

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2004)  
**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**

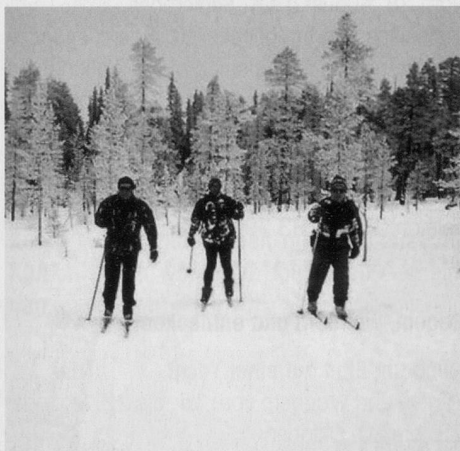
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

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

## Angebote

### Schneesport



Wintersaison 2004

#### Langlauf

##### Gomser Ferienwoche

##### in Münster

##### Langlaufen vom 13. bis 19. März.

Geniessen Sie die Sonne und die unvergleichliche Skiwanderloipe durch das traumhaft verschneite Hochtal in der «Ferienstube» des Wallis. Kosten: Fr. 995.– (DZ)  
Leitung/Auskunft: Robert Müller  
Telefon 01 940 50 80

#### Ski alpin



##### Skiwoche in Hochgurgl

##### (Österreich)

vom 20. bis 26. März 2004.

Gipfeltreffen im schneesichersten Wintersportort der Alpen! Skifahren vom Feinsten bieten die traumhaften Pulverhänge von Hochgurgl. Lassen Sie die Wintersaison in der herrlichen Frühlingssonne bei idealen Schneeverhältnissen gemütlich ausklingen. Kosten: Fr. 1590.– (DZ)  
Leitung/Auskunft: Heidi Frei  
Telefon 01 771 85 00

### Winterwandern mit Schneeschuhen



#### Schneeschuh-Tageswanderungen

jeweils donnerstags seit 4. Dezember. Sommersportler/innen können auch im Winter die Natur geniessen – auf Tageswanderungen mit Schneeschuhen im Zürcher Oberland, im Toggenburg oder in der Innerschweiz. Kosten: Fr. 10.– pro Wanderung  
Leitung/Auskunft: Robert Müller  
Telefon 01 940 50 80

#### Schneebrettlitouren NEU

##### in den Voralpen

seit Anfang Dezember 2003 bis Ende April 2004. In Zusammenarbeit mit einem erfahrenen SAC- und Seniorensportleiter bieten wir geführte Touren neu mit Schneebrettl an. Das Wandern auf Schneebrettl in der Winterlandschaft ist einfach und braucht keine Vorkenntnisse. Es fördert die Vitalität und macht viel Spass. Die Touren finden wöchentlich mehrmals statt. Tagespauschale: Fr. 55.–  
Leitung/Auskunft: Martin Jost  
Telefon 079 323 90 22

### Velotouren und Aktivferien



#### Frühling bis Herbst 2004

##### Wir bringen Sie in Fahrt!

mit regelmässigen und attraktiven Halbtages- und Tages Touren in folgenden Regionen: Bülach, Furtal, Dielsdorf, Hausen a. A., Hedingen, Hinwil, Limmattal, Mettmenstetten, Pfannenstil, Herrliberg, Meilen, Uster, Winterthur, Zürich-Nord, Zürich-Nordwest. Verlangen Sie die detaillierten Tourenprogramme bei Pro Senectute Kanton Zürich Kompetenzcenter Bewegung & Sport  
Telefon 01 421 51 51

#### Veloferien



##### Neusiedlersee

vom 10. bis 17. Mai

Vom Ostufer des burgenländischen Neusiedlersees bis zur ungarischen Grenze erstreckt sich das Weinbaugebiet «Neusiedlersee», Österreichs sonnigstes Gebiet. Das Hotel in Pödersdorf am Neusiedlersee ist Ausgangspunkt der täglichen Velotouren.

