

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2011)
Heft: 3

Register: Sportwochen Winter 2010/11, Vorschau

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: 24.01.2026

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

TRUDY RICKENBACHER, 73 JAHRE,
MUTTER VON FÜNF KINDERN, LEITERIN FIT/GYM SEIT 25 JAHREN

«Fitness und Fröhlichkeit sind bei mir ein solides
Zweiergespann.»



LEITUNG	Lilo Gubelmann und Ursula Schrepfer
INFO/ ANMELDUNG	Lilo Gubelmann 044 860 08 48 www.tennisambiance.ch

Tennis in Buchs/ZH

WANN	Donnerstag (und evtl. Mittwochmorgen), zwischen 08.00 und 11.00 Uhr gemäss Einteilung
EINSTIEG	Neue Kurse auf Anfrage
KURSORT	Tenniscenter Furtbach Furtbachstrasse 22 8107 Buchs www.tennis-buchs.ch
KOSTEN	CHF 250.- pro Person bei 3er-Gruppe, CHF 200.- pro Person bei 4er-Gruppe (8×60 Min., inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Fredi Schnorf und Peter Nell
INFO/ ANMELDUNG	Fredi Schnorf 044 844 22 32 / 079 245 86 52 f.schnorf@bluewin.ch www.tennis-buchs.ch

Tennis in Dürnten

WANN	Kurs C: 09.09.-09.12. (ohne Herbstferien) 08.00-09.00 Uhr 09.00-10.00 Uhr 10.00-11.00 Uhr 11.00-12.00 Uhr
EINSTIEG	Laufende Kurse, Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Dürnten Bubikonstrasse 43 a 8635 Dürnten
KOSTEN	CHF 250.- (12×60 Minuten, inkl. Platzmiete)
INFO/ ANMELDUNG	Toni Schnetzer, 044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch oder Hans Guldemann 044 937 25 38

YOGA

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 27.10.-15.12.
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

SPORTWOCHEN WINTER 2010/11, VORSCHAU

Detailausschreibungen mit Preisanga-
ben und Anmeldung ab Ende September
unter www.zh.pro-senectute.ch >
Unser Angebot > Bewegung und Sport >
Sportwochen oder unter Tel. 058 451 51 31

LANGLAUF

Klassisch für alle Niveaus und Skating für Fortgeschrittene

WANN	So-Sa, 15.-21. Januar 2012
ORT	Pontresina/Engadin
LEITUNG/ AUSKUNFT	Peter Bachmann 044 724 33 23 pe.ba@gmx.ch
WANN	So-Sa, 4.-10. März 2012
ORT	Münster/Wallis
LEITUNG/ AUSKUNFT	Ruedi Schmid, 044 710 56 46 ruedi.schmid5@bluewin.ch

SCHNEESCHUHWANDERN

WANN	So-Fr, 22.-27. Januar 2012
ORT	Alt St. Johann/Toggenburg
LEITUNG/ AUSKUNFT	Robert Müller 044 940 50 80, 079 301 34 02
TAGESTOUREN	Jeden Donnerstag und teilweise Dienstag, Dezember 2011 - März 2012

SKI ALPIN

WANN	Mo–Fr, 9.–13. Januar 2012
ORT	Bivio / Graubünden
LEITUNG/ AUSKUNFT	Walter Isaak, 044 869 12 57 iisaak@bluewin.ch
WANN	So–Fr, 22.–27. Januar 2012
ORT	Brand / Österreich
LEITUNG/ AUSKUNFT	Heidy Frei, 044 771 85 00 hfrei.langnau@bluewin.ch

BILDUNG UND KULTUR

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

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

Grundkurs Gedächtnistraining in Affoltern a. A.

WANN	Mittwoch, 09.00–11.00 Uhr 12.10., 26.10., 09.11., 23.11., 07.12., 11.01., 25.01., 08.02., 22.02., 07.03.
KURSORT	Reformierte Kirchgemeinde
LEITUNG	Ruth Schärer-Wicki, Gedächtnistrainerin SVGT, Ausbildnerin eidg. FA
KOSTEN	CHF 150.– (10×120 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	PSZH Ortsvertretung Affoltern Ruth Schärer-Wicki, 044 784 98 92 ruth.schaerer1@bluewin.ch Anmelden bis 06.10.

Grundkurs Gedächtnistraining in Bülach

WANN	Freitag, 14.00–15.45 Uhr 04.11.–09.12.
KURSORT	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
LEITUNG	Susanne Fritschi, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 160.– (6×105 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch

Grundkurs Gedächtnistraining in Meilen

WANN	Freitag, 14.00–16.00 Uhr 21.10., 04.11., 18.11., 02.12., 16.12.
KURSORT	PSZH, DC Pfannenstiel Dorfstrasse 78, 8706 Meilen
LEITUNG	Maya Hinder-Middendorp, Erwachsenenbildnerin und Denktrainerin
KOSTEN	CHF 90.– (5×120 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	PSZH Ortsvertretung Meilen Verena Kutasi, 044 923 10 31 verena.kutasi@bluewin.ch

Grundkurs Gedächtnistraining in Winterthur

WANN	Donnerstag, 09.30–11.00 Uhr 20.10.–24.11.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 Winterthur
LEITUNG	Gertrud Knöpfli, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 140.– (6×90 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch Anmelden bis 14.10.
SPEZIELL	Kostenlose Infoveranstaltung Donnerstag, 06.10., 09.30–11.00 Uhr

Grundkurs Geistige Fitness in Zürich

WANN	Dienstag, 09.30–11.45 Uhr 20.09., 27.09., 04.10., 11.10., 18.10., 01.11., 08.11., 15.11.
LEITUNG	Ines Moser-Will, Gedächtnis- trainerin SVGT, Buchautorin
KOSTEN	CHF 220.– (8×105 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 06.09.

Gedächtnis-Club in Bülach

WANN	Montag, 13.30–15.00 Uhr 12.09., 10.10., 14.11., 05.12.
LEITUNG	Susanne Fritschi, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 110.– (4×90 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch

Gedächtnis-Club in Winterthur

WANN	Mittwoch, 09.30–11.30 Uhr 28.09., 26.10., 30.11.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Gertrud Knöpfli, Gedächtnis- trainerin SVGT, und Ruedi Egli, liz. SIMA®-Trainer
KOSTEN	CHF 20.– pro Morgen
INFO	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich
SPEZIELLES	Voraussetzung für den Clubbesuch ist ein besuchter Gedächtnistrainingskurs

Seh-Training

Lernen Sie einfache und wirkungsvolle Übungen zur Entspannung und Erfrischung Ihrer Augen kennen. Sie wiederholen die Übungen, sodass Sie diese im Alltag integrieren können.

WANN	Montag, 09.30–10.30 Uhr 31.10., 07.11., 14.11., 21.11.
LEITUNG	Evelyn Ott, Kinesiologin und ganzheitliche Seh-Trainerin
KOSTEN	CHF 120.– (4×60 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch

Fit durch den Winter

Vorbeugen ist besser als heilen. Tipps und Tricks für eine ausgewogene Ernährung, Trainingsanleitungen und Übungen für daheim, bewusstes Entspannen für körperliches und seelisches Gleichgewicht.

WANN	Dienstag, 09.30–11.00 Uhr 01.11.–15.11.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Brigitte Stehrenberger, Vitaltrainerin
KOSTEN	CHF 45.– (3×90 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch Anmelden bis 15.10.