

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 92 (2014)
Heft: 7-8

Rubrik: Pro Senectute

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: 05.04.2026

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

Pro Senectute

Ein Fest für alle Sportbegeisterten



Das jährliche Sportfest ist ein beliebter Fixpunkt in der Agenda der Senior/innen und Helfer/innen. Am Donnerstag, dem 14. August (Verschiebedatum 21. August), laden wir Sie wieder herzlich ins Freibad Aarebrücke in Schinznach Bad ein. Wir bieten ein abwechslungsreiches Tagesprogramm mit vielen Bewegungsangeboten zum Schnuppern: Wanderungen oder Velotouren aus den Bezirken zum Austragungsort und zurück, Nordic Walking, Aquafitness, Bewegung mit Schwungringen, Zumba Gold, Aroha, Internationale Tänze, Line Dance, Volleyball im Sand, Mini-Tennis und Teststand für Flyer-E-Bikes. Im Beitrag von CHF 5.– sind der Eintritt ins Freibad, alle Angebote sowie Wurst und Brot oder Sandwich und 3 dl Mineral inbegriffen. Es fährt ein Shuttle-Bus vom Bahnhof für Gäste, die nicht gut zu Fuss sind. Auskunft über die Durchführung am Vortag unter der Nummer 1600, Rubrik Sport. Weitere Infos: Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch

Die Wanderer rasten nicht



Im Sommer gibts in Ausserrhoden keine Kurse und Veranstaltungen, mit Ausnahme der Wandergruppen, z. B. in Speicher mit einer leichten Wanderung nach Siblingen-Schleithelm am 17. Juli. Die Bergwandergruppe plant anspruchsvollere Touren: am 9. Juli zur Sunnigrathütte (5,5 Stunden Wanderzeit), am 23. Juli auf Rigi Hochfluh (5 Stunden) und am 6. August auf den Drachenberg (5 Stunden). Das neue Kursprogramm bis Ende Jahr erscheint Anfang August. Auskünfte und Kursprogramm: Telefon 071 353 50 30 (vormittags) oder www.ar.pro-senectute.ch

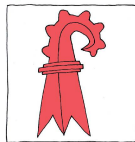
Sport im Sommer



Das Tageszentrum in Gontenbad nimmt auch während der Sommermonate kurzfristig Gäste auf, die auf Betreuung angewiesen sind – ein vielfältiges Programm bringt Abwechslung. Unser Mahlzeitendienst

liefert täglich frische und preiswerte Mahlzeiten ins Haus: Die ausgewogene Ernährung unterstützt die Gesundheit und trägt zum Wohlbefinden bei. Einige Sportaktivitäten finden auch im Sommer statt: www.ai.pro-senectute.ch informiert. Anfang August wird das Erwachsenenbildungsprogramm verschickt, beachten Sie darin unsere Aktivitäten für das zweite Halbjahr. Gerne informieren wir Sie auf der Geschäftsstelle über unsere Dienstleistungen: Anfragen nimmt das Sekretariat von Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, vormittags unter Telefon 071 788 10 20 gerne entgegen.

Sportliches im Sommer



Vom 7. Juli bis 15. August organisiert Pro Senectute beider Basel ein vielfältiges Sommerferien-Sportprogramm. Zweimal pro



Woche finden jeweils um 9 Uhr auf dem Sportplatz Schützenmatte Gymnastik-Kurse statt. Daneben gibt es Tanzkurse in der

Grün 80, Walking-Kurse in den Langen Erlen und in Brüglingen sowie Angebote in unseren angenehm kühlen Gymnastikräumen: Rückentrainings, Yoga-Kurse, Gymnastik- und Koordinationstrainings. Bitte verlangen Sie das Detailprogramm unter Telefon 061 206 44 66 oder im Internet auf www.bb.pro-senectute.ch

Machen Sie mit, bleiben Sie fit!



Region Bern: Möchten Sie Windows 8, iPhone oder iPad besser kennenlernen? Thun, Spiez oder den Bauernmarkt in Boltigen besuchen? Mit Sprachen oder Literatur dem Geist Gutes tun? Unser Bewegungsprogramm beinhaltet mit Tai-Chi, Pilates, Line Dance oder Outdoor-Sportarten alles, was Freude bereitet und fit hält.

