

Zeitschrift: 55-plus : Kurse/Veranstaltungen für Leute über 55
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zug
Band: 1 (1995)
Heft: 2

Rubrik: 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: 13.01.2026

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

Hör-Festival

Kostenlos, unverbindlich und ohne Voranmeldung können Sie von folgendem Angebot profitieren:

Hörtest, Hörberatung, Hörweltanalysen mit Auswertung, Schallschutzberatung, Hörsimulation mit der neuen "Audio Zoom" - Technik.

- Hörberatung Zug Stefan Born AG, Zug Alpenstrasse 15, beim Bahnhof Zug
- Montag bis Freitag, 8. bis 12. Mai 1995 0900 bis 1200 und 1330 bis 1800 Uhr

S P O R T**Sanfte Gymnastik**

6015

Sie lernen auf sanfte Art, Ihren Körper zu bewegen, dehnen, kräftigen und entspannen. Durch diese angepasste Gymnastik fördern oder erhalten Sie Ihre Kraft und Beweglichkeit.

- Cham, Sportzentrum ARCO Hinterbergstrasse 17
- mit dem Tazü-Team
- 12 Einzelstunden
- Dienstag von 1730 bis 1830 Uhr
- 21. Februar bis 23. Mai 1995
- Fr. 170.--
- Anmeldung bis 4. Februar 1995



TAZÜ-TRAININGSZENTRUM
ZUG HERTISTR. 2 042 / 22 10 40

MIT DEM INDIVIDUELLSTEN TRAININGSANGEBOT DER REGION

Sanfte Gymnastik

6025

Gleicher Kurs wie oben, jedoch:

- Zug, Sportzentrum Tazü, Hertistrasse 2
- mit dem Tazü-Team
- 12 Einzelstunden
- Mittwoch von 1000 bis 1100 Uhr
- 22. Februar bis 31. Mai 1995
- Fr. 170.--
- Anmeldung bis 4. Februar 1994

Jazz-Gymnastik

6035

Sie haben Freude an der Bewegung und an Musik. In der Gruppe wird der Körper mit gelenkschonenden und kontrollierten Übungen gekräftigt und gedehnt.

- Baar, Fitness Center Baar, Neuhofstr. 1
- mit Barbara Speck, Telefon 22 29 78
- 10 Einzelstunden
- Dienstag von 0900 bis 1000 Uhr
- 7. März bis 23. Mai 1995
- Fr. 110.--
- Anmeldung bis 25. Februar 1995

Stretching

6045

Sie wünschen sich ein umfassendes Dehnungsprogramm zur Förderung und Erhaltung Ihrer Beweglichkeit. Muskeln und Gelenke werden beweglicher und die Koordination wird verbessert.

- Baar, Fitness Center Baar, Neuhofstr. 1
- mit Barbara Speck, Telefon 22 29 78
- 10 Einzelstunden
- Dienstag von 1000 bis 1100 Uhr
- 7. März bis 23. Mai 1995
- Fr. 110.--
- Anmeldung bis 25. Februar 1995

Taj-Ji / Qigong

6115

Taj-Ji / Qigong (Taittschi, Tschigong) besteht aus Elementen wie Entspannung, Bewegung, Ruhe, Konzentration ...

In diesem Kurs werden Sie vor allem langsame und entspannte Bewegungsformen und -abläufe üben, die dazu beitragen, Ihre Gesundheit "ganzheitlich" - im Sinne von Körper, Geist und Seele - zu erhalten und zu fördern.

Geduld und eine positive Einstellung sind die einzigen Voraussetzungen.

Die erste Kursstunde gilt als Schnupperkurs und ist gratis.

- Zug, Sportzentrum Tazü, Hertistrasse 2
- mit Jon Carl Tall
- 12 Einzelstunden
- Montag von 1000 bis 1100 Uhr
- 20. Februar bis 29. Mai 1995
- Fr. 160.--
- Anmeldung bis 4. Februar 1995

Schwimmen

In den wöchentlichen Schwimmstunden wird Wassergewöhnung, -gymnastik und ein sanftes Schwimmtraining angeboten.

