**Zeitschrift:** 55-plus : Kurse/Veranstaltungen für Leute über 55
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zug
**Band:** 4 (1998)
**Heft:** 8

**Rubrik:** Sportkurse

**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**

# Sportkurse

## Ganzkörper-Gymnastik
### 4.6001.2

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 9. September 1998

Fr. 175.–

Anmeldung bis 29. August 1998

## Kräftigungsgymnastik
### 4.6011.1

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 11. September 1998

Fr. 175.–

Anmeldung bis 29. August 1998

## Walken/Joggen in freier Natur
### 4.6102

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 Campingplatz

Laufteam unter Jon Carl Tall

Jeweils Freitag von 9.30 bis 10.30 Uhr

Freiwilliger Unkostenbeitrag

Einstieg nach Absprache «laufend» möglich

## Tai-Ji / Qigong
### 4.6021.2 / 4.6022.1

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

Ab 7. September 1998

### Anfänger 4.6021.2

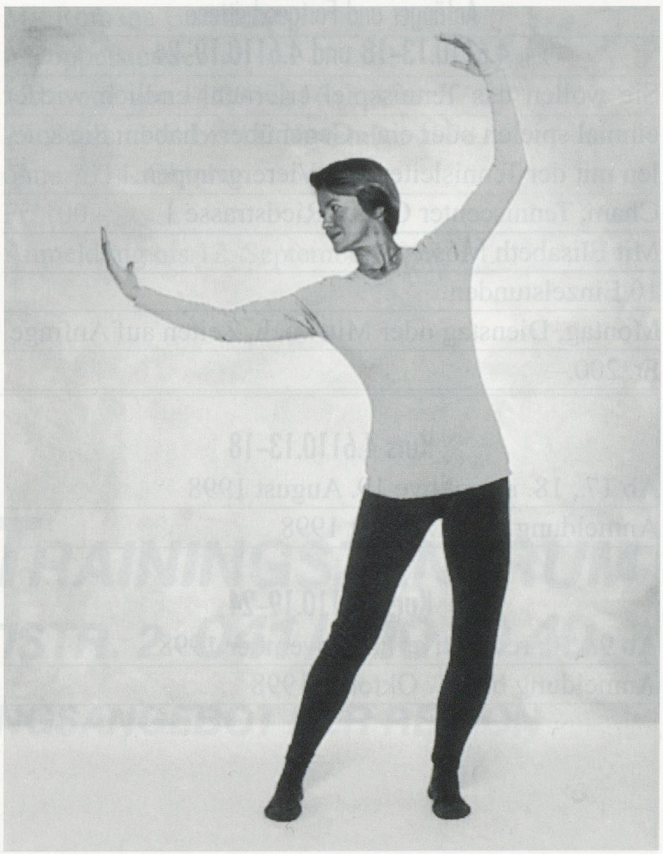
Montag von 10.00 bis 11.00 Uhr

### Fortgeschrittene 4.6022.1

Montag von 11.00 bis 12.00 Uhr

Fr. 175.–

Anmeldung bis 29. August 1998



## Rudern

### 4.6101.2+3

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 Christoph Bruckbach und Stephan Wiget

Donnerstag von 9.30 bis 11.30 Uhr

### 4.6101.2

16. Juli bis 17. September 1998

10 Doppelstunden

Fr. 220.–, inkl. Bootsbenützung

Anmeldung bis 27. Juni 1998

### 4.6101.3

24. September bis 29. Oktober 1998

6 Doppelstunden

Fr. 130.–, inkl. Bootsbenützung

Anmeldung bis 4. September 1998

## Tennis

Anfänger und Fortgeschrittene

### 4.6110.13–18 und 4.6110.19–24

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.–

### Kurs 4.6110.13–18

Ab 17., 18. respektive 19. August 1998

Anmeldung bis 8. August 1998

### Kurs 4.6110.19–24

Ab 9., 10. respektive 11. November 1998

Anmeldung bis 31. Oktober 1998

## Velofahren – Velotouren

### 4.6120

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.

Jeweils am Dienstagmorgen

23. Juni 1998

7. und 21. Juli 1998

4. und 18. August 1998

1. und 15. September 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

Foto: Hans Hürlimann, Zug

## Boccia
### 4.6105.2

Sie möchten das Bocciaspiel 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
29. September bis 3. November 1998
Fr. 70.–
Anmeldung bis 19. September 1998

## Bewegung im Wasser
### 4.6405.3+4

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

Zug, Maihof, Zugerbergstrasse 27, gegenüber Klinik Liebfrauenhof
Mit Marijke Wouters, Telefon 741 47 24
Freitag von 16.30 bis 17.00 Uhr oder von 17.00 bis 17.30 Uhr
Fr. 8.– pro Lektion
Anmeldung direkt bei Marijke Wouters

## Curling
### 4.6193.1

Sie möchten das Curlingspiel erlernen und es in einer Gruppe unter kundiger Leitung persönlich erleben. Das Spiel bietet nebst dem körperlichen Einsatz auch gleichzeitig Gelegenheit zur besonderen Pflege der Kameradschaft.

Zug, Curlinghalle
Mit Instruktoren des Curling-Clubs Zug
10 Doppelstunden
Dienstag von 9.00 bis 11.00 Uhr
13. Oktober bis 22. Dezember 1998, ohne 8. Dez.
Fr. 80.– und Fr. 1.– Eintritt pro Morgen
Anmeldung bis 26. September 1998

## Selbstverteidigung
### 4.6201.1

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
23. September bis 11. November 1998, ohne 7./14. Oktober
Fr. 100.–
Anmeldung bis 12. September 1998

TAZÜ–TRAININGSZENTRUM
ZUG HERTISTR. 2 041 / 710 10 40
MIT DEM INDIVIDUELLSTEN TRAININGSANGEBOT DER REGION