

Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 9 (2001)
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: 13.03.2025

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

«Mit dem Velo unterwegs ins neue Jahrtausend»

via Bodensee, vom 4. bis 5. September 2000

Voller Erwartungen eroberten unserer siebzehn Fahrerinnen und Fahrer, unter der kundigen Leitung von Waltraud Hofstetter, die Fähre in Romanshorn. Auch wenn uns in Friedrichshafen kein Empfangskomitee erwartete, vermochte dies unserer guten Stimmung keinen Abbruch zu tun. Unverzüglich sattelten wir unsere «Stahlrosse» und nahmen die Fahrt nach Lindau, unserem Ziel, in Angriff. Wie gewohnt führte uns Waltraud auf gemütlichen, verkehrsarmen Uferwegen dem Ziel entgegen. Nebst dem obligaten Turnprogramm hatten wir

genügend Zeit, auch die Schönheiten der geschichtsträchtigen Gegend zu geniessen. Dabei kam uns das grosse Wissen der Leiterin sehr zustatten. Die lieblichen Orte der Kaffeehalte und die Mittagspause zeugten von der seriösen Reisevorbereitung. Mit dem einsetzenden Regen konnten wir auch unsere Fahrkünste mit Regenschutz unter Beweis stellen.

Lindau

«Erholung am Bodensee.» Mit diesem Slogan wirbt der Ort für seine Gastfreundlichkeit. Überraschend kam die Reisegesellschaft

nach der Ankunft in den Genuss einer mit Begeisterung geführten Stadtbesichtigung, die allseits mit grossem Interesse aufgenommen wurde. Mit einem vorzüglichen Abendessen und dem nachfolgenden gemütlichen Zusammensein und der musikalischen Unterhaltung von Oski fand der erlebnisreiche Tag seinen Abschluss.

Regen! Regen! Damit begann sich der neue Tag bemerkbar zu machen und beeinflusste auch das Tagesprogramm. Nach längerem Zögern entschlossen sich die «Wasserscheuen», die Weiterfahrt unter schützendem Dach per Schiff anzutreten. Die «Härteren» trotzten dem Nass und bestiegen für die restlichen Kilometer wieder das Fahrrad. Dieser Entschluss wurde in Rorschach mit wärmenden Sonnenstrahlen belohnt. Bravo!

Viel zu früh blieb der unglücksfreie Ausflug nur noch frohe Erinnerung, voller Hoffnung auf das nächste Jahr.

Wir danken der Organisation für die schönen, unvergesslichen Tage, insbesondere aber unserer immer fröhlichen, kompetenten Reiseleitung, Waltraud Hofstetter und Oski Kolb.

Kurt Salm, Reisetilnehmer



Sportliche Seniorinnen und Senioren auf der «Bodensee»-Velotour.

Velo fahren für sportliche Seniorinnen und Senioren

NS. Velo fahren ist ein ausgezeichneter 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 Gleichgesinnten führt das Velo fahren zu einer Bereicherung der Lebensqualität. Wir haben für Sie ein vielseitiges

Programms für unterschiedliche Ansprüche zusammengestellt.

Halbtages- und Tagestouren in folgenden Regionen:

- Stadt Zürich
- Limmattal
- Winterthur
- Zürcher Oberland
- Zürcher Unterland
- Knonaueramt

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

Bädertour Ungarn: Velo fahren und entspannen



Begleitbus und Gepäcktransport auf allen Etappen.

Ungarn mit seinen über 200 Thermalquellen ist eine Reise wert. Die Gruppe war eine Woche lang unterwegs mit dem Velo durch die Puszta. Ein Tag aus dem Reisetagebuch einer Teilnehmerin:

«Abfahrt mit Ross und Wagen zu den Gestüten und hinaus in die Puszta. Dort hatten wir Gelegenheit, den Reitkünsten der Hirten in ihren schönen Trachten zuzusehen. Es gab Graurinder, Büffel, Wollschweine und noch viel mehr interessante Dinge zu sehen. Wieder auf dem Velo, peilten wir unsere nächste Herberge in Naduvar an. Unser heutiges Domizil war das Jagdhaus Trofea, wo wir zwei Nächte bleiben konnten. Ein wunderschönes Gebäude. Abends fuhren wir in ein Bad, das nur für uns geöffnet hatte. Baden by Night und anschliessend eine wohltuende Massage! Wetter schön!>



Die ungarischen Reiseleiter verwöhnen die Velofahrer/innen mit einem Picknick.

