 der Nummer

044 950 59 46 gerne zur Verfügung

Versicheruna

ist Sache der Teilnehmenden

Mitnehmen

Steppschuhe, falls bereits vorhanden

sonst bequeme Strassenschuhe mit leichtem Absatz

Todesfall in der Familie? Wir unterstützen Sie.

Würdevoll Abschied nehmen?

Wir helfen Ihnen.

Palliativpflege/Sterbebegleitung?

Mit uns.

Gedanken zu Sterben und Tod?

Wir beraten Sie.

Vorsorge, Sterbebegleitung, Trauerunterstützung und Bestattungsorganisation. www.institut-pieta.ch

Institut

24-Std. Pikettdienst für Todesfälle 052 202 91 91