

# Sportwochen Winter 2009/10

Objektyp: **Index**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): - **(2009)**

Heft 4

PDF erstellt am: **29.06.2024**

## **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.

## SPORTWOCHEN WINTER 2009/10

Alle Sportwochen werden durch ausgebildete Seniorensportleitende geführt. Die Detailausschreibungen und Anmeldeformulare aller Sportwochen können bezogen werden unter: Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung und Sport, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Tel. 058 451 51 31, sport@zh.pro-senectute.ch, www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen Schneesport.

### LANGLAUF



#### Langlaufwoche in Pontresina/Engadin

Im Hotel Rosatsch finden Sie eine Atmosphäre gepflegter Gastlichkeit mit 3-Sterne-Komfort. Es ist zentral gelegen und bietet ein wunderschönes Wellness-Paradies (Hallenbad, Sauna usw.) an. Unter fachkundiger Leitung und in einem einmaligen Loipennetz erlernen Sie in Gruppen Langlaufen im klassischen Stil resp. Skiwandern oder frischen die Technik wieder auf. Neu sind auch geübte Skater/-innen herzlich willkommen. Die Leitenden bieten zusätzlich Aqua-Fitness-Lektionen an.

WANN	Sa-Fr, 09.01.-15.01.2010
KOSTEN	Pauschal CHF 1025.- (DZ) mit Dusche und WC, Radio, Satelliten-Farb-TV, Direktwahltelefon, inkl. Halbpension mit viergängigem Abendessen, Benutzung «Wellness-Paradies»; exkl. Loipenpass
ANREISE	Individuell
LEITUNG/ AUSKUNFT	Toni Schnetzer Tel. 044 937 11 42 a.schnetzer@swissonline.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich, bis 06.12.2009

#### Langlaufwoche in Münster/Goms



Die «Ferienstube» des Wallis bietet bestens präparierte Loipen. Auf der ganzen Strecke führen diese zu den Bahnhöfen der Furkabahn. So haben Sie die Möglichkeit, jederzeit mit der Bahn zurück nach Münster zu fahren. Das gemütliche Hotel Landhaus verfügt über 3-Sterne-Komfort und Dampfbad. Unter fachkundiger Leitung erlernen Sie in Gruppen Langlaufen im klassischen Stil resp. Skiwandern oder frischen die Technik wieder auf. Neu sind auch geübte Skater/-innen herzlich willkommen.

WANN	So-Sa, 07.03.-13.03.2010
KOSTEN	Pauschal CHF 985.- (DZ) mit Bad/Dusche/WC, TV, Mini-Bar, Zimmersafe, Telefon, Radio, Doppelzimmer mit Balkon, inkl. Halbpension, Benutzung des Dampfbades; exkl. Loipenpass
ANREISE	Individuell
LEITUNG/ AUSKUNFT	Ruedi Schmid, 044 710 56 46 ruedi.schmid5@bluewin.ch Walter Meier, 055 240 41 00
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich, bis 31.01.2010

### SCHNEESCHUHWANDERN

#### Schneeschuhwandern in Alt St. Johann/Toggenburg

Unter kundiger Leitung verbringen Sie fünf erlebnisreiche Tage in freier Natur. Die Unterkunft geniessen Sie im gemütlichen 3-Sterne-Hotel Schweizerhof. Sie lernen in einer kleinen Gruppe das wunderschöne Alpstein- und Churfirstengebiet kennen. Täglich findet eine den Teilnehmenden angepasste Schneeschuhwanderung von 3 bis 4 Stunden Laufzeit statt; etwas Kondition ist von Vorteil.

WANN	So-Fr, 24.01.-29.01.2010
------	--------------------------

#### KOSTEN

Pauschal CHF 610.- (DZ) mit Dusche, WC, Radio und Telefon, Begrüssungsapéro, Tee und Obst für unterwegs, Fondueabend, einer Toggenburger Spezialität als Abschiedsgeschenk, inkl. Halbpension mit gepflegtem 5-Gang-Nachtessen. Schneeschuhe können zur Verfügung gestellt werden.

ANREISE	Individuell
LEITUNG/ AUSKUNFT	Robert Müller Tel. 044 940 50 80, 079 301 34 02
ANMELDUNG	Robert Müller, bis 01.01.2010

#### Schneeschuhwandern in Sörenberg/Zentralschweiz

Unter kundiger Leitung verbringen Sie fünf erlebnisreiche Tage in freier Natur. Die Unterkunft geniessen Sie im ruhigen Hotel Cristal. Sie lernen in einer kleinen Gruppe das wunderschöne Briener Rothorn kennen. Täglich findet eine Schneeschuhwanderung von 4 bis 5 Stunden Laufzeit statt. Eine gute Kondition ist erforderlich, und die Woche ist für Anfänger/-innen eher ungeeignet.

