

**Zeitschrift:** 55-plus : Kurse/Veranstaltungen für Leute über 55  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zug  
**Band:** 4 (1998)  
**Heft:** 7  
  
**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:** 29.01.2026

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



## Treiben auch Sie Sport!

Es wäre vermessen zu behaupten, dass Sport im Alter das Leben verlängere. Einig sind sich aber die Fachleute, dass mit dem Seniorensport die Alterserscheinungen hinausgeschoben werden können. Wer das grosse Glück hat, als Senior noch Ausdauersport betreiben zu können, verbessert sein Wohlbefinden und geniesst eine höhere Lebensqualität. Jeder Alterssportler und jede Alterssportlerin leistet aber auch mit der gesünderen Lebensweise und allein schon mit der Einhaltung des mehr oder weniger optimalen Körpergewichtes einen Beitrag an die Volksgesundheit. Glücklicherweise gibt es keine Altersgrenze, wieder in den Sport einzusteigen oder überhaupt damit zu beginnen. Mit einem moderaten, aber regelmässigen Training kann die Leistungsfähigkeit auch im Alter relativ rasch gesteigert werden. Das gilt auch für Seniorinnen und Senioren, die bis zur Pensionierung kaum Sport getrieben haben. Ein ernsthafter Versuch lohnt sich!

Martin Wehrli

## Tai-Ji / Qigong

6118.1+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

### 6118.1 Anfänger

Montag von 10.00 bis 11.00 Uhr

### 6118.2 Fortgeschrittene

Montag von 11.00 bis 12.00 Uhr

Ab 16. Februar 1998

Fr. 175.–

Anmeldung bis 31. Januar 1998

## Sanfte Gymnastik

6018.1

Wir bewegen, dehnen, kräftigen und entspannen unseren Körper auf sanfte Art. 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

Ab 18. Februar 1998

Fr. 175.–

Anmeldung bis 31. Januar 1998

## Kraft-Gymnastik

6058.1

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.

Sportzentrum Tazü, Hertistrasse 2

Mit dem Tazü-Team von Jon Carl Tall

12 Einzelstunden

Freitag von 10.00 bis 11.00 Uhr

Ab 20. Februar 1998

Fr. 175.–

Anmeldung bis 7. Februar 1998





### **Joggen in freier Natur** **6318**

Leichtes Laufen in Gruppen für Anfänger/Anfängerinnen und Fortgeschrittene. Geführt von Fachleuten, die wissen, worauf es ankommt. Kreislauftraining in freier Natur. Individuelles Gestalten der Intensität. Wir trainieren wöchentlich bei jeder Witterung, das ganze Jahr. Treffpunkt: Zug, beim Brüggli, Nähe Camping-Platz Laufteam unter Jon Carl Tall

Jeweils Freitag von 10.15 bis 11.15 Uhr

Fr. 5.– pro Lauftraining

Einstieg ab 9. Januar 1998 und nach Absprache «laufend» möglich

### **Fit and Forming** **6028.1**

Möchten Sie fit bleiben und aus eigener Initiative Ihren Körper in Form halten sowie stärken? «Fit und Forming» dient vorwiegend der Stärkung des Beckenbodens und des Rückgrates. Die entsprechenden, für alle Altersgruppen vielseitigen Übungen wirken rückenentlastend und muskelentspannend.

Hünenberg, Bösch 81

Mit Patricia Zimmermann, Telefon 790 20 36

12 Einzelstunden

Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr

12. März bis 18. Juni 1998, ohne 17.4./21.5./11.6.

Fr. 175.–

Anmeldung bis 21. Februar 1998

### **Selbstverteidigung** **6198.1**

Durch den Besuch dieses Kurses kann die Angst, Opfer eines Überfalles zu werden, abgebaut und gleichzeitig die Selbstsicherheit und die Bereitschaft, sich zu wehren, gestärkt werden. Sie üben theoretisch und praktisch, wie in «heiklen» Situationen reagiert werden soll (ohne Würfe), und erhalten wertvolle Hinweise über vorbeugende Massnahmen.

Zug, Gymnastikraum Schulhaus Guthirt

Mit Romana Christen

6 Doppelstunden

Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr

21. Januar bis 11. März 1998,

ohne 4. und 11. Februar

Fr. 100.–

Anmeldung bis 10. Januar 1998

### **Rudern** **6158.1**

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

Mit Stephan Wiget, Telefon 712 10 79

10 Doppelstunden

Donnerstag von 09.30 bis 11.30 Uhr

30. April bis 9. Juli 1998, ohne 21.5. und 11.6.

Fr. 200.–, inkl. Bootsbenützung

Anmeldung bis 18. April 1998

### **Boccia** **6208.1**

Sie möchten das Boccia-Spiel erlernen und es mit einer ad hoc gebildeten Einzel-, Zweier- oder Dreiergruppe unter kundiger Leitung erleben. Das Spiel erfordert nebst dem Einsatz des Körpers auch Konzentration und bietet stets genügend Gelegenheit zur Erholung und Pflege der Kameradschaft.

Zug, «Bocciofilo Piave», Metallstrasse 20 (Centro)

Mit Max Büttiker

6 Nachmittage

Dienstag von 14.00 bis 17.00 Uhr

9. Juni bis 14. Juli 1998

Fr. 60.–

Anmeldung bis 23. Mai 1998

### **Tischtennis spielen** **6658.1**

Sie haben Freude am Tischtennisspielen oder möchten es erlernen? Wir bieten Ihnen eine Sportart an, bei der Reaktion, Konzentration und Koordination gefördert und gleichzeitig erlebt werden.

