Zeitschrift: Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2012)

Heft: 4

Register: Sportwochen Winter 2012/13

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: 11.12.2025

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



| KOSTEN | Winterperioden: |
|-----------|--|
| | CHF 210 pro Person |
| | bei 4er-Gruppe, |
| | CHF 264 pro Person |
| | bei 3er-Gruppe |
| | (8 \times 60 Min., inkl. Platzmiete) |
| LEITUNG | Lilo Gubelmann und |
| | Ursula Schrepfer |
| INFO/ | Lilo Gubelmann, 044 860 08 48 |
| ANMELDUNG | www.tennisambiance.ch |
| | |

| Tennis in Buchs/ZH | |
|--------------------|--|
| WANN | Donnerstag (und evtl. Mitt- wochmorgen), 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 HUIDE | Winterperioden: CHF 210.— pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 264.— pro Person bei 3er-Gruppe (8 × 60 Min., inkl. Platzmiete) |

| LEITUNG | Fredi Schnorf und Peter Nell |
|-----------|------------------------------|
| | Fredi Schnorf |
| INFO/ | |
| ANMELDUNG | 044 844 22 32/079 245 86 52 |
| | f.schnorf@bluewin.ch |
| | www.tennis-buchs.ch |

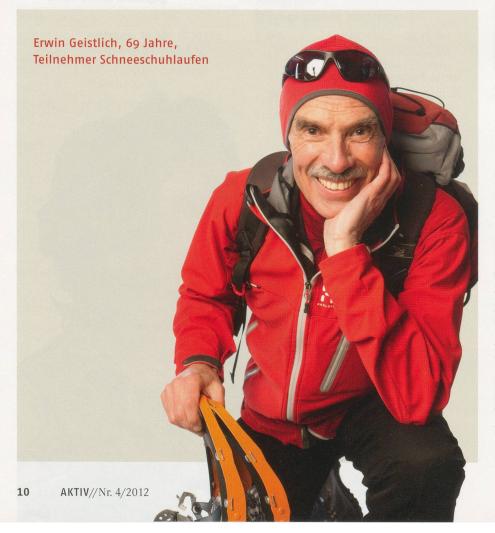
| WANN | 11.0119.04. |
|-----------|--------------------------------|
| | (ohne Sportferien) |
| | 08.00-09.00 Uhr |
| | 09.00-10.00 Uhr |
| | 10.00-11.00 Uhr |
| | 11.00-12.00 Uhr |
| EINSTIEG | Laufende Kurse, |
| | Einstieg jederzeit möglich |
| KURSORT | Tennishalle Dürnten |
| | Bubikonerstrasse 43a |
| | 8635 Dürnten |
| KOSTEN | Sommer- und Winterperioden: |
| | CHF 264 pro Person |
| | (12×60 Min., inkl. Platzmiete) |
| INFO/ | Toni Schnetzer, 044 937 11 42 |
| ANMELDUNG | a.schnetzer@hispeed.ch oder |
| | Hans Guldimann |
| | 044 937 25 38 |

SPORTWOCHEN WINTER 2012/13

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

SCHNEESCHUHLAUFEN

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 Churfirstengebiet kennen. Die täglichen Schneeschuhwanderungen in mittlerem Anforderungsniveau dauern jeweils drei bis vier Stunden, etwas Kondition ist von Vorteil.



Schneeschuhlaufen in Alt St. Johann / Toggenburg

| WANN | So-Fr, 20.01 25.01.2013 |
|-----------|---|
| KOSTEN | Pauschal ab CHF 670.— (DZ) mit Dusche und WC, Radio, Tele- fon und TV, inkl. Halbpension mit gepflegtem 5-Gang- Nachtessen, Begrüssungs- apéro, täglich Tee und Obst für unterwegs, Fondueabend, einer Toggenburger Speziali- tät als Abschiedsgeschenk, Tourenleitung. Schneeschuhe werden bei Bedarf zur Ver- fügung gestellt. |
| ANREISE | Individuell |
| LEITUNG | Robert Müller |
| AUSKUNFT | 044 940 50 80 oder 079 301 34 02 |
| ANMELDUNG | Anmeldung schriftlich an Ro- bert Müller mit Anmeldetalon gemäss Detailausschreibung bis 01.01.2013 |
| | |

