

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 8 (2000)  
**Heft:** 1

**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>**



## Aktivferienwochen

**Ferienplauschwoche in Klosters**  
mit Schnupperstunden in Gedächtnistraining  
und Walking

2. bis 8. Juli

Leitung: Trudi Schriber, Käthi Stuker

Kosten: Fr. 880.-\*

**Ferienwoche mit Bewegung und  
Gedächtnistraining in Locarno**

24. bis 30. September

Leitung: Trudi Schriber, Käthi Stuker

Kosten: Fr. 950.-\*

**Engadiner Aktivferienwoche  
in Silvaplana**

Walking - Wandern - Stretching - Entspannen -  
Erholen

24. Juni bis 1. Juli

Leitung: Paula Hitz

Kosten: Fr. 1250.-\*

(\*Basis Doppelzimmer)

Ausführliche Ausschreibungen und Anmelde-  
unterlagen sind erhältlich bei

Pro Senectute Kanton Zürich

Abteilung Alter+Sport, Postfach, 8032 Zürich

Tel. 01/421 51 51

Fax 01/421 51 21

## Tai-Chi-Kurse

in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich,  
Abteilung Alter+Sport

### Wädenswil

für Seniorinnen und Senioren ab 65

Jeweils Montag, 09.00 - 10.30 Uhr

8. Mai bis 3. Juli

Gratis Informations- und Schnupperlektion

Montag, 17. April, 09.00 - 10.30 Uhr

Altes Gewerbeschulhaus, Zimmer 12,  
Schönenbergstrasse 4a, 8820 Wädenswil

*Detaillierte Info/Kursleitung:*

*Sandro Malär, Tel. 01/780 67 86*

### Bauma

Jeweils Dienstag, 09.00 bis 10.00 Uhr

*Detaillierte Info/Kursleitung:*

*Elisabeth Yuen-Thurnherr, Tel. 01/950 40 19*

### Winterthur

Gratis Informations- und Schnupperlektion:

Dienstag, 11. April, 16.00 - 17.00 Uhr

Einführung und Entspannungsübungen:

Ab Dienstag, 2. Mai, 15.15 - 16.15 Uhr

Bewegungen mit Schritten aus der Form:

Ab Dienstag, 2. Mai, 14.00 - 15.00 Uhr

Tai Chi Schule Winterthur, Wartstrasse 12  
beim Bahnhof Winterthur

*Anmeldungen und Auskunft:*

*Adelheid Lipp, Tel. 052/318 11 83*

## Qi-Gong-Kurse

in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich  
Abteilung Alter+Sport

### Wetzikon

Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene

Jeweils Donnerstag, 17.30 - 19.00 Uhr

Kursort: Tanzschule Oberland, Bahnhofplatz, Wetzikon

*Änne Speich, 8610 Uster*

*Tel. G 01/942 26 56, Tel. P 01/940 71 56*

*Fax 01/942 26 60*

*E-Mail aespeich@speichpartner.ch*

### Uster

Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene in Planung

Kursort: Zentrum für Bewegung und Entspannung,

Tai-Chi und Qi Gong

Oberlandstrasse 102, 8610 Uster

*Detaillierte Info über Schnupperlektionen und Kurse  
bei der Kursleitung:*

*Änne Speich, 8610 Uster*

*Tel. G 01/942 26 56, Tel. P 01/940 71 56*

*Fax 01/942 26 60*

*E-Mail aespeich@speichpartner.ch*

### Stadt Zürich

Jeweils Montag, 09.45 - 11.15 Uhr, ab 8. Mai

Kursort: Zentrum für Alle, Forum, Norastrasse 34  
8004 Zürich

*Anmeldung/Auskunft/Kursleitung:*

*Ruta Stocker-Hofmänner, Tel. 01/780 96 09*

## Neue Kurse

### Tai-Chi – Qi-Gong – Kurse in Pfäffikon und Hinwil

In Zusammenarbeit mit Pro Senectute  
Kanton Zürich  
Abteilung Alter+Sport

#### Hinwil

Kurs 1: Jeweils Montag, 09.00 – 10.00 Uhr

Kurs 2: Jeweils Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr

Kurs 3: Jeweils Dienstag, 10.15 – 11.15 Uhr

#### Pfäffikon

Kurs 1: Jeweils Montag, 16.30 – 17.30 Uhr

Kurs 2: Jeweils Montag, 17.45 – 18.45 Uhr

*Detaillierte Info/Kursleitung:  
Margaretha Wagenmakers,  
Tel. 01/937 25 65*

Lernen für die eigene Sicherheit

### Selbstverteidigung für Seniorinnen und Senioren

#### Kurs in der Stadt Zürich

Auch Senioren können und sollen sich verteidigen,  
sei es körperlich oder verbal.

Neu: Pfefferspray-Lektion:

Wie setze ich den Pfefferspray richtig ein?

- Wie kann ich mein eigenes Selbstvertrauen aufbauen?
- Wie kann ich mich abgrenzen?
- Wie kann ich meine Stimme gezielt und wirkungsvoll einsetzen?
- Wie kann ich meine Tasche, Schirm und Pfefferspray als Waffe einsetzen?

Ab Montag, 8. Mai 2000 von 09.00 bis 10.15 Uhr  
Zweierstrasse 106, 8003 Zürich (beim Bahnhof Wiedikon)  
Fr. 90.- (6 Lektionen zu 75 Min.)

**Anmeldung/Auskunft: Ruth Bundi, Tuschgenweg 70,  
8041 Zürich, Tel. 01/482 41 84**



### Velo fahren für sportliche Seniorinnen und Senioren

NS. Velo fahren ist ein ausgezeichnete Gesundheitssport für Seniorinnen und Senioren. 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 Gleichgesinnten führt das Velo fahren zu einer erhöh-

ten 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,  
Tel. 01/421 51 51  
Fax 01/421 51 21

## Veloferien 2000

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

Datum	Tourengebiet	Anford.*	Leiterteam	Auskünfte, Anmeldung
5. - 13. Mai 2000	Bädertour Ungarn	Stufe 1-2	Vreni Ingold Heidy Frei	Heidy Frei, ☎ 01/771 85 01 Mo - Fr, 16.00 - 17.00 Uhr
24. Mai - 1. Juni 2000	Passau - Wien (1)	Stufe 1-2	Vreni Ingold Gusti Storchenegger	Heidy Frei, ☎ 01/771 85 01 Mo - Fr, 16.00 - 17.00 Uhr
14. - 22. Juni 2000	Passau - Wien (2)	Stufe 1-2	Heidy Frei Heidi Hartmann	Heidy Frei, ☎ 01/771 85 01 Mo - Fr, 16.00 - 17.00 Uhr
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 - Solothurn (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.

## Angebot

Individueller Velokurs für Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger.

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, Tel. 01/941 49 31. Sie erteilt Ihnen auch gerne nähere Auskünfte. Kosten pro Doppellektion Fr. 10.-.