Yoga-Kurse für Seniorinnen und Senioren

Kurse in der Stadt Winterthur, in Wädenswil und in der Stadt Zürich in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich

Winterthur

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

Stadt Zürich

Schmelzbergstrasse 50
8006 Zürich
Detaillierte Info/Kursleitung:
Alexa Petermann
Yogalehrerin
Telefon 01/741 08 94

Wädenswil

Kurse in Wädenswil
Detaillierte Info/Kursleitung:
Ingeborg Budde
Yogalehrerin und Physiotherapeutin
Telefon 01/780 54 00

Tanzprojekt
Seefeldstrasse 108
8008 Zürich
Detaillierte Info/Kursleitung:
Carlo Vella
dipl. Yogalehrer SYG
Telefon 01/211 73 56

Ausschreibungen auch erhältlich bei

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



BILD PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

Vorschau Veloferien 2001

Haben Sie Ihre Veloferien für das Jahr 2001 schon geplant? Jetzt ist die Auswahl noch gross. Bestellen Sie mit dem angefügten Talon die detaillierten Tourenprogramme.



BILD BEATRICE KÜNZI, ZÜRICH

Angebot	Termin	Anforderungsstufe	Tage	Bemerkungen	Auskünfte*
Ferienwochen					
Bädertour Ungarn	3.-10. Mai	1-2	8	Für Badefans. Dank Flug angenehme Hin- und Rückreise.	Heidy Frei 01/771 85 01
Adriaküste	27. Mai – 2. Juni	1	7	Zusammen mit Reisebüro J. Baumeler AG. Bus ab Schweiz, Begleitbus, Villiger Velos.	Karl Schreiber (neu) 052/232 58 95
Passau-Wien	6.-14. Juni	1-2	9	Für Geniesser. Eine der schönsten Flusslandschaften in Europa.	Verena Ingold 079/504 66 65 (18.00 – 20.00 Uhr)
Markgräflerland	20.-26. September	1-2	7	Natur, Kultur und Wein zwischen Basel und Breisach. Neu mit Gepäckservice und weniger Höhenmetern.	Karl Schreiber 052/232 58 95
Cher-Berry/Loire (neu)	14.-20. Oktober	2	7	Zusammen mit Reisebüro J. Baumeler AG. Bus ab Schweiz, Begleitbus, Villiger Velos.	Klaus Schmid 01/761 22 93
Kurzferien					
Bodensee	18./19. Juni	1	2	Die klassische Veloroute am schwäbischen Meer.	Walter Bühler 01/869 13 42
Mittelland	28.-30. August	1-2	3	Auf unbekannten Routen von Oerlikon in die Barockstadt Solothurn.	Esther Bossert 01/740 62 90

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.

* oder Karl Schreiber, Telefon 052/232 59 45

Bitte senden Sie mir die Tourenprogramme zu folgenden Veloferienangeboten:

☐ Bädertour Ungarn	Name	
☐ Adriaküste	Vorname	
☐ Passau-Wien	Strasse	
☐ Markgräflerland	PLZ, Ort	
☐ Cher-Berry	Datum	Telefon
☐ Bodensee		
☐ Mittelland		

Einsenden an Pro Senectute Kanton Zürich, Alter + Sport, Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich, Telefon 01/421 51 51

Senioren-sport: Leiten will gelernt sein

Das Sportangebot von Pro Senectute ist vielfältig. Von den Bewegungsmöglichkeiten machen jährlich in der ganzen Schweiz über 100 000 ältere Personen Gebrauch. Dabei stehen die Indoor-Sportarten Turnen, Gymnastik, Volkstanz, Aqua-Fitness und natürlich Wandern an erster Stelle. Stark im Kommen sind die neueren Outdoor-Angebote Walken, Velo fahren, Ski alpin und Skilanglauf. Um all diese Leistungen anbieten zu können, braucht es viele geschulte Sportleiterinnen und Sportleiter, die neben ihrer

Die Leiterkurse von Pro Senectute sind aufgeteilt in

- einen (allgemeinen) *Grundkurs*
- und einen (sportartspezifischen) *Fachkurs*.

Der Grundkurs

Der Grundkurs wird von allen zukünftigen Leiterinnen und Leitern, unabhängig von der Sportart im eigenen Wohnkanton absolviert. Der Grundkurs bei uns im Kanton Zürich dauert drei Tage. Es werden die sportfachübergreifenden Kursbausteine wie Älterwerden, Gesundheit und Wohlbefinden, Training im Alter, Kommunikation und Marketing usw. erarbeitet.