Das Kursprogramm «Mach mit – sei fit» erhalten Sie unter Telefon 031 359 03 03, Mail bildungundsport@be.pro-senectute.ch, www.pro-senectute-regionbern.ch

Region Biel/Bienne-Seeland: Wir bieten neu: Filzen, Acrylmalen, das Herstellen modischer Perlenketten und ein SWEM-

Trampolin-Training. Mit dem effizienten, vielseitigen medizinischen SWEM-Trainingsgerät, das sich für Menschen jeden Alters eignet, erreichen Sie ebenso viel wie mit 30 Minuten Joggen – und erst noch besonders gelenkschonend. Besorgen Sie sich unser Programm, und melden Sie sich an: Telefon 032 328 31 11, www.pro-senectute.region-bbs.ch

Region Berner Oberland: Alle wollen alt werden – niemand will alt sein. Besonders das höhere Alter wirft oft schwierige Fragen auf. In einem neuen Vortragszyklus nehmen wir Themen auf wie «Entlastung pflegender Angehöriger», «Spiritualität, Symbole, Rituale beim Sterben und Tod», «Palliative Care» usw. Ausserdem bietet das neue Programm Bewährtes und Neues (Boccia, Gesellschaftstanz, Radio machen, Italienisch für die Ferien usw.), um sich körperlich und geistig fit zu halten. Auskunft unter Telefon 033 226 70 70.

Region Emmental-Oberaargau: In unserer neuen Ausgabe von «dynamisch sympathisch» für das zweite Semester lesen Sie Gedanken zum Alter von Schwingerkönig Matthias Sempach wie auch einen Bericht über die Aufgabe unserer Ortsvertreter/innen. Interessante Freizeitangebote, Veranstaltungen, Tanz- und Singangebote, ein Projekt Klassenhilfen im Kindergarten, Fitness- und Gesundheitsangebote sowie Bewegung in der Natur und der Halle sind ebenso gefragt wie das Wanderprogramm. Auskunft und Programm: Telefon 062 916 80 95.

Bewegen Sie sich auch im Sommer!



Pro Senectute Kanton Freiburg organisiert regelmässig Wanderungen, Vor-alpenwanderungen, Velotouren wie auch Touren

mit Elektrovelos – verlangen Sie die Flyer mit den Detailangaben. Der Walking-Sommertreff findet jeden Montag von 9 bis 10.15 Uhr in Villars-sur-Glâne statt. Gehen Sie fit durch den Sommer: Ein Marsch mit Kraft-, Dehnungs- und Koordinationsübungen findet jeden Freitag von 9.30 bis 11 Uhr in Freiburg statt. Und wir freuen uns, dass das neue Jahresprogramm Sport und Bildung 2014/2015 ab Juli erhältlich ist. Auskunft beim Se-

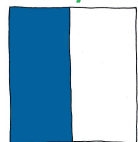
kretariat von Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 1240, Mail info@fr.pro-senectute.ch

Bleiben Sie in Kontakt!



Vor mehr als 150 Jahren, am 26. Oktober 1861, führte der Lehrer Philipp Reis in Frankfurt mit der Durchsage «Das Pferd frisst keinen Gurkensalat», das erste Telefon ein. Dann begann der Kampf um den Markt, von Bestechung bis Ideenklau und zweifelhaften Anträgen an das Patentamt. Jahre später wurde aus dem Telefon ein Smartphone, dann ein iPhone – und der Rest ist Zukunft. Möchten auch Sie regelmässig Kontakte zu anderen Personen pflegen? Dann machen Sie mit bei der Telefonkette. Die Idee ist einfach: Drei bis sechs Personen bilden eine Kette. Zu einer vereinbarten Zeit rufen sie sich reihum an und nehmen sich Zeit für einen «Schwatz». Interessiert? Wir freuen uns, wenn Sie mit Susanne Köchling Kontakt aufnehmen: Pro Senectute Graubünden, Susanne Köchling, Telefon 081 252 6732, Mail susanne.koechling@gr.pro-senectute.ch, www.gr.pro-senectute.ch

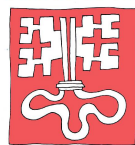
Smoveys und Kunstgeschichte



Smoveys sind Schwungringe mit freilaufenden Kugeln, die man mit Hin- und Herschwingen im Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining einsetzt. Fitness mit Smovey trainiert die Rumpf- und Tiefenmuskeln, die vor allem Gelenke stabilisieren, löst Verspannungen im Nackenbereich und regt ausserdem das Herzkreislauf-System an. Sind Sie interessiert an Kunstgeschichte? Anhand der Bilder von Delacroix, Courbet, Daumier, Corot, Monet, Pissarro, Sisley und Cézanne wird Ihnen die Veränderung der Sehgewohnheit im Laufe eines Jahrhunderts aufgezeigt. Neu ist, dass das Bild für sich selber spricht und nicht wie bisher durch seinen erzählenden Inhalt – als Betrachtende sind Sie eingeladen, diese Veränderungen zu entdecken. Möchten Sie Ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten trainieren? Dann sind Sie im Kurs Sturzprävention mit Musik genau rich-

