Angebote

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **6 (1998)**

Heft 2

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Foto: Pro Senectute Schweiz

«Auf und davon»

NS. Die Fachstelle Alter+Sport hat ein Video zum Sport bei Pro Senectute gedreht. Nun ist es auf dem Markt.

Neben traditionellen Sportarten wie Turnen und Schwimmen führt «Alter+Sport» auch ein breites Angebot an Outdoor-Sportarten. Angesprochen werden damit vor allem Menschen ab 50. Auf spielerische Weise vermittelt der neue Videofilm das erweiterte Sportangebot.

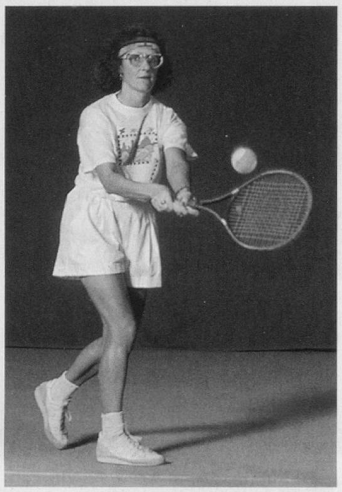
Die Hauptbotschaft des Films ist Bewegung: Wir wollen uns bewegen, gemeinsam etwas bewegen – und schliesslich «abheben».

Visualisiert wird diese Botschaft anhand von fünf verschiedenen Outdoor-Sportarten. Die Vorbereitungsarbeiten zu einer gemeinsamen Ballonfahrt ziehen sich wie ein roter faden durch den Film und stehen stellvertretend für gemeinsame, sportliche Aktivitäten. Die «Akteure» vermitteln Lebensfreude, Spass am Sport und wollen die Zuschauer animieren, doch selbst sportlich aktiv zu werden bei «Alter+Sport». Krönender Abschluss ist das Abheben für die gemeinsame Fahrt mit dem Pro Senectute-Ballon.

Das 8minütige Video «Auf und davon» kostet Fr. 12.- und ist zu bestellen bei: Fachstelle Alter+Sport, Forchstr. 145, 8032 Zürich, Telefon 01/422 42 55, Fax 01/381 18 62

Mitmachen und fit bleiben: Tennis ab 50

NS. Tennisspielen ist eine ideale Sportart, um fit zu bleiben, speziell für Leute ab 50. Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter+Sport bietet seit Anfang Mai 1998 in Au regelmässige Tenniskurse an.



Tennis hat sich vom exklusiven Elitesport eindeutig zum Breitensport entwickelt und bietet auch Leuten über 50 die Möglichkeit zu einer gesunden, dynamischen sportlichen Betätigung. Regelmässiges Tennisspielen verhilft zu Ausdauer und Kondition. Dieser Sport regt zudem Herz und Kreislauf an, aktiviert den Stoffwechsel und kräftigt die Muskulatur. Seit Anfang Mai führt Pro Senectute Kanton Zürich im Rahmen ihres Angebots Alter+Sport regelmässige Tenniskurse in Au durch. Die Kurse finden während fünf Wochen jeweils montags und mittwochs von 9 bis 10 Uhr oder 10 bis 11 Uhr statt. Insgesamt umfasst ein Kurs 10 Lektionen zu 60 Minuten. Die Tennisstunden werden auf den Plätzen des Tennisclubs Alcatel Schweiz AG in Au erteilt. Eingeladen sind alle, die Lust haben, ins Tennis einzusteigen und sich spielerisch mit der faszinierenden Tennistechnik vertraut zu machen. Leicht fortgeschrittene Tennisspielerinnen und -spieler sind ebenfalls willkommen und treffen neue Partnerinnen und Partner. Die Kurskosten betragen Fr. 140.- für 10 Lektionen zu 60 Minuten. Der Gruppenunterricht wird von Ivan Pintac, A+S-Seniorentennisleiter, erteilt. Er wurde von Swiss Tennis ausgebildet.

Ausschreibungen sind erhältlich bei

Pro Senectute Kanton Zürich
Abteilung Alter+Sport
Forchstrasse 145
8032 Zürich
Telefon 01/422 42 55,
Fax 01/382 18 62

Fotos: Silvia Luckner

Aus der Improvisation entsteht ein Tanztheaterstück. Mit Energie und Engagement entwickeln die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Bewegungsworkshops ihre Geschichten . . .