SKI ALPIN

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.

| Ski Alpin in Bivio/ Graubü | inde | n |
|----------------------------|------|---|
|----------------------------|------|---|

| WANN | So-Fr, 1318.01.2013 |
|---------------------|---|
| KOSTEN | Pauschal CHF 865.— (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 | Anmeldung schriftlich an PSZH mit Anmeldetalon gemäss Detailausschreibung bis 07.12.2012 |

BILDUNG UND KULTUR

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

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

Grundkurs Geistige Fitness in Zürich

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

| Kurs 01: Dienstag, |
|--------------------------|
| 09.30-11.45 Uhr |
| 15.0105.03.2013 |
| Ines Moser-Will |
| Gedächtnistrainerin SVGT |
| CHF 220 (8×120 Minuten) |
| PSZH, DC Stadt Zürich |
| Seefeldstrasse 94a |
| 8008 Zürich |
| 058 451 50 00 |
| dc.zuerich@zh.pro- |
| senectute.ch |
| bis 2. Januar 2013 |
| |

Gedächtnis-Club in Winterthur

| WANN | Mittwoch, 09.30-11.30 Uhr 12.12.2012, 16.01., 13.02.2013 |
|--------------------|--|
| EINSTIEG | Jederzeit möglich |
| KURSORT | Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur |
| LEITUNG | Maria Holenstein und Ruedi Egli, Gedächtnistrainer SVGT |
| KOSTEN | CHF 20.— pro Morgen (Abo für 5 oder 10 Termine) |
| INFO/ ANMELDUNG | PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 |
| | |

MEDIEN UND KOMMUNI-KATIONSMITTEL

Computerkurse in Zürich

| KURSORT | Pro Senectute Kanton Zürich Forchstrasse 145, 8032 Zürich |
|--------------------|--|
| LEITUNG | Mitarbeitende der Computer- schule SurfingSenior |
| INFO/ ANMELDUNG | PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro- senectute.ch |
| HINWEIS | Schulung mit Windows 7 und Microsoft Office 2010 |

Einsteigerkurse

Lernen Sie die wesentlichen Einsatzmöglichkeiten des Computers kennen: Texte mit Word schreiben, Dateien verwalten, Informationen im Internet suchen und E-Mails schreiben.

| Kurs 1: Freitag, |
|--------------------------|
| 09.00-12.00 Uhr |
| Kurs 2: Freitag, |
| 13.30-16.30 Uhr |
| 25.0101.03.2013 |
| CHF 690.— inkl. Kursbuch |
| (6×180 Minuten) |
| |

Internet und E-Mail

Gezielte Suche im Internet, Senden von E-Mails und Sicherheit im Netz.

| WANN | Kurs 1: Dienstag, |
|--------|----------------------------|
| | 09.00-12.00 Uhr |
| | 15.01., 22.01., 29.01.2013 |
| | Kurs 2: Dienstag, |
| | 09.00-12.00 Uhr |
| | 08.03., 15.03., 22.03.2013 |
| KOSTEN | CHF 350 (3×180 Minuten) |

Gemeinschaft im Netz

Foren und soziale Netzwerke (Facebook, Seniorweb usw.) kennenlernen, telefonieren mit Skype und Youtube entdecken.

| WANN | Kurs 1: Dienstag, |
|--------|---|
| | 13.30-16.30 Uhr |
| | 15.01., 22.01., 29.01.2013 |
| | Kurs 2: Freitag, |
| | 13.30-16.30 Uhr |
| | 08.03., 15.03., 22.03.2013 |
| KOSTEN | CHF 370.— inkl. Kopfhörer (3×180 Minuten) |

Computerkurse für Frauen 55+ in Wetzikon und Umgebung



PC-Kurse für Einsteiger/-innen. Windows 7 oder XP kennenlernen, Grundwissen und erste Schritte in Word. Mut zur Anwendung.

| WANN | Donnerstag, 13.45-16.15 Uhr |
|---------|-----------------------------|
| | 17.0121.02.2013 |
| KURSORT | Frohbergstrasse 43 |
| | 8620 Wetzikon |
| | |