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: 28.11.2025

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

Hör-Festival

Kostenios, 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

SPORT

Sanfte Gymnastik

6015

Sie Ternen 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



Sanfte Gymnastik

6025

Gleicher Kurs wie oben, jedoch:

- Zua, 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 Uebungen 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 (Taitschi, 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.

- Zua, 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.





«Da	ist	Zuger Kantonalbank
Zug	dri	n>>

Hler 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 Atmospähre 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.

dell'silla jedelzeli lielzileli wiikeli illeli					
Allenwinden Baar	Wiesental	Montag m Montag onnerstag Mittwoch onnerstag			
Cham	Altersheim Pfarreiheim	Dienstag Mittwoch			
Hagendorn	Turnhalle	Mittwoch			
Hünenberg	Ehret 1	Mittwoch			
Menzingen	Marianum	Dienstag			
	Altersheim	Dienstag			
Neuheim	Turnhalle	Mittwoch			
Oberägeri	Pfarreiheim	Dienstag			
	Hofmatt	Montag			
Oberwil	Turnhalle	Mittwoch			
Rotkreuz	Gymn.saal 1	Mittwoch			
Steinhausen	Sunnegrund 1	Montag			
	Sunnegrund 1	Montag			
Unterägeri	Aula Schulhaus	Dienstag			
VA / = -1 = -1 = -1	Aula Schulhaus	Dienstag			
Walchwil	Engelmatt	Mittwoch			
Zug	Schützenmatt	Dienstag			
	Schützenmatt Guthirt	Mittwoch			
		Freitag			
	St. Michael	Freitag			
	Ref. Kirchg.haus Loreto	Dienstag Mittwoch			
	Loreto	Mittwoch			
	roieio	WIIIWOCII			



F = Frau	en M = Männer (G = Gemiso	cht
14.00 h 14.15 h 09.00 h 08.45 h 08.50 h 14.00 h 09.15 h 08.45 h 14.15 h 15.30 h 09.00 h 14.00 h 14.00 h 14.00 h 08.00 h 09.00 h 14.00 h 14.00 h 15.00 h 14.00 h 15.00 h 14.00 h	Frau Stalder Frau Walt Frau Radler Frau Radler Frau Scherer Frau Scherer Frau Livingston Frau Mühlemann Frau Würgler Frau Unternährer Frau Etter Frau Etter Frau Jaggi Frau Isler Frau Isler Frau Bihlmaier Frau Käser Frau Reichart Frau Hauenstein Frau Egloff Frau Schelbert Frau Rust Frau Zimmermann Frau Kleene Frau Odermatt	41 80 86 31 30 10 31 49 78 31 49 78 21 48 80 36 46 16 66 26 29 36 88 71 36 43 22 52 23 17 52 22 43 72 26 02 72 26 02 72 26 02 72 26 02 72 26 02 72 12 40 64 19 30 41 15 91 41 16 33 72 29 01 72 19 97 77 13 07 21 45 30 41 67 62 21 73 62	F G G F F F F F F F G G F F F G G F F G F
14.30 h	Frau Weber	21 08 91	F
09.30 h		21 48 80	
09.00 h	Frau Richa	21 77 47	
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

BAHNHOFSTRASSE17 6301 ZUG

Brustgleichschlag

6425

Sie Iernen 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 Grundschläge, 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 Grundschläge 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
- 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 Niveaugruppen 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 Niveaugruppe 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