Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2006)

Heft: 2

Rubrik: Velotouren - Aktivferien - Kurse - Offene Gruppen Bewegung & Sport

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

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

Velotouren – Aktivferien – Kurse – Offene Gruppen Bewegung & Sport

Velotouren

Wir bringen Sie in Fahrt!

Mit regelmässigen und attraktiven Halbtages- und Tagestouren in verschiedenen Regionen des Kantons Zürich. Verlangen Sie die detaillierten Tourenprogramme bei:
Pro Senectute Kanton Zürich
Kompetenzcenter Bewegung & Sport
Telefon 058 451 51 00
www.pszh-velofahren.ch

Rund um den Alpstein

3-Tages-Tour vom 17. bis 19. Juli 2006 (Mo/Mi). Die Tour führt durch landschaftlich imposante Gegenden der Schweiz, Liechtensteins und des Vorarlbergs, ohne grosse Steigungen, Tagesetappen von rund 60 km. Start in Kreuzlingen, Ende in Rapperswil.

Pauschalpreis: Fr 440.– (DZ)
Leitung/Auskunft: Marliese Rüeger
Telefon 044 867 09 58

Selbstverteidigung

Stärken kennen lernen, Selbstvertrauen fördern, Grenzen spüren – aber auch setzen! Mehr Sicherheit im täglichen Leben.
Zürich: Budokan, Zweierstrasse 106 (Nähe Bahnhof Wiedikon), dienstags, 14.00 –15.30 Uhr,
Kursanfragen/Auskunft/Leitung: Ruth Bundi, Pallas Selbstverteidigungs-Trainerin
Telefon 043 300 31 31
E-Mail ruth_bundi@hotmail.com

Sämtliche Aktivitäten werden von ausgebildeten Seniorensportleiter/innen geleitet. Interessierte verlangen die ausführlichen Ausschreibungen und die Anmeldeunterlagen bei:
Pro Senectute Kanton Zürich
Kompetenzcenter Bewegung & Sport
Postfach 1381, 8032 Zürich
Telefon 058 451 51 00
Fax 058 451 51 01
E-Mail alma.kunkler@zh.pro-senectute.ch

Kurse

Nordic-Walking-Kurse NEU

Verbessern Sie Ihre Fitness mit Nordic Walking, der sportlichen Variante des Walkings mit Stöcken. Nordic Walking ist ein besonders gelenkschonendes und effizientes Ganzkörpertraining. Durch die aktive Mitwirkung der Arme ist Nordic Walking 30 bis 40 Prozent intensiver als das herkömmliche Walking, ohne dass dies so empfunden wird. Probieren Sie es aus, es lohnt sich! Die Kurse werden in verschiedenen Gemeinden durchgeführt.
Kosten: Fr. 90.–
(5 Doppellektionen, inkl. Stockausleihe)
Prospekte/Anmeldung:
Pro Senectute Kanton Zürich
Kompetenzcenter Bewegung & Sport
Telefon 058 451 51 00

Tenniskurse

Mehrwöchige Kurse je nach Jahreszeit in der Halle oder im Freien in Otelfingen, Bachenbülach, Bülach und Dürnten.
Auskunft/Prospekte:
Pro Senectute Kanton Zürich
Kompetenzcenter Bewegung & Sport
Telefon 058 451 51 00

Offene Gruppen Bewegung & Sport

Im Turnen/Gymfit, Aqua-Fitness, Volkstanz, Wandern und Walking gibt es offene Gruppenangebote, bei denen Sie jederzeit einsteigen können. Jede Woche treffen sich im Kanton Zürich in rund 700 Gruppen bis zu 12'000 Menschen zum gemeinsamen Sporttreiben.