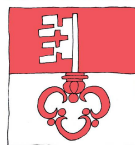
tig. Die Dalcroze-Rhythmik ist eine Musik- und Bewegungsintervention, die auf eine ganzheitliche und nachhaltige Weise die individuelle Mobilität fördert. Sie arbeiten mit Spass und ohne grosse Anstrengung an Ihrem Gleichgewicht, Ihrem Körpergefühl und Ihrer Gangsicherheit. In den nächsten Tagen erscheint das neue Kursprogramm. Reservieren Sie sich schnell einen der begehrten Plätze unter Telefon 041 226 11 96, oder buchen Sie direkt unter www.lu.pro-senectute.ch

Verreisen Sie mit uns!



Begleitete Ferien in Appenzell vom Sonntag, 7. September, bis zum Samstag, 13. September: Mit diesem Angebot sprechen wir Damen und Herren ab 60 Jahren (Alleinstehende und Paare) an, die noch selbstständig sind, aber nicht mehr alleine Ferien machen können oder wollen. Kommen Sie mit uns ins Appenzellerland, und erleben Sie schöne, entspannte Tage! Jassferien in Murten von Montag, 29. September, bis Donnerstag, 2. Oktober: Jassfreudige, aber auch Senior/innen, die nicht jassen möchten, sind herzlich zu diesen Ferien eingeladen; das Begleitteam sorgt sich wenn erwünscht auch neben dem Jassen um Ihr Wohl. Weitere Veranstaltungen: Wallfahrt nach Luthern Bad am Sonntag, 6. Juli; Gedächtnistreff Montag, 7. Juli/4. August; Tagesausflug auf die Gemüseinsel Reichenau am Freitag, 15. August. Kontakt: Pro Senectute Nidwalden, St.-Klara-Rain 1, 6370 Stans, Telefon 041 610 76 09, Mail info@nw.pro-senectute.ch, Internet www.nw.pro-senectute.ch

Über Stock und Stein



Unsere Wanderleiter haben für Sie attraktive Wanderungen zusammengestellt: Die nächste führt Sie am 1. Juli übers Jänzi ins Langis. Am 15. Juli entdecken Sie die Engstlenalp und Reuti. Die beliebte Zweitagestour findet dieses Jahr am 4. und 5. August im Toggenburg statt. Wer die nähere Umgebung vorzieht, trifft sich zweimal pro Monat zu einer Kurzwanderung im Sarneraatal: Die nächste findet nach der Sommerpause am 27. August

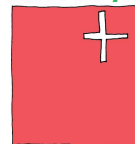
statt. Sie erhalten bei uns nähere Informationen zu allen Angeboten. Unsere unentgeltliche Sozialberatung berät alle Menschen im AHV-Alter und ihre Angehörigen fachkundig bei diversen Anliegen: Eine Terminvereinbarung mit Sozialarbeiterin Miriam Schriber ist von Montag bis Donnerstagvormittag über die direkte Telefonnummer 041 661 00 40 möglich. Kontakt: Pro Senectute Obwalden, Marktstrasse 5, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, Mail info@ow.pro-senectute.ch, www.ow.pro-senectute.ch

Wandern ist mehr als nur Bewegung



Der Mensch geht, seit er steht, also seit fünf Millionen Jahren. Der Tatsache, dass das Gehen nicht nur Fortbewegung, sondern als Wandeln, Spaziergehen, Wandern und Bergsteigen auch Balsam für Körper, Geist und Seele sein kann, ist sich der Mensch erst seit einem Bruchteil der Geschichte bewusst. «Nur wo du zu Fuss warst, bist auch wirklich gewesen», sagte Goethe. Alle zwei Wochen haben Sie die Gelegenheit, die Gegend mit Gleichgesinnten im Rahmen von geführten Wanderungen zu erkunden. Unsere beliebten Wandertage finden vom 8. bis 11. September in Saignelégier im Jura statt. Erfahren Sie mehr über unser Wanderprogramm: Pro Senectute Schaffhausen, Mail claudia.lueddecke@sh.pro-senectute.ch, Telefon 052 634 01 30.

