

**Zeitschrift:** 55-plus : Kurse/Veranstaltungen für Leute über 55  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zug  
**Band:** 2 (1996)  
**Heft:** (4)  
  
**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:** 11.01.2026

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



## Sanfte Gymnastik 6016.2

Wir lernen auf sanfte Art, unseren Körper zu bewegen, dehnen, kräftigen und entspannen. Durch diese angepasste und fein dosierte Gymnastik fördern und erhalten wir unsere Kraft und Beweglichkeit. Voraussetzung für den Kursbesuch ist, dass wir Übungen auch im Knien und Liegen ausführen können.

- Zug, Sportzentrum Tazü, Hertistrasse 2
- Mit dem Tazü-Team von Jon Carl Tall
- 12 Einzelstunden
- Mittwoch von 10.00 bis 11.00 Uhr
- 18. September bis 4. Dezember 1996
- Fr. 150.–
- Anmeldung bis 31. August 1996

## Tänzerische Gymnastik 6036.2

Wir freuen uns über unsere Bewegungen im Rhythmus der Musik. In der Gruppe wird unser Körper mit gelenkschonenden und kontrollierten Übungen gekräftigt und gedehnt. Dieses Angebot richtet sich an alle, die mit Schwung und Elan an ihrer Fitness arbeiten wollen.

- Zug, Sportzentrum Tazü, Hertistrasse 2
- Mit Barbara Speck, Telefon 710 29 78
- 12 Einzelstunden
- Donnerstag von 9.00 bis 10.00 Uhr
- 19. September bis 5. Dezember 1996
- Fr. 150.–
- Anmeldung bis 31. August 1996

## Jogging/Walking 6316.2

Leichtes Laufen oder Gehen. Geführt von Fachleuten, die wissen, worauf es ankommt. Kreislaufttraining in freier Natur und in Gruppen. Individuelles Gestalten der Intensität. Wir treffen uns wöchentlich bei jeder Witterung.

- Treffpunkt: Zug, Bruggli – Nähe Campingplatz
- Laufteam unter Jon Carl Tall
- Jeweils Freitag von 8.30 bis 9.30 Uhr
- 19. Juli bis 4. Oktober 1996
- Pauschale für 12 Trainings Fr. 30.–
- Anmeldung bis 6. Juli 1996, auch späteres Einstiegen möglich

## Die 5 Tibeter 6126.1+2

Durch fünf gezielte Übungen können Sie sich selber helfen, Ihre Vitalität und Gesundheit zu erhalten. Entdecken Sie durch meditative Gymnastik die Freude an der Bewegung. In diesem Kurs führen Sie Übungen im Knien und Liegen aus.

- Zug, Karateschule Ku Shi Kai, Grienbachstrasse 27
- Mit Cinzia Trinler-Baracco
- 10 Einzelstunden
- Fr. 120.–

### Kurs 6126.1

- Dienstag von 9.00 bis 10.00 Uhr
- 3. September bis 19. November 1996, ohne 8. und 15. Oktober
- Anmeldung bis 17. August 1996

### Kurs 6126.2

- Donnerstag von 9.00 bis 10.00 Uhr
- 5. September bis 21. November 1996, ohne 10. und 17. Oktober
- Anmeldung bis 17. August 1996

## Rudern 6156.1+2

Sie verbringen einmal pro Woche zwei ruhige Stunden auf dem Zugersee und fördern gleichzeitig auf schonende Art Ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Voraussetzung für diesen Kurs: Sie können einige Meter schwimmen.

- Cham, Bootshaus Ruderclub Cham, Seestrasse 11
- Stephan Wiget, Telefon 780 75 00
- 8 Doppelstunden
- Donnerstag von 9.30 bis 11.30 Uhr
- Fr. 160.– inkl. Bootsbenützung

### Kurs 6156.1

- 4. Juli bis 22. August 1996
- Anmeldung bis 29. Juni 1996
- Mitteilung über Durchführung erfolgt telefonisch

### Kurs 6156.2

- 29. August bis 17. Oktober 1996
- Anmeldung bis 10. August 1996



## Tai-Ji/Qigong

6116.2

Tai-Ji/Qigong besteht aus Elementen wie Entspannung, Bewegung, Ruhe und Konzentration. In diesem Kurs werden wir vor allem langsame und entspannte Bewegungsformen und -abläufe üben, die dazu beitragen, unsere Gesundheit ganzheitlich – im Sinne von Körper, Geist und Seele – zu erhalten und zu fördern. Geduld und eine positive Einstellung sind die einzigen Voraussetzungen.