a) Turnen/Gymfit

Seniorensportleiterinnen und -leiter vermitteln Beweglichkeits-, Kraft, Koordinations- und Ausdauertraining. Dadurch wird der Stoffwechsel reguliert, das Gewicht kontrolliert, und die Kondition kann verbessert werden. Dabei legen wir Wert auf ein ausgewogenes Verhältnis von Leistung und Erholung durch regelmässige Entspannung.
Gymfit ist ein Turnen für fitte Seniorinnen und Senioren. Es trainiert die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und die Reaktionsschnelligkeit mit und ohne Musik.

b) Aqua-Fitness

Die Aqua-Fitness-Gruppen eignen sich für alle, die sich regelmässig im Wasser bewegen möchten. Die Lektionen bieten nebst einer gezielten Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser auch die Möglichkeit, das Schwimmen zu erlernen.

c) Volkstanz

Sie haben Freude an Musik und Bewegung und möchten etwas für Körper und Geist tun? Mit internationalen Volkstänzen halten wir Sie in unseren Volkstanzgruppen in Schwung. Reaktion, Konzentration, Gedächtnis und Koordination werden auf spielerische Art geübt und trainiert. Schnuppern ist jederzeit möglich!

d) Walking

Walken bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz und ist einfach zu erlernen. Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden trainiert. Bei regelmässigem Training sinkt das Herzinfarkt-Risiko, und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Walk beginnt mit leichter Gymnastik, danach walken Sie in unterschiedlichen Stärkegruppen in der Natur und regen Ihren Kreislauf an. Abschliessend dehnen Sie Ihre Muskeln, was die Regeneration und Beweglichkeit fördert.

e) Wandern

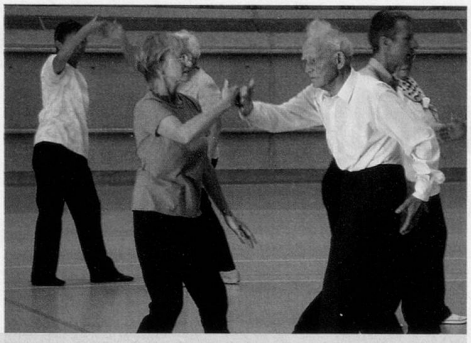
Wanderlustige Seniorinnen und Senioren finden in unsern zahlreichen Wandergruppen das passende Angebot. Geniessen Sie die Bewegung in der Natur auf unseren kürzeren und längeren Wanderungen.

Allgemeine Angaben zu a) bis e)
Information: Fordern Sie beim Dienstleistungscenter Ihrer Region das Angebot Ihrer Gemeinde oder Region an.
Kursleitung: Speziell ausgebildete Seniorensportleiterinnen und Seniorensportleiter
Zeit: Die meisten Angebote finden tagsüber statt. Während der Schulferien finden zum Teil keine Angebote statt.
Anmeldung: Keine erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei!

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
Adliswil	Margrit Zuber-Ryffel	Tel. 044 760 28 50
Affoltern a. A.	Monika Klauser	Tel. 043 466 52 14 oder Tel. 079 758 74 89
Kloten	Sharon Aemmer	Tel. 044 803 30 30
Küsnacht	Eng Sang Kwik	Tel. 079 607 37 15
Meilen	Shukin Cheung	Tel. 043 534 97 73
Pfäffikon	Maria Kistler	Tel. 043 288 80 70 oder Tel. 076 388 18 28
Rüti	Eng Sang Kwik	Tel. 079 607 37 15
Thalwil	Andrea Grossholz Ebner	Tel. 043 443 54 66
Uster	Aenne Speich	Tel. 044 942 26 56
Wädenswil	Sandro Malär	Tel. 044 780 67 86
Winterthur	Adelheid Lipp	Tel. 052 202 35 85
Zürich	Marianne Bär	Tel. 044 272 57 64
	Alfons Lötscher	Tel. 044 350 11 71

Yoga

In den Yoga-Kursen 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
Richterswil	Ruth Jürgens	Tel. 043 833 06 07
Winterthur	Rita Leimgruber	Tel. 052 386 31 53
Zürich	Alexa Petermann	Tel. 044 741 08 94
	Carlo Vella	Tel. 044 211 73 56