Die Ausdruckskraft des reifen Körpers

NS. Das Tanztheater Dritter Frühling geht im Rahmen von «Les jeux républicains», «150 Jahre Bundesstaat 1998» mit dem getanzten Theaterstück «Ohn End» auf Tournee. Die Darstellenden sind Menschen ab 60 Jahren. Unterstützt hat das Projekt u.a. auch Pro Senectute Kanton Zürich. «Ohn End» wird am 24. Juni in Zürich uraufgeführt.

Im vergangenen Herbst suchten die Tänzerin und Choreografin Meret Schlegel und der Regisseur Roger Nydegger ältere Menschen, die sich gerne bewegen und Lust auf Experimente haben. Um sich gegenseitig kennenzulernen und die definitiven Darstellerinnen und Darsteller auszusuchen, wurden mehrtägige Workshops durchgeführt.

Beim Tanz über die Brücke sind alle gleich

Dann begann die Arbeit am Stück, dem das Lied «Tanzen ohn End» von Felicitas Kukuck als Basis diente. Das Lied handelt von einer Brücke. Jeder, der diese Brücke überquert, muss tanzen. «Dieses Lied hat mich durch meine Schulzeit begleitet. Es hat etwas Revolutionäres. Denn, ob Arm oder Reich, beim Tanz über die Brücke sind alle gleich», erzählt Meret Schlegel. «Tanz, Rhythmus und Musik bewegen den Körper und die Sinne, hat mit Lust, Kraft und Freude zu tun. Das ist ein Allgemeingut und ist altersunabhängig.» Aus der Improvisation heraus und mit Hilfe von Übungen erabeiten die Teilnehmenden die Geschichten, die sie dem Publikum erzählen wollen. So werden im Spiel Brücken geschlagen zum Publikum, aber auch zum Künstlerteam, das noch der jüngeren Generation angehört.

Tanzen, nicht Privileg der Jungen

Das Bühnenbild und die Kostüme sowie die Musik entstanden ebenfalls in einem fortlaufenden Prozess, einem ständigen Austausch zwischen jung und alt. Warum gerade ein Tanztheater mit älteren Menschen? Ist Tanzen nicht primär ein Privileg der Jugend? «Nein», sagt Meret Schlegel, «ich habe schon oft alte Frauen beim Tanzen beobachtet, beim Tango oder Flamenco zum Beispiel. Mich fasziniert die selbstverständliche Körperlichkeit, mit der sie es tun. Es geht nicht um Kraft, die nachlässt, sondern um Kraft die sich verändert, die das Wesentliche in der Reduktion zeigt.»

Tanztheater Dritter Frühling

Künstlerische Leitung: Roger Nydegger, Meret Schlegel
Produktionsleitung: Charlotte Madörin,
Bauherrenstrasse 43, 8049 Zürich,
Tel./Fax 01/341 65 58

Uraufführung

«ohn end»

Theatersaal Rigiblick, Mittwoch, 24. Juni 1998, 20.30 Uhr

Weitere Vorstellungen
Donnerstag, 25. Juni 1998. 20.30 Uhr
Freitag, 26. Juni 1998, 20.30 Uhr
Samstag, 27. Juni 1998, 20.30 Uhr
Sonntag, 28. Juni 1998, 15.00 Uhr
Dienstag, 30. Juni 1998, 15.00 Uhr
Mittwoch, 1. Juli 1998, 15.00 Uhr
Donnerstag, 2. Juli 1998, 20.30 Uhr

Gemeinschaftszentrum Buchegg, Zürich

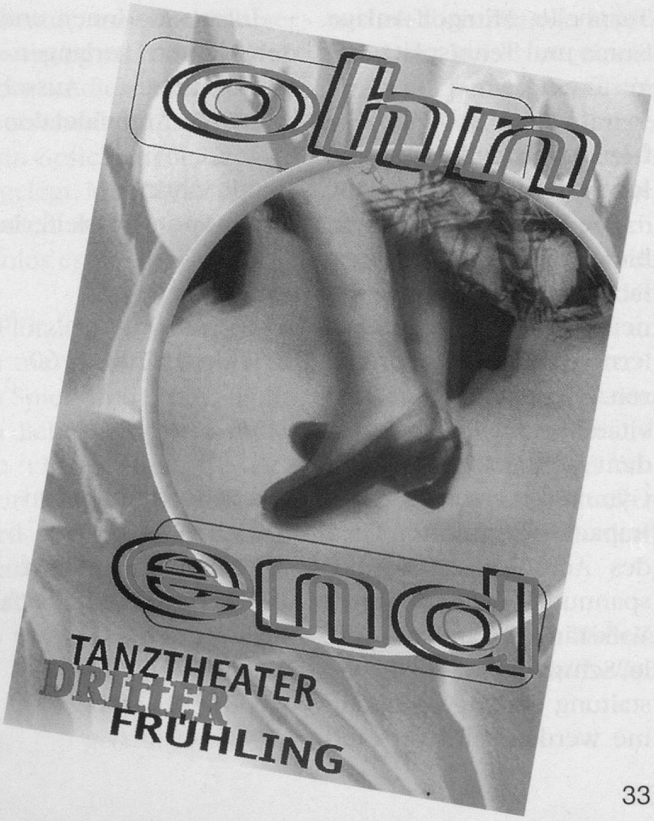
Freitag, 20. November 1998, 15.00 Uhr
Samstag, 21. November 1998, 20.30 Uhr
Sonntag, 22. November 1998, 15.00 Uhr
evtl. Zusatz 27., 28., 29. November 1998