Pauschalpreis: Fr. 1520.– (DZ)

Leitung/Auskunft: Heidi Frei,  
Telefon 01 771 85 00

- **Wir suchen Seniorensportleiter/innen**
- Haben Sie Lust, für Pro Senectute Kanton Zürich eine Seniorensportgruppe im Wandern, Velofahren oder Aqua-Fitness zu leiten und sich entsprechend ausbilden zu lassen?
- Interessierte melden sich bei
- Pro Senectute Kanton Zürich
- Kompetenzcenter Bewegung & Sport
- Forchstrasse 145, Postfach 1381
- 8032 Zürich, Telefon 01 421 51 51

## Main-Tour

vom 6. bis 12. Juni

Auf ebenen Routen dem Main entlang von Bamberg bis Miltenberg vorbei an romantischen Wäldern. Die Städte Bamberg, Würzburg und Wertheim an der Taubermündung sind weitere Höhepunkte. Ein Begleitbus mit Zustiegsmöglichkeit steht zur Verfügung.

Pauschalpreis: Fr. 1650.– (DZ)

Leitung/Auskunft: Heidy Frei

Telefon 01 771 85 00

## Mittellandtour

vom 25. bis 27. Mai

Lassen Sie sich überraschen von der Schönheit der Natur direkt vor unserer Haustür. Kommen Sie mit auf die Mittellandroute von Veloland Schweiz. Ausgangspunkt ist Zürich, und von Wildegg aus verläuft die Tour eine schöne Strecke der Aare entlang. Übernachtung in Wangen. Weiter gehts am dritten Tag von Wangen nach Solothurn. Pauschalpreis: Fr. 430.– (DZ)

Leitung/Auskunft: Regina Jaeggi

Telefon 01 740 21 35

## Saar-Mosel NEU

vom 27. Juni bis 2. Juli

Die Mosel mit ihren vielen Windungen ist ein berühmtes Weinbaugebiet und birgt viele Kunst- und Kulturschätze: Weltberühmt sind die eindrucksvolle Hinterlassenschaft der Römer und märchenhaft die mittelalterlichen Burgen. Ein Besenwagen steht zur Verfügung.

Pauschalpreis: Fr. 1470.– (DZ)

Leitung/Auskunft: Heidy Frei

Telefon 01 771 85 00

## Velo- und Badeplausch im Wallis

vom 13. bis 18. September (neu 6 Tage!)

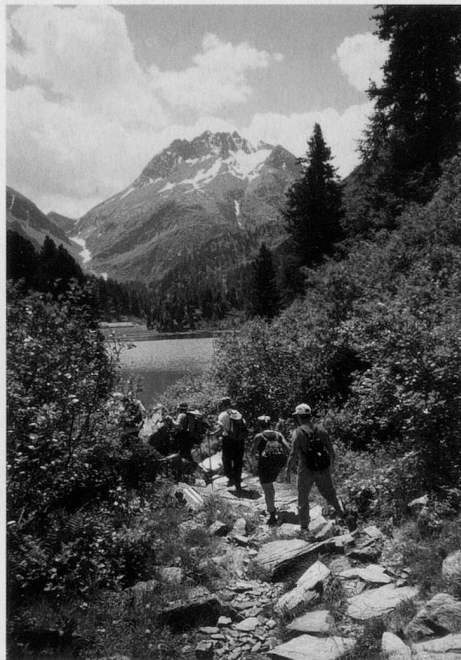
Ein Thermal- und Ferienparadies finden Sie in Saillon, das Ausgangspunkt für die täglichen Velotouren ist. Erholen und entspannen Sie sich nach dem Velofahren im wohltuenden Thermalbad.

Pauschalpreis: Fr. 1290.– (DZ)

Leitung/Auskunft: Ernst Wenger

Telefon 055 240 36 82

## Aktivferien



## Engadiner Aktivferienwoche

vom 26. Juni bis 3. Juli

Walking, Wandern, Stretching, Entspannen und Erholen stehen auf dem Programm. Genau das Richtige für Sport- und Naturbegeisterte. Lassen Sie sich im komfortablen Hotel Albana in Silvaplana verwöhnen.

