

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 83 (2005)  
**Heft:** -: Programm Sommer 2005 : April 2005 bis September 2005  
  
**Rubrik:** Ferien

#### **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:** 14.01.2026

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

## NEU

### Nordic Walking und Wellness in Sils-Maria (Oberengadin)

Samstag, 25. Juni bis Samstag, 2. Juli 2005  
Mit Hanni und Jürg Hofmänner

Nordic Walking ist die ideale Ganzkörper-sportart für die Sommermonate. Durch den korrekten Einsatz der Stöcke fordern Sie den Kreislauf und entlasten gleichzei-tig spürbar die Gelenke. Nordic Walking ist Lebensfreude, Lust an der Bewegung in der freien Natur – und nebenbei ein ideales Sommertraining für LangläuferInnen und SkifahrerInnen. Auch Ein-steigerInnen in dieser Sportart sind willkommen.

Sie feilen in Gruppen mit unterschiedli-chen Ansprüchen an Ihrer Technik und unternehmen vom Club-Hotel Schweizer-hof in Sils-Maria aus Long Walks rund um die glasklaren Engadinerseen und in die bekannten Seitentäler. Mit den Stöcken können Sie auch Bergpfaden folgen und mit der Bergbahn zu Tal fahren. Täglich sind Sie drei bis vier Stunden unter-wegs, was eine gute körperliche Verfas-sung und Kondition erfordert.

Zur Entspannung lockt die hoteleigene Wellness-Oase mit Innen- und Aussenso-lebad, die zur freien Verfügung steht. Ein freier Halbtag, den Sie selber gestalten können, ermöglicht Ihnen, eigene Wün-sche zu realisieren.

DZ ohne Balkon, Bergseite: CHF 928.–  
DZ mit Balkon: CHF 998.–  
EZ mit Balkon  
(beschränkte Anzahl): CHF 1068.–

Bei weniger als 20 TeilnehmerInnen  
Zuschlag von CHF 90.– pro Person.  
Frühbuchungsrabatt CHF 20.– bis  
10. April 2005

**Eingeschlossene Leistungen:** Hotel mit Halbpension, Unterricht in Nordic Walking

**Nicht eingeschlossen:** Reisekosten, Bergbahnen

Für Interessierte findet am Dienstag, 10. Mai um 15 Uhr in den Räumen der Pro Senectute Region Bern, Muristr. 12, eine freiwillige Informationsveranstaltung

statt. Dauer ca. eine Stunde. Anmeldung auf dem Kurssekretariat.

**Anmeldeschluss:** 25. Mai 2005

### Veloferien am Bodensee

Montag, 20. bis Samstag, 25. Juni 2005  
Mit Ernst Märki und Bernhard Sommer

Vom Hotel Seelust in Egnach ([www.see-lust.ch](http://www.see-lust.ch)) aus – zwischen Romanshorn und Arbon am See gelegen – erkunden Sie auf abwechslungsreichen, verkehrsarmen Routen die Bodenseeregion. Besichtigungen des Wasserschlosses Hagenwil, der Reichenau, die Höhe von Heiden-Walzen-hausen (Aufstieg per Bahn) sind ebenso Bestandteil des Programms, wie das «Umfahren» des Bodensees in zwei Etappen. Den Abschluss bildet eine Fahrt zur Kartause Ittingen.

Dank dem festen Standort sind individuel-le Ruhetage ohne weiteres möglich. Auf jeder Tour bestehen Ausstiegsmöglichkei-ten mit Bahn- oder Schiffsrückfahrt.  
Maximum 18 TeilnehmerInnen

DZ:	CHF 884.–
EZ:	CHF 939.–
Frühbuchungsrabatt bis 20.4.2005:	CHF 20.–

#### Eingeschlossene Leistungen:

5 Übernachtungen mit Halbpension, Tourenleitung

**Nicht eingeschlossen:** Reise, Velotrans-  
port, Besichtigungen, Bahn- und Schiffs-  
spesen während der Woche

**Anmeldeschluss:** 20. Mai 2005

### Berg- und Alpwandern im Montafon/Österreich

1. Woche: Montag, 27. Juni bis Sonntag  
3. Juli 2005 mit Option auf 1 Verlänge-  
rungstag  
2. Woche: Samstag, 20. bis Samstag  
27. August 2005

Mit Ernst Mattenberger, Marlies und  
Erich Wegmüller

Sieben resp. acht Wandertage im Monta-fon (Österreich), dem südlichsten Tal im Voralberg, eingebettet zwischen dem Rätikon, der Silvrettagruppe und dem Verwall-gebirge. Geniessen Sie auf den Spuren der Walser die Natur, erleben Sie die Geschichte des früheren Silberabbaues und staunen Sie über die eindrückliche Gipfelwelt.

