

**Zeitschrift:** 55-plus : Kurse/Veranstaltungen für Leute über 55  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zug  
**Band:** 3 (1997)  
**Heft:** 6  
  
**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:** 16.01.2026

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

# Schwimmen

In den wöchentlichen Schwimmstunden wird Wassergewöhnung, -gymnastik und ein sanftes Schwimmtraining angeboten. Diese Schwimmstunden eignen sich für Leute, welche das 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	14.00 Uhr	Anna Bowles	711 70 09
	Montag	14.45 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	Yvonne Stock	761 07 18
	Montag	15.45 Uhr	Julie Schwerzmann	711 39 72
Steinhausen Albisstrasse	Donnerstag	8.15 Uhr	Marijke Wouters	741 47 24
	Donnerstag	9.15 Uhr	Gabi Melliger	741 58 84

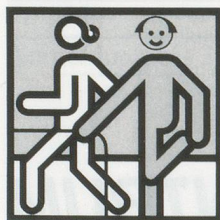
## Die sechs Seniorensportregeln



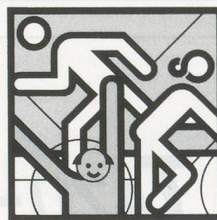
1. Treiben Sie Sport mit Spass!  
Belasten Sie sich nur so stark,  
dass Sie sich jederzeit wohl  
fühlen.



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 ein-  
engende Sportkleider. Lassen  
Sie sich beim Kauf beraten.



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