Diese Schwimmstunden eignen sich für Leute, welche Schwimmen erlernen oder ihren Schwimmstil verbessern möchten.

Geführt werden diese Stunden von Schwimmleiterinnen der Pro Senectute.

Auskünfte erteilt gerne Frau Marijke Wouters, Telefon 41 47 24. Sie ist Fachleiterin Schwimmen.

Neue Schwimmerinnen und Schwimmer sind jederzeit herzlich willkommen.



Baar	Lättich	Montag	15.15 h	Frau Bowles	21 70 09
Baar	Blindenschule	Montag	13.45 h	Frau Gautschi	31 80 92
Cham	Röhrliberg	Montag	15.00 h	Frau Kalberer	36 34 13
Hünenberg	Moos	Dienstag	14.00 h	Frau Zweifel	31 98 41
Inwil	ZUWEBE	Montag	13.30 h	Frau Stock	31 07 18
		Montag	14.15 h	Frau Stock	31 07 18
		Montag	15.00 h	Frau Kuhn	64 41 25
		Montag	15.45 h	Fr. Schwerzmann	21 39 72
Steinhausen	Albisstrasse	Donnerstag	08.15 h	Frau Wouters	41 47 24
		Donnerstag	09.00 h	Frau Wouters	41 47 24
Zug	Loreto	Dienstag	09.00 h	Frau Wouters	41 47 24

**«Da ist
Zug drin»**  Zuger
Kantonbank

Hier
macht
Ihr Inserat
auch
noch Sinn

Turnen

Durch Bewegung, Spiel und Sport kann die Kondition, d.h. Koordination und Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft bis ins hohe Alter erhalten oder gar verbessert werden.

In den wöchentlichen Turnstunden werden Sie Ihren Kreislauf anregen, die Gelenke beweglich halten und die Muskulatur kräftigen. Zudem macht Sport in der Gruppe mehr Spass und fördert die Kameradschaft.

Die Turnstunden - geführt von Turnleiterinnen der Pro Senectute - eignen sich für Leute, die gerne in fröhlicher und lockerer Atmosphäre etwas zur Förderung ihrer Gesundheit tun wollen.

Auskünfte erteilt gerne Frau Florence Güntert, Telefon 72 06 36. Sie ist Fachleiterin Turnen.

Neue Turnkameradinnen und -kameraden sind jederzeit herzlich willkommen.



F = Frauen M = Männer G = Gemischt

Allenwinden	Schulhaus	Montag	14.00 h	Frau Stalder	41 80 86	F
Baar	Betagtenzentrum	Montag	14.15 h	Frau Walt	31 30 10	G
	Dorfmat	Donnerstag	09.00 h	Frau Radler	31 49 78	G
	Wiesental	Mittwoch	08.45 h	Frau Radler	31 49 78	F
	Inwil	Donnerstag	08.50 h	Frau Scherer	21 48 80	F
Cham	Altersheim	Dienstag	14.00 h	Frau Livingston	36 46 16	F
	Pfarreiheim	Mittwoch	09.15 h	Frau Mühlemann	66 26 29	F
Hagendorn	Turnhalle	Mittwoch	08.45 h	Frau Würzler	36 88 71	F
Hünenberg	Ehret 1	Mittwoch	14.15 h	Frau Unternährer	36 43 22	F
Menzingen	Marianum	Dienstag	15.30 h	Frau Etter	52 23 17	F
	Altersheim	Dienstag	09.00 h	Frau Etter	52 23 17	F
Neuheim	Turnhalle	Mittwoch	14.00 h	Frau Jaggi	52 22 43	G
Oberägeri	Pfarreiheim	Dienstag	14.00 h	Frau Isler	72 26 02	G
	Hofmat	Montag	18.30 h	Frau Isler	72 26 02	F
Oberwil	Turnhalle	Mittwoch	14.15 h	Frau Bihlmaier	22 12 40	F
Rotkreuz	Gymn.saal 1	Mittwoch	14.00 h	Frau Käser	64 19 30	F
Steinhausen	Sunnegrund 1	Montag	08.00 h	Frau Reichart	41 15 91	M
	Sunnegrund 1	Montag	09.00 h	Frau Hauenstein	41 16 33	F
Unterägeri	Aula Schulhaus	Dienstag	14.00 h	Frau Egloff	72 29 01	G
	Aula Schulhaus	Dienstag	15.00 h	Frau Schelbert	72 19 97	G
Walchwil	Engelmatt	Mittwoch	14.00 h	Frau Rust	77 13 07	F
Zug	Schützenmatt	Dienstag	10.00 h	Frau Zimmermann	21 45 30	F
	Schützenmatt	Mittwoch	14.00 h	Frau Kleene	41 67 62	G
	Guthirt	Freitag	10.45 h	Frau Odermatt	21 73 62	F
	St. Michael	Freitag	14.30 h	Frau Weber	21 08 91	F
	Ref. Kirchg.haus	Dienstag	09.30 h	Frau Scherer	21 48 80	F
	Loreto	Mittwoch	09.00 h	Frau Richa	21 77 47	F
	Loreto	Mittwoch	10.30 h	Frau Radler	31 49 78	F