Balance-Kurse: 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 Ihre 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)
Fr. 470.– Spezialpreis für Paare
Auskunft/Prospekte:
Pro Senectute Kanton Zürich
Kompetenzcenter Bewegung & Sport
Telefon 058 451 51 00

SIMA®-Training Selbstständigkeit im Alter

Das abwechslung sreiche SIMA-Gruppentraining fördert durch praktische Übungen gezielt die Selbstständigkeit im Alter. Unter dem Motto «Kompetenzen stärken, Fähigkeiten erhalten, Lebensqualität gewinnen» wird ein kombiniertes Gedächtnis-, Bewegungs- und Kompetenztraining angeboten. Speziell ausgebildete Seniorentrainer/innen leiten dieses vielseitige, in Deutschland seit 1991 erfolgreiche Trainingsprogramm. Mitmachen lohnt sich!
Die Kurse werden in verschiedenen Gemeinden und Städten im Kanton Zürich durchgeführt.
Kosten: Fr. 590.– (30 Doppellektionen)
Auskunft/Prospekte: Pro Senectute Kanton Zürich, Kompetenzcenter Bewegung & Sport
Telefon 058 451 51 00

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Sich entspannt bewegen zu können, ist für unsere Lebensqualität entscheidend, denn angemessene Bewegung hält Körper und Geist in Schwung. Feldenkrais-Lektionen sind diesbezüglich eine bewährte Hilfe. In den verbal angeleiteten Gruppenlektionen steht nicht die Leistung im Vordergrund, sondern Wohlbefinden und Lust an der Bewegung. Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Vitalität verbessern sich so wie nebenher.
Für die Kurse sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kurse in Thalwil und Zürich-Seefeld
Leitung und Auskunft:
Markus Hohl, dipl. Feldenkrais-Lehrer (SFV)
Telefon 044 383 27 66
E-Mail: info@dexteritytraining.ch

Kurse in Meilen
Leitung und Auskunft:
Ruth Naef, dipl. Feldenkrais-Lehrerin
Telefon 044 923 35 51
E-Mail: naef.ruth@bluewin.ch

Prospekte erhältlich bei:
Pro Senectute Kanton Zürich
Kompetenzcenter Bewegung & Sport
Telefon 058 451 51 00
E-Mail: alma.kunkler@zh.pro-senectute.ch

ANZEIGE

Baumgartner Reha-Fahrzeuge

Zurlindenstrasse 140, 8003 Zürich
Telefon 044 461 52 00

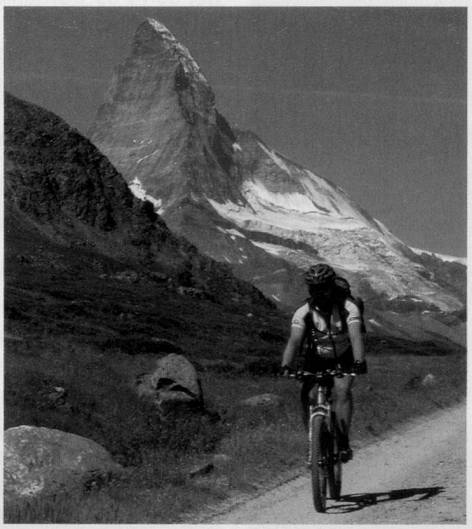
– Rollatoren
– Gehstöcke
– Rollstühle
– Badelifte

