

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 58 (1980)

Heft: 1

Rubrik: Pro Senectute für das Alter : Senioren Ski-Wandern

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

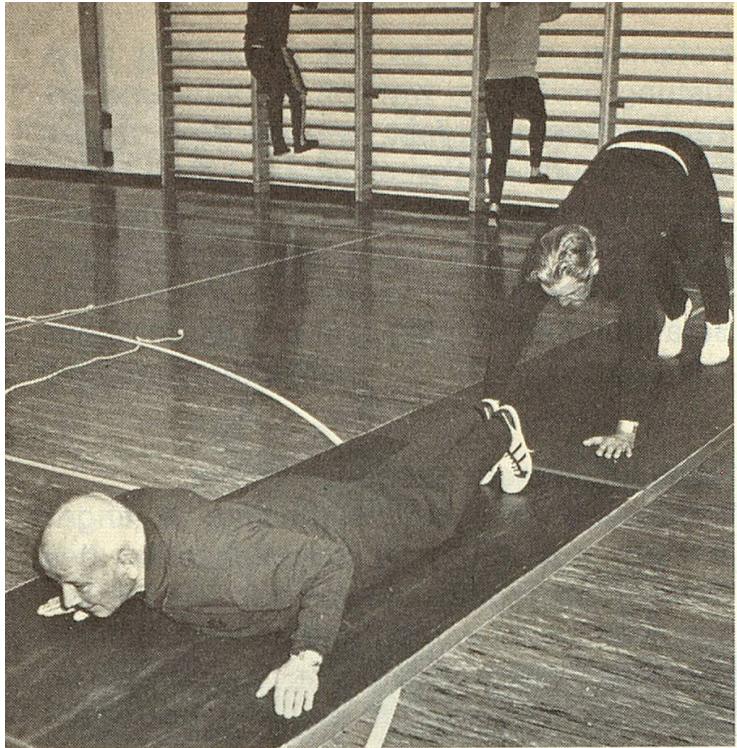
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 31.01.2026

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

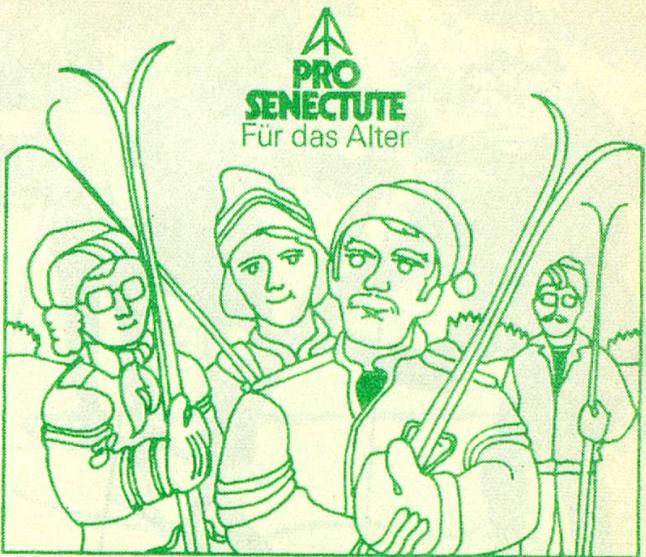


Langlauftraining mit Bodenübungen.

dert er mit seiner Frau in der Umgebung, ihre Gesundheit ist nicht mehr so gut, doch sollte sie viel gehen.

So ist das Ehepaar zusammen alt geworden.