Das zentral und in der Nähe des Bahnhofs gelegene Wellnesshotel Zimba in Schruns verwöhnt seine Gäste mannigfach. Das Angebot richtet sich an TeilnehmerInnen, deren Gesundheit und Kondition es zulassen, täglich drei bis vier Stunden in Höhen bis 2400 M. ü. M. zu Wandern.

DZ: 735.– (+Verlängerungstag) 1. Woche;  
CHF 840.– 2. Woche  
EZ: 815.– (+Verlängerungstag) 1. Woche;  
CHF 930.– 2. Woche

**Eingeschlossene Leistungen:** Übernach-tungen mit Halbpension und Nachmittags-buffet, geführte Wanderungen in 3 unter-schiedlichen Leistungsgruppen, Gepäck-transport in Schruns, alle Fahrten mit öV, alle Eintritte und Führungen, 1 Ortsplan und 1 Wanderkarte 1:50'000.

**Nicht eingeschlossen:** Hin- und Rückrei-se (Gruppenreise ab Bern ca. CHF 60.–), Privatbus-Taxifahrten in einzelne Seiten-täler; Verlängerungstag 1. Woche ca.  
CHF 75.–

**Anmeldeschluss:** 10. Mai 2005; Nach-meldungen in telefonischer Absprache mit E. Mattenberger (031 741 17 63) möglich.

### Wandern und Wellness auf der Heide

Samstag, 27. August bis Samstag,  
3. September 2005  
Mit Edith Aebi und Jacqueline Rieder

Ein Zimmerschlüssel des Hotel Valbella Inn ist mehr als ein Türöffner! Er ist Schlüssel zu einem unvergesslichen Auf-enthalt in schönster Umgebung. Schlüssel zu Aktivität und Sport, zu Wohlbefinden, Entspannung und Gemütlichkeit. Auf den täglichen Bergwanderungen (2,5 bis 4,5 Std.) erleben und erkunden Sie gemein-sam mit den LeiterInnen die einzigartige

Umgebung der Lenzerheide. Die abwechslungsreichen Wanderrouten führen Richtung Stätzerhorn, Parpaner Rothorn, Vaz-Obervaz und bis Churwalden. Nach der Anstrengung steht der Wellnessbereich zur Entspannung zur Verfügung.

DZ: CHF 885.–  
EZ: CHF 920.–

**Eingeschlossene Leistungen:** 7 Übernachtungen mit Halbpension, Wanderleitung, Benützung von Wellnessbereich, Fitnessraum, Minigolf-Anlage und Tennisplätzen.  
**Nicht eingeschlossen:** Reise- und Transportkosten

**Anmeldeschluss:** 27. Juli 2005

## Velo und Wellness im Zillertal (Österreich)

Samstag, 17. bis Samstag, 24. September 2005  
Mit Ernst Märki und Ruth Schild

Sie sind die ganze Woche im Hotel Held (www.held.at) in Fügen am Eingang des Zillertals stationiert. Das frisch renovierte Hotel verfügt über ein Hallenbad und einen ausgedehnten Wellnessbereich.

Dank dem festen Standort sind individuelle Ruhetage ohne weiteres möglich. Auf den Touren (Schwierigkeitsgrad: Stufe 1 bis 2, eine Tour enthält zwei Anstiege von je 200 m) «erfahren» Sie das Zillertal bis Mayrhofen, das Inntal im Bereich Innsbruck bis Kufstein und den Achensee. Sie besuchen dabei verschiedene Sehenswürdigkeiten. Bei zwei Touren werden Teilstücke per Bahn zurückgelegt. Reise mit Car Rouge, Tour mit eigenem Velo.  
Mind. 15, max. 20 TeilnehmerInnen

DZ: CHF 1120.–  
EZ: CHF 1220.–  
Frühbuchungsrabatt bis 31.5.2005:  
CHF 40.–

**Eingeschlossene Leistungen:** Reise inkl. Velotransport mit Car Rouge, sieben Übernachtungen mit Halbpension, Tourenleitung, Hallenbad- und Saunabenützung.

**Nicht eingeschlossen:** Besichtigungen, Bahn- und Schiffsspesen während der Woche, besondere Wellness-Leistungen.

**Anmeldeschluss:** 17. Juli 2005

## VORANKÜNDIGUNGEN

**Langlauf und Skating im Goms**  
14. – 21.1.2006  
Mit Rolf und Dora Egli, Hanni und Jürg Hofmänner

**Ski-Alpin-Woche auf der Lenzerheide**  
22. – 28.1.2006  
Mit Heidi Schild, Käti Berner und Margrit Luginbühl

**Frühlings-Ski-Plausch an der Lenk**  
März 2006  
Mit Heidi Schild und Margrit Luginbühl



## Aktivferien für Leute über 50

*Freizeit – Bewegung – Geniessen. Und das gemeinsam!*



### Kleiner Überblick über unser vielfältiges Angebot:

✓ Computerkurse für Einsteiger und Fortgeschrittene von Word bis Internet in Arosa  
✓ Digitale Fotografie in Arosa

✓ Tenniswochen an der Costa Brava  
✓ Nordic Walking im Engadin und an der Costa Brava

✓ Wanderwochen im Engadin, Berner Oberland, im Wallis, auf Mallorca, Sardinien und an der Costa Brava

Verbringen Sie mit Gleichgesinnten eine Themenwoche in der Schweiz oder im Ausland. Spass und Geselligkeit sowie das Knüpfen von neuen Freundschaften stehen an erster Stelle.