WANN	Mo-Sa, 08.03.-13.03.2010
KOSTEN	Pauschal CHF 680.- (DZ) mit Dusche, WC, Radio und Telefon, Balkon, Begrüssungsapéro, Tee für unterwegs, inkl. Halbpension mit 4-Gang-Nachtessen. Schneeschuhe können im Sportgeschäft gemietet werden.
ANREISE	Individuell
LEITUNG/ AUSKUNFT	Robert Müller Tel. 044 940 50 80, 079 301 34 02
ANMELDUNG	Robert Müller, bis 20.01.2010

### SKI ALPIN



#### Ski Alpin in Bivio/Graubünden

In Bivio, der Perle am Julierpass, wo die Luft voller Würze ist, das Auge sich weit

und das Herz mitgeht. Nach Herzenslust kurven auf den Traumpisten und im knietiefen Pulverschnee, unbeschwert und unvergesslich. Geniesser/-innen und Könnner/-innen sind herzlich willkommen (bis zu 3 Stärkeklassen). Das Skigebiet ist überschaubar, keine Hektik, keine Wartezeiten, nur 2 Gehminuten zum Lift, Mittagessen im gemütlichen Berghaus Camon. Eine fakultative Schneeschuhwanderung mit lokalem Guide, ein Lichtbildervortrag über Geschichte, Land und Leute und abends Musik, Gesang und Tanz sind Teil dieser Sportwoche.

WANN	Mo-Fr, 11.01.-15.01.2010
KOSTEN	Pauschal CHF 730.- (DZ und EZ) mit Dusche/Bad/WC, Benutzung von Sauna und Dampfbad, inkl. reichhaltige Halbpension; exkl. Skipass ca. CHF 100.-
ANREISE	Individuell
LEITUNG/ AUSKUNFT	Walter Isaak, 044 869 12 57 iisaak@bluewin.ch Eugen Stähli, 044 767 09 23 eugen@staehli.net
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich, bis 07.12.2009

### Ski Alpin in Grächen/Wallis

Das sonnige Paradies im Mattertal, auf 1600 m gelegen, bietet 40 km präparierte Pisten, über 32 km Winterwanderwege und eine Langlaufloipe. Sie logieren zentral im Dorf im 3-Sterne-Hotel in Grächen, nur ein paar Gehminuten von Bahnen und Pisten entfernt. Auf Traumpisten geniessen Sie herrliche Skitage, kurven in 2 Stärkeklassen die Hänge hinunter, pflegen die müden Knochen in der hotel-eigenen Wellnessanlage mit Sauna, türkischem Dampfbad und Kneipp-tretbecken.

WANN	So-Sa, 10.01.-16.01.2010
KOSTEN	Pauschal CHF 1590.- (DZ) mit Dusche/WC, Satelliten-TV, Telefon, Benutzung der Wellnessanlage, gebührenfreier LAN-Empfang im Zimmer, inkl. 4-Gang-Halbpension, inkl. 5-Tages-Skipass, Kleinbusfahrt von Zürich HB nach Grächen und retour
ANREISE	Die Hin- und Rückreise erfolgt im Kleinbus
LEITUNG/ AUSKUNFT	Heidy und Willi Frei Tel. 044 771 85 00 hfrei.langnau@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich, bis 30.11.2009

### Ski Alpin in Damüls/Österreich



Damüls/A am Furkajoch ist als Wintersportort das «Höchste» zwischen Bregenzerwald und dem grossen Walsertal und liegt auf 1400 m, nur ca. 3 Stunden Autofahrt von Zürich entfernt. Damüls rühmt sich als schneereichstes Dorf der Welt! Ein paar Gehminuten vom 3-Sterne-Hotel aus - und schon stehen wir auf unseren Brettern! Die breiten, ca. 90km langen Pisten, eingebettet in einer lieblichen Landschaft, bieten jeden Schwierigkeitsgrad. Eine neue Gipfelbahn verbindet das Skigebiet mit Mellau.

WANN	So-Sa, 24.01.-30.01.2010
KOSTEN	Pauschal CHF 1590.- (DZ) mit Balkon, Dusche/WC, Radio, Telefon, Farb-TV, Benutzung des Wellness- und Badebereiches, inkl. reichhaltige Halbpension, inkl. 5-Tages-Skipass, Kleinbusfahrt von Zürich nach Damüls und retour
ANREISE	Die Hin- und Rückreise erfolgt im Kleinbus
LEITUNG/ AUSKUNFT	Heidy und Willi Frei Tel. 044 771 85 00 hfrei.langnau@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich, bis 01.12.2009

## WEITERBILDUNG

## GESUNDHEIT UND PRÄVENTION



### Infomorgen zum Gedächtnistraining

Sie erfahren, was im Kurs behandelt wird

und wie Sie sinnvoll trainieren.

WANN	Montag, 11. Januar 2010, 09.30-11.00 Uhr
ORT	Im Königshof, Forum und Treffpunkt für ältere Menschen, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Gertrud Knöpfli, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	Gratis
ANMELDUNG	Nicht erforderlich
KONTAKT	Astrid Schöni Graf, Dienstleistungszentrum Winterthur und Umgebung/Weinland Brühlgartenstrasse 1 8400 Winterthur Tel. 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch

### «Geistige Fitness»

#### Gedächtnistraining – Grundkurse

Erinnern und Vergessen - möchten Sie mehr darüber wissen? Informationen und Übungen zur Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit und Sprache gehören zu diesem ganzheitlichen Gedächtnistraining.

WANN	06.11.-11.12.2009, Freitag, 14.00-15.45 Uhr
ORT	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach, Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach
LEITUNG	Susanne Fritschi, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 160.- (6x105 Minuten)
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach Veronika Eggenberger Tel. 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch

WANN	12.01.-02.03.2010, Dienstag, 9.30-11.45 Uhr
ORT	Pro Senectute ZH, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich
LEITUNG	Ines Moser-Will, liz. Sima-Trainerin, Buchautorin «Spass mit Denktraining»
KOSTEN	CHF 220.- (8x120 Minuten)
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich Tel. 058 451 50 00 Anmeldeschluss: 23.12.