

Sportwochen Winter 2012/13

Objektyp: **Index**

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

Band (Jahr): - **(2012)**

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.

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

<http://www.e-periodica.ch>

KOSTEN	Winterperioden: CHF 210.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 264.– pro Person bei 3er-Gruppe (8×60 Min., inkl. Platzmiete)
--------	---

LEITUNG	Lilo Gubelmann und Ursula Schrepfer
---------	--

INFO/ ANMELDUNG	Lilo Gubelmann, 044 860 08 48 www.tennisambiance.ch
--------------------	--

Tennis in Buchs/ZH

WANN	Donnerstag (und evtl. Mitt- wochmorgen), zwischen 08.00 und 11.00 Uhr gemäss Einteilung
------	--

EINSTIEG	Neue Kurse auf Anfrage
----------	------------------------

KURSORT	Tenniscenter Furtbach Furtbachstrasse 22 8107 Buchs www.tennis-buchs.ch
---------	--

KOSTEN	Winterperioden: CHF 210.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 264.– pro Person bei 3er-Gruppe (8×60 Min., inkl. Platzmiete)
--------	---

LEITUNG	Fredi Schnorf und Peter Nell
INFO/ ANMELDUNG	Fredi Schnorf 044 844 22 32/079 245 86 52 f.schnorf@bluewin.ch www.tennis-buchs.ch

Tennis in Dürnten

WANN	11.01.–19.04. (ohne Sportferien) 08.00–09.00 Uhr 09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr 11.00–12.00 Uhr
------	---

EINSTIEG	Laufende Kurse, Einstieg jederzeit möglich
----------	---

KURSORT	Tennishalle Dürnten Bubikonerstrasse 43a 8635 Dürnten
---------	---

KOSTEN	Sommer- und Winterperioden: CHF 264.– pro Person (12×60 Min., inkl. Platzmiete)
--------	---

INFO/ ANMELDUNG	Toni Schnetzer, 044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch oder Hans Guldemann 044 937 25 38
--------------------	---

SPORTWOCHEN WINTER 2012/13

Die Detailausschreibungen beider Sportwochen können bezogen werden bei: Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung und Sport, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, 058 451 51 31, sport@zh.pro-senectute.ch, www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen

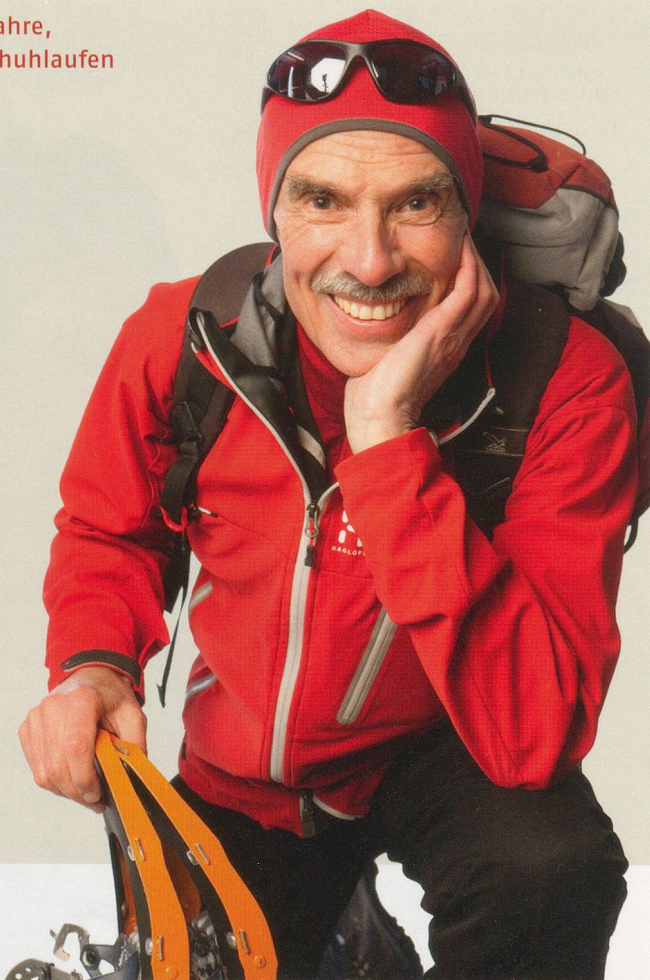
SCHNEESCHUHLAUFEN

Unter kundiger Führung des Leiters Robert Müller verbringen Sie fünf erlebnisreiche Tage in freier Natur. Die Unterkunft geniessen Sie im gemütlichen Hotel Schweizerhof mit 3-Sterne-Komfort in Alt St. Johann. Sie lernen in einer kleinen Gruppe das wunderschöne Alpstein- und Churfirstengebiet kennen. Die täglichen Schneeschuhwanderungen in mittlerem Anforderungsniveau dauern jeweils drei bis vier Stunden, etwas Kondition ist von Vorteil.