Der Fachkurs

Im Fachkurs wird das Gelernte inhaltlich und methodisch für die betreffende Sportart seniorengerecht aufgearbeitet. Ausser im Turnen und im Walking finden diese Fach-

kurse für zukünftige Leiterinnen und Leiter aus der ganzen Schweiz zentral und in der Regel an vier aufeinanderfolgenden Tagen statt. Sie werden von der Fachstelle Alter + Sport bei Pro Senectute Schweiz organisiert.

Im Kanton Zürich dauert der Fachkurs Turnen sieben und der Fachkurs Walking drei Tage. Zusätzlich wird in allen Sportarten noch ein Praktikum verlangt.

Haben Sie Lust und Zeit, Ihre Fähigkeiten und verborgenen Talente in den Dienst des Seniorensports zu stellen und sich zur Seniorensportleiterin oder zum Seniorensportleiter ausbilden zu lassen? Wir erteilen Ihnen gerne nähere Auskünfte und freuen uns auf Ihren Anruf.

Nelli Schorro, Leiterin der Abteilung Alter + Sport bei Pro Senectute Kanton Zürich, Telefon 01/421 51 51

BILD PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH



Zukünftige Leiter/innen bei einer Gruppenarbeit.

sportlichen Fachkompetenz über ein grosses Einfühlungsvermögen verfügen müssen.

Pro Senectute bereitet künftige Leiterinnen und Leiter in eigenen Leiterkursen in den verschiedensten Sportarten auf ihre verantwortungsvolle Aufgabe vor. Die Themen, Inhalte und Zielsetzungen dieser Ausbildungskurse orientieren sich am Basis-Lern-Lehrmittel für Seniorensport der Eidgenössischen Sportschule Magglingen und stimmen mit dessen 25 Bausteinen überein.

MÖCHTEN SIE EINE VELOGRUPPE LEITEN?

Hier wartet eine spannende Aufgabe auf Sie!

Viele ältere Menschen möchten vermehrt per Velo die Natur geniessen, Kontakte mit Gleichgesinnten pflegen oder Gesundheitssport betreiben. Sie suchen dazu den Anschluss an eine Velogruppe mit Fahrerinnen und Fahrern im Pensionsalter.

Für die Leitung dieser Gruppen suchen wir an verschiedenen Orten im Kanton Zürich Damen und Herren, auch im Pensionsalter. Sind Sie kontaktfreudig und besitzen Erfahrungen als geübte Tourenfahrerinnen oder geübter Tourenfahrer, bringen Verständnis mit für ältere Menschen mit unterschiedlichen Leistungsvermögen und sind bereit, die schweizerische Ausbildung zum Senioren-Sportleiter zu absolvieren.

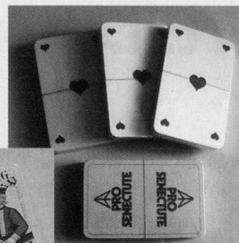
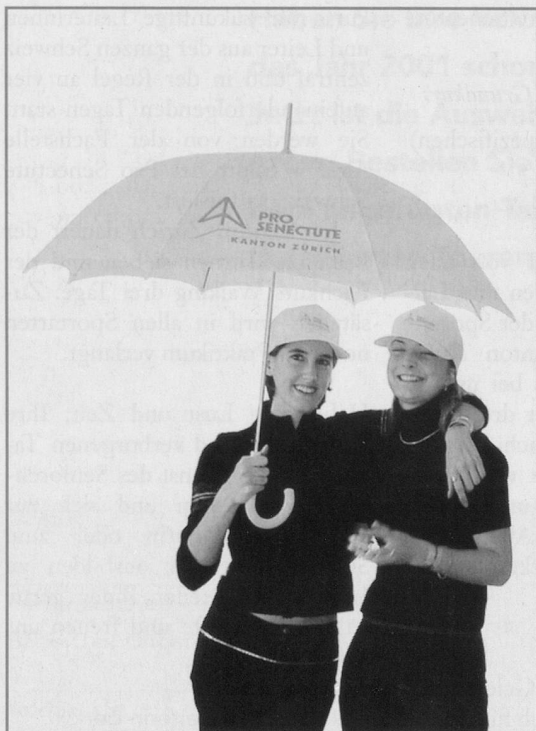
Sind Sie interessiert? Gerne stellen wir Ihnen weitergehende Unterlagen zu. Wir freuen uns, Sie persönlich kennenzulernen.

