

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 8 (2000)  
**Heft:** 4  
  
**Rubrik:** Angebote

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.11.2024

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

# Ski alpin-Ferienwo

Lauter gut gelaunte Senioren entstiegen am Ende der Ferienwoche dem Reiscar. Kunststück, wir hatten eine herrliche Zeit hinter uns. Der herzliche Abschied machte auch überzeugend deutlich, wie gut man sich verstanden und gefühlt hatte. Natürlich trugen das Leiterteam Heidi Frei und Hans Nägelin wesentlich zum guten Klima bei. So fiel es uns fast gar nicht schwer, die Anordnungen und/oder Vorschläge vorschriftsgemäss mit «ja Heidi» oder «ja Hans» zu quittieren. Dies, obwohl es in unserem Alter nicht einfach ist zu gehorchen.

Doch nun zum Hauptzweck der Ferien, zum Skifahren! Das war wirklich ein Hit: drei Traumtage, schöne Pisten, blauer Himmel, wunder-

bares Panorama. Wir fuhren in zwei überschaubaren Gruppen, was äusserst angenehm war. Von den «Rennfahrern» können wir nichts berichten, gehörten wir doch den Langsam an. Aber es ist nicht anzunehmen, dass sie mehr Stürze produzierten als wir ... Wir trafen uns jeweils zur Mittagszeit, trennten uns nach der Pause wieder, um später zusammen im Skibus ins Hotel zurückzufahren. Was ganz speziell angenehm ist im Ski-gebiet von Schröcken: Die gute Auswahl an Pisten, die bequemen Sesselbahnen und die Tatsache, dass der Andrang sich in Grenzen hält.

Das Wellness-Angebot im schönen Hotel Widderstein wurde rege ausprobiert. Auch die Männer begaben sich in die Hände der Thera-

\* Irma Ziegler  
und Susi Rellstab



BILD PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

Schneeschuhlaufen als Schlechtwettervariante, die gut gelaunten Teilnehmenden warten auf den Skibus.

# che in Schröcken

peutin. Beim Abendessen wurden dann die Resultate fachmännisch kommentiert. Darob vergassen wir allerdings nicht, für unser leibliches Wohl zu sorgen. Die ausgezeichneten Speisen stellten sowohl Gourmets wie Gourmands zufrieden. Fischbuffet, Bauernbuffet und Galadiner waren die Höhepunkte in einer Abfolge von Superlativen, was Qualität und Präsentation anbelangte.

Und was sonst noch? Wilfrieds Stretching-Programm in dem uns Verrenkungen zugemutet wurden, die man sonst nur im Zirkus zu sehen bekommt – so ein Sadist! Dann die Schneeschuh-Wanderungen: die erste abends mit Ziel Glühwein-Tankstelle. Die zweite als Beschäftigungstherapie bei bedecktem Himmel, Nebel und leichtem Schneetreiben. Es war sehr ungewohnt, mit diesen «Tellern» an den Füßen zu gehen, die Meinungen waren darum auch geteilt, ob angenehm oder nicht. – Dann sind noch die Jassrunden zu erwähnen, in denen sich Fachleute gegenüber sassen und wo auch das blosses Zu-

schaun interessant war. Oder das Zuhören, wenn das Erzählen von Witzen begann und ein Stichwort genügte, um die Folge zu garantieren. Lovely Fritz hat da mit ernster Miene ein paar Volltreffer gelandet. Was haben wir gelacht in diesen Ferien!

Was die Damen betrifft, wäre Annie speziell zu erwähnen, welche durch ihre unorthodoxe Fahrweise auffiel, indem sie mit beiden Stöcken in der linken Hand locker die Hänge hinab kurvte. Lobenswert ferner Vreni, die zwar etwas «havariert» in die Ferien kam, aber trotzdem ein reduziertes Programm absolvierte und immer munter mit dabei war.

