Angebote

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **8 (2000)**

Heft 1

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

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 Anmeldeunterlagen 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 ausgezeichneter 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 erhöhten 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 Bührer Waltraud Hofstetter	Waltraud Hofstetter ✆ 01/730 03 07
4./5. Sept. 2000	Bodensee (2)	Stufe 1-2	Waltraud Hofstetter Walter Bührer/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.-.