Nähere Auskünfte erteilen:

Nelli Schorro
Leiterin Abteilung Alter + Sport
Pro Senectute Kanton Zürich
Telefon 01/421 51 51
oder Karl Schreiber
Fachleiter Velo fahren
Telefon 052/232 59 45

 **PRO SENECTUTE**
KANTON ZÜRICH

Pro Senectute-Kiosk



Französische
Jasskarten **Fr. 5.-**



Deutsche
Jasskarten
Fr. 5.-



Taschen-
rechner
Fr. 15.-



Baseballmütze **Fr. 10.-**

Bestellatalon

Anzahl	Art.-Nr.	Artikel	Preis
	1001	Leuchtbild mit Springeffekt	Fr. 6.-
	1002	Baseballmütze	Fr. 10.-
	1003	Magnet	Fr. 3.-
	1004	Pin	Fr. 3.-
	1005	Schlüsselanhängers mit Jeton für Einkaufswagen	Fr. 4.-
	1006a	Deutsche Jasskarten mit grossen Zahlen	Fr. 5.-
	1006b	Franz. Jasskarten mit grossen Zahlen	Fr. 5.-
	1007	Regenschirm	Fr. 15.-
	1008	Quarz-Armbanduhr, Metall m. Lederband	Fr. 54.-
	1009	Duschtuch	Fr. 15.-
	1010	Jojo	Fr. 10.-
	1012	Reisewecker mit Klappetui	Fr. 11.50
	1014	Taschenrechner	Fr. 15.-

Der Versand erfolgt mit Rechnung per Post, alle Preise inkl. MwSt., zzgl. Portospesen

Name, Vorname

Firma

Adresse

PLZ/Ort

Ort, Datum

Einsenden an

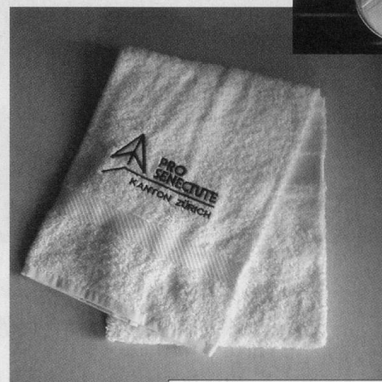
Pro Senectute Kanton Zürich, PR und Information
Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich, Fax 01/421 51 21



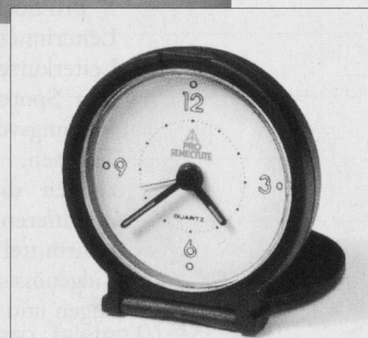
Magnet **Fr. 3.-**



Schlüssel-
anhänger
mit Jeton
für
Einkaufs-
wagen
Fr. 4.-

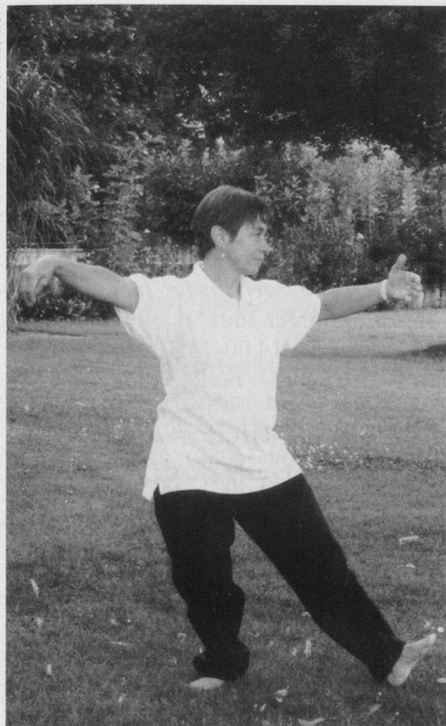


Duschtuch
Fr. 15.-



Reise-
wecker
Fr. 11.50





Die weichen runden Bewegungen kräftigen, machen gelenkig und schützen vor Stürzen.