- Zug, Sportzentrum Tazü, Hertistrasse 2
- Mit Jon Carl Tall
- 12 Einzelstunden
- Montag von 10.00 bis 11.00 Uhr
- 16. September bis 2. Dezember 1996
- Fr. 150.–
- Anmeldung bis 31. August 1996

## Krafttraining

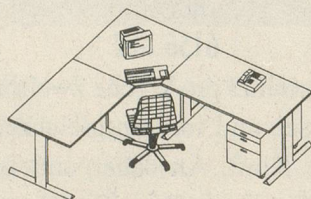
6056.2

Zum Anfangen ist es nie zu spät. Wer seine Kraft trainiert, tut damit etwas Gutes für seine Muskeln und seine Knochen. Wer regelmässig «arbeitet», kann seine Kraft auch im Alter wesentlich steigern. Und: Die positiven Auswirkungen des Krafttrainings etwa bei Osteoporose-Problemen können kaum hoch genug eingeschätzt werden. Voraussetzung für den Kursbesuch ist, dass wir Dehnungs- und Entspannungsübungen auch im Liegen ausführen können.

- Zug, Sportzentrum Tazü, Hertistrasse 2
- Mit dem Tazü-Team von Jon Carl Tall
- 12 Einzelstunden
- Freitag von 10.00 bis 11.00 Uhr
- 20. September bis 13. Dezember 1996, ohne 1. November
- Fr. 150.–
- Anmeldung bis 31. August 1996

## KONKURRENZLOS! 36% RABATT

«Alfa Beta» mit unsichtbaren Kabelkanälen und Postforming-Kanten



Ab Lager lieferbar, komplette PC-Kombination  
(ohne Sessel)

Nur Fr. **1250.–** Abholpreis excl. MwSt.

Lieferung und Montage nur Fr. 75.–.

Schreibtisch 140x80 cm, PC-Ecke 100 x 100 cm, Ansatz Tisch  
120x80 cm, 1 Rollkorpus nach Wahl (Tiefe 78 cm).

Grosse Auswahl von neuen Büromöbeln und Sesseln.

Konkurrenzlose Konditionen.

Dokumentation und kostenlos professionelle CAD-Büro-  
planung.

Besuchen Sie unsere Ausstellung.

**N**IVOBÜRO AG  
BÜROEINRICHTUNGEN

Hinterbergstrasse 30, 6330 Cham

Telefon 041 741 40 75, Telefax 041 741 66 73

Zürich • Basel • Bern • Luzern • Schwyz • Lausanne • Genf

## Bewegung im Wasser

645

Wir bewegen uns auf sanfte und schonende Weise im warmen Wasser, 33 bis 35 Grad. Diese Bewegungsstunde eignet sich auch für Nichtschwimmer/-innen und Personen in Rekonvaleszenz oder mit Behinderungen (z. B. Prothesenträger).

- Zug, Maihof, Zugerbergstrasse 27, gegenüber Klinik Liebfrauenhof
- Mit Marijke Wouters, Telefon 741 47 24
- Freitag von 16.00 bis 16.30 Uhr oder
- Freitag von 16.30 bis 17.00 Uhr
- Fr. 8.– pro Lektion
- Anmeldung jederzeit möglich, direkt bei M. Wouters



## Tennis · Anfänger und Fortgeschrittene 6616.3+4

Sie wollen das Tennisspiel erlernen, endlich wieder einmal spielen oder ein «Gegenüber» haben. Sie spielen mit der Tennisleiterin in Vierergruppen.

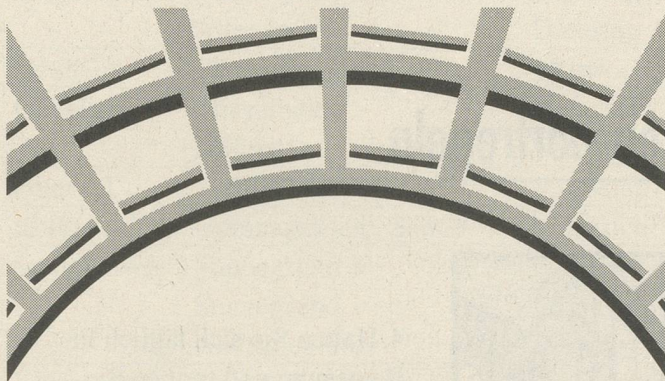
- Cham, Tenniscenter Cham, Riedstrasse 1
- Mit Elisabeth Moser, Telefon 850 32 81
- 10 Einzelstunden
- Montag, Dienstag oder Mittwoch, Zeiten auf Anfrage
- Fr. 200.–