Bestellen Sie unsere Detailunterlagen: Ferienverein, Postfach 636, 3000 Bern 25 sowie unter Tel. 031 338 51 68  
[www.ferienverein.ch](http://www.ferienverein.ch)



## FERIENVEREIN

### Faszination Berner Oberland – Club-Hotel Victoria Lauberhorn, Wengen

20. – 27.8.2005

Leitung: Edy Mazotti

Das Berner Oberland aus einer faszinierenden Perspektive ganz neu entdecken und den Zauber stimmungsvoller Naturschönheiten in aller Musse mit den Jungfraubahnen «erfahren», das ist das Angebot unserer Woche.

#### Programm:

Besuch des Mysteryparks in Interlaken. Als Kontrast ein Besuch des Freilichtmuseums Ballenberg. In den 1 km langen Beatushöhlen am Thunersee werden Sie staunen über die tosenden Wassermassen sowie die unzähligen Stalagmiten und Sta-

laktiten. Ein Besuch auf dem Piz Gloria (Schilthorn) bietet eine atemberaubende Aussicht auf das UNESCO-Weltkulturerbe Jungfrau-Aletsch-Bietschhorn. Fasziniert werden Sie auch von den Trümmelbachfällen im Lauterbrunnental mit seinen zehn Gletscherwasserfällen, wo jede Sekunde 20'000 Liter Wasser zu Tale stürzen.

**Eingeschlossene Leistungen:** Unterkunft im Club-Hotel Victoria Lauberhorn in Wengen, Halbpension, unbeschränkter Gratiseintritt in die Wellness-Oase mit Solbad, unbeschränkte Bahnfahrten von Lauterbrunnen nach Wengen mit Gepäcktransport am Anreisetag, alle Eintritte und Führungen in den Ausstellungen oder Museen, Begleitung.

**Nicht eingeschlossen:** Transportkosten für Fahrten mit den öffentlichen Verkehrsmitteln (zu den erwähnten Ausgangspunkten), Mittagessen.

## Pauschalpreise pro Person und Woche in CHF

DZ Nord, ohne Balkon:	829.–
DZ Ost, mit Balkon:	899.–
DZ West/Süd:	920.–
Zuschlag Balkon, West, Süd:	35.–
Zuschlag EZ:	70.–
Zuschlag ohne Halb-Tax:	40.–
Parkplatz in Lauterbrunnen:	59.–

## FERIENVEREIN

### Golf in Crans-Montana, Club-Hotel Valaisia

4. – 11.6.2005 (EinsteigerInnen)

11. – 18.6.2005 / 16. – 23.7.2005 (Ftgeschrittene)

Leitung: Rudolf Lindenmann (4. – 11.6. und 16. – 23.7.05)  
Hans Müller (11. – 18.6.05)

Crans-Montana kann als das Mekka des Schweizer Golfs bezeichnet werden. Es lockt die weltbesten Spieler auf die bekannte Sonnenterrasse des Wallis. Die Atmosphäre, um sich für den kleinen, weissen Ball zu begeistern, ist also vorhanden. Sie können einsteigen!

#### **EinstigerInnen**

Ein Golflehrer wird Sie an fünf Tagen während zwei Lektionen in kleinen Gruppen in den Golfsport einweihen. Sie können zuerst auf der Driving Range und dann auf einem 9-Loch-Platz die theoretischen Kenntnisse in die Praxis umsetzen.

#### **Fortgeschrittene**

Die Golflehrer festigen Ihr Können in kleinen Gruppen. Sie können auf dem 9-Loch-Platz in Vermala spielen. Nach Beurteilung durch den Golflehrer besteht die Möglichkeit, auf dem 9-Loch-Platz «Jack Nicklaus» zu spielen. Für SpielerInnen mit Platzreife oder Handicap werden 9-Loch-Runden auf den Plätzen in Sierre, Sion oder Leuk organisiert. Am Freitag findet ein Abschlussturnier statt. (Pro 9-Loch-Runde ist mit zusätzlichen Greenfee-Kosten von rund CHF 50.– zu rechnen.)