Bildreportage Margret Klauser



SENIOREN SKI-WANDERN

Zürich als Beispiel

Im letzten Winter wurden durch Pro Senectute Zürich zum erstenmal Ski-Wanderungen durchgeführt. Langlauf ist ein gesunder und risikoarmer Volkssport, der von jeder Altersgruppe betrieben werden kann und in den letzten Jahren auch immer mehr Senioren begeistert hat. Von Mitte Januar bis Ende März führten wir jeden Donnerstag Ski-Wanderungen durch. Mit einer Gruppe von ca. 15 Leuten fuhren wir zwölfmal mit dem Car um 9.30 Uhr in Zürich weg Richtung Einsiedeln, Unteriberg oder Flums. Selbst wenn das Wetter einmal nicht nach unseren Wünschen mitspielte, stand eine unternehmungsfreudige Gruppe bereit, die Loipe unter die Bretter zu nehmen. In Gruppen von etwa sieben Leuten versuchten wir uns nach ein paar Anwärmübungen im Diagonalschritt und in verschiedenen anderen Techniken des Langlaufens.

Es ist jedoch nicht unser Ziel, Langlaufprofis heranzubilden. Vielmehr möchten wir die Möglichkeit geben, den Winter unter Gleichgesinnten von einer schönen und sportlichen Seite zu erleben. Neben dem sportlichen Tun an der frischen Luft wurde auch das gemütliche Zusammensein beim Mittagessen sehr geschätzt und der Kontakt unter den Teilnehmern gefördert. Auch in diesem Winter werden wir, nebst einer Skiwander-/Ferienwoche in Flims, wieder die wöchentlichen Ski-Wanderungen durchführen und hoffen, dass dieses Angebot wieder viele aus den Stuben zu locken vermag.

Heidi Gugolz

BIO-STRATH®

Für Vitalität,
Widerstandskraft
und Leistungs-
steigerung



BIO-STRATH®
Aufbau-Hefe-Tabletten
enthalten Spezialhefe Candida utilis und Wildpflanzen
- helfen bei Müdigkeit (Schulmündigkeit, Frühjahrsmüdigkeit, Nervosität, Konzentrationsschwäche)
- stärken die Widerstandskraft
- erhöhen die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit
- fördern die Vitalität
Die Tabletten eignen sich für Kinder und Erwachsene, Ge-
wissheitlich für Diabetiker.
da zuckerfrei.
Die Wirkungen von BIO-STRATH sind wissenschaftlich
erwiesen.

100 Tabletten zu 0,5 g = 1,96 kcal
(8,2 kJ) = 0,18 Kohlenhydrate = 0,02 BE (Broteinheiten für Diabetiker)
100 Tabl. / kompr. à 0,5 g
Preisgruppe/prezzo: Fr. 14,-
EGA/SPHP 2001 D
BIO-STRATH AG ZÜRICH