Ein Dank gilt Heidi Frei und Hans Nägelin. Noch eine Bitte: schont Euch gut in den Sommermonaten, damit ihr fit seid für die nächsten Skiferien mit uns!

\* Irma Ziegler, Zürich, und Susi Rellstab, Rapperswil, nahmen an der Ski alpin-Ferienwoche im Februar 2000 teil.

## Sport und Spass im Schnee 2000

### Langlauf 2001

#### Neu: Engadiner

##### Ferienwoche in Pontresina

Vom Samstag, 13., bis Samstag, 20. Januar 2001  
Kosten: Fr. 995.–\*

#### Neu: Tiroler Ferienwoche in Seefeld (Österreich)

Vom Samstag, 20., bis Samstag, 27. Januar 2001  
Kosten: Fr. 895.–\*

#### Gomser Ferienwoche in Münster

Vom Sonntag, 11., bis Samstag, 17. März 2001  
Kosten: Fr. 995.–\*

### Neu: Winterwandern mit Schneeschuhen

#### Winterwandertage

Damit Wanderer, Walker, Velofahrer und andere Naturliebhaber auch im Winter die Natur geniessen können, bieten wir jeweils mittwochs erstmals Schneeschuh-Tageswanderungen an. Je nach Schneeverhältnissen wird das Gelände gewählt.  
Kosten: Fr. 40.– (5x), Fr. 35.– (4x), Fr. 10.– (Einzeltageswanderung).

#### Ferienwoche Schneeschuhwandern im Toggenburg

Vom Sonntag, 4., bis Freitag, 9. Februar 2001  
Kosten: Fr. 640.– (im Einzel- oder Doppelzimmer)

### Ski alpin 2001

#### Ferienwoche in Villars-sur-Ollon (Waadt)

Vom Freitag, 9., bis Freitag, 16. Februar 2001  
Kosten: Fr. 1570.–\*

#### Ferienwoche in Schröcken (Österreich)

Vom Samstag, 27. Januar bis Samstag, 3. Februar 2001  
Kosten: Fr. 1560.–

#### Skitage

Ab Januar 2001 finden jeden Montag Skitage alpin statt.  
Kosten: Fr. 10.– pro Skitag

#### Skigymnastik

Zur Vorbereitung der Skisaison einmal wöchentlich ab 25. Oktober 2000 in Zürich

Alle Aktivitäten stehen unter der Führung von gründlich ausgebildeten Seniorensportleiterinnen und -leitern.

Verlangen Sie die ausführliche Ausschreibung und die Anmeldeunterlagen bei

Pro Senectute Kanton Zürich  
Abteilung Alter + Sport  
Postfach, 8032 Zürich  
Telefon 01/421 51 51  
Fax 01/421 51 21

\* Basis Doppelzimmer



# Engadiner Aktivferienwoche in Silvaplana – ein voller Erfolg

Sechzehn «Zürbieterinnen und Zürbieter» erholten sich Ende Juni bei Walking, Wandern, Stretching und Entspannungsübungen im komfortablen Vierstern-Hotel «Albana» (in Silvaplana) vom Alltag. Die Aktivferienwoche wurde geleitet von Paula Hitz, Fachleiterin Walking und regionale Kursleiterin Turnen bei Pro Senectute Kanton Zürich. Eine Teilnehmerin berichtet über den ersten Tag:

«Am Sonntagmorgen holten uns Sonnenstrahlen aus den Betten, welche von allen gerührt wurden. Doch richtig wach und munter wurden wir erst beim Frühturnen mit Päuli. Niemand versteht es wohl besser als sie, Körper und Geist in Schwung zu bringen! Das legendäre Frühstücksbuffet liess absolut keine Wünsche offen – es war auch an allen darauffolgenden Tagen eine prächtige Augenweide. Wir liessen uns immer Zeit für den morgendlichen Genuss.

