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

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2009)

Heft: 4

**Register:** Sportwochen Winter 2009/10

### 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

# SPORTWOCHEN WINTER 2009/10

Alle Sportwochen werden durch ausgebildete Seniorensportleitende geführt. Die Detailausschreibungen und Anmeldeformulare aller Sportwochen können bezogen werden unter: Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung und Sport, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Tel. 058 451 51 31, sport@zh.pro-senectute.ch, www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen Schneesport.

# LANGLAUF



#### Langlaufwoche in Pontresina/Engadin

Im Hotel Rosatsch finden Sie eine Atmosphäre gepflegter Gastlichkeit mit 3-Sterne-Komfort. Es ist zentral gelegen und bietet ein wunderschönes Wellness-Paradies (Hallenbad, Sauna usw.) an. Unter fachkundiger Leitung und in einem einmaligen Loipennetz erlernen Sie in Gruppen Langlaufen im klassischen Stil resp. Skiwandern oder frischen die Technik wieder auf. Neu sind auch geübte Skater/-innen herzlich willkommen. Die Leitenden bieten zusätzlich Aqua-Fitness-Lektionen an.

WANN	Sa-Fr, 09.0115.01.2010
KOSTEN	Pauschal CHF 1025 (DZ)
	mit Dusche und WC, Radio,
	Satelliten-Farb-TV, Direktwahl-
	telefon, inkl. Halbpension mit
	viergängigem Abendessen, Be-
	nutzung «Wellness-Paradies»;
	exkl. Loipenpass
ANREISE	Individuell
LEITUNG/	Toni Schnetzer
AUSKUNFT	Tel. 044 937 11 42
	a.schnetzer@swissonline.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich,
	his 06 12 2009

#### Langlaufwoche in Münster/Goms



Die «Ferienstube» des Wallis bietet bestens präparierte Loipen. Auf der ganzen Strecke führen diese zu den Bahnhöfen der Furkabahn. So haben Sie die Möglichkeit, jederzeit mit der Bahn zurück nach Münster zu fahren. Das gemütliche Hotel Landhaus verfügt über 3-Sterne-Komfort und Dampfbad. Unter fachkundiger Leitung erlernen Sie in Gruppen Langlaufen im klassischen Stil resp. Skiwandern oder frischen die Technik wieder auf. Neu sind auch geübte Skater/-innen herzlich willkommen.

WANN	So-Sa, 07.0313.03.2010
KOSTEN	Pauschal CHF 985 (DZ)
	mit Bad/Dusche/WC, TV,
	Mini-Bar, Zimmersafe, Telefon,
	Radio, Doppelzimmer mit
	Balkon, inkl. Halbpension,
	Benutzung des Dampfbades;
	exkl. Loipenpass
ANREISE	Individuell
LEITUNG/	Ruedi Schmid, 044 710 56 46
AUSKUNFT	ruedi.schmid5@bluewin.ch
	Walter Meier, 055 240 41 00
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich,
	bis 31.01.2010

# SCHNEESCHUHWANDERN

## Schneeschuhwandern in Alt St. Johann/ Toggenburg

Unter kundiger Leitung verbringen Sie fünf erlebnisreiche Tage in freier Natur. Die Unterkunft geniessen Sie im gemütlichen 3-Sterne-Hotel Schweizerhof. Sie lernen in einer kleinen Gruppe das wunderschöne Alpstein- und Churfirstengebiet kennen. Täglich findet eine den Teilnehmenden angepasste Schneeschuhwanderung von 3 bis 4 Stunden Laufzeit statt; etwas Kondition ist von Vorteil.

