

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 67 (1989)  
**Heft:** 2

## Werbung

### 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](#)

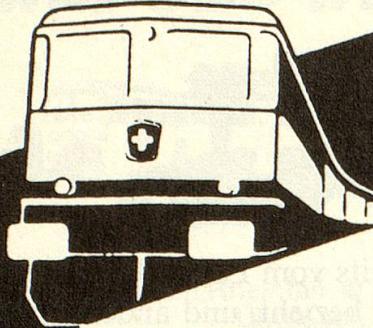
### Terms of use

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:** 12.01.2026

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

 SBB



## Die besondere Attraktion

### SBB-Tanzfahrten ins Blaue ab Zürich:

Donnerstag, 13. April 1989

Donnerstag, 27. April 1989

Donnerstag, 25. Mai 1989

#### Preise:

mit 1/2-Preis-Abonnement Fr. 45.–  
ohne Abonnement Fr. 50.–

Auskunftsbüro SBB  
Zürich HB, Tel. 01/245 33 61  
oder bei Ihrem Bahnhof

## TREPPENLIFT



HERAG-TREPPENLIFTE sind in wenigen Stunden auf die Treppe montiert.

Sie gleiten sicher hinauf und hinunter.

Beratung · Montage ·  
Verkauf · Miete

**HERAG TREPPENLIFTE**

Dollikerstrasse 28  
8707 Uetikon am See  
Telefon 01/920 05 04



Senden Sie mir Ihre Dokumentation:

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_ Tel.: \_\_\_\_\_

Atem- und Bewegungsschule Alice Portner, dipl. Atempädagogin



## Gesundheit Lebenskraft

durch rhythmisch-therapeutische Übungen:

- Kräftigung der inneren und äusseren Muskulatur
- Pflege der Statik (Wirbelsäule, Gelenke)
- Verbesserung der Herz- und Lungentätigkeit und des vegetativen Nervensystems
- Verhinderung von Fehl Atmung (Asthma, Emphysem)
- Förderung des Kreislaufs und Stoffwechsels zur Prophylaxe und Heilung bei Arthrose und Rheuma

Kurstätigkeit in kleinen Gruppen aller Altersstufen beider Geschlechter.

... und dazu Ferienfreuden in anerkannt angenehmer Ambiance.

**Parkhotel Gunten am Thunersee \*\*\*:** 15.–22. April / 22.–29. April. Frühjahr-Jubiläumspreis ab Fr. 550.– (pauschal) / 23.–30. Sept. / 30. Sept.–7. Okt.

**Montana, Kurhaus Bella Lui:** 26. August–2. September / 9.–16. September

**Glion sur Montreux, Hotel Righi Vaudois\*\*\*:** 29. Juli–5. August (1.-August-Feier)

**Zurzach, Hotel Zurzacherhof\*\*\*\*:** 6.–13. Mai / 28. Okt.–4. Nov. / 4.–11. Nov. / 11.–18. Nov.

**Flims, Hotel des Alpes\*\*\*\*:** 17.–24. Juni / 24. Juni–1. Juli

Hotelpreise auf Anfrage. In Zurzach und Flims bei 2 Kurswochen reduzierter Preis.

Auskunft, Prospekte: Frau Alice Portner, Zofingerstr. 40, 4805 Brittnau, Tel. 062/51 32 76 oder 062/26 43 12

## HOLLAND + HELGOLAND

**in 30 Jahren schon  
über 6000 Teilnehmer ! ! !**

### ● NATURREISEN 1989 ●

Blumenreisen durch Holland zur Insel Texel + Helgoland

Abreise immer am Montag, 9.15 Uhr, ab Basel SBB,  
27. März–2. April ● 10.–16. April ● 24.–30. April ● 1.–7. Mai ●  
15.–21. Mai ● 22.–28. Mai ● 5.–11. Juni ● 19.–25. Juni

**7 Tage nur Fr. 685.–**  
inkl. Reise und Halbpension

Verlangen Sie das ausführliche Detailprogramm mit

● vielen schönen Gratisprospekt und Landkarten ●

● Naturschutz-Reisen, 4005 Basel 5 ●  
Postfach 546, Telefon 061/681 40 40/681 91 91

Höhepunkte der Reise sind:

- Besuch von Amsterdam mit Grachtenboot-Rundfahrt
- Besuch im Fischereihafen Volendam
- Fahrt durchs mächtige und prächtige nordholländische Blumengebiet. Ein eindrückliches Erlebnis
- Besichtigungshalt bei den schönsten Windmühlen
- Übernachtung direkt an der Nordsee
- Watt- und Dünenwanderung möglich
- Tagesausflug auf die prächtige Insel Texel: Schafe, Blumen, Seehunde, Dünen, Watt
- Fahrt über den 34 km langen Abschlussdamm
- Besichtigung Fischereihafen Harlingen
- Besuch im Rhododendronpark Ostfriesland
- Besuch im Schiffahrtsmuseum Bremerhaven
- Besichtigung Hafenanlagen Bremerhaven
- fakultative Tagesfahrt mit dem Seebäder-Schiff nach HELGOLAND und Inselwanderung zu den Vogelklippen
- Abschlusshöhepunkt: halbtägiger Besuch in der Welt grösstem und schönstem Vogelpark: WALSRODE in der Lüneburger Heide. Heimfahrt via Frankfurt