Angebote

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **10 (2002)**

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

Vorschau auf die Veloferien 2002

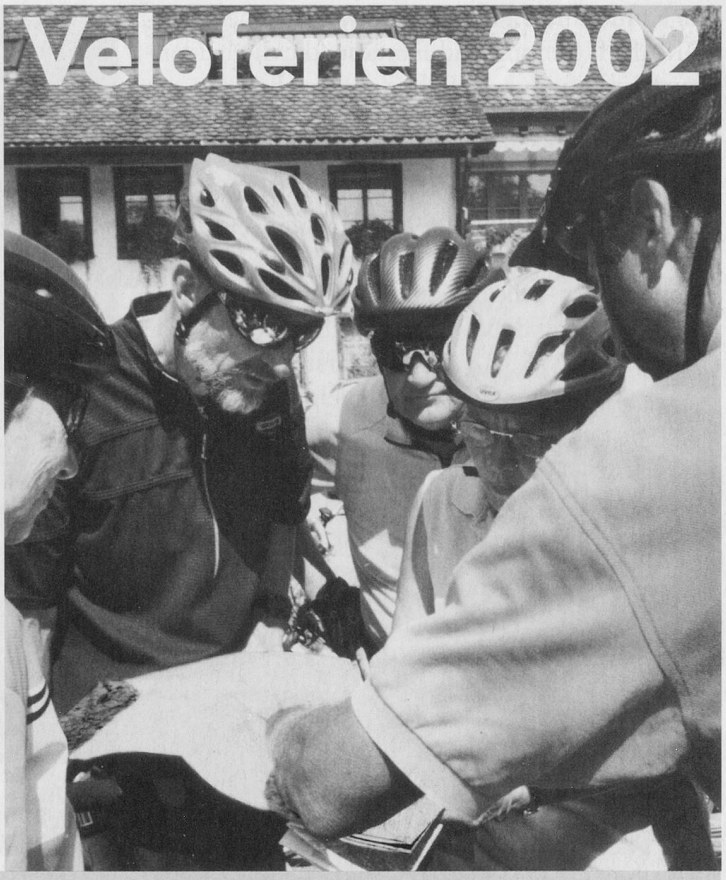


FOTO NELLI SCHORRO, FORCH

Velofahren ist ein geeigneter Seniorensport. Jetzt im Frühling locken wieder Wege und Landschaften, die per Velo entdeckt werden können.

Haben Sie Ihre Veloferien für das Jahr 2002 schon geplant?

Jetzt ist die Auswahl noch gross.

Bestellen Sie mit dem angefügten Talon die detaillierten Tourenprogramme.

Angebot	Termin	Anforderungsstufe	Tage	Bemerkungen	Auskünfte
Wien–Budapest	23. April – 3. Mai	2	11	Abwechslungsreiche Route über Neusiedlersee–Sopron–Plattensee.	Heidy Frei 01/771 85 01
Main	24.– 30. Mai und 23.– 29. September	2	7	Vielseitige Flusslandschaft von Bamberg nach Miltenberg. Bus ab Schweiz mit eigenen Velos. Begleitbus auf allen Touren.	Heidy Frei 01/771 85 01
Passau–Wien	12. – 20. Juni	1–2	9	Der Klassiker unter den Velotouren! Genussreiche Fahrt der Donau entlang.	Heidy Frei 01/771 85 01
Meiringen–Biel	Anfang September	1–2	3	Auf der erlebnisreichen Aareroute von Veloland Schweiz.	Walter Bührer 01/860 22 62
Velo- und Badeplausch im Wallis	16.–20. September	1–2	5	Mit dem Velo durch Obst- und Weingärten im Unterwallis. Tägliche Entspannung im Thermalbad Saillon. Eigene Velos.	Ernst Wenger 055/240 36 82

Anforderungsstufen:
1 meist flaches Gelände mit wenig Steigungen, max. 40 km pro Tag.
2 flaches und teilweise hügeliges Gelände, max. 60 km pro Tag

Bitte senden Sie mir die Tourenprogramme zu folgenden Veloferienangeboten:

- ☐ Wien–Budapest
- ☐ Main
- ☐ Passau–Wien
- ☐ Meiringen–Biel
- ☐ Velo- und Badeplausch im Wallis

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

Datum _____ Telefon _____

Einsenden an:
Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich Bewegung & Sport, Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich, Telefon 01/421 51 51

Velofahren für sportliche Seniorinnen und Senioren

Velo fahren ist ein ausgezeichneter 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 Gebresten 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»

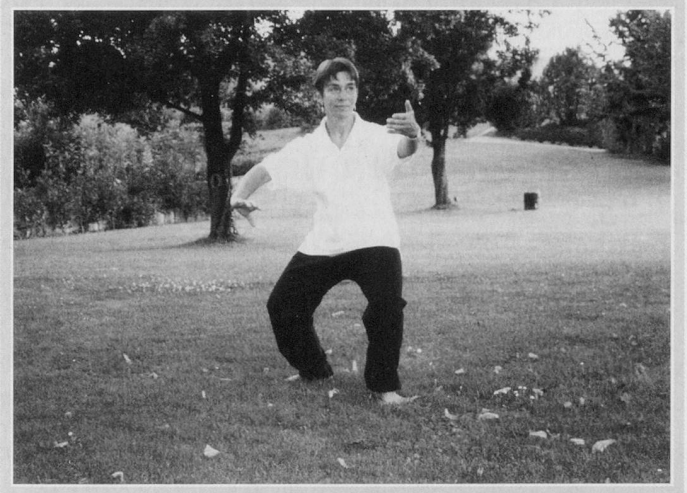


FOTO STEFAN SCHÖTZAU, WINTERTHUR

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.

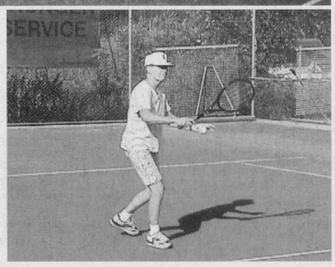
Acht Lektionen zu 60 Minuten jeweils Donnerstag vormittags

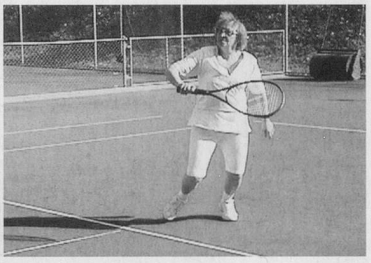
Ort:
Sportanlage Hirslen, Bülach

Leitung:
Walter Zulliger,
Seniorentennisleiter

Die Ausschreibung ist erhältlich bei

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





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