Vorverkauf: Tel. 01/269 90 90

Es spielen:
Ruth Deuber, Marianne Egli, Patrizia Fedier, Lilli Ghezzi, Radmilla Hristic, Carmen Irmiger, Willy Kindlimann, Antoinette Krebs, Hubert Kümpfel, Sina Meyrat, Rosemarie Mürner, Betty Portner, Georg Schegula, Erich Schwaibold, Esther Spiegel, Guido Wälchli, Karin Wälchli, Rita Weber, Markus Wolleb.

Regie/Choreographie: Roger Nydegger, Meret Schlegel, *Assistenz:* Katrin Oettli, Franzisca Schaub, *Dramaturgie:* Brigitta Javurek, *Bühnenbild:* Georg Bringolf, *Kostüme:* Sabine Murer, *Musikalische Leitung:* Dani Hanni, *Lichtdesign:* Antje Brückner, *Produktionsassistenz:* Irmgard Zürrer, *Produktionsleitung:* Charlotte Madörin.

. . . Geschichten, die das Leben schrieb und die in ihren Gesichtern, Körpern – in jeder Falte Spuren hinterlassen. Ältere Menschen verfügen über eine Bewegungsreife, die unvergleichlich ausdrucksstark ist.



Vielseitige Sportmöglichkeiten auch in den Ferien

Ferienwoche «50 plus» in Klosters für aktive und sportliche Seniorinnen und Senioren vom 12. – 18. Juli 1998

NS. Für Personen ab 50, die auch in den Ferien etwas für ihre Gesundheit und Fitness tun und ganz einfach Spass haben wollen, führt Pro Senectute Kanton Zürich eine Ferienplauschwoche in Klosters durch, und zwar vom Sonntag, 12. Juli bis Samstag, 18. Juli. In der wunderschönen Bergwelt des Prättigaus gibt es viele Möglichkeiten für herrliche Wanderungen.

Im komfortablen Hotel «Sport» stehen Hallenbad, Turnhalle, Minigolf-Anlage, Sauna und Tennisplätze zur Verfügung.

Neue Sportarten kennenlernen

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 – und Entspannung, internationale Volkstänze, Wandern, Spiele, Schwimmen. Bei der Gestaltung der Tagesprogramme werden selbstverständlich die Wünsche der Teilnehmerinnen und Teilnehmer berücksichtigt.

Die Kosten

Die Pauschale im Doppelzimmer mit Dusche oder Bad und WC beträgt 775.– Franken (inkl. 6,5% MWST) für 6 Tage Halbpension mit Frühstücksbuffet, Abendessen sowie für die Benutzung der Sportanlagen und die Betreuung durch ausgebildete Alter+Sport-Leiterinnen.

Interessentinnen und Interessenten verlangen die ausführliche Ausschreibung mit Anmeldetalon bei

Trudi Schriber
Alter+Sport-Kursleiterin
Turnen
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 01/422 42 55
Fax 01/382 18 62

Foto: Schweiz. Beratungsstelle für Unfallverhütung

Der nächste Winter kommt bestimmt – Ferien jetzt schon reservieren

1999: Ferienwochen Ski alpin «50 plus»

NS. Alter+Sport bietet für sportliche Personen ab 50 im Januar in der Schweiz und Österreich zwei Skialpin-Wochen an. Diese Ferienwochen werden geleitet von der A+S-Sportleiterin Heidy Frei. Interessierte wenden sich bitte an Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter+Sport, Postfach, 8032 Zürich, Telefon 01/422 42 55, Fax 01/382 18 62.