WANN	So-Fr, 24.0129.01.2010

KOSTEN	Pauschal CHF 610.— (DZ) mit Dusche, WC, Radio und Telefon, Begrüssungsapéro, Tee und Obst für unterwegs, Fondueabend, einer Toggenburger Spezialität als Abschiedsgeschenk, inkl. Halbpension mit gepflegtem 5-Gang-Nachtessen. Schneeschuhe können zur Verfügung gestellt werden.
ANREISE	Individuell
LEITUNG/	Robert Müller
AUSKUNFT	Tel. 044 940 50 80,
	079 301 34 02
ANMELDUNG	Robert Müller,

#### Schneeschuhwandern in Sörenberg/ Zentralschweiz

bis 01.01.2010

Unter kundiger Leitung verbringen Sie fünf erlebnisreiche Tage in freier Natur. Die Unterkunft geniessen Sie im ruhigen Hotel Cristal. Sie lernen in einer kleinen Gruppe das wunderschöne Brienzer Rothorn kennen. Täglich findet eine Schneeschuhwanderung von 4 bis 5 Stunden Laufzeit statt. Eine gute Kondition ist erforderlich, und die Woche ist für Anfänger/-innen eher ungeeignet.

WANN	Mo-Sa, 08.0313.03.2010
KOSTEN	Pauschal CHF 680 (DZ)
	mit Dusche, WC, Radio und
	Telefon, Balkon, Begrüssungs-
	apéro, Tee für unterwegs, inkl.
	Halbpension mit 4-Gang-
	Nachtessen. Schneeschuhe
	können im Sportgeschäft ge-
	mietet werden.
ANREISE	Individuell
LEITUNG/	Robert Müller
AUSKUNFT	Tel. 044 940 50 80,
	079 301 34 02
ANMELDUNG	Robert Müller,
	bis 20.01.2010

## SKI ALPIN



#### Ski Alpin in Bivio/Graubünden

In Bivio, der Perle am Julierpass, wo die Luft voller Würze ist, das Auge sich weitet und das Herz mitgeht. Nach Herzenslust kurven auf den Traumpisten und im knietiefen Pulverschnee, unbeschwert und unvergesslich. Geniesser/-innen und Könner-/innen sind herzlich willkommen (bis zu 3 Stärkeklassen). Das Skigebiet ist überschaubar, keine Hektik, keine Wartezeiten, nur 2 Gehminuten zum Lift, Mittagessen im gemütlichen Berghaus Camon. Eine fakultative Schneeschuhwanderung mit lokalem Guide, ein Lichtbildervortrag über Geschichte, Land und Leute und abends Musik, Gesang und Tanz sind Teil dieser Sportwoche.

WANN	Mo-Fr, 11.0115.01.2010
KOSTEN	Pauschal CHF 730 (DZ und EZ)
	mit Dusche/Bad/WC, Benutzung
	von Sauna und Dampfbad,
	inkl. reichhaltige
	Halbpension; exkl. Skipass
	ca. CHF 100
ANREISE	Individuell
LEITUNG/	Walter Isaak, 044 869 12 57
AUSKUNFT	iisaak@bluewin.ch
	Eugen Stähli, 044 767 09 23
	eugen@staehli.net
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich,
	bis 07.12.2009

#### Ski Alpin in Grächen/Wallis

Das sonnige Paradies im Mattertal, auf 1600 m gelegen, bietet 40 km präparierte Pisten, über 32 km Winterwanderwege und eine Langlaufloipe. Sie logieren zentral im Dorf im 3-Sterne-Hotel in Grächen, nur ein paar Gehminuten von Bahnen und Pisten entfernt. Auf Traumpisten geniessen Sie herrliche Skitage, kurven in 2 Stärkeklassen die Hänge hinunter, pflegen die müden Knochen in der hoteleigenen Wellnessanlage mit Sauna, türkischem Dampfbad und Kneipptretbecken.