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

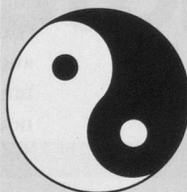
Sie finden Qi-Gong-Kurse in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter + Sport, in folgenden Gemeinden:

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
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
Winterthur	Adelheid Lipp	Tel. 052/318 11 83
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

Walken – Wandern – Stretchen – Entspannen – Erholen

Engadiner Aktivferienwoche in Silvaplana

Unter der bewährten Führung von Paula Hitz, Pro Senectute-Fachleiterin Walking, wird vom 30. Juni bis 7. Juli 2001 in Silvaplana eine Ferienwoche mit Walking durchgeführt. Auch Stretching, Entspannung und Gymnastik sowie kleinere und grössere Bergwanderungen stehen auf dem Programm. Die mit 16 GaultMillau-Punkten ausgezeichnete Küche des gepflegten Viersterne-Hotel 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. 7,6% MwSt + Kurtaxe) für sieben Übernachtungen. Inbegriffen sind Farb-TV,

Safe, Bademantel, Gourmet-Abendessen, freie Benützung des Wellness-Clubs, Transfer mit Hotelbus vom und zum Bahnhof St. Moritz sowie freie Parkplätze. Leitung und Betreuung durch 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
Telefon 01/421 51 51
Fax 01/421 51 21

Gesellschaftstanz – Neu: Kurse für Seniorinnen und Senioren

Kurse in Zürich beim
ATZ-Tanzzentrum
in Zusammenarbeit mit
Pro Senectute Kanton Zürich

**Ob Walzer, Samba, Swing
oder Foxtrott: Einfach in Be-
wegung kommen, mittanzen
und Spass haben!**

Entdecken auch Sie die Freude an
der Bewegung zu Musik und Ihre
verborgenen Talente. Ob alleine
oder als Paar, ob mit oder ohne
Tanzerfahrung. Tanzen Sie mit,
lassen auch Sie sich mit dem Tanz-
virus anstecken.

In den Kursen werden Sie fach-
gerecht betreut und in die Ge-
heimnisse eingeführt, die das Tan-
zen einfach machen! Also, wenn

Sie bei Walzer-, Foxtrott-, Tango-
Musik ins Träumen kommen, und
auch einmal einen Cha-Cha-Cha
tanzen möchten, können Sie das
neue Jahr mit einem neuen – oder
auch alten – Hobby beginnen.



Folgende Kurse stehen Ihnen zur
Verfügung:

K1 Anfängerkurs für Junggebliebene
(Nummer 36011)

Freitag, 14.00–15.30 Uhr, vom
16. Februar bis 23. März 2001

Brush Up K1–K2 für Junggebliebene
(Nummer 36059)

Freitag, 15.30–17.00 Uhr, vom
16. Februar bis 23. März 2001

Für weitere Informationen
wenden Sie sich direkt an:

ATZ Tanzzentrum
Binzmühlestrasse 81
8050 Zürich
(beim Bahnhof
Oerlikon)
Tel. 01/319 99 99
(12.00–18.00 Uhr)



Das Spar-Angebot für Hörgerätebatterien zum Tiefstpreis!

- Im Einverständnis mit IV, AHV, SUVA
- Leistungsstarke Hörgerätebatterien
- Lange Laufzeiten
- Optimal für alle Hörgeräte



Unser Sparangebot:

5 Packungen (30 Stück) zu Fr. 55.–* statt Fr. 84.50

...und noch günstiger – für's ganze Jahr:

10 Packungen (60 Stück) zu Fr. 90.–* statt Fr. 169.–

Auslieferung: 5 Packungen sofort, 5 Packungen nach 6 Monaten

* inklusive Entsorgungsgebühr (VEG-Steuer), MWSt und Porto, Versand mit Rechnung.
Verbrauchte Batterien den Entsorgungsstellen zurückgeben.
Zusatzbestellungen jederzeit zu günstigen Preisen möglich.
Spedition erfolgt durch Behinderten-Werkstätte.

Mehr Batterien für weniger Geld! Ich bestelle:

- ☐ Varta 675 ☐ Varta 312
☐ Varta 13 ☐ Varta 10

- ☐ 5 Packungen (30 Stück) zu Fr. 55.–
☐ 10 Packungen (60 Stück) zu Fr. 90.–

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Unterschrift _____

VARTA
THE BATTERY EXPERTS

SH Vital Energie AG

Büro Zürich
Stampfenbachstrasse 142
8035 Zürich
Tel. 01 363 12 21
Fax 01 362 66 60
E-mail: hoerbatterien@holzer.ch

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.

**PRO
SENECTUTE**
KANTON ZÜRICH