Reparaturen

Seniorenfahrzeuge

Mountainbiken

Mountainbike-Touren NEU



Ponte Tresa

Jeder Tag soll ein unvergessliches Erlebnis werden. Wir erkunden wohl eines der schönsten Bike-Gebiete der Schweiz. Durch langjährige Erfahrung können wir Ihnen ausgesuchte und wunderschöne Touren bieten. Neben grossartigen Trails bietet das Malcantone eine Vielzahl von kleinen und versteckten Grottos, die zu einer kürzeren oder längeren Rast einladen. Unsere kompetenten und ortskundigen Guides präsentieren jeden Abend die geplante Tour für den Folgetag, so steht es Ihnen frei, je nach Kondition, Lust und Laune etwas mehr oder weniger Kilometer oder Höhenmeter zu wählen. Es ist uns ein Anliegen, Ihnen die Möglichkeit zu bieten, sich zwischen zwei Stärkenklassen zu entscheiden.
Lassen Sie sich begeistern von der familiären Atmosphäre im Motel Ponte Tresa. Falls Sie einen Tag Pause einlegen möchten, steht Ihnen der wunderschöne Pool des Motels zur Verfügung. Ab 8 Teilnehmer/innen, Teilnehmerzahl beschränkt, Kosten: Fr. 1080.–
6 Übernachtungen DZ/HP im Motel Ponte Tresa. 5 geführte Biketouren im traumhaften Malcantone, Reisedaten: 25. Juni bis 1. Juli 2006 und 24. bis 30. September 2006
Buchung: Telefon 044 950 59 77 oder www.swiss-bike-tours.ch
Anmeldeschluss: 3 Wochen vor Reisebeginn

Luzern – Zermatt

Einmal mit dem Bike von Luzern nach Zermatt zu fahren abseits der Verkehrswege und an den bekanntesten Schweizer Bergen Eiger, Mönch und Jungfrau vorbei, davon träumen viele. Wir helfen Ihnen bei der Verwirklichung. Diese Tour ist landschaftlich überwältigend. Die im Morgenlicht mystisch wirkenden Berge, die grandiose Aussicht auf dem Gemmipass beim Morgenessen im Berghotel Wildstrubel, die Berner Alpen, vor sich das Rhonetal und die gigantische 4000er-Kette der Walliser Alpen, wo man zum ersten Mal bei kühler und klarer Luft das Matterhorn erkennen kann, all diese fantastischen Eindrücke werden einem noch lange in Erinnerung bleiben.
Es ist eine gute Kondition und Bikefahrtechnik erforderlich.
ab 8 Teilnehmer/innen, Teilnehmerzahl beschränkt
Kosten: Fr. 1620.– inbegriffen 5 Übernachtungen in Mittelklass- und Berghotels im DZ, Halbpension, Transport des Reisegepäcks, Besenwagen sowie kompetente Führung der Tour.
Reisedatum: 3. bis 8. Juli 2006
Buchung: Telefon 044 950 59 77 oder www.swiss-bike-tours.ch
Anmeldeschluss: 4 Wochen vor Reisebeginn

Rudern/Wandern

Ruderkurse

Haben Sie Lust, frühmorgens auf dem Zürichsee in einem Ruderboot dahinzugleiten? Dann besuchen Sie unsern Ruderkurs unter der Leitung eines erfahrenen Ruderinstruktors und Seniorensportleiters des Ruder Clubs Thalwil. Rudern beansprucht die meisten Muskeln und ist damit ein ideales Kraft- und Ausdauertraining.
Kosten: Fr. 240.– (8 Doppellektionen)
Leitung/Auskunft: Andreas Konopka
Telefon 043 305 77 74 oder 079 385 91 22
Prospekte/Anmeldung:
Pro Senectute Kanton Zürich
Kompetenzcenter Bewegung & Sport
Telefon 058 451 51 00

Orientierungswandern

Es 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.
Kosten: Fr. 10.– pro Wanderung
Leitung/Auskunft: Werner Flühmann
Telefon 044 869 00 37

Wanderwoche im Engadin

vom 24. bis 30. September. Wandern im herbstlichen Oberengadin auf wenig bekannten Wegen. 4 Tagesetappen von rund 4–5 Stunden. Ruhetag am Mittwoch. Unterkunft im neu renovierten Sporthotel am Dorfrand von Samedan. Pauschalpreis Fr. 980.–
Prospekt/Anmeldung:
Pro Senectute Kanton Zürich
Kompetenzcenter Bewegung & Sport
Telefon 058 451 51 00
Leitung/Auskunft: Hans Rudolf Erzberger
Telefon 044 887 17 45