Pauschalpreis: Fr. 1330.– (DZ)

Leitung/Auskunft: Paula Hitz

Telefon 01 381 93 43

### Sämtliche Aktivitäten stehen unter der Leitung von ausgebildetem Fachpersonal.

Interessierte verlangen die ausführlichen Ausschreibungen und die Anmeldeunterlagen bei:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Kompetenzcenter Bewegung & Sport  
Postfach 1381

8032 Zürich

Telefon 01 421 51 51

Fax 01 421 51 21

E-Mail [alma.kunkler@zh.pro-senectute.ch](mailto:alma.kunkler@zh.pro-senectute.ch)

## Simmentaler Ferienplauschwoche

vom 28. August bis 4. September

Vielseitige Sportmöglichkeiten in Lenk erwarten Sie: Wandern, Gymnastik, Spiele, Walking und Entspannung. Tun Sie etwas für Ihr Wohlbefinden mit Bewegung, Spiel und Spass.

Pauschalpreis: Fr. 1090.– (DZ)

Leitung/Auskunft: Helen Artho

Telefon 01 241 33 79

## Segeln, wandern und entdecken

### Rund um Elba auf einer Yacht NEU

Segeln und Wandern vom 15. bis 22. Mai oder 23. bis 30. Oktober

Segelkenntnisse sind für diese Traumferien nicht erforderlich: Ihr Skipper segelt mit Ihnen auf einer komfortablen und sicheren Yacht um Elba und zu den benachbarten Inseln. Geschlafen wird an Bord in romantischen Häfen oder vor Anker in geschützten Buchten.

Eine Genusswoche abseits des Touristenrummels: «far niente», Segeln, Baden, dazu Ausflüge direkt vom Schiff aus, Naturerlebnisse, italienisches Essen und Trinken ...

In der geselligen und lockeren Atmosphäre fühlen sich auch Einzelreisende wohl.

Kosten: Fr. 1250.– ab Elba

In Zusammenarbeit mit pmp travel.

Auskunft/Prospekte: Pro Senectute Kanton Zürich

Kompetenzcenter Bewegung & Sport

Telefon 01 421 51 51

## ANZEIGE



### Familiär geführtes 3\* Sterne Hotel

im Zentrum von Arosa gelegen. Zwei Minuten von Bahnhof, Gratisbus und Bergbahnen entfernt.

#### Unsere Winterangebote

(Wintersaison bis 13.04.2004):

- **Schneesternangebot** (27.3. – 13.4.04)  
ab CHF 616.00
- **Winterjasswoche** (27.3. – 3.4.04)  
ab CHF 749.00

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage und senden Ihnen gerne detaillierte Unterlagen.

Familie Tamara & Retus Schmid

7050 Arosa

Tel. 081 377 12 08

Fax: 081 377 46 90

e-mail: [orelli@arosa.ch](mailto:orelli@arosa.ch)

## Angebote

### Kurse

#### Tai-Chi / Qi Gong

Tai-Chi und Qi Gong sind chinesische ganzheitliche Gesundheitsübungen mit meditativem Charakter. Die weich fließenden Bewegungen im Einklang mit dem Atem führen zu innerer Ruhe, zu körperlicher Beweglichkeit und Kraft.