Schneeschuhlaufen in Alt St. Johann / Toggenburg

WANN	So–Fr, 20.01.– 25.01.2013
KOSTEN	Pauschal ab CHF 670.– (DZ) mit Dusche und WC, Radio, Tele- fon und TV, inkl. Halbpension mit gepflegtem 5-Gang- Nachtessen, Begrüssungs- apéro, täglich Tee und Obst für unterwegs, Fondueabend, einer Toggenburger Spezial- ität als Abschiedsgeschenk, Tourenleitung. Schneeschuhe werden bei Bedarf zur Ver- fügung gestellt.
ANREISE	Individuell
LEITUNG	Robert Müller
AUSKUNFT	044 940 50 80 oder 079 301 34 02
ANMELDUNG	Anmeldung schriftlich an Ro- bert Müller mit Anmelde- talon gemäss Detailausschreibung bis 01.01.2013

Erwin Geistlich, 69 Jahre,
Teilnehmer Schneeschuhlaufen



SKI ALPIN

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 Könner/-innen sind herzlich willkommen (bis zu drei Stärkeklassen). Das Skigebiet ist überschaubar, keine Hektik, keine Wartezeiten, nur zwei Gehminuten zum Lift, Mittagessen im gemütlichen Berghaus Camon. Der letzte Schwung endet vor dem Hotel Post mit 3-Sterne-Komfort, und schliesslich ist Entspannung total im Dampfbad oder in der Sauna angesagt.

Ski Alpin in Bivio/ Graubünden

WANN	So–Fr, 13.–18.01.2013
KOSTEN	Pauschal CHF 865.– (DZ und EZ) mit Dusche/Bad und WC, inkl. reichhaltiger Halbpension, Benutzung von Sauna und Dampfbad, Leitung. Exkl. Skipass ca. CHF 100.–
ANREISE	Individuell
LEITUNG	Walter Isaak, 044 869 12 57
AUSKUNFT	iisaak@bluewin.ch Eugen Stähli, 044 767 09 23 eugen@staehli.net
ANMELDUNG	Anmeldung schriftlich an PSZH mit Anmeldeformular gemäss Detailausschreibung bis 07.12.2012

BILDUNG UND KULTUR

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich, DC für Dienstleistungszentrum und OV für Ortsvertretung.

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

Grundkurs Geistige Fitness in Zürich

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen verbessern Sie Ihre Merkfähigkeit, Wortfindung und Sinneswahrnehmung.

WANN	Kurs 01: Dienstag, 09.30–11.45 Uhr 15.01.–05.03.2013
LEITUNG	Ines Moser–Will Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 220.– (8 × 120 Minuten)
KURSORT	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/ ANMELDUNG	Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch bis 2. Januar 2013

Gedächtnis-Club in Winterthur

WANN	Mittwoch, 09.30–11.30 Uhr 12.12.2012, 16.01., 13.02.2013
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Maria Holenstein und Ruedi Egli, Gedächtnistrainer SVGT
KOSTEN	CHF 20.– pro Morgen (Abo für 5 oder 10 Termine)
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29

MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL

Computerkurse in Zürich

KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Forchstrasse 145, 8032 Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch
HINWEIS	Schulung mit Windows 7 und Microsoft Office 2010

Einsteigerkurse

Lernen Sie die wesentlichen Einsatzmöglichkeiten des Computers kennen: Texte mit Word schreiben, Dateien verwalten, Informationen im Internet suchen und E-Mails schreiben.

WANN	Kurs 1: Freitag, 09.00–12.00 Uhr Kurs 2: Freitag, 13.30–16.30 Uhr 25.01.–01.03.2013
KOSTEN	CHF 690.– inkl. Kursbuch (6 × 180 Minuten)

Internet und E-Mail

Gezielte Suche im Internet, Senden von E-Mails und Sicherheit im Netz.

WANN	Kurs 1: Dienstag, 09.00–12.00 Uhr 15.01., 22.01., 29.01.2013 Kurs 2: Dienstag, 09.00–12.00 Uhr 08.03., 15.03., 22.03.2013
KOSTEN	CHF 350.– (3 × 180 Minuten)

Gemeinschaft im Netz

Foren und soziale Netzwerke (Facebook, Seniorweb usw.) kennenlernen, telefonieren mit Skype und Youtube entdecken.

WANN	Kurs 1: Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 15.01., 22.01., 29.01.2013 Kurs 2: Freitag, 13.30–16.30 Uhr 08.03., 15.03., 22.03.2013
KOSTEN	CHF 370.– inkl. Kopfhörer (3 × 180 Minuten)

Computerkurse für Frauen 55+ in Wetzikon und Umgebung



PC-Kurse für Einsteiger/-innen. Windows 7 oder XP kennenlernen, Grundwissen und erste Schritte in Word. Mut zur Anwendung.

WANN	Donnerstag, 13.45–16.15 Uhr 17.01.–21.02.2013
KURSORT	Frohbergstrasse 43 8620 Wetzikon