ANZEIGE

Zahnersatz auf Implantaten

Hochwertiger **Zahnersatz auf Implantaten**
Auch Computergestützt (Nobel Guide)
In Ihrer Nähe

Jetzt kostenlos informieren unter:
www.dentafox.ch
Tel: 0049 7721 23616

Mallorca Segel- und Wander-Kreuzfahrt

vom 16. bis 24. September 2006

Die Entdeckungsreise führt von Palma zur Westecke von Mallorca und weiter entlang der wild zerklüfteten und spärlich bewohnten Bergkette der Serra de Tramuntana. Die Wanderungen werden direkt vom Schiff aus unternommen.

Preis für 7 Übernachtungen an Bord in Zweierkabinen, Skipper, Wanderleiter, Schiffskosten Fr. 1380.– ab Palma

Leitung/Auskunft: Ruedi Huber, sail and trail GmbH
Telefon 031 301 46 70 oder 079 341 50 91
Sämtliche Aktivitäten werden von ausgebildeten Seniorensportleiterinnen und -Leitern geführt.

Tanzen

Stepptanzkurs in Zürich

Kursbeginn	laufend
Kursort	Rhythm and Tap School Schaffhauserstrasse 351, 8050 Zürich Tramstation «Sternen Oerlikon» (Tram 10, 11 und 14)
Kosten	Fr. 100.– Schnupperkurs 5 x 60 Minuten / 1 x wöchentlich
Kursweiterführung	bei genügendem Interesse
Leitung/Auskunft	René Fürstenfeld, 044 312 51 52
Versicherung	ist Sache der Teilnehmenden
Mitnehmen	Steppschuhe, falls bereits vorhanden sonst bequeme Strassenschuhe mit leichtem Absatz

Stepptanzkurs in Fehraltorf

Kursbeginn	laufend
Kursort	Gymnastikstudio Pajass Zürcherstrasse 7, 8320 Fehraltorf (im Gebäude: Adony Schuhverkauf) Parkplätze vorhanden (ebenfalls Adony)
Kosten	Fr. 85.– Schnupperkurs 5 x 60 Minuten / 1 x wöchentlich
Kursweiterführung	bei genügendem Interesse
Leitung	Marlies Wermelinger Sie steht Ihnen auch bei Fragen unter der Nummer 044 950 59 46 gerne zur Verfügung
Versicherung	ist Sache der Teilnehmenden
Mitnehmen	Steppschuhe, falls bereits vorhanden sonst bequeme Strassenschuhe mit leichtem Absatz

Tangokurs in Zürich **NEU**

Tango argentino wird zu zweit getanzt, meistens von Mann und Frau. Doch auch zwei Frauen oder zwei Männer können zusammen tanzen – ganz wie es beliebt. Lassen Sie sich vom Tangofieber packen und besuchen Sie unseren Tangokurs.

Kursdauer: 10 Doppellektionen (je 90 Minuten)
Kosten: Fr. 250.–
Auskunft/Prospekte:
Pro Senectute Kanton Zürich
Kompetenzcenter Bewegung & Sport
Telefon 058 451 51 00
E-Mail: info@zh.pro-senectute.ch

ANZEIGE

Todesfall in der Familie?
Wir unterstützen Sie.

Würdevoll Abschied nehmen?
Wir helfen Ihnen.

Palliativpflege/Sterbebegleitung?
Mit uns.

Gedanken zu Sterben und Tod?
Wir beraten Sie.

Vorsorge, Sterbebegleitung, Traueruntersützung und Bestattungsorganisation.
www.institut-pieta.ch

Institut Pietà Winterthur

24-Std. Pikettdienst für Todesfälle 052 202 91 91