

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2006)

Heft: 1

Rubrik: Velotouren - Aktivferien - Kurse

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: 11.01.2026

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

Velotouren – Aktivferien – Kurse

Velotouren



Wir bringen Sie in Fahrt!

Mit regelmässigen und attraktiven Halbtages- und Tagetouren 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

Veloferien

Rund um den Alpstein (3-Tages-Tour)
Die Tour führt durch landschaftlich imposante Gegenenden der Schweiz, Liechtensteins und des Vorarlbergs, ohne grosse Steigungen, Tagesetappen von rund 60 km. Start in Kreuzlingen, Ende in Rapperswil.

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

Jubiläum der Velogruppe Hinwil «Maillot jaune» in Hinwil überreicht

(pd) Mitte Dezember 2005 trafen sich die Mitglieder der Velogruppe Hinwil der Pro Senectute Kanton Zürich im Kirchgemeindehaus in Tann zum Jahresabschluss und zur Feier des fünfjährigen Bestehens der Gruppe. Waren an der ersten Ausfahrt im August 2000 lediglich fünf Personen dabei, zählt die Gruppe heute 61 aktive Mitglieder. Von Uster bis Jona und von Hombrechtikon bis Wald besammeln sich die Senior/innen jeden Mittwoch im Rotenstein, um an einer der Ausfahrten in den drei Stärkeklassen teilzunehmen.

Ernst Wenger aus Tann-Rüti, der in immenser Arbeit seit 2000 eine intakte Organisation aufgebaut hat, wurde in einer launigen Darbietung mit dem «Maillot jaune» ausgezeichnet. Mehr Informationen zu den wöchentlichen Ausfahrten sind bei Ernst Wenger, 055 240 36 82, erhältlich.

Kurse



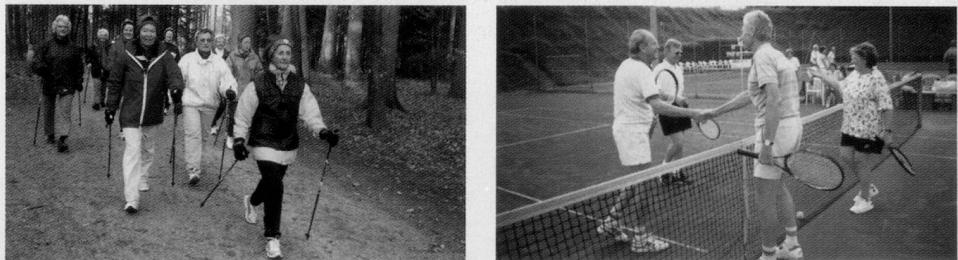
Nordic-Walking-Kurse

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 Doppellectionen, 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



Tenniskurse

Mehrwochige Kurse und Kurswochen je nach Jahreszeit in der Halle oder im Freien in Oetlingen, Bachenbülach, Bülach, Illnau-Effretikon und Dürnten.

Auskunft/Prospekte:
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, 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

ANZEIGE

VERTRAUEN, OSTERN, SEKTEN

11. bis 18. März Vertrauend Raum um Raum durchschreiten

Lic. phil. Psychologin Margrit Bänziger in einer Vortragsreihe: «Mein Weg: Freude und Leid, Versagen und Erfüllung – Gottes Weg mit mir?»

12. bis 19. April Ostern mit Fritz Aeschlimann Vortragsreihe mit abwechslungsreichem Rahmenprogramm: «Karfreitag und Ostern – Garanten für Frieden, Hoffnung und Freude»

2. bis 5. Juni, Pfingsten Pfr. Dr. Georg Schmid: Kirchen-Sekten-Religionen Der renommierte Experte in aufschluss- und lehrreichen Einblicken: Die grossen Weltreligionen – Kirchen, Freikirchen, Sekten – Esotherik und Okkultismus – Unterwegs zu einem modernen Islam?

 HOTEL
PENSION NORD
CH-9410 Heiden AR

Prospekte und Auskünfte:
Hotel Pension Nord · Postfach 261
9410 Heiden · Tel. 071 898 50 50
Fax 071 898 50 55 · nord@vch.ch
www.vch.ch/nord

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
Küschnacht	Eng Sang Kwik
Meilen	Shukin Cheung
Pfäffikon	Maria Kistler
Rüti	Eng Sang Kwik
Thalwil	Andrea Grossholz Ebner
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. 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. 043 443 54 66
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
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 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

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.

Die «Feldenkrais-Methode»:
Öffentlicher Einführungs-Vortrag von
Markus Hohl, Samstag, 11. März 06, 14 Uhr,
Neumünsterallee 21, 8032 Zürich
(beim Hegibachplatz)

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

Baumgartner
Reha-Fahrzeuge

Zurlindenstrasse 140, 8003 Zürich

Telefon 044 461 52 00

- Rollatoren
- Gehstöcke
- Rollstühle
- Badelifte



Reparaturen

Seniorenfahrzeuge

Langlauf/Ski alpin



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.