Tänzerisches Bewegen 6155.1

Musische Körper- und Haltungsschulung zu meist klassisch tänzerischer Musik, wobei die dafür notwendige Körperarbeit nicht in erster Linie als "Leistung", sondern als neu zu entdeckendes Körpergefühl empfunden wird mit einer Harmonie der Bewegungen von Rumpf, Armen, Beinen und Kopf.

- Zug, Ballettschule, Baarerstrasse 10
- mit Anne-Marie Wyler, Tel. 36 50 76
- 6 Einzelstunden
- Dienstag, 1400 bis 1500 Uhr
- 21. Februar bis 28. März 1995
- Fr. 95.--
- Anmeldung bis 4. Februar 1995

Tänzerisches Bewegen 6155.2

Gleicher Kurs wie oben, jedoch:

- Zug, Ballettschule, Baarerstrasse 10
- mit Anne-Marie Wyler, Tel. 36 50 76
- 6 Einzelstunden
- Dienstag, 1400 bis 1500 Uhr
- 25. April bis 30. Mai 1995
- Fr. 95.--
- Anmeldung bis 8. April 1995



**SCHWEIZERISCHE KREDITANSTALT
SKA**

BAHNHOFSTRASSE 17 6301 ZUG

Brustgleichschlag 6425

Sie lernen einen Schwimmstil genauer kennen. Der Kurs eignet sich nicht für "totale" Anfängerinnen und Anfänger. Schwimmen ist erwiesenermassen eine Sportart, die sehr gesund ist, die befreiend wirkt und auch viel Spass bereiten kann.

- Zug, Schwimmbad Loreto
- mit Marijke Wouters, Telefon 41 47 24
- 6 Einzelstunden
- Dienstag von 1000 bis 1100 Uhr

- 28. Februar bis 4. April 1995
- Fr. 60.--
- Anmeldung bis 18. Februar 1995

Schwimmen für Anfänger/-innen 6435

Sie wollen mit dem Element Wasser vertraut werden und sich darin fortbewegen können. Sie werden viele Wassergewöhnungsübungen machen und sich über jeden kleinen Fortschritt freuen.

- Zug, Schwimmbad Loreto
- mit Marijke Wouters, Telefon 41 47 24
- 6 Einzelstunden
- Dienstag von 1000 bis 1100 Uhr
- 18. April bis 23. Mai 1995
- Fr. 60.--
- Anmeldung bis 8. April 1995

Skifahren/Langlaufen - nicht alleine

Sie möchten und können skifahren oder langlaufen. Sie

- wollen nicht alleine gehen,
- möchten gerne mitfahren oder
- würden gerne andere Personen mitnehmen.

Dann melden Sie sich bei uns. Wir sammeln die Adressen und geben Sie an alle Interessierten weiter.

