

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2011)
Heft: 4

Register: Sportwochen Winter 2011/12

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: 22.01.2026

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

Hatha Yoga in Zürich

WANN	Freitag, 14.00–15.00 Uhr Fortlaufender Ganzjahreskurs
EINSTIEG	Jederzeit möglich auf telefonische Voranmeldung
KURSORT	Yogastudio Yoganation Seefeldstrasse 7a, 8008 Zürich
KOSTEN	CHF 25.– / Lektion à 60 Min. CHF 230.– (10×60 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Theresa Moser 043 499 88 75/079 340 45 93 dancing_theresa@yahoo.com www.theresamoser.ch

Hatha Yoga in Zürich

WANN	Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr 09.02.–29.03.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn, bitte telefonisch anmelden
KURSORT	Lotus Yogazentrum Morgartenstrasse 15 8004 Zürich
KOSTEN	CHF 250.– (8×90 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Carlo Vella 044 211 73 56

SPORTWOCHE WINTER 2011/12

Die Detailausschreibungen aller Sportwochen können bezogen werden bei: Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung und Sport, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 31, sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen

LANGLAUF

Langlaufwoche in Pontresina/Engadin

Im herrlichen Sporthotel Pontresina finden Sie eine Atmosphäre gepflegter Gastlichkeit mit 3-Sterne-Komfort. Es ist zentral gelegen und bietet ein einzigartiges und wunderschönes Wellness-Spa an. Lassen Sie sich von der Engadiner Sonne und den kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnen. Ein einmaliges Loipennetz in einer der schönsten Berglandschaften bietet Abwechslung für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene. Das ist die Gelegenheit, sich bei Sport, Bewegung und Wellness zu erholen.

WANN	So–Sa, 15.01.–21.01.2012
KOSTEN	Pauschal ab CHF 1140.– (DZ) mit Dusche und WC, Radio, Satelliten-TV, Telefon, inkl. Halbpension mit dreigängigem Abendessen, Benutzung Wellness-Spa, freie Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel im Oberengadin, Leitung, exkl. Loipenpass
ANREISE	Individuell
LEITUNG/ AUSKUNFT	Ruedi Schmid, 044 710 56 46 ruedti.schmid5@bluewin.ch Walter Meier, 055 240 41 00 Niklaus Schmid, 041 535 75 22
ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch Anmelden bis 27.01.2012



Langlaufwoche in Münster/ Goms im Wallis

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. Die Sportwoche bietet Gelegenheit, in Gemeinschaft Langlaufen zu erlernen oder aufzufrischen. Sowohl Anfänger/-innen und Fortgeschrittene der klassischen Technik als auch geübte Skater/-innen sind herzlich willkommen. Diese Sportwoche findet zum zehnten Mal mit den drei fachkundigen und beliebten Leitenden Ruedi, Walter und Niklaus statt.

WANN	So–Sa, 04.03.–10.03.2012
KOSTEN	Pauschal ab CHF 985.– (DZ) mit Bad/Dusche und WC, TV, Mini-Bar, Zimmersafe, Telefon, Radio, Doppelzimmer mit Balkon, inkl. Halbpension mit

ANREISE	Individuell
LEITUNG/ AUSKUNFT	Ruedi Schmid, 044 710 56 46 ruedti.schmid5@bluewin.ch Walter Meier, 055 240 41 00 Niklaus Schmid, 041 535 75 22
ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch Anmelden bis 27.01.2012

SCHNEESCHUHWANDERN



Schneeschuhwandern in Alt St. Johann / Toggenburg

Unter kundiger Führung des Leiters Robert Müller verbringen Sie fünf erlebnisreiche Tage in freier Natur. Die Unterkunft geniessen Sie im gemütlichen Hotel Schweizerhof mit 3-Sterne-Komfort in Alt St. Johann. Sie lernen in einer kleinen Gruppe das wunderschöne Alpstein- und Churfürstengebiet kennen. Die täglichen Schneeschuhwanderungen in mittlerem Anforderungsniveau dauern jeweils drei bis vier Stunden, etwas Kondition ist von Vorteil.

WANN	So–Fr, 22.01.–27.01.2012
KOSTEN	Pauschal ab CHF 670.– (DZ) mit Dusche und WC, Radio, Telefon, inkl. Halbpension mit gepflegtem 5-Gang–Nachtessen, Begrüssungspapier, täglich Tee und Obst für unterwegs, Fondueabend, einer Toggenburger Spezialität als Abschiedsgeschenk, Leitung. Schneeschuhe werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt.
ANREISE	Individuell
LEITUNG/ AUSKUNFT/	Robert Müller 044 940 50 80/079 301 34 02
ANMELDUNG	bis 01.01.2012

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 drei Stärkeklassen). Das Skigebiet ist überschaubar, keine Hektik, keine Wartezeiten, nur zwei Gehminuten zum Lift, Mittagessen im gemütlichen Berghaus Camon. Der letzte Schwung endet vor dem Hotel Post mit 3-Sterne-Komfort, und schliesslich ist Entspannung total im Dampfbad oder in der Sauna angesagt.

WANN	Mo–Fr, 09.–13.01.2012
KOSTEN	Pauschal CHF 745.– (DZ und EZ) mit Dusche/Bad und WC, inkl. reichhaltiger Halbpension, Benutzung von Sauna und Dampfbad, Leitung, exkl. Skipass ca. CHF 100.–
ANREISE	Individuell
LEITUNG / AUSKUNFT	Walter Isaak, 044 869 12 57 iisaak@bluewin.ch Eugen Stähli, 044 767 09 23 eugen@staehli.net
ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch Anmelden bis 02.12.2011



Ski Alpin in Brand /Österreich

Nur 152 km von Zürich entfernt liegt Brand im lieblichen Brandnertal mit 55 km präparierten Pisten. In atemberaubender Bergkulisse wedeln wir die herrlichen Skihänge hinunter. Die drei tollen Talabfahrten werden beschneit. Mitten im Dorf, gegenüber der Bergbahn und der Skipiste, finden wir unser Hotel. Hier werden wir mit einer von Herzen kommenden Gastfreundschaft umsorgt.

WANN	So–Fr, 22.01.–27.01.2012
KOSTEN	Pauschal ab CHF 1340.– (DZ und EZ) mit Dusche/Bad und WC, Föhn, Safe, Radio, Telefon, Sat-TV, inkl. reichhaltiger Halbpension und Snack-Buffet über Mittag, Benutzung Wellness- und Badebereich, 5-Tages-Skipass, Leitung, An- und Rückreise
ANREISE	Die Hin- und Rückreise erfolgt im Kleinbus (Zürich HB–Brand)
LEITUNG / AUSKUNFT	Heidy und Willi Frei 044 771 85 00 hfrei.langnau@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch Anmelden bis 02.12.2011

CLAIRE PILGER, 67 JAHRE, EHEMALIGE PRIMARLEHRERIN

«Hier treffe ich ganz verschiedene, sehr nette Menschen, die meine Leidenschaft für die Berge teilen.»

BILDUNG UND KULTUR

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich, DC für Dienstleistungscenter.

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION



Gedächtnistraining Kurse und Club

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen trainieren Sie Ihre Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung und Sinneswahrnehmung.

Grundkurs Geistige Fitness in Zürich

WANN	Dienstag, 09.30–11.45 Uhr 17.01.–06.03.
LEITUNG	Ines Moser-Will, Gedächtnistrainerin SVGT, Buchautorin
KOSTEN	CHF 220.– (8×105 Minuten)
KURSORT / INFO /	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a
ANMELDUNG	8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 03.01.