Kurse für jeden Geschmack



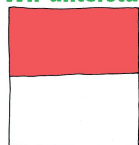
Region Ausserschwyz: Mac für Ein- und Umsteiger und iPad fürs Reisen oder zum Musikhören. Ferien-erinnerungen auf Video-filmen bearbeiten. Japanische Kultur und Sprache kennenlernen. Deutsch für Menschen mit Migrationshintergrund. Im Filmzirkel über einen aktuellen Film diskutieren. Das Erzählcafé zum Plaudern nutzen. Rollator-Training – mit Leichtigkeit den Rollator nutzen. Sich im Alltag wortstark durchsetzen lernen. In der Schmuckwerkstatt aus passenden Steinen Schmuck herstellen. Everdance

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 62

Pro Senectute

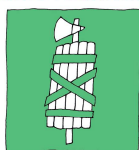
– der Tanz ohne Partner beschwingt. In einer SAC-Hütte übernachten, Golfen, Segeln oder Inlineskaten – der Sportbereich ist vielfältig. Kommen Sie mit in unsere Ferienwochen. Das ausführliche Programm können Sie bei Pro Senectute Ausserschwyz bestellen: Postfach 446, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 55, Mail lachen@sz.pro-senectute.ch oder Internet www.sz.pro-senectute.ch

Wir unterstützen Sie zu Hause!



Pro Senectute Kanton Solothurn bietet den Aktiv-Haushilfedienst an. Unsere Mitarbeiterinnen mit Ausbildung Pflegehelferin SRK besuchen Menschen im AHV-Alter, die zu Hause wohnen und Unterstützung benötigen. Damit werden die Leistungen der Spitex ergänzt, gleichzeitig werden die Angehörigen entlastet. Die Betreuung umfasst die persönliche Begleitung, hauswirtschaftliche Hilfen und die Förderung der Beweglichkeit. Dabei sollen die Fähigkeiten, die wir für die Bewältigung unseres Alltages benötigen, erhalten oder verbessert werden. Möchten Sie sich zu Hause unterstützen lassen? Dann rufen Sie bitte die Fachstelle Ihrer Region an: Solothurn, Thal-Gäu, Grenchen Telefon 032 626 59 79; Olten-Gösigen Telefon 062 287 10 20; Dorneck-Thierstein Telefon 061 781 12 75.

Ihre Fachstelle für Altersfragen



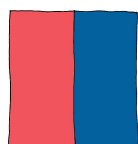
Benötigen Sie Hilfe im Haushalt, beim Ausfüllen der Steuererklärung, oder haben Sie Fragen zu Wohnformen im Alter, zu Finanzen oder Versicherungen? Wir organisieren Hilfen zu Hause und beraten ältere Menschen und ihre Angehörigen. Weiter bieten wir im ganzen Kanton Bildungs- und Sportkurse an, organisieren Wanderungen, Ferienwochen, Tanz- oder Jassnachmittage u. v. m. Sie finden uns an den folgenden Standorten: Stadt St. Gallen, Rorschach, Altstätten, Buchs, Sargans, Uznach, Wattwil, Wil, Gossau. Rufen Sie Telefon 071 227 60 00 an, oder informieren Sie sich unter www.sg.pro-senectute.ch – bei Bedarf kommen wir auch gerne bei Ihnen vorbei.

Frische Sommerangebote für Sie



Unser Augenspaziergang in Diessenhofen am 1. Juli ist eine Gelegenheit, um die natürliche Methode «Ganzheitliches Augentraining» zur Entspannung strapazierter Augen und zur Unterstützung Ihrer Sehkraft kennenzulernen: In herrlicher Umgebung erfahren und erleben Sie während des Spazierganges einfache Möglichkeiten, die Ihren Augen und allen Sinnen gut tun. Anschliessend kann im monatlichen Augentraining das Gelernte vertieft werden. Am 2. Juli informieren wir Sie in Diessenhofen in einem Kurzreferat, warum es zu Stürzen kommen kann und wie Sie diese verhindern können. Zudem zeigen wir Ihnen einfache, in den Alltag integrierbare Übungen und informieren Sie über unsere Sturzpräventionskurse «Stehen und Gehen im Gleichgewicht». Auskunft zu diesen Angeboten erhalten Sie bei Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 83, www.tg.pro-senectute.ch