**Kurse in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich werden in folgenden Gemeinden angeboten:**



Ort	Leitung	Auskunft und Anmeldung
Hinwil	Margaretha Wagenmakers	Telefon 01 937 25 65
Küsnacht	Eng Sang Kwik	Telefon 079 607 37 15
Pfäffikon	Maria Kistler	Telefon 043 288 80 70 / 076 388 18 28
Uster	Aenne Speich	Telefon 01 942 26 56
Wädenswil	Sandro Malär	Telefon 01 780 67 86
Winterthur	Adelheid Lipp	Telefon 052 318 11 83
	Peggy Rüthi	Telefon 079 347 04 87
Zürich	Marianne Bär	Telefon 01 272 57 64
	Eng Sang Kwik	Telefon 079 607 37 15

### Yoga

In den Yogakursen wird ein ausgewogener Mix an Übungen angeboten, der auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt ist und Rücksicht nimmt auf körperliche Beschwerden. Yoga wirkt entspannend auf Körper, Geist und Seele und ist dadurch ausgesprochen gesundheitsfördernd.

Kurse in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich werden angeboten in:



Ort	Leitung	Auskunft und Anmeldung
Winterthur	Marlies Steiner	Telefon 052 232 07 57
Zürich	Alexa Petermann	Telefon 01 741 08 94
	Carlo Vella	Telefon 01 211 73 56

### Balance-Kurse NEU

#### Gleichgewichtstraining/Sturzprophylaxe

Etwa 80'000 ältere Menschen verunfallen pro Jahr durch Stürze! Durch Training helfen wir Ihnen, Stürze zu vermeiden! In spielerischem Training kräftigen Sie die Muskulatur und verbessern Ihre Gleichgewichtsfähigkeit. Die Kurse werden von speziell geschulten Leiterinnen in verschiedenen Gemeinden

und Städten im Kanton Zürich durchgeführt. Kosten Fr. 260.– (12 Doppellektionen) /Spezialpreis für Paare: Fr. 470.–

Auskunft/Prospekte:  
Pro Senectute Kanton Zürich  
Kompetenzcenter Bewegung & Sport  
Telefon 01 421 51 51

### SIMA®-Training NEU

#### Selbständigkeit im Alter

Das abwechslungsreiche SIMA-Gruppentraining fördert durch praktische Übungen gezielt die Selbständigkeit im Alter. Unter dem Motto «Kompetenzen stärken, Fähigkeiten erhalten, Lebensqualität gewinnen» wird ein kombiniertes Gedächtnis-, Bewegungs- und Kompetenztraining angeboten. Speziell ausgebildete Seniorentainer/innen leiten dieses vielseitige und in Deutschland seit 1991 erfolgreiche Trainingsprogramm. Mitmachen lohnt sich!

Die Kurse werden in Zürich, Winterthur, Kloten, Rüti und Uster durchgeführt.

Einführungspreis: Fr. 490.– (30 Doppellektionen)

Auskunft/Prospekte:

Pro Senectute Kanton Zürich

Kompetenzcenter Bewegung & Sport

Telefon 01 421 51 51

### Musik und Bewegung NEU

Bewegen Sie sich gerne zu Musik? Dann besuchen Sie unser neues ganzheitliches Training mit Elementen aus Yoga, Gymnastik und Tanz unter Leitung einer diplomierten Musik- und Rhythmiklehrerin. Der Kurs findet in Zürich statt. Kosten: Fr. 176.– (8 Lektionen).

Leitung/Auskunft: Ursula Kramer

Telefon 01 340 00 49

### Pilates NEU

ist ein sanftes, sehr effizientes Körper- und Rückentraining. Durch die Pilates-Übungen kräftigen und dehnen wir vor allem die Stütz- und Muskulatur der Wirbelsäule und den Beckenbodenmuskel. Zudem verbessern wir unsere Beweglichkeit. Der Kurs findet in Zürich statt und wird geleitet von einer speziell dafür ausgebildeten Sportlehrerin. Kosten: Fr. 170.– (9 Lektionen).