Pauschalpreis (DZ): Fr. 995.–
Leitung/Auskunft: Walter Meier
Telefon 055 240 41 00

Schneeschuhwandern



Schneeschuh-Tageswanderungen

jeweils donnerstags, 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

Rudern/Wandern



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.

Kosten: Fr. 240.– (8 Doppellectionen)
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



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.
Pauschalpreis (DZ): Fr. 1490.–
Leitung/Auskunft: Heidy Frei
Telefon 044 771 85 00

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.

Pauschalpreis (DZ): Fr. 675.–
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.

Pauschalpreis (DZ): Fr. 640.–
Leitung/Auskunft: Robert Müller
Telefon 044 940 50 80

Orientierungswandern

Ab Frühjahr 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. 8.– pro Wanderung
Leitung/Auskunft: Werner Flühmann
Telefon 044 869 00 37

In Planung

Wanderwoche im Engadin

vom 24. bis 30. September
Wandern im herbstlichen Oberengadin auf wenig bekannten Wegen. 4 Tagesetappen von rund 4 bis 5 Stunden. Ruhetag am Mittwoch. Unterkunft im neu renovierten Sporthotel am Dorfrand von Samaden.
Leitung/Auskunft: Hans Rudolf Erzberger
Telefon 044 887 17 45

Skitage in der Region Mythen

in der Skisaison 2005/2006
bieten wir wieder in Zusammenarbeit mit der Swiss Snow Schule Einsiedeln Skitage im heimeligen 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 14

Schnee- und Badeplausch NEU

Vom 6. bis 10. März 2006 (Mo/Fr) führen wir in Scuol eine Ferienwoche durch. Im milden Klima des Unterengadins mit viel Sonnenschein können Sie Sport und Wellness auf ideale Art kombinieren. Preis inkl. Carfahrt von Zürich nach Scuol Fr. 1060.– im Doppelzimmer. Leitung/Auskunft: Eugen Stähli
Telefon 044 767 09 23

Auskünfte zu unseren Wintersport-Angeboten erhalten Sie bei Pro Senectute
Kanton Zürich
Bewegung & Sport
Telefon 058 451 51 00
Fax 058 451 51 01
info@zh.pro-senectute.ch

Kurse**Steptanzkurs 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

Steptanzkurs in Fehrlitorf

Kursbeginn	laufend
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 Fehrlitorf (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	Steppschuhe, falls bereits vorhanden sonst bequeme Strassenschuhe mit leichtem Absatz

Vorschau**Neu: Tanzen Sie zu argentinischer Tangomusik!**

Zum Tango argentino findet jede/r einen eigenen Zugang – probieren Sie es aus!

Zum argentinischen Tango, dem Tango argentino, findet jeder Mann und jede Frau individuell Zugang – entweder über die herrlich sehnsgütigen Musikklänge des Bandoneons, über den feurigen Rhythmus oder einfach über die Freude an der Bewegung mit einem Partner oder einer Partnerin. Es braucht im Tango grosse Aufmerksamkeit und Sensibilität füreinander, damit man sich folgen kann – und Sorgfalt, damit man die Partnerin zur Musik improvisierend führen lernt. Tango 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: voraussichtlich 10 Doppellectionen (je 90 Minuten)
Kosten: ca. Fr. 250.–

Kursbeginn: voraussichtlich Frühling 2006

Kursort: voraussichtlich Stadt Zürich

Kursleitung: Verena Vaucher und Alexander Dreher

Auskunft/Prospekte: Pro Senectute Kanton Zürich

Kompetenzcenter Bewegung & Sport

Telefon 058 451 51 00

«Der Tango ist die schönste Form des Gehens – zum aufrechten Gang kommt noch eine Kunstform hinzu, die Emotionalität und Ästhetik zum Ausdruck bringt. Im Tango biete ich, wie im Feldenkrais, einen lustvollen Lernprozess an. Ich kann auf einfache und wirkungsvolle Bewegungen aufmerksam machen, die beim Tanzen integrierbar sind.»

Alexander Dreher war Kunstritter und Förster. Er unterrichtet Feldenkrais, Tai-Chi, Qi Gong und ist seit Jahren begeisterter Tangotänzer.

«Tangotanzen ist für mich Ausdruck der Sehnsucht nach Nähe zum Andern und die intuitive Umsetzung von Musik in einen spielerischen Dialog der Bewegung zweier Körper.»

Verena Vaucher hat eine klassische und moderne Tanzausbildung sowie eine 13-jährige Tangoausbildung bei vielen argentinischen Meister/innen wie Omar Vega, Gustavo Naveira, Fabian Salas, Tété, Joé Corbata, Pedro Benavente, Lorena Ermocida, Elina Roldan etc. Sie führte während sechs Jahre eine eigene Tangoschule «Tango del Alma» in St. Gallen und war dort Mitbegründerin des Tangoclubs «Almacen». Seitdem gibt sie Tango-Privatunterricht in Zürich.