Apotheken und Drogerien

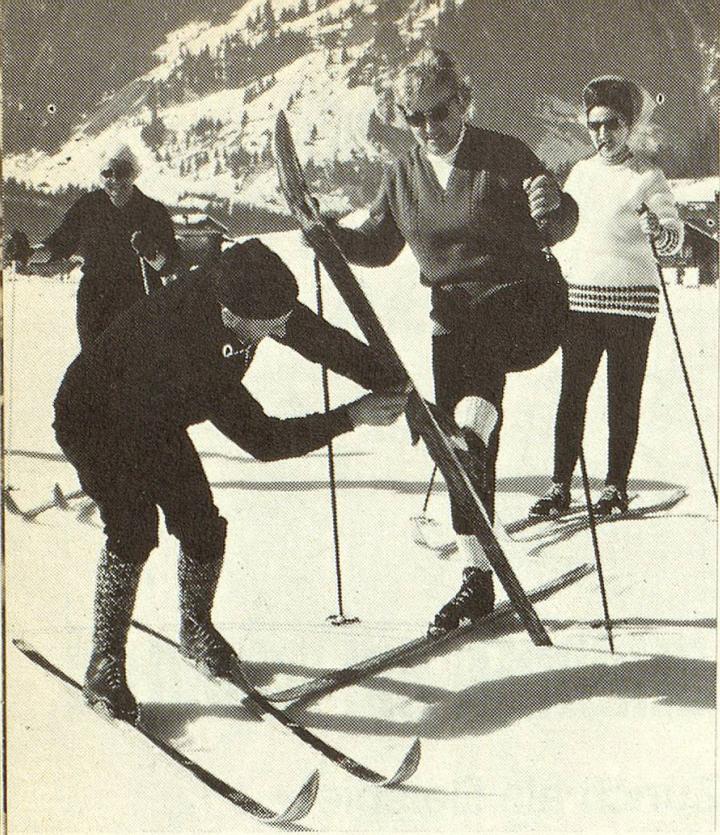


Foto Verkehrsverein Berner Oberland

Anfängerin mit 82 Jahren

Obwohl ich in jüngeren Jahren gern, aber mässig Ski gefahren bin, brauchte es doch einige Ueberwindung, mit meinen 82 nochmals die Bretter an die Füsse zu schnallen, um am Skiwandern teilzunehmen.

Ob Anfänger oder Profi, alle waren willkommen, in herrlicher Landschaft im Schnee zu wandern, und kaum einer, der es nicht als beglückend empfunden hätte, mit dabei zu sein. Die gute Atmosphäre und die frohe Stimmung, die wir nicht zuletzt der stets fröhlichen Leiterin Frau Gugolz verdankten, vermochten nicht wenig zu meinem körperlichen Wohlbefinden beizutragen.

Schon heute freue ich mich auf den kommenden Winter, um dieser herzerfrischen- den Sportart wieder huldigen zu können.

Martha Baertl

Wie ich zum Langlauf kam

Schon seit einigen Jahren verfolgte ich mit steigendem Interesse am Fernsehen die Langlaufkonkurrenzen. Die Eleganz der Bewegungen bei diesen Eliteläufern faszinierte mich. Als mich eines Tages ein Turnkollege fragte, ob ich nicht Lust hätte, die Langlauftouren der Pro Senectute mitzumachen, war ich sofort dabei. Schon beim

erstenmal, als ich es mit gemieteter Aus- rüstung probierte, war ich erstaunt und erfreut und stellte fest, wie herrlich dieser Sport ist und wie auch ältere Leute rasch und mit Begeisterung noch mitmachen können. Es werden keine Spitzenleistungen erstreb, sondern eine gesunde körperliche Betätigung an frischer Luft und winterlicher Sonne.

Walter Honegger

Langlauf = mehr Spass am Winter

Wenn man älter wird, sieht man je länger je mehr nur noch die Schattenseiten des Winters. So erging es auch mir, bis ich immer öfter vom Langlauf las und begeisterte Freunde dieses Sports davon erzählen hörte. Eines Tages stiess ich auf ein Inserat im «Zürcher Tagblatt», worin von einer Langlaufgruppe die Rede war. Auch Anfänger dürfen kommen, und die nötigen Utensilien könnten gemietet werden, hieß es. Das war's! Ich griff zum Telefon und meldete mich an.

Eines Morgens kam ich dann zum Bahnhof, wo bereits ein Grüpplein versammelt war, aber auch einige Anfänger gleich mir — leicht verlegen und unsicher — herumstan- den. Fröhlich begrüsste uns die Leiterin. Zügig fuhr man Einsiedeln entgegen, wo wir Neulinge Skier, Stöcke und Schuhe fassten — und los ging's.

Zuerst lockerten einige Turnübungen die Glieder, dann folgte die Demonstration des rhythmischen Gehens. Anschliessend begaben wir uns auf die erste Runde, die Neulinge leicht wacklig und zaghaft.

Frau F. Ochsner

Wo gibt es Langlaufgruppen für Senioren?

Basel-Stadt:

Pro Senectute, Tel. 061 / 23 30 07

Luzern:

Pro Senectute, Tel. 041 / 23 73 43

Wallis:

Pro Senectute Visp, Tel. 028 / 46 13 14

Pro Senectute Brig, Tel. 028 / 23 32 67

Zürich:

Pro Senectute, Tel. 01 / 55 42 55

Falls noch weitere Gruppen bestehen, erfahren wir es gerne von Ihnen. Danke.