Leitung/Auskunft: Bea Gyr

Telefon 01 845 38 05

### Round Dances

American Rounds sind Paartänze, die im Kreis getanzt werden. Round Dances sind geeignet für alle, die in gelöster, fröhlicher Stimmung Neues lernen und üben wollen. Voraussetzung ist, den Walzer- und Wechselschritt zu beherrschen. Die Kurse finden in Zürich statt. Kosten: Fr. 10.– pro Vormittag

Leitung/Auskunft: Theresa Martinelli

Telefon 01 301 06 74

**Angebote (Fortsetzung)**



**Tenniskurse**

Mehrwöchige Kurse und Kurswochen je nach Jahreszeit in der Halle oder im Freien in Otelfingen, Bülach und Illnau-Effretikon.

Auskunft/Prospekte:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Kompetenzcenter Bewegung & Sport  
Telefon 01 421 51 51

**Orientierungswandern**

Ab Frühjahr finden wieder Kurse im Orientierungswandern statt. Bewegung und Kartenlesen im Wald machen Spass, fördern die Kondition von Körper und Geist und vermitteln ein schönes Naturerlebnis.

Leitung/Auskunft: Werner Flühmann  
Telefon 01 869 00 37

**Orientierungs-Velofahren NEU**

Immer mehr setzt sich die Erkenntnis durch, Denken und Bewegen zu verbinden. Bewegung fördert die Durchblutung der Gehirnzellen und unterstützt damit die geistige Fitness. Sich ohne Zeitdruck mit der Karte in der Natur zu bewegen, ist ein ausgezeichnetes Gedächtnistraining. Entdecken Sie neue Velorouten nach der Karte. Wir planen ein neues Angebot für Sie. Auskunft erteilt

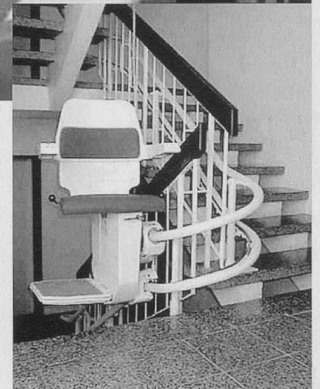
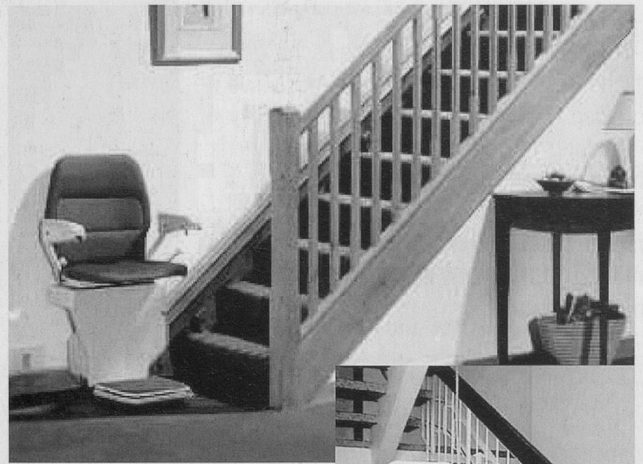
Pro Senectute Kanton Zürich  
Kompetenzcenter Bewegung & Sport  
Postfach 1381  
8032 Zürich  
Telefon 01 421 51 51  
Fax 01 421 51 21

E-Mail [alma.kunkler@zh.pro-senectute.ch](mailto:alma.kunkler@zh.pro-senectute.ch)



*Damit es wieder  
aufwärts geht*

Preiswerte Lösungen für jede Treppe. Fachkundige Ausführung.



**HERAG AG**

Treppenlifte  
Tramstrasse 46  
8707 Uetikon am See  
[info@herag.ch](mailto:info@herag.ch)  
[www.herag.ch](http://www.herag.ch)  
**Tel. 01 920 05 04**

**Dipl. Zahnprothetiker  
A. Gellis**



< alte

Zahnprothese

neue >



- Haus- und Heimbefuche • 5 Jahre Garantie
- Notfalldienste • Reparaturen innert einer Stunde

**Praxis direkt am Stauffacher**  
Stauffacherstr. 28, 8004 Zürich  
**Tel. 01 242 10 30**

**Haus- und Heimbefuche  
Notfalldienste**