Als Walkingspezialistin führte uns Päuli an diesem Morgen in die Geheimnisse dieses Ausdauertrainings mit oder ohne Pulsmesser ein. Der gelenkschonende Freizeitsport hat auch bei Senioren gross eingeschlagen. Die Wege um die Oberengadiner Seen eignen sich da besonders gut. Mit gezielten Atemübungen füllten sich unsere Lungen mit frischer Engadiner Höhenluft – das Training endete meistens mit einem fröhlichen Urschrei.

Schon auf dem ersten Ausflug von Silvaplana nach Sils bildeten sich verschiedene Leistungsgruppen: Sportlich-Guttrainierte, etwas Langsamere und die «Oldies». Nach einem stärkenden Trunk in Sils schafften die meisten auch den Heimweg entlang der blühenden Wiesen, das saubere, leicht kräuselnde Wasser zur Linken. Jeder Art von etwaigem Muskelkater wurde durch Päulis anschliessendes Stretching-Angebot entgegengewirkt. Ein erholsamer Besuch im Sprudelbad oder gar beim Masseur Daniel Sandoz waren ebenfalls möglich. Höhepunkte bildeten aber stets die festlich arrangierten Feinschmecker-Abendessen bei einem guten Glas Wein.»

Trudi Erb, Oberstammheim, war Teilnehmerin an der Aktivferienwoche.



Schritt für Schritt zu Gesundheit und Wohlbefinden mit Walking vor traumhafter Engadiner Kulisse.

## Voranzeige

### Engadiner Aktivferienwoche in Silvaplana 2001

Aufgrund des Erfolges führen wir die Aktivferienwoche nächstes Jahr wieder durch, und zwar vom Samstag, 30. Juni, bis Samstag, 7. Juli 2001.

Kosten: Fr. 1250.–  
(Basis Doppelzimmer)

# Voranzeige Veloferien 2001

Für die Sommersaison 2001 sind neben den regelmässigen Halbtages- und Tagestouren wieder attraktive Veloferien im In- und

Ausland geplant. Die Anmeldeunterlagen sind ab Ende November 2000 bei den unten aufgeführten Personen erhältlich.

Markgräfler-Tour 1999 mit Sack und Pack unterwegs – 2001 neu mit Gepäckservice.



BILD KARL SCHREIBER, WINTERTHUR

Angebot	Termin	Anforderungsstufe	Tage	Bemerkungen	Auskünfte, Anmeldeunterlagen
<b>Ferienwochen</b>					
Bädertour Ungarn	3.–10. Mai	1–2	8	Neu mit Flug	Heidy Frei 01/771 85 01
Adriaküste	27. Mai – 2. Juni	1	7	In Zusammenarbeit mit Baumeler; Busfahrt ab Schweiz, Begleitbus auf allen Touren, Villiger Velos	Karl Schreiber 052/232 58 95
Passau–Wien	6.–14. Juni	1–2	9	Verlangen Sie unsere ausführliche Programmübersicht	Verena Ingold 079/504 66 65 (18.00 – 20.00 Uhr)
Markgräflerland (Basel–Breisach–Kaiserstuhl)	Ende September*	2	7	Neu mit Gepäckservice und weniger Höhenmeter	Karl Schreiber 052/232 58 95
Cher–Berry (Loire)	14.–20. Oktober	2	7	In Zusammenarbeit mit Baumeler; Busfahrt ab Schweiz, Begleitbus auf allen Touren, Villiger Velos	Karl Schreiber 052/232 58 95
<b>Kurzferien</b>					
Bodensee (Friedrichshafen–Lindau–Romanshorn)	Anfang Juni*	1	2	Verlangen Sie unsere ausführliche Programmübersicht	Walter Bühler 01/869 13 42
Mittelland (Oerlikon–Solothurn)	Ende August*	1–2	3	Verlangen Sie unsere ausführliche Programmübersicht	Esther Bossert 01/740 62 90

\* Die genauen Daten sind bis Ende November 2000 bekannt.

