

**Zeitschrift:** 55-plus : Kurse/Veranstaltungen für Leute über 55  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zug  
**Band:** 5 (1999)  
**Heft:** 10

**Rubrik:** Sportkurse und Wandern

#### 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:** 12.02.2026

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

# Sportkurse und Wandern

39

## Velofahren – Velotouren

Kursnummer: 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 1½ 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

6. und 20. Juli 1999

3., 17. und 31. August 1999

14. September 1999

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

## Ganzkörper-Gymnastik

Kursnummer: 4.6001.3

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 15. September 1999

Fr. 175.–

Anmeldung bis 4. September 1999

## Tai-Ji/Qigong

Kursnummer: 4.6021.3

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

Montag von 10.00 bis 11.00 Uhr

Ab 13. September 1999

Fr. 175.–

Anmeldung bis 4. September 1999

## Kraft-Gymnastik

Kursnummer: 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 17. September 1999

Fr. 175.–

Anmeldung bis 4. September 1998

## Boccia

Kursnummer: 4.6105.4

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 Nachmitte

Dienstag von 14.00 bis 17.00 Uhr

17. August bis 21. September 1999

Fr. 90.–

Anmeldung bis 7. August 1999



# Tagesausflüge

# Sportkurse und Wandertouren

## Wandern Cham

Kursnummer: 4.6180

Wir machen monatlich zwei bis drei kleinere Wanderungen von zirka zwei Stunden in der Umgebung von Cham. Eine kleine Erholungspause mit Kaffee oder Tee stärkt uns jeweils für den zweiten Teil. Wir nehmen gerne auch Wanderfreudige aus anderen Gemeinden des Kantons Zug mit. Verlangen Sie das ausführliche Programm, es liegt auch beim Bahnhof Cham auf.

Anmeldung am Mittwoch, Anmeldung nicht nötig

Bei jeder Witterung

Leitung: Heinrich Leu, Anna Andermatt, Paul Burgener, Margrit Güntert

Mitnehmen: gute Laune

Auskunft: Heinrich Leu, Telefon 780 41 31

11. Aug. 07.45 Uhr Bushalt Gemeindehaus

25. Aug. 07.50 Uhr Bushalt Gemeindehaus

8. Sept. 07.30 Uhr Bahnhof Cham

22. Sept. 07.30 Uhr Neudorf Cham

6. Okt. 13.45 Uhr Bushalt Gemeindehaus

20. Okt. 13.30 Uhr Bushalt Gemeindehaus

3. Nov. 13.35 Uhr Bushalt Gemeindehaus

17. Nov. 13.30 Uhr Bahnhof Cham

1. Dez. 13.30 Uhr Bushalt Gemeindehaus

15. Dez. 13.