### Kurs 6616.3

- Ab 19. resp. 21. August 1996
- Anmeldung bis 3. August 1996

### Kurs 6616.4

- Ab 28. resp. 30. Oktober 1996
- Anmeldung bis 19. Oktober 1996



**Gut gelegen.  
2 Minuten vom Bahnhof.  
Bushaltestelle vor dem  
Haus. Über 600 gedeckte  
Parkplätze.**

# METALLI

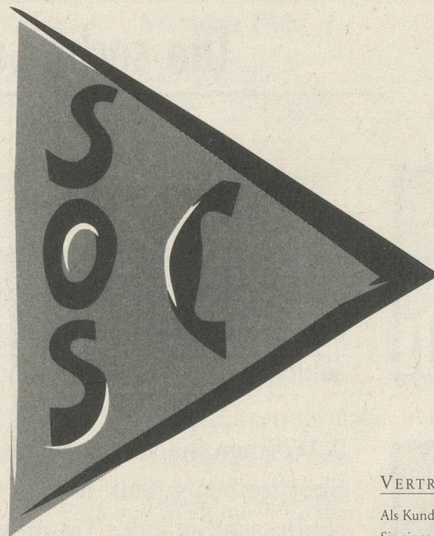
**Die Einkaufs-Allee in Zug.**

Jeden Donnerstag Abendverkauf

## Velofahren – Velotouren 6816

Wir unternehmen kleinere Velotouren im Kanton Zug und in angrenzende Gebiete. Kommen Sie mit, wir meiden Hauptstrassen und grössere Steigungen und fahren zirka 30 km weit. Nach ungefähr 1 1/2 Stunden Fahrzeit machen wir eine Pause in einem Restaurant. Voraussetzung zum Mitkommen: Sie bringen Ihr Velo und Freude am «Ausfahren» mit.

- Jeweils am Dienstagmorgen
- 9. und 23. Juli 1996
- 6. und 20. August 1996
- 3. und 17. September 1996
- Zug, beim Eingang zur Leichtathletikanlage, Allmendstrasse, Besammlung
- Abfahrt: 8.30 Uhr, pünktlich
- Ankunft in Zug zwischen 12.00 und 12.30 Uhr
- Mit Hans Hürlimann, Telefon 741 34 04
- Teilnahme kostenlos; wir fahren bei jeder Witterung
- Eine Anmeldung ist nicht nötig



### VERTRAUEN

Als Kunde der SBG haben Sie einen direkten Draht zu optimalen Lösungen in sämtlichen Finanzbelangen. Die SBG ist nämlich stets zur Stelle und hilft Ihnen gerne weiter. Worauf Sie sich verlassen können.

Baarerstrasse 14a, 6300 Zug  
Dorfplatz 2, 6330 Cham

Wir machen mit.





# 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 Kanton Zug.

Auskünfte erteilt gerne Frau Marijke Wouters, Telefon 741 47 24. Sie ist Fachleiterin Schwimmen.

Neue Schwimmkameradinnen und -kameraden sind jederzeit herzlich willkommen.

Baar Lättich	Montag	15.30 Uhr	Anna Bowles	711 70 09
Baar Blindenschule	Montag	13.30 Uhr	Marlin Gautschi	761 80 92
	Montag	14.30 Uhr	Marijke Wouters	741 47 24
Cham Röhrliberg	Montag	15.00 Uhr	Louise Kalberer	780 34 13
Hünenberg Moos	Dienstag	14.00 Uhr	Verena Grimm	711 05 94
	Dienstag	14.45 Uhr	Silvia Döbeli	780 63 72
Inwil ZUWEBE	Montag	13.30 Uhr	Yvonne Stock	761 07 18
	Montag	14.15 Uhr	Yvonne Stock	761 07 18
	Montag	15.00 Uhr	Conny Seiler	790 41 25
	Montag	15.45 Uhr	Julie Schwerzmann	711 39 72
Steinhausen Albisstrasse	Donnerstag	8.15 Uhr	Marijke Wouters	741 47 24
	Donnerstag	9.00 Uhr	Marijke Wouters	741 47 24

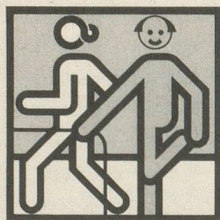
## Die sechs Seniorensportregeln



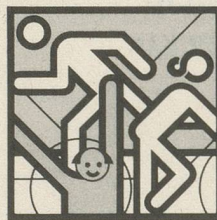
1. Treiben Sie Sport mit Spass! Belasten Sie sich nur so stark, dass Sie sich jederzeit wohl fühlen.