## Anforderungsstufen:

- 1 meist flaches Gelände mit wenig Steigungen. Durchschnitt ca. 45 km, max. 55 km pro Tag.
- 2 flaches und teilweise hügeliges Gelände. Durchschnitt ca. 45 km, max. 60 km pro Tag.



# Yoga für Senioren

Ein Weg zu körperlicher Gesundheit und Lebenskraft.  
Ein Weg zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

**Yoga ist ein Sammelbegriff für verschiedene Yogawege. Der bei uns im Westen am meisten praktizierte Weg ist der Hatha-Yoga oder der Körper-Yoga. Ha-tha steht für Sonne-Mond und beinhaltet das Harmonisieren der Polaritäten; das bedeutet Körper, Seele und Geist in ein ausgewogenes Gleichgewicht zu bringen.**

\* Verena Marti

**Das Übungsprogramm von Hatha-Yoga basiert auf drei Säulen:**

- **Pranayamas**  
Atemübungen
- **Asanas**  
Körperhaltungen (statisch) und Bewegung
- **Savasana**  
Tiefenentspannung

**Bedeutung des Atems – Pranayamas**

Das Yoga-System betrachtet das Atmen als die wichtigste biologische Funktion des Körpers. Die meisten Menschen haben vergessen, wie man richtig atmet. Sie atmen flach und beanspruchen das Zwerchfell nur wenig. Sie nehmen

so nur wenig Sauerstoff auf. Dies führt zu einem Verlust an Spannkraft und vermindert die Abwehrkräfte.

Die speziellen Atemübungen im Yoga helfen die Atmung wieder zu vertiefen. Mit dem «bewussten Atmen» ist dem Menschen ein Mittel in die Hand gegeben worden, das sowohl sein Nervensystem entspannt und harmonisiert als auch seinen Körper mit neuen Kräften versorgt.

**Bedeutung und Heilwirkung der Yoga-Körperhaltungen – Asanas**

Aus der Vielfalt der überlieferten «Asanas» werden diejenigen Körperhaltungen ausgesucht, welche der Bewegungsfähigkeit der älteren Menschen angemessen sind.

keln in den Bewegungsablauf mit ein.

Die einfachen Übungen stärken die Muskulatur. Durch sanftes Dehnen der Muskeln werden unter anderem die inneren Organe massiert und die Blutzufuhr verbessert.

Das sanfte Strecken und Dehnen des Körpers, die achtsam ausgeführten Drehungen im Liegen, Sitzen und Stehen, das Beugen nach vorne und nach hinten, nach links und nach rechts trainiert den ganzen Menschen und verbessert seine Beweglichkeit.

Yoga-Übungen kann jede und jeder ausführen und damit die gesundheitsfördernden Eigenschaften nutzen.

Diese Körperarbeit wird bewusst langsam und achtsam ausge-

**«Ideale Übungen sind diejenigen, die sowohl den Körper als auch den Geist einbeziehen und stärken. Nur solche Übungen können den Menschen wirklich gesund erhalten.»**

Mahatma Gandhi

Viele Yogaübungen können auch auf einem Stuhl ausgeführt werden. Yoga bezieht alle Mus-

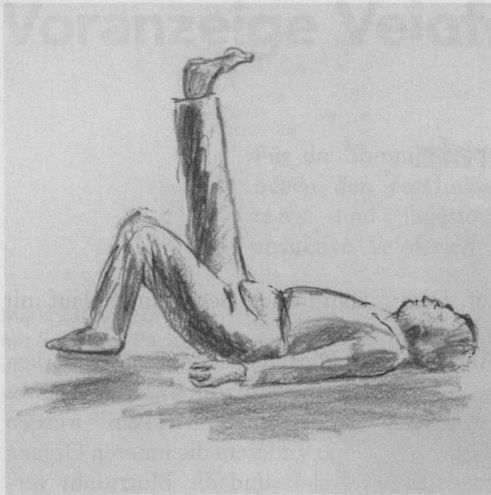
führt; somit ist der Geist in diese Arbeit miteinbezogen. Dadurch werden die innere Kraft und die Konzentrationsfähigkeit verbessert.