**Eingeschlossene Leistungen:** Unterkunft im gewünschten Zimmertyp, Halbpension, unbeschränkter Gratiseintritt in die hotel-eigene Wellness-Oase mit Solbad, 5 x 2 Stunden mit Golflehrer, Schlägermiete und Übungsbälle, Benützung Driving Range.

#### **Kurspreis pro Person/Woche in CHF**

	<b>4.–11.6.05</b>	<b>11.–18.6.05</b>	<b>16.–23.7.05</b>
DZ Nord,			
fließend Wasser	806.–	841.–	
DZ Nord,			
Dusche/WC	932.–	967.–	
EZ Nord,			
fließend Wasser	876.–	911.–	
EZ Nord,			
Dusche/WC	1002.–	1037.–	
Zuschlag			
Süd für Balkon	105.–	105.–	

## **FERIENVEREIN** **Wandern in Katalonien**

**30.4. – 7.5.2005 / 14.5. – 21.5.2005 /  
27.8. – 3.9.2005**

Leitung: Erwin und Paulette Schüpbach

#### **Das Wanderprogramm**

Die Küste nördlich von Giverola gilt zu recht als schönster Teil der spanischen

Mittelmeerküste. In drei- bis fünfstündigen Wanderungen werden Sie sich selbst davon überzeugen können. Malerische Buchten wechseln mit bizarren Felsformationen und steil ins kristallklare Meer abfallenden Klippen ab. Die Korkeichen- und Pinienwälder und die üppige Flora (besonders im Mai) bieten dazu eine reizvolle Abwechslung.

**Anforderungen:** Die Höhendifferenzen sind in der Regel nicht sehr gross, doch können die Wege zum Teil recht steil und ruppig sein. Trittsicherheit und gute Schuhe werden deshalb vorausgesetzt und eine gewisse körperliche Fitness ist von Vorteil.

**Eingeschlossene Leistungen:** Unterkunft im Club-Hotel Giverola Studio Typ A, Gratiseintritt ins Indoor-Solbad (März bis Mitte Juni), Halbpension, wahlweise Anreise mit Car Rouge Bistro-Bus ab Zürich/Olten/Bern/Kerzers/Genf nach Giverola oder bei Reise mit dem Privatauto Routenbeschrieb und garantierten Parkplatz in der Autoeinstellhalle (gegen Gebühr), geführte Wanderungen, Transporte mit dem Hotelbus, Lunchpakte und Marschgetränk.

#### **Preis pro Person/Woche (Typ A) in CHF**

**30.4.–21.5. 27.8.–3.9.**

Mit Car Rouge	1021.–	1156.–
Mit Privatauto	861.–	966.–
Zuschlag		
Parkplatz	63.–	63.–
Zuschlag EZ	147.–	182.–
Red. Begleitperson		
o/Paket	160.–	160.–

## **FERIENVEREIN** **Radwandern auf Sardinien im** **Club-Hotel Tirreno**

**NEU: mit Charterflug ab Bern nach**

**Olbia**

**23.4. – 30.4.2005 / 7.5. – 14.5.2005 /  
14.5. – 21.5.2005 / 21.5. – 28.5.2005 /  
28.5. – 4.6.2005**

Leitung: Hans Rudolf Friedli, Katrin Lüthi, Claudio Ceppi

Dieses Programm richtet sich an VelofahrerInnen, die die Schönheiten Sardiniens etwas gemütlicher entdecken möchten. Tagesetouren zwischen 40 bis 70 km mit dem Mountain- oder Trekking-Bike auf verkehrsarmen Strassen und auf Nebenstrassen im Gelände.

#### **Das Wochenprogramm**

Auf unseren Streifzügen durch die Natur Sardiniens erleben Sie einerseits wunderschöne Küsten- und Strandabschnitte, durchfahren herrlich duftende Pinienwälder und machen Halt bei ursprünglichen Ortschaften, Kulturdenkmälern und Sehenswürdigkeiten.

**Eingeschlossene Leistungen:** Flug mit SWISS Bern oder Zürich – Olbia retour, Transfer Flughafen – Hotel – Flughafen, Flughafentaxen, Unterkunft im Studio, Halbpension, Bahnbillet 2. Klasse SBB-Bahnhof – Flughafen retour, geführte Rad-Touren, Begleitfahrzeug mit Verlademöglichkeit, Lunch, Eintritte zu Sehenswürdigkeiten.

**Nicht eingeschlossen:** Mietvelo: CHF 150.– pro Woche, Abflug ab Bern CHF 90.– pro Person.

#### **Preis pro Person/Woche in CHF**

	<b>7 Nächte</b>	<b>14 Nächte</b>
Studio 1 Person	1574.–	2523.–
Studio 2 Personen	1399.–	2173.–
Studio 3 Personen	1364.–	2103.–