

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 10 (2002)  
**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:** 15.03.2025

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



# Velofahren für sportliche Seniorinnen und Senioren

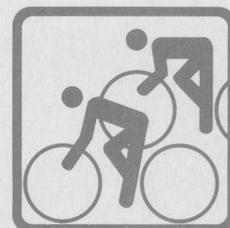
Velofahren ist ein ausgezeichnete Gesundheitssport für Senior/innen. Es regt Herz und Kreislauf an, aktiviert den Stoffwechsel, kräftigt die Muskeln und schont dabei die Gelenke. Durch Erlebnisse in der Natur, Kontakte und Geselligkeit mit Gleichgesinnten, führt das Velofahren zu einer Bereicherung der 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
- Knonaueramt

Interessentinnen und Interessenten verlangen die ausführliche Ausschreibung bei

Pro Senectute Kanton Zürich  
Bereich Bewegung & Sport  
Forchstrasse 145  
8032 Zürich  
Telefon 01/421 51 51  
Fax 01/421 51 21.



## 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, Bereich Bewegung & 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
Stadt Zürich**	Marianne Bär	Tel. 01/272 57 64

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

\*\* Dieser Kurs ist eine Kombination von Qi Gong und F.M. Alexander-Technik

## Tai Chi

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

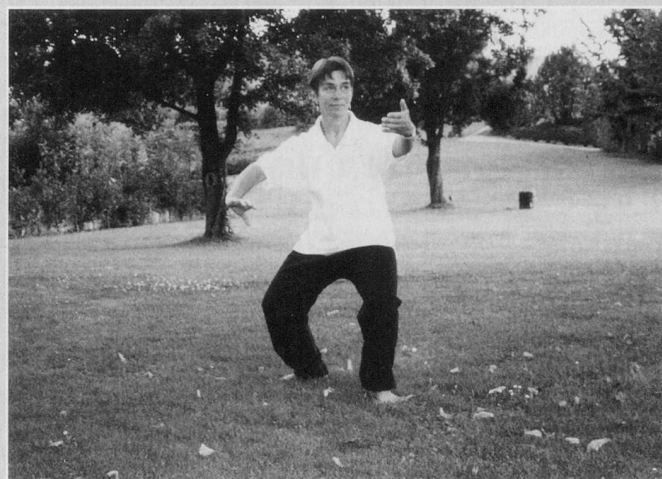


FOTO STEFAN SCHÖTZAU, WINTERTHUR

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.

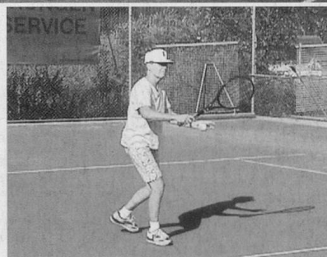
#### Tai-Chi-Kurse

In Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich Bewegung & Sport, werden in folgenden Gemeinden Tai-Chi-Kurse angeboten:

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

# Tennis-Kurs

FOTO PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH



## Anfängerkurs für Seniorinnen und Senioren vom 20. Mai bis 4. Juli 2002.

Acht Lektionen zu 60 Minuten jeweils Donnerstag vormittags

Die Ausschreibung ist erhältlich bei

**Ort:**  
Sportanlage Hirslan, Bülach

Pro Senectute Kanton Zürich  
Bereich Bewegung & Sport  
Forchstrasse 145  
Postfach, 8032 Zürich  
Telefon 01/421 51 51  
Fax 01/421 51 21

**Leitung:**  
Walter Zulliger,  
Seniorentennisleiter

## Yoga-Kurse für Seniorinnen und Senioren

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

### Kurse in Winterthur

Detaillierte Info/Kursleitung:  
Marlies Steiner, Yogalehrerin, Telefon 052/203 50 05

### Kurse in der Stadt Zürich

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

Kursort: 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  
Bereich Bewegung & Sport  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich  
Telefon 01/421 51 51, Fax 01/421 51 21

## Aktiv-Ferienwochen 2002



### Silvaplana, Engadin

Samstag, 29. Juni, bis Samstag, 6. Juli 2002

### Seefeld, Tirol

Sonntag, 8., bis Sonntag, 15. September 2002

## Tanzferienwoche 2002



### Braunwald, Glarnerland

Sonntag, 1., bis Samstag, 7. September 2002

Verlangen Sie die ausführlichen Ausschreibungen und die Anmeldeunterlagen bei

Pro Senectute Kanton Zürich  
Bereich Bewegung & Sport · Postfach · 8032 Zürich  
Telefon 01/421 51 51 · Fax 01/421 51 21