**Körperliche Entspannung – Savasana**

Zu den Lebensgesetzen gehört die Polarität zwischen Spannung und Lösung, Anspannung und Entspannung. Die täglichen Sorgen und Ängste, die Reizüberflutung unserer Tage, die Unfähigkeit, die Lebenssituationen zu konfrontieren und auftauchende Probleme zu lösen, verursachen eine ständige innere Spannung.

Der Hatha-Yoga legt grossen Wert auf die vollständige körperliche Entspannung.



Quellennachweis:  
Yoga für alle Lebensstufen,  
Gräfe und Unzer  
Yoga mit Heilwirkungen,  
Vogel und Dorschner

## Yoga-Kurse für Seniorinnen und Senioren

Kurse in Winterthur und in Zürich in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich

### Winterthur

Kurse in Winterthur  
Detaillierte Info/Kursleitung:  
Verena Marti, Winterthur  
dipl. Yogalehrerin SYG  
Telefon 052/720 57 47

### Stadt Zürich

Kurse in Zürich in Planung.

Savasana ist die klassische Entspannungübung, die in der Schlussphase praktiziert wird. Viele wichtige physiologische Veränderungen gehen dabei vor sich: Stress wird abgebaut; Atem und Puls werden langsamer, das ganze

System kommt zur Ruhe. Ihr Geist wird klarer und gelöster, je tiefer Sie in die Entspannung versinken.

Zusammenfassend ist zu sagen, dass Yoga keine Theorie ist, sondern praktische Lebenshilfe in jedem Alter.

\* Verena Marti, Winterthur, ist dipl. Yogalehrerin SYG.

## Qi Gong

### Sanfte Bewegung für mehr Vitalität im Alltag

Qi Gong kommt aus der chinesischen Gesundheitsvorsorge und heisst frei übersetzt: «Lebenskraft üben». Die im Stehen und im Sitzen ausgeführten Bewegungs-, Atem- und Meditationsformen sind einfach zu erlernen und werden mit grosser Achtsamkeit ausgeführt. Sie fördern geistige Konzentration und körperliche Beweglichkeit, stärken die Koordinationsfähigkeit und den Gleichgewichtssinn und bringen damit mehr Sicherheit in unseren Alltag. Ausserdem helfen sie Spannungen zu lösen und bringen die gesamte Körperenergie wieder mehr zum Fliesen, was kleinere Gebrechen zu lindern vermag und insgesamt zu mehr Vitalität und Wohlbefinden führt.

### Qi-Gong-Kurse

Sie finden Qi-Gong-Kurse in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter + Sport, in folgenden Gemeinden:

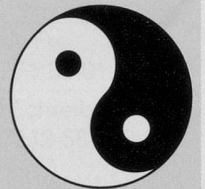
Ort	Leitung	Auskunft und Anmeldung
Hinwil*	Margaretha Wagenmakers	Tel. 01/937 25 65
Knonau*	Aita Leemann-Planta	Tel. 01/767 06 92
Pfäffikon*	Margaretha Wagenmakers	Tel.*01/937 25 65
Thalwil	Ruta Stocker-Hofmänner	Tel. 01/780 96 09
Richterswil	Ruta Stocker-Hofmänner	Tel. 01/780 96 09
Uster	Aenne Speich	Tel. 01/942 26 56
Wetzikon	Aenne Speich	Tel. 01/942 26 56
Stadt Zürich	Ruta Stocker-Hofmänner	Tel. 01/780 96 09

\* Die Kurse in Hinwil, Knonau und Pfäffikon sind eine Mischung aus Tai Chi und Qi Gong.

## Tai Chi

### «Ruhe durch Bewegung – Bewegung mit Ruhe»

Tai Chi ist eine chinesische, ganzheitliche Gesundheitsübung mit meditativem Charakter. Tai-Chi-Übungen schulen den Gleichgewichtssinn, verbessern die koordinativen Fähigkeiten, stärken und trainieren Muskeln und Gelenke auf schonende Art. Die weich fließenden Bewegungen im Einklang mit dem Atem führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit bei gleichzeitiger Kräftigung des Körpers.



### Tai-Chi-Kurse

In Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter + Sport, werden in folgenden Gemeinden Tai-Chi-Kurse angeboten:

Ort	Leitung	Auskunft und Anmeldung
Rümlang	Gabriela Vigniti	Tel. 01/817 24 09
Wädenswil	Sandro Malär	Tel. 01/780 67 86
Winterthur	Adelheid Lipp	Tel. 052/318 11 83



# Selbstverteidigung für Seniorinnen und Senioren

## Schnupperlektion

Auch sie können sich verteidigen, sei es körperlich oder verbal.  
Kursinhalte:

- Das eigene Selbstvertrauen aufbauen
- Sich abgrenzen
- Die eigene Stimme wirkungsvoll einsetzen
- Wie kann ich meine Tasche, Schirm und Pfefferspray als Waffe einsetzen

Ort: Zweierstrasse 106 (Bahnhof Wiedikon),  
4. Stock im Budokan

Unkostenbeitrag: Fr. 10.–

Bekleidung: Bequeme Kleidung (nicht schön),  
leichte Schuhe

Anmeldung: R. Bundi, Tuschgenweg 70, 8041 Zürich.  
Telefon 01/482 41 84

# Selbstverteidigungskurs

(Auch ohne Schnupperkurs möglich)

## Neu in diesem Kurs: Pfefferspray-Lektion

Daten: ab Montag, 8. Januar, bis  
26. Februar 2001

Zeit: 9.15–10.45 Uhr

Ort: Zweierstrasse 106, (Bahnhof Wiedikon),  
4. Stock im Budokan

Preis: 8 Lektionen zu 90 Min. Fr. 150.–,  
Fr. 50.– werden Stadtzürcherinnen am  
Ende des Kurses vom Sozialamt der Stadt  
Zürich zurückerstattet.

Kursleitung: R. Bundi, Ausbildung an der Eidg. Sport-  
schule Magglingen, Fachrichtung Selbst-  
verteidigung

Anmeldung: R. Bundi, Tuschgenweg 70, 8041 Zürich.  
Telefon 01/482 41 84

## VERMÖGENS- BERATUNG FÜR ÄLTERE MENSCHEN

Erfahrene Bankfachleute nehmen  
sich für Sie Zeit und zeigen  
Ihnen, wie Sie Ihr Vermögen  
optimal anlegen können –  
neutral, diskret und individuell.

Wir informieren Sie  
unverbindlich und persönlich unter  
Telefon 01/421 51 51.



## Rheumaliga des Kantons Zürich

In Zusammenarbeit zwischen Pro Senectute  
des Kantons Zürich und Rheumaliga des Kantons  
Zürich, startet am 10. Januar 2001 eine neue

### Gesprächsgruppe für rheumabetroffene Menschen im AHV-Alter

Die Gesprächsgruppe bietet die Möglichkeit,  
Erfahrungen mit anderen Betroffenen aus-  
zutauschen und mehr über das Krankheitsbild  
Rheuma zu erfahren.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Die Treffen finden ca. alle 14 Tage jeweils am  
Mittwochnachmittag im Begegnungszentrum der  
Rheumaliga (Winterthurerstrasse 55, 8006 Zürich)  
statt.

Anmeldungen und Auskünfte bei

Pro Senectute Kanton Zürich  
Zweigstelle Bäckerstrasse  
Sozialberatung, Daniela Senn  
Bäckerstrasse 9, 8004 Zürich  
Telefon 01/247 77 47



Rheumaliga des Kantons Zürich  
Sozialberatung, Silvia Rothaug  
Röntgenstrasse 16, 8031 Zürich  
Telefon 01/271 60 30