Die Organisation der "Skitage" liegt dann bei den gemeldeten Personen.

Spass am Tennis - Einführung

Einführung der Grundschnitte, Vorhand/Rückhand, Service und Volley, Zählweise im Tennis. Tennisschläger können zur Verfügung gestellt werden.

- mit Ursula Palko, Telefon 041 81 36 04
- 10 Einzelstunden mit max. 8 Personen

Meierskappel 6615.1

- Meierskappel, sport center white line
- Dienstag oder Mittwoch von 0900 bis 1000 oder 1000 bis 1100 Uhr
- 28. Februar, resp. 1. März bis 16., resp. 17. Mai 1995, ohne Wochen 15 u. 16
- Fr. 140.--

Unterägeri 6625.1

- Unterägeri, Sportcenter Aegerital
- Freitag von
1000 bis 1100 oder 1100 bis 1200 Uhr
1300 bis 1400 oder 1400 bis 1500 Uhr
- 3. März bis 7. April und 28. April bis 19. Mai 1995
- Fr. 150.--

Spass am Tennis - Fortgeschrittene

Schulung der Grundschräge und Einführung von Lob und Smash. Verbesserung des Doppelspiels, Taktik.

- mit Ursula Palko, Telefon 041 81 36 04
- 10 Einzelstunden mit max. 6 Personen

Meierskappel 6615.2

- Meierskappel, sport center white line
- Daten wie bei Kurs 6615.1
- Fr. 200.--

Unterägeri 6625.2

- Unterägeri, Sportcenter Aegerital
- Daten wie bei Kurs 6625.1
- Fr. 220.--

Spass am Tennis - Angebot 3

Sie spielen schon lange Tennis. Vielleicht fehlen Ihnen heute die geeigneten Tennispartner. In diesem Kurs - mit Unterricht - finden Sie die Tennispartner/-innen in Ihrem Alter.

- mit Ursula Palko, Telefon 041 81 36 04
- 10 Einzelstunden mit max. 4 Personen

Meierskappel 6615.3

- Meierskappel, sport center white line
- Daten wie bei Kurs 6615.1
- Fr. 200.--

Unterägeri 6625.3

- Unterägeri, Sportcenter Aegerital
- Daten wie bei Kurs 6625.1
- Fr. 220.--

SPRACHEN

Wir führen unsere Sprachkurse als sogenannte "Arbeitskreise". Was heisst das?

Im Arbeitskreis findet frau/man sich in der Regel wöchentlich ein, um gemeinsam die betreffende Sprache zu lernen und zu pflegen. Ziele der Arbeitskreise sind:

- möglichst bald miteinander sprechen können
- möglichst bald einfache Texte lesen und übersetzen können
- nur so viel Theorie wie nötig
- für Fortgeschrittene die Gelegenheit schaffen, die betreffende Fremdsprache regelmässig anwenden zu können
- Beziehungen schaffen können.

Eine Stunde kostet Fr. 5.--. Es werden nur die Stunden verrechnet, die sie besucht haben. Trotzdem ist ein regelmässiger Besuch erwünscht und von Vorteil.

Die Arbeitskreise werden in drei Niveau-gruppen geführt: Anfänger, Fortgeschrittene 1 und Fortgeschrittene 2.

Sie bestimmen, wie lange Sie in einem Arbeitskreis bleiben wollen. Ein Arbeitskreis wird aufgelöst, wenn die Mindestzahl von Teilnehmenden nicht mehr erreicht wird.

Sind Sie interessiert? Dann machen Sie mit.

Anmeldefrist für alle Arbeitskreise bis 4. Februar 1995.

Bitte geben Sie an, in welche Niveau-gruppe Sie eingeteilt werden möchten.

Englisch

710

- Zug, Pro Senectute, Kursraum
- mit Angelika Hermann, Tel. 22 18 31
- Donnerstag und Freitag
ab 0830 bis 1130 Uhr
- Beginn und Einteilung: Donnerstag,
9. März 1995, 1030 Uhr