Zug, Mehrzweckhalle Leichtathletik-Anlage Herti

Mit Mathias Mühlemann, Telefon 780 29 71

6 Doppelstunden

Mittwoch von 16.00 bis 17.30 Uhr

14. und 28. Januar, 11. und 25. Februar,

11. und 25. März 1998

Fr. 100.–

Anmeldung bis 3. Januar 1998



**Tennis**

Anfänger und Fortgeschrittene

**6618.1+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, Dienstag oder Mittwoch, Zeiten auf Anfrage

Fr. 200.–

**6618.1**

Ab 26., 27. resp. 28. Januar 1998

Anmeldung bis 10. Januar 1998

**6618.2**

Ab 20., 21. resp. 22. April 1998

Anmeldung bis 4. April 1998

**Ski- und Langlaufstage**

Airolo/Andermatt/Engelberg/Hochstuckli-Rothenthurm/Obergoms

**6528**

Wir fahren jeden Dienstag gemeinsam Ski oder pflegen den Langlauf und werden dabei von ausgewiesenen Fachleuten begleitet. Das Ausflugsziel wird von der Leitung bestimmt und richtet sich nach den Schnee- und Witterungsverhältnissen.

Voraussetzung zum Mitmachen: Sie bringen Ihre Ausrüstung und gute Laune mit.

Jeweils Dienstag

13., 20. und 27. Januar 1998

3., 10., 17. und 24. Februar 1998

Besammlung: 8.00 Uhr, Zug, Bahnhof Schalterhalle

Abfahrt: Mit den Zügen ab 8.30 Uhr, je nach Skiort

Leitung: Albert Kenel, Robert Wyss

Kosten: Fr. 10.– für Organisation und Leitung; dazu kommen Reisekosten, Tageskarte und Verpflegung

Versicherung ist Sache der Teilnehmer

Anmeldung nicht erforderlich

Bei zweifelhafter Witterung gibt Telefon 727 50 55

am Vortag zwischen 15.00 und 17.00 Uhr über die Durchführung Auskunft.

**Velofahren – Velotouren****6818**

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: Übung im sicheren Velofahren, genügend Ausdauer, ein gut gewartetes Velo mit genügend Luft, Freude am Velofahren in einer Gruppe und gute Laune.

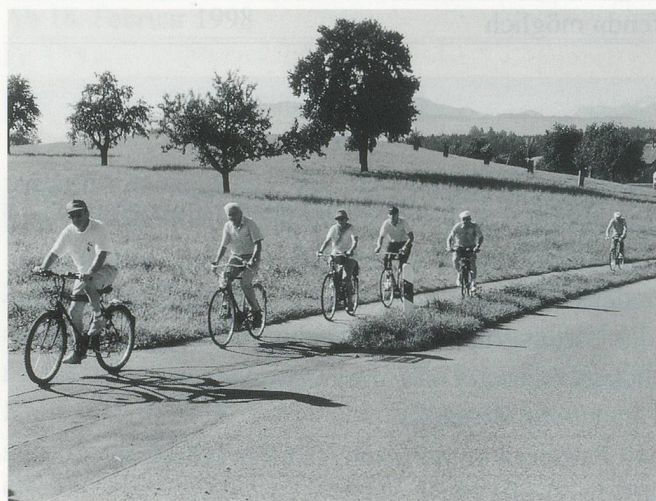


Foto: Hans Hürlimann, Zug

Jeweils am Dienstagmorgen

12. und 26. Mai 1998

9. und 23. Juni 1998

Besammlung: Zug, Allmendstrasse, beim Eingang zur Leichtathletik-Anlage

Abfahrt: 8.30 Uhr, pünktlich

Ankunft in Zug zwischen 11.30 und 12.00 Uhr

Mit Hans Hürlimann, Telefon 741 34 04

Teilnahme kostenlos; wir fahren bei jeder Witterung

Eine Anmeldung ist nicht nötig



## 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 und Personen mit Behinderungen (zum Beispiel Prothesenträger). Mitmachen ist jederzeit möglich.

Zug, Maihof, Zugerbergstrasse 27, gegenüber Klinik Liebfrauenhof

Mit Marijke Wouters, Telefon 741 47 24

Freitag von 16.00 bis 16.30 Uhr oder von 16.30 bis 17.00 Uhr

Fr. 8.– pro Lektion

Anmeldung direkt bei Marijke Wouters



Foto: Beat Ghilardi, Steinhausen



Die Schutzmarke  
für gemeinnützige  
Institutionen.

**PRO SENECTUTE ist von der ZEWO (Zentral-  
auskunftsstelle für Wohlfahrtsunternehmen)  
als gemeinnützig anerkannt.**

**Die ZEWO-Schutzmarke garantiert, dass alle  
Spendengelder zweckbestimmt verwendet  
werden und die Rechnungsführung geprüft wird.**



**TAZÜ-TRAININGSZENTRUM**  
**ZUG HERTISTR. 2 041 / 710 10 40**

**MIT DEM INDIVIDUELLSTEN TRAININGSANGEBOT DER REGION**