

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 68 (1990)
Heft: 4

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>

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 Lungenaktivität 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 angenehmer Ambiance.

Kurse 1990:

Montana, Kur- und Ferienhaus Bella-Lui

1. – 8. Sept. / 8. – 15. Sept.

Flims, Hotel des alpes****

29. Sept. – 6. Okt. und 6. – 13. Okt.

Zurzach, Hotel Zurzacherhof****

27. Okt. – 3. Nov. / 3. – 10. Nov. und 10. – 17. Nov.

Hotelpreise auf Anfrage. Auskunft und Prospekte:
Frau Alice Portner, Zofingerstr. 40, 4805 Brittnau,
Tel. 062/51 32 76 oder Sr. Bethli, Tel. 062/26 43 12. Tel. 064/43 30 06.



Dr. phil.
Rolf Sigg
Pfarrer
Vizepräs. und
Geschäfts-
führer
von EXIT
Vereinigung
für humanes
Sterben

- Viel zu oft erreichen mich Notrufe von Nicht-mitgliedern aus Spitäler und Pflegeheimen, auf die EXIT ganz unmöglich noch hilfreich zu reagieren vermag.
- Mich schmerzt solches «Nicht-mehr-helfen-Können» immer sehr und ich frage mich: Warum nehmen gewisse Menschen ihre Häuser wichtiger als sich selber? Bei einem Haus wartet doch auch niemand, bis es in Flammen steht, ehe er es gegen Feuer zu versichern sucht ...

Lassen Sie es nicht soweit kommen! Warten Sie nicht, bis wir Ihnen nicht mehr helfen können! Sichern Sie sich Ihre Mitgliedschaft jetzt!

Die EXIT-Info informiert Sie auf 16 S. umfassend. Nur frank. Rückcouvert an:

EXIT
2540 Grenchen

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.: _____

A083



CH-7050 Arosa · Tel. 081-31 12 08

Das **Senioren-Hotel** von Arosa, wo man sich richtig wohl fühlt, nur wenige Minuten von Bahnhof und Bergbahnen entfernt, mit einmaligem Ausblick auf die Aroser Berge.

Senioren-Preise (alles inbegriffen)

Zimmer mit Dusche/WC, Tel., Radio + TV-Anschluss	Fr. 53.–
Halbpension	Fr. 63.–

Termin: 15. Juni – 21. Oktober 1990
7. Dezember – 21. Dezember 1990

Senioren-Wanderwochen Fr. 390.–

Die windgeschützte Aroser Bergschale mit den duftenden Tannenwäldern bietet Ihnen eine faszinierende Landschaft für Spaziergänge und Wanderungen abseits von Hast und Lärm.

Coupon Senden Sie mir kostenlos Arosa- und Hotelprospekt mit Preisliste.

Name: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____