Neues Zentrum in Lamone eröffnet



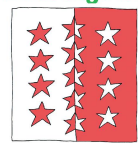
Am 19. Mai hat in Lamone im Stabile Taletto an der Via Girella 4 das Centro diurno per anziani di Pro Senectute Ticino e Moesano eröffnet, eine Tagesstätte für Senior/innen sowie ein neuer intergenerationaler Treffpunkt. Sie können täglich von 10 bis 18 Uhr und zum Teil am Wochenende an verschiedenen Aktivitäten und Veranstaltungen teilnehmen. Ähnlich wie der Punto Incontro Lugano bietet das Centro Lamone nebst Tagesausflügen und gemeinsamem Essen auch das Doposcuola an, wo Senior/innen Jugendliche unterstützen, die ihrerseits Senior/innen bei der Nutzung von Handy und PC helfen. Weitere Aktivitäten sind: Tombola-, Billard-, Boccia-, Schachspiel- sowie Kinonachmittage, nicht zu vergessen Englischkurse und das Bewegungsangebot mit Gymnastikkursen und einem Zumba-Gold-Kurs. Mehr Informationen erhalten Sie unter der Telefonnummer 091 950 85 42, Héroïse Denti verlangen (Italienisch und Französisch), Mail heloise.denti@prosenectute.org

Telefonieren Sie gerne?



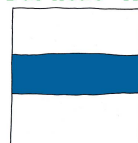
Haben Sie gern regelmässigen Kontakt zu anderen Leuten? Sind Sie offen für neue Bekanntschaften? Seit einiger Zeit bietet Pro Senectute Uri Telefonketten an. Die Idee ist einfach: Die Teilnehmenden einer Kette von bis zu sechs Personen rufen sich reihum an und erkundigen sich nach dem gegenseitigen Befinden. Zeitpunkt und Anzahl der Anrufe werden individuell abgemacht. Jede und jeder kann mitmachen! Es braucht nur ein Telefon sowie Zeit und Lust zu telefonieren, zu plaudern, von sich zu erzählen, zuzuhören... Interessiert? Melden Sie sich bei der Geschäftsstelle unter Telefon 041 870 42 12 an. Weitere Informationen über Sportangebote und Services auch im Internet: www.ur.pro-senectute.ch

Zwei Tage in den Bergen



Bergwandern und Hüttenromantik am 21. und am 22. August inmitten der Walliser Viertausender! Die Topalihütte befindet sich auf 2674 m ü.M. am Fusse des Distelgrats, oberhalb von St. Niklaus im Matter-/Nikolaital. Die Panoramafenster der SAC-Hütte erlauben einen atemberaubenden Ausblick auf das Mischabelmassiv, Täschhorn, Dom, Nadelhorn und weitere Viertausender. Die zweitägige Tour mit beträchtlichen Auf- und Abstiegen erfordert gute Kondition. Verpflegung tagsüber aus dem Rucksack, Abendessen und Übernachtung in der Topalihütte. Preis ca. CHF 135.-, inbegriffen geführte Bergwanderung, Abendessen, Übernachtung und Frühstück. Detailprogramm und Anmeldung: Telefon 027 948 48 50, Mail sekretariat.oberwallis@vs.pro-senectute.ch

Das neue «Horizonte» ist da!



In der neuen Ausgabe unserer Zeitschrift finden Sie unter dem Titel «Freiwillig engagiert» acht Porträts von Frauen und Männern, die sich auf verschiedenste Art und Weise bei Pro Senectute Kanton Zug für das Wohl der älteren Menschen im Kanton einsetzen. Zudem bieten wir Senior/in-

nen mit dem vielfältigen Kursprogramm viele Möglichkeiten, aktiv zu bleiben und etwas für ihre Gesundheit und ihr soziales Umfeld zu tun. Neu im Angebot: die Trendsportart Rebounding (Minitrampolin), diverse Kurse für den Umgang mit Apple-Computern, eine Geschichtsführung durch Morgarten oder zwei Diät-Kochkurse. Verlangen Sie das neue Horizonte unter Telefon 041 727 50 50 oder per Mail info@zg.pro-senectute.ch

50 Jahre Bewegung und Sport

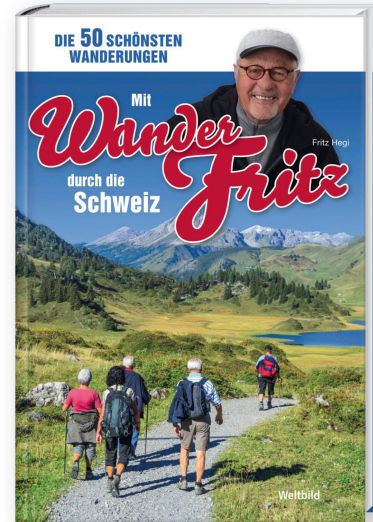


Seit fünf Jahrzehnten bietet Pro Senectute Kanton Zürich Bewegungsaktivitäten an. Was mit Turnen begann, ist heute ein reichhaltiger Dienstleistungsbereich.

