

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: 12.01.2026

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

SPORT

SANFTE GYMNASTIK

6016

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
- 21. Februar bis 29. Mai 1996, ohne 3., 10., 17. April
- Kursgeld Fr. 150.--
- Anmeldung bis 3. Februar 1996

TÄNZERISCHE GYMNASTIK

6036

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 all jene, die mit Schwung und Elan an ihrer Fitness arbeiten wollen.

- Zug, Sportzentrum Tazü, Hertistrasse 2
- Mit Barbara Speck, Telefon 22 29 78
- 12 Einzelstunden
- Donnerstag von 09.00 bis 10.00 Uhr
- 22. Februar bis 30. Mai 1996, ohne 4., 11. 4. u. 16.5.
- Kursgeld Fr. 150.--
- Anmeldung bis 3. Februar 1996

KRAFTTRAINING

6056

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
- 23. Februar bis 31. Mai 1996, ohne 5., 12., u. 19. April
- Kursgeld Fr. 150.--
- Anmeldung bis 3. Februar 1996

TAJ-JI / QIGONG

6116

Taj-Ji / Qigong besteht aus Elementen wie Entspannung, Bewegung, Ruhe und Konzentration. In diesem Kurs werden wir vorallem 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
- 26. Februar bis 10. Juni 1996, ohne 1., 8., 15. April
- Kursgeld Fr. 150.--
- Anmeldung bis 3. Februar 1996

TENNIS

ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE 6616.1+2

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
- 10 Einzelstunden
- Montag oder Mittwoch, Zeiten auf Anfrage
- Kursgeld Fr. 190.--

Kurs 1 (6616.1)

- Ab 5., resp. 7. Februar 1996
- Anmeldung bis 20. Januar 1996

Kurs 2 (6616.2)

- Ab 22., resp. 24. April 1996
- Anmeldung bis 30. März 1996

JOGGING / WALKING

6316

Leichtes Laufen oder Gehen. Geführt von Fachleuten, die wissen, worauf es ankommt. Kreislauftraining in freier Natur. Individuelles Gestalten der Intensität. Wir treffen uns wöchentlich bei jeder Witterung. Es sind 1996 zwei Einheiten zu je 12 Stunden vorgesehen. Für eine frühzeitige Anmeldung sind wir dankbar.

- Treffpunkt: Zug, Brüggli - Nähe Camping-Platz
- Leitung: Laufteam unter Jon Carl Tall
- Jeweils Mittwoch von 08.30 bis 09.30 Uhr
- 24. April bis 10. Juli 1996
- Pauschale für 12 Trainings Fr. 30.--
- Anmeldung bis 30. März 1996

BEWEGUNG IM WASSER

6455

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

- Zug, Maihof, Zugerberstrasse 27 gegenüber Klinik Liebfrauenhof
- Mit Marijke Wouters, Telefon 41 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

SKI- UND LANGLAUFTAGE

6526

Wir fahren gemeinsam einen Tag Ski oder pflegen den Langlauf. Beide Gruppen werden von ausgewiesenen Fachleuten begleitet. Änderungen der Ausflugsziele bleiben je nach Schnee- und Witterungsverhältnissen vorbehalten. Voraussetzung zum Mitmachen: Sie bringen Ihre Ausrüstung und gute Laune mit.

- Jeweils Dienstag von 08.30 bis ca. 17.00 Uhr
- **16. Januar, Hochstuckli / Rothenthurm Altmatt**
Tagespauschale Fr. 40.-- / Fr. 20.--
- **30. Januar, Hoch-Ybrig / Gross**
Tagespauschale Fr. 45.-- / Fr. 25.--
- **13. Februar, Melchsee-Frutt / Stöckalp**
Tagespauschale Fr. 45.-- / Fr. 25.--
- **27. Februar, Andermatt-Nätschen / Hospenthal, ev. Goms**

- Abfahrt: Zug, Bushaltestelle EPA, um 08.30 Uhr
- Leitung: Albert Kenel, Robert Wyss
- Fahrt mit Reiseкар
- Bezahlung mittels Einzahlungsschein nach dem Tagesausflug
- Anmeldung bis spätestens am Vortag um 12.00 Uhr bei Pro Senectute, Telefon 22 46 22
- Telefon 182 gibt am Reisetag ab 06.00 Uhr Auskunft über die Durchführung

VELOFAHREN-VELOTOUREN

6816

Wir unternehmen vier kleinere Velotouren im Kanton Zug und in angrenzende Gebiete. Kommen Sie mit, wir meiden Hauptstrassen und grössere Steigungen und fahren ca. 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
- **14. und 28. Mai 1996**
11. und 25. Juni 1996
- Zug, beim Eingang zur Leichtathletik-Anlage Allmendstrasse, Besammlung
- Abfahrt: 08.30 Uhr, pünktlich
- Ankunft in Zug zwischen 12.00 und 12.30 Uhr
- Mit Josef Doswald und Alex Hager
- Teilnahme kostenlos; wir fahren bei jeder Witterung
- Eine Anmeldung ist nicht nötig



SPORT UND BEGEGNUNG IN ENGELBERG

12. bis 14. Juni 1996

Ein umfangreiches Sportangebot, fachkundige Sportleiter/-innen, Unterhaltung und Geselligkeit von Mittwoch bis Freitag. Das sind die Stichworte für die Engelberger-Sporttage für Seniorinnen und Senioren, die vom Tourist Center Engelberg, dem Sportcenter Erlen und der Pro Senectute Alter+Sport Zentralschweiz für Sie organisiert werden.

Im Pauschalangebot von Fr. 260.-- für 3 Tage sind 2 Uebernachtungen, die Mahlzeiten, 2 Unterhaltungsabende, das Sportprogramm, ein Orgelkonzert und sämtliche Taxen inbegriffen.



Sie sind freundlich eingeladen, mit Seniorinnen und Senioren aus der ganzen Schweiz drei sportliche und gesellige Tage im schönen Engelberg zu verbringen.

Anmeldeschluss ist der 15. April 1996.

Information und Reservation:

Tourist Center Engelberg, 6390 Engelberg

Telefon 041- 94 11 61 / Fax 041 -94 41 56

ZEITLUPE

Das Magazin
der
Pro Senectute
Schweiz



Bestelltalon

☐ Ich bestelle die Zeitlupe ab sofort für mich (10 Ausgaben jährlich Fr. 28.--, Europa Fr. 34.--, übriges Ausland Fr. 40.--, inkl. MWSt). Meine Adresse finden Sie im Feld links.

☐ Senden Sie ein Geschenk-Abonnement (mit Geschenkkarte) an den Empfänger im Feld rechts, die Rechnung an meine Adresse.

Meine Adresse

Geschenk-Empfänger

Name:

Name:

Vorname:

Vorname:

Strasse/Nr.:

Strasse/Nr.:

PLZ/Ort:

PLZ./Ort:

Geburtsjahr:

Geburtsjahr:

Bitte in Blockschrift schreiben! Coupon senden an: ZEITLUPE - Administration - Postfach 642 - 8027 Zürich

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 41 47 24. Sie ist Fachleiterin Schwimmen.

Neue Schwimmkameradinnen und -kameraden sind jederzeit herzlich willkommen

Baar Lättich	Montag	15.00 h	Anna Bowles	21 70 09
Baar Blindenschule	Montag	14.30 h	Marlin Gautschi	31 80 92
	Montag	15.15 h	Marijke Wouters	41 47 24
Cham Röhrliberg	Montag	15.00 h	Louise Kalberer	36 34 13
Hünenberg Moos	Dienstag	14.00 h	Ida Zweifel	31 98 41
	Dienstag	14.45 h	Silvia Döbeli	36 63 72
Inwil ZUWEBE	Montag	13.30 h	Yvonne Stock	31 07 18
	Montag	14.15 h	Yvonne Stock	31 07 18
	Montag	15.00 h	Cornelia Kuhn	64 41 25
	Montag	15.45 h	Julie Schwerzmann	21 39 72
Steinhausen Albisstrasse	Donnerstag	08.15 h	Marijke Wouters	41 47 24
	Donnerstag	09.00 h	Marijke Wouters	41 47 24

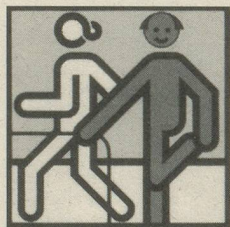
DIE 6 SENIORENSPORT-REGELN



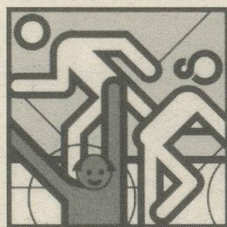
1. Treiben Sie Sport mit Spass! Belasten Sie sich nur so stark, dass Sie sich jederzeit wohl fühlen.



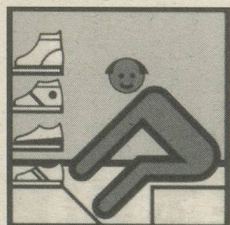
4. Halten Sie sich täglich in Bewegung und treiben Sie zwei- bis dreimal in der Woche Sport.



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 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 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 72 06 36. Sie ist Fachleiterin Turnen.

Neue Turnkameradinnen und -kameraden sind jederzeit herzlich willkommen.

Allenwinden	Schulhaus	Montag	14.00 h	Heidi Stalder	41 80 86
Baar	Betagtenzentrum	Montag	14.15 h	Doris Walt	31 30 10
	Dorfmat	Donnerstag	09.00 h	Paula Radler	31 49 78
	Wiesental	Mittwoch	08.50 h	Paula Radler	31 49 78
	Inwil	Donnerstag	09.50 h	Myriam Scherer	21 48 80
Cham	Altersheim Büel	Dienstag	14.00 h	Yvonne Livingston	36 46 16
	Pfarreiheim	Mittwoch	09.15 h	Agnes Mühlemann	66 26 29
Hagendorn	Turnhalle	Mittwoch	08.50 h	Brigitte Würzler	36 88 71
Hünenberg	Ehret 1	Mittwoch	14.15 h	Antoinette Unternährer	36 63 92
Menzingen	Marianum	Dienstag	15.30 h	Annerös Etter	52 23 17
	Altersheim	Dienstag	09.00 h	Annerös Etter	52 23 17
Neuheim	Turnhalle	Mittwoch	14.00 h	Annemarie Jaggi	52 22 43
Oberägeri	Pfarreiheim	Dienstag	14.00 h	Marietta Isler	72 26 02
	Hofmat	Montag	18.30 h	Marietta Isler	72 26 02
	Altersheim Breiten	Donnerstag	09.00 h	Annemarie Sandmeyer	72 28 73
	Altersheim Seemattli	Donnerstag	10.15 h	Astrid Reichmuth	72 46 14
Oberwil	Turnhalle	Mittwoch	14.30 h	Irène Bihlmaier	22 12 40
Rotkreuz	Gymn.saal, Schulhaus 1	Mittwoch	14.00 h	Gerti Käser	64 19 30
Steinhausen	Sunnegrund 1	Montag	08.00 h	Dolly Reichart*	41 15 91
	Sunnegrund 1	Montag	09.00 h	Erika Hauenstein*	41 16 33
	Alterssiedlung	Dienstag	10.00 h	Heidi Meienberg*	41 20 33
Unterägeri	Aula Schulhaus	Dienstag	14.00 h	Maria Egloff	72 29 01
	Aula Schulhaus	Dienstag	15.00 h	Heidi Schelbert	72 19 97
Walchwil	Engelmatt	Mittwoch	14.00 h	Marie-Claire Rust	77 13 07
Zug	Burgbach	Dienstag	10.10 h	Heidi Zimmermann	21 45 30
	Schützenmat	Mittwoch	14.00 h	Dienwkje Kleene	41 67 62
	Guthirt	Freitag	10.30 h	Vreni Odermatt	21 73 62
	St. Michael	Freitag	14.30 h	Erika Weber	21 08 91
	Ref. Kirchg.haus	Dienstag	09.30 h	Myriam Scherer	21 48 80
	Loreto	Mittwoch	09.00 h	Marlene Richa	21 77 47
	Loreto	Mittwoch	10.30 h	Paula Radler	31 49 78

60 Jahre und ein bisschen weise.

Konto 60+: Es ist eines für alles – Zahlen, Sparen, Anlegen und Vermögensnutzung genau auf Ihre Bedürfnisse massgeschneidert. Und weil Sie die exklusiven Leistungen des Kontos 60+ nur optimal nutzen, wenn Sie diese auch genau kennen, legen wir auf Ihre persönliche und kompetente Beratung besonderes Gewicht.

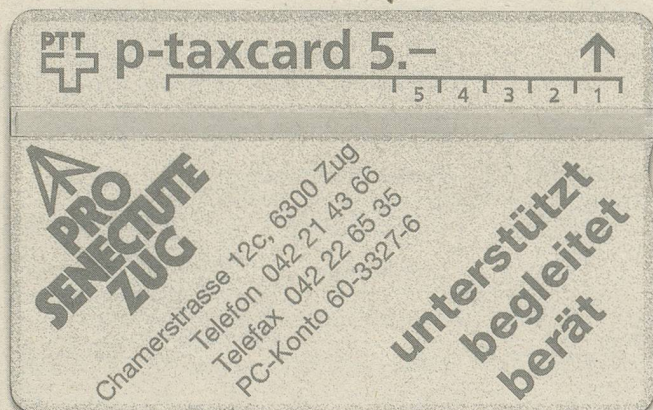


Schweizerischer Bankverein, Bundesplatz 1, 6301 Zug, Telefon 042 / 22 00 11
Schweizerischer Bankverein, Dorfstrasse 16, 6340 Baar, Telefon 042 / 31 72 72

Die Pro Senectute Telefonkarten

Mit dem Kauf einer dieser Telefonkarten können Sie die Arbeit von Pro Senectute Kanton Zug unterstützen.

Sie können diese Karten bei uns abholen oder durch Einzahlung des entsprechenden Betrags auf PC-Konto 60-3327-6 beziehen.



Telefonkarte (Taxwert Fr. 5.--) für Fr. 22.--

Die p-taxcard oben ist nur noch in wenigen Exemplaren vorhanden und gilt in Sammlerkreisen als Rarität!

Die **NEUE** Telefonkarte
(Taxwert Fr. 5.--) für Fr. 22.--



Telefonkarte (Taxwert Fr. 10.--) für Fr. 30.--



ANMELDUNG FÜR ANGEBOTE/KURSE DER PRO SENECTUTE KANTON ZUG

Kurstitel/Angebot:

Kurs Nr.:

Kurstitel/Angebot:

Kurs Nr.:

Kurstitel/Angebot:

Kurs Nr.:

Ich melde mich zum Besuch des obgenannten Kurses/Angebots an:

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ/Ort

Telefon :

Jahrgang:

Datum:

Unterschrift:

Bemerkungen:

Einsenden in Briefumschlag an: Pro Senectute Kanton Zug, Animation und Bildung,
General-Guisan-Strasse 22, 6300 Zug. **Oder per Telefax: 042-22 65 35 (ab 23. März 710 65 35).**



ANMELDUNG FÜR ANGEBOTE/KURSE DER PRO SENECTUTE KANTON ZUG

Kurstitel/Angebot:

Kurs Nr.:

Kurstitel/Angebot:

Kurs Nr.:

Kurstitel/Angebot:

Kurs Nr.:

Ich melde mich zum Besuch des obgenannten Kurses/Angebots an:

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ/Ort

Telefon :

Jahrgang:

Datum:

Unterschrift:

Bemerkungen:

Einsenden in Briefumschlag an: Pro Senectute Kanton Zug, Animation und Bildung,
General-Guisan-Strasse 22, 6300 Zug. **Oder per Telefax: 042-22 65 35 (ab 23. März 710 65 35).**