4. Halten Sie sich täglich in Bewegung und treiben Sie zwei- bis dreimal in der Woche Sport.



2. Wärmen Sie sich vor dem Sporttreiben gut auf und schliessen Sie jedes Training mit einer ruhigen Phase ab. Dehnübungen schützen vor Muskelverletzungen.



5. Treiben Sie vielseitig und abwechslungsreich Sport. Sport in der Gruppe gibt Sicherheit.



3. Tragen Sie gute, der Sportart entsprechende Schuhe und luftdurchlässige, nicht einengende Sportkleider. Lassen Sie sich beim Kauf beraten.



6. Konsultieren Sie bei Beschwerden und Unsicherheiten sowie nach einem längeren Unterbruch der sportlichen Tätigkeit Ihren Hausarzt.



# 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 beweglichhalten und die Muskulatur kräftigen. Zudem macht Sport in der Gruppe mehr Spass und fördert die Kameradschaft. Die Turnstunden – geführt von Turnleiterinnen der Pro

Senectute Kanton Zug – 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 750 06 36. Sie ist Fachleiterin Turnen.

Neue Turnkameradinnen und -kameraden sind jederzeit herzlich willkommen.

Allenwinden	Schulhaus	Montag	14.00 Uhr	Heidi Stalder	741 80 86
Baar	Betagtenzentrum	Montag	14.15 Uhr	Doris Walt	761 30 10
	Dorfmat	Donnerstag	9.00 Uhr	Paula Radler	761 49 78
	Wiesental	Mittwoch	8.15 Uhr	Paula Radler	761 49 78
	Inwil	Donnerstag	9.00 Uhr	Myriam Scherer	760 48 80
Cham	Altersheim Büel	Dienstag	14.00 Uhr	Yvonne Livingston	780 46 16
	Pfarreiheim	Mittwoch	9.15 Uhr	Agnes Mühlemann	787 26 29
Hagendorn	Turnhalle	Mittwoch	8.50 Uhr	Brigitte Würzler	780 88 71
Hünenberg	Ehret 1	Mittwoch	14.15 Uhr	Antoinette Unternährer	780 63 92
Menzingen	Marianum	Dienstag	15.30 Uhr	Annerös Etter	755 23 17
	Altersheim	Dienstag	9.15 Uhr	Annerös Etter	755 23 17
Neuheim	Turnhalle	Mittwoch	14.00 Uhr	Annemarie Jaggi	755 22 43
Oberägeri	Pfarreiheim	Dienstag	14.00 Uhr	Mariette Isler	750 26 02
	Hofmatt	Montag	18.30 Uhr	Mariette Isler	750 26 02
Oberwil	Turnhalle	Mittwoch	14.30 Uhr	Irene Bihlmaier	710 12 40
Rotkreuz	Gymnastiksaal, Schulh. 1	Mittwoch	14.00 Uhr	Gerti Kaeser	790 19 30
Steinhausen	Sunnegrund 1	Montag	8.00 Uhr	Dolly Reichart*	741 15 91
	Sunnegrund 1	Montag	9.00 Uhr	Erika Hauenstein*	741 16 33
	Alterssiedlung	Dienstag	10.00 Uhr	Heidi Meienberg*	741 20 33
Unterägeri	Aula Schulhaus	Dienstag	14.00 Uhr	Maria Egloff	750 29 01
	Aula Schulhaus	Dienstag	15.00 Uhr	Heidi Schelbert	750 19 70
Walchwil	Engelmatt	Mittwoch	14.00 Uhr	Marlies Müller	758 15 89
Zug	Burgbach	Dienstag	10.10 Uhr	Heidi Zimmermann	711 45 30
	Schützenmatt	Mittwoch	14.00 Uhr	Dieuwkje Kleene	741 67 62
	Guthirt	Mittwoch	10.15 Uhr	Verena Odermatt	711 73 62
	St. Michael	Freitag	14.30 Uhr	Erika Weber	711 08 91
	Ref. Kirchgemeindehaus	Dienstag	9.30 Uhr	Myriam Scherer	760 48 80
	Loreto	Mittwoch	9.00 Uhr	Marlene Richa	760 25 47
	Loreto	Mittwoch	10.30 Uhr	Paula Radler	761 49 78