WANN	So-Sa, 10.0116.01.2010
KOSTEN	Pauschal CHF 1590 (DZ)
	mit Dusche/WC, Satelliten-TV,
	Telefon, Benutzung der Well-
	nessanlage, gebührenfreier
	LAN-Empfang im Zimmer,
	inkl. 4-Gang-Halbpension,
	inkl. 5-Tages-Skipass, Klein-
	busfahrt von Zürich HB nach
	Grächen und retour
ANREISE	Die Hin- und Rückreise erfolgt
	im Kleinbus
LEITUNG/	Heidy und Willi Frei
AUSKUNFT	Tel. 044 771 85 00
	hfrei.langnau@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich,
	bis 30.11.2009

#### Ski Alpin in Damüls/Österreich



Damüls/A am Furkajoch ist als Wintersportort das «Höchste» zwischen Bregenzerwald und dem grossen Walsertal und liegt auf 1400 m, nur ca. 3 Stunden Autofahrt von Zürich entfernt. Damüls rühmt sich als schneereichstes Dorf der Welt! Ein paar Gehminuten vom 3-Sterne-Hotel aus – und schon stehen wir auf unseren Brettern! Die breiten, ca. 90 km langen Pisten, eingebettet in einer lieblichen Landschaft, bieten jeden Schwierigkeitsgrad. Eine neue Gipfelbahn verbindet das Skigebiet mit Mellau.

WANN	So-Sa, 24.0130.01.2010
KOSTEN	Pauschal CHF 1590 (DZ)
	mit Balkon, Dusche/WC, Radio,
	Telefon, Farb-TV, Benutzung
	des Wellness- und Badeberei-
	ches, inkl. reichhaltige Halb-
	pension, inkl. 5-Tages-Skipass,
	Kleinbusfahrt von Zürich nach
	Damüls und retour
ANREISE	Die Hin- und Rückreise erfolgt
	im Kleinbus
LEITUNG/	Heidy und Willi Frei
AUSKUNFT	Tel. 044 771 85 00
	hfrei.langnau@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich,
	bis 01.12.2009

#### WEITERBILDUNG

# GESUNDHEIT UND PRÄVENTION



Infomorgen zum Gedächtnistraining Sie erfahren, was im Kurs behandelt wird

#### und wie Sie sinnvoll trainieren.

Montag, 11. Januar 2010, 09.30-11.00 Uhr
lm Königshof, Forum und
Treffpunkt für ältere
Menschen, Neumarkt 4
8400 Winterthur
Gertrud Knöpfli, Gedächtnis-
trainerin SVGT
Gratis
Nicht erforderlich
Astrid Schöni Graf, Dienst-
leistungscenter Winterthur und
Umgebung/Weinland
Brühlgartenstrasse 1
8400 Winterthur
Tel. 058 451 54 29
astrid.schoeni@
zh.pro-senectute.ch

# «Geistige Fitness» Gedächtnistraining – Grundkurse

Erinnern und Vergessen – möchten Sie mehr darüber wissen? Informationen und Übungen zur Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit und Sprache gehören zu diesem ganzheitlichen Gedächtnistraining.

0	
WANN	06.1111.12.2009,
	Freitag, 14.00 – 15.45 Uhr
ORT	Pro Senectute Kanton Zürich
	Dienstleistungscenter Bülach,
	Lindenhofstrasse 1
	8180 Bülach
LEITUNG	Susanne Fritschi,
	Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 160 (6×105 Minuten)
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich
	Dienstleistungscenter Bülach
	Veronika Eggenberger
	Tel. 058 451 53 00
	veronika.eggenberger@
	zh.pro-senectute.ch
	esculus autoria de la contra del la
WANN	12.01 02.03.2010,
	Dienstag, 9.30-11.45 Uhr
ORT	Pro Senectute ZH. Dienst-

	0,
ORT	Pro Senectute ZH, Dienst-
	leistungscenter Stadt Zürich
	Seefeldstrasse 94a
	8008 Zürich
LEITUNG	Ines Moser-Will, Iiz. SimA-
	Trainerin, Buchautorin
	«Spass mit Denktraining»
KOSTEN	CHF 220 (8×120 Minuten)
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, Dienst-
	leistungscenter Stadt Zürich
	Tel. 058 451 50 00
	Anmeldeschluss: 23.12.