

Zeitschrift: 55-plus : Kurse/Veranstaltungen für Leute über 55

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zug

Band: 3 (1997)

Heft: 5

Rubrik: Schwimmen

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: 16.02.2026

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

Schwimmen

In den wöchentlichen Schwimmstunden wird Wasser-gewöhnung, -gymnastik und ein sanftes Schwimmtra-i-nung angeboten. Diese Schwimmstunden eignen sich für Leute, welche Schwimmen erlernen oder ihren Schwimmstil verbessern möchten.

Geführt werden diese Stunden von Schwimmleiter-innen 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
	Montag	16.15 Uhr	Ida Zweifel	712 50 20
Baar Blindenschule	Montag	13.30 Uhr	Gabi Melliger	741 58 84
	Montag	14.30 Uhr	Marijke Wouters	741 47 24
Cham Röhrliberg	Montag	15.00 Uhr	Louise Kalberer	780 34 13
Hünenberg Moos	Freitag	14.00 Uhr	Ida Zweifel	712 50 12
	Freitag	14.45 Uhr	Silvia Döbeli	780 63 72
Inwil ZUWEBE	Montag	13.30 Uhr	Yvonne Stock	761 07 18
	Montag	14.15 Uhr	Verena Grimm	711 05 94
	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.



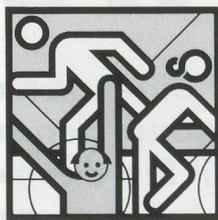
2. Wärmen Sie sich vor dem
Sporttreiben gut auf und
schliessen Sie jedes Training
mit einer ruhigen Phase ab.
Dehnübungen schützen vor
Muskelverletzungen.



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



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



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



6. Konsultieren Sie bei
Beschwerden und Unsicher-
heiten sowie nach einem
längeren Unterbruch der sport-
lichen Tätigkeit Ihren Hausarzt.