

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 8 (2000)  
**Heft:** 2

**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:** 29.03.2025

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

## Mit Pro Senectute die Unterwasserwelt erleben

Tauchen ist ein faszinierendes Erlebnis – auch für Senioren. Pro Senectute Kanton Zürich bietet neu professionelle Ausbildung und geführte Tauchgänge an. Besuchen Sie die Infoveranstaltung und das Schnuppertauchen.

Wassersport unterstützt und verbessert den Gesundheitszustand älterer Menschen. Der Auftrieb im Wasser entlastet den Stütz- sowie Bewegungsapparat und verringert allfällige Beschwerden, die sonst bei Sport, Spiel und Gymnastik auftreten können. Zudem kräftigt der Widerstand des Wassers die Muskulatur.

Sporttauchen bietet aber noch mehr. Eintauchen in die vielfältige Erlebniswelt, Naturbeobachtungen, Entspannung und sportliche Leistungen. Dazu kommt die soziale Komponente. Mit Partnern oder Freunden gemeinsame Ausflüge zum Tauchen unternehmen, Weiterbildungskurse besuchen sowie Wochenenden oder Tauchferien in Gesellschaft erleben.

### Der Weg zum Tauchbrevet

Unsere Tauchkurse sind modular aufgebaut und werden von erfahre-

nen Instruktoressen durchgeführt. Durch das PADI Open-Water-Diver-Programm ist die Ausbildung international anerkannt. Die Kurssequenzen von je 1 bis 2 Tagen sind individuell auf die Teilnehmenden ausgerichtet. Sie erfolgen im Schwimmbad oder im Freiwasser. Körperlichen Einschränkungen wird besonders Rechnung getragen.

### Einführung

Für Interessierte findet am Dienstag, 4. Juli 2000 bei Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, eine kostenlose Infoveranstaltung statt. Sie erfahren alles übers Tauchen.

In kleinen Gruppen führt Pro Senectute im Hallenbad Zürich-Leimbach unter ständiger Begleitung einen ersten Schnuppertauchgang durch. Dieser Schnuppertag kostet 60 Franken inklusive Ausrüstung, Luftflaschen, Schwimmbadeintritt. Melden Sie sich heute noch an für die Infoveranstaltung, an der Sie auch detaillierte Unterlagen übers Tauchen erhalten.



Pro Senectute Kanton Zürich  
Abteilung Alter + Sport  
Forchstrasse 145, Postfach  
8032 Zürich  
Telefon 01/421 51 51  
Fax 01/421 51 21  
E-Mail info@zh.pro-senectute.ch

## Ferienwoche mit Bewegung und Gedächtnistraining

im sonnigen Tessin vom 24. bis 30. September 2000

Ziel dieses Ferienaufenthaltes ist es, die Teilnehmenden mit unserem Bewegungs- und Gedächtnistrainings-Programm in geistiger und körperlicher Hinsicht zu unterstützen und wertvolle Anregungen für den Alltag zu vermitteln. Viele Menschen sind sich nicht bewusst, dass ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten trainierbar sind, und zwar bis ins hohe Alter. Die tägliche Gymnastikstunde soll den Teilnehmenden zu einem körperlichen Wohlbefinden und zu einer besseren Körperhaltung verhelfen, soll aber auch wichtige Impulse und viel Spass bringen. In der täglichen Gedächtnistrainingsstunde steigern die Teilneh-

menden nicht nur ihre Konzentration, sondern auch ihre Wortfindungs- und Merkfähigkeit.

Das Viersterne-Grand-Hotel Locarno befindet sich an ausgezeichneter Lage, vis-à-vis vom Bahnhof Locarno, 5 Minuten zu Fuss von der Piazza und vom See. Inmitten eines riesigen, prächtigen Parks mit Liegestühlen, grossem Schwimmbad und eigener Tennisanlage, bietet das Hotel mit seinem romantisch-nostalgischen Ambiente alles, was der Gast für einen komfortablen Aufenthalt benötigt. Die Pauschale im Doppelzimmer für 6 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet, 6 Nachtesen (3 Gänge), Aktivitäten gemäss

Ferienprogramm, Kursleitung durch bewährte Sportleiterinnen bzw. Gedächtnistrainerin und Kursmaterial beträgt 950 Franken (inkl. Service, Taxen, 7,5% MwSt.).

Interessenten verlangen die ausführliche Ausschreibung mit Anmeldetalon bei:

Trudi Schriber, Sportleiterin A+S  
Im Junker 8, 8143 Stallikon  
Telefon 01/700 22 60

oder direkt bei  
Pro Senectute Kanton Zürich  
Abteilung Alter + Sport  
Forchstrasse 145, Postfach  
8032 Zürich, Telefon 01/421 51 51  
Fax 01/421 51 21

# Ferienplauschwoche in Klosters mit vielseitigen Sportmöglichkeiten vom 2. bis 8. Juli 2000

## Schnupperstunden in Gedächtnistraining und Walking

Für sportbegeisterte Ältere, die auch in den Ferien etwas für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit tun und ganz einfach Spass haben wollen, führt Pro Senectute Kanton Zürich eine Ferienplauschwoche in Klosters durch. In der wunderschönen Bergwelt des Prättigaus gibt es viele Möglichkeiten für herrliche Wanderungen. Im komfortablen Hotel «Sport» steht den Schwimmbegeisterten das Hallenbad den ganzen Tag zur Verfügung. Ebenso können die Turnhalle, Minigolf-Anlage, eine Sauna und die Tennisplätze benützt werden. Die Ferienplauschwoche bietet Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung neue

Sportarten kennenzulernen und auszuprobieren. Die angebotenen Aktivitäten sind vielfältig. Auf dem Programm stehen Gymnastik – u.a. mit Low Impact, einer sanften Form des Aerobics, Entspannung, Wandern und verschiedene Spiele. Ausserdem bieten wir je eine Schnupperstunde in Walking, Kinesiologie, Gedächtnistraining und Volkstanz an. Bei der Gestaltung der Tagesprogramme werden selbstverständlich die Wünsche der Teilnehmerinnen und Teilnehmer berücksichtigt. Die Pauschale im Doppelzimmer mit Dusche oder Bad und WC beträgt 880 Franken (inkl. 7,5% MwSt.) für 6 Tage Halbpension mit Früh-

stücksbuffet, Abendessen sowie für die Benutzung der Sportanlagen und die Betreuung durch ausgebildete A+S-Sportleiterinnen.

Interessentinnen und Interessenten verlangen die ausführliche Ausschreibung mit Anmeldetalon bei

Trudi Schriber, Sportleiterin A+S  
Im Junker 8, 8143 Stallikon  
Telefon 01/700 22 60

oder direkt bei  
Pro Senectute Kanton Zürich  
Abteilung Alter + Sport  
Forchstrasse 145, Postfach  
8032 Zürich  
Telefon 01/421 51 51  
Fax 01/421 51 21



Walking und vieles mehr bietet die Ferienplauschwoche in Klosters.

Walken – Wandern – Stretchen – Entspannen – Erholen

## Neu: Engadiner Aktivferienwoche in Silvaplana

Unter der Leitung von Paula Hitz wird vom 24. Juni bis 1. Juli das erste Mal in Silvaplana eine Ferienwoche mit Walking durchgeführt. Auch Stretching, Entspannung und Gymnastik sowie kleinere und grössere Bergwanderungen werden angeboten. Die mit 15 Gault-Millau-Punkten ausgezeichnete Küche des gepflegten Viersterne-Hotels Albana verwöhnt die Gäste

auch kulinarisch. Und im grosszügigen Wellness-Bereich stehen Whirlpool, Sauna und Dampfbad zur Verfügung.

Die Pauschale im Doppelzimmer mit Dusche oder Bad und WC beträgt Fr. 1250.– (inkl. 7,5% MwSt. + Kurtaxe) für 7 Übernachtungen. Inbegriffen sind Farb-TV, Safe, Bademantel, Gourmet-Abendessen, freie Benützung des Well-

ness-Clubs, Transfer mit Hotelbus vom und zum Bahnhof St. Moritz, freie Parkplätze sowie Leitung und Betreuung durch eine ausgebildete Seniorensport-Leiterin.

Interessentinnen und Interessenten verlangen die ausführliche Ausschreibung mit Anmeldetalon bei

Paula Hitz  
A+S-Fachleiterin Walking  
Waserstrasse 66, 8053 Zürich  
Telefon/Fax 01/381 93 43

oder direkt bei  
Pro Senectute Kanton Zürich  
Abteilung Alter + Sport  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich  
Telefon 01/421 51 51  
Fax 01/421 51 21.

## Veloferien 2000

Die Veloferienangebote sind eine Ergänzung zu unseren regelmässigen Halbtages- und Tagestouren, sie bilden gleichzeitig auch deren Höhepunkt. Soweit Plätze vorhanden, können auch Personen mit ausreichendem Training an diesen Veloferien teilnehmen. Detailprogramme mit Anmeldetalon sind bei den unten aufgeführten Personen erhältlich.



BILD BEATRICE KÜNZI, ZÜRICH

Datum	Tourengebiet	Anforderungsstufe*	Leiterteam	Auskünfte, Anmeldung
5.–12. Juli 2000	Loire	Stufe 2	Vreni Ingold Jakob Eggen	Heidy Frei, ☎ 01/771 85 01 Mo–Fr, 16.00–17.00 Uhr
26./27. Juni 2000	Bodensee (1)	Stufe 1–2	Walter Bühler Waltraud Hofstetter	Waltraud Hofstetter ☎ 01/730 03 07
4./5. Sept. 2000	Bodensee (2)	Stufe 1–2	Waltraud Hofstetter Walter Bühler / Oskar Kolb	Waltraud Hofstetter ☎ 01/730 03 07
19.–21. Sept. 2000	Oerlikon–Soothurn (Mittellandtour)	Stufe 1–2	Esther Bossert Ruth Müller	Ruth Müller ☎ 01/853 18 41

### \* Anforderungsstufen

**Stufe 1**  
Mehrheitlich flaches Gelände, nur sanfte oder kurze Steigungen. Total der Anstiege bis 125 Höhenmeter. Distanz 20–40 km.

**Stufe 2**  
Mehrere mittlere Steigungen oder längere leichte Steigungen. Total der Anstiege bis 250 Höhenmeter. Distanz 30–55 km.

**Stufe 3**  
Mehrere starke Steigungen oder längere mittlere Steigungen. Total der Anstiege über 250 Höhenmeter. Distanz 45–70 km.

## 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
Bauma	Elisabeth Yuen-Thurnherr	Tel. 01/950 40 19
Rümlang	Gabriela Vigniti	Tel. 01/817 24 09
Wädenswil	Sandro Malär	Tel. 01/780 67 86
Winterthur	Adelheid Lipp	Tel. 052/318 11 83

## 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 Fließen, 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
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.

## Velokurs

#### Individueller Velokurs für Wiedereinsteiger/innen

Schon lange nicht mehr Velo gefahren? Ein bisschen unsicher im Strassenverkehr? Im Einzelunterricht gewinnen Sie wieder Sicherheit und Kondition beim Velofahren in der Stadt und übers Land. Wo und wann Sie die Stunden besuchen wollen, vereinbaren Sie ganz einfach mit unserer A+S-Veloleiterin Vreni Ingold, Telefon 01/941 49 31. Sie gibt Ihnen auch gerne nähere Auskünfte. Kosten pro Doppel- lektion Fr. 10.–.

#### Velo fahren für sportliche Seniorinnen und Senioren

NS. Velofahren ist ein ausgezeichnete Gesundheitssport für Senioren und Seniorinnen. Es regt Herz und Kreislauf an, aktiviert den Stoffwechsel, kräftigt die Muskeln und schont dabei die Gelenke. Durch Erlebnisse in der Natur, Kontakte und Geselligkeit mit Gleichge-

sinnten führt das Velofahren zu einer Bereicherung der Lebensqualität. Wir haben für Sie ein vielseitiges Programm für unterschiedliche Ansprüche zusammengestellt.

#### Halbtages- und Tagestouren in folgenden Regionen:

- Stadt Zürich
- Limmattal
- Winterthur
- Zürcher Oberland
- Zürcher Unterland
- Mettmenstetten (Knonaueramt)
- Sihltal/Zimmerberg

Interessentinnen und Interessenten verlangen die ausführliche Ausschreibung bei

Pro Senectute Kanton Zürich  
Abteilung Alter + Sport  
Forchstrasse 145  
8032 Zürich  
Telefon 01/421 51 51  
Fax 01/421 51 21.

### ERBRECHTS- BERATUNG FÜR ÄLTERE MENSCHEN

Unabhängige und erfahrene  
Fachleute beraten Sie und bieten  
Ihnen wertvolle Entscheidungs-  
grundlagen – diskret und ohne  
Zeitdruck.

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