Berthi Zellweger und Clara Bachofen regten Ende der 1950er-Jahre als Erste Sportangebote zur Prävention an. Sie hatten gelesen, dass in Schweden mit alten Leuten geturnt werde. Über sechzig Interessierte fanden sich zur ersten Lektion in einer Turnhalle in Thalwil ein. Anfänglich wurde noch in Rücken geturnt. Zu den Gruppenstunden kamen auch Ärzte, welche die Übungen mit erhobenem Finger beurteilten. Die Initiantinnen erkannten bald, dass das Altersturnen einem Bedürfnis entsprach und eine Ausbildung für Leiter/innen nötig wurde. 1964 leitete Berthi Zellweger den schweizweit ersten Ausbildungskurs in Altersturnen im Auftrag der Stiftung «Für das Alter», wie Pro Senectute Kanton Zürich damals hiess. Heute umfasst das Angebot 14 Sportarten, 521 Angebote pro Woche, über 20 000 Teilnehmende pro Jahr, 562 freiwillige Erwachsenensportleitende und 32 Sportkursleitende. Gefeiert wird dieses Jubiläum mit Sportangeboten zum Mitmachen. 33 spezielle Lektionen und Touren laden im Monat August im ganzen Kanton Zürich zum kostenlosen Mitmachen ein, so z. B. Aquafitness zu Abba-Musik oder Nordic Walking entlang der «Grünen Grenze» mit anschliessendem Bräteln zu Ländlermusik. Alle Interessierten 60plus sind herzlich eingeladen. Die Broschüre mit Detailbeschreibungen aller Angebote ist unter www.pszh.ch zu finden oder kann bestellt werden unter Telefon 058 451 51 31, Mail sport@pszh.ch

Mit WanderFritz durch die Schweiz – Die 50 schönsten Wanderungen

Der Wander-Profi Fritz Hegi geht wöchentlich auf Wandertour durch die Schweiz. Bei jedem Wetter und in jeder Jahreszeit – immer kennt er eine passende Route.



Fritz Hegi

Mit WanderFritz durch die Schweiz

Die 50 schönsten Wanderungen
144 Seiten / 14,5 x 21 cm / Softcover
Fr. 26.90 unverbindlicher Listenpreis
978-3-03812-516-7

Die genussvollen zwei- bis maximal vierstündigen Wandertouren führen durch abwechslungsreiche Landschaften, zu Sehenswürdigkeiten und historischen Orten. Es sind leichte Touren für Familien mit Kindern aber auch für Rentner.

In seinem handlichen Führer präsentiert Fritz Hegi die 50 schönsten Wanderungen durch die beliebtesten Regionen. Auf den vorgeschlagenen Routen kommt auch der kulinarische Genuss nicht zu kurz. Alle Touren sind mit übersichtlichen Kartenausschnitten, genauer Wegbeschreibung und vielen wertvollen Tipps dargestellt. Start und Zielpunkte sind immer gut mit öffentlichen Verkehr erreichbar. Der Wander-Profi lädt dazu ein, auf den schier unendlich vielen Wegen die wunderschöne Schweiz neu zu entdecken: die Kontraste der verschiedenen Landesteile, die vielfältige Geschichte und Kultur, den Wechsel der Jahreszeiten, des Wetters.

«WanderFritz kennt die Schweiz wie kein Zweiter. Ich verlasse mich gerne auf seine Wandertipps.»

Peter-L. Meier, Verleger Wandermagazin Schweiz



Bestelltalon

Ich bestelle _____ Exemplar(e): „Mit WanderFritz durch die Schweiz“
Art.Nr.5506008/Preis: CHF 26.90 (inkl. MwSt. und Porto)

Name/Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____ Mail: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Bestellen bei: Weltbild Verlag GmbH, Industriestrasse 78, 4609 Olten
Telefon: 0848 810 810 / Internet: www.weltbild.ch / eMail: kundendienst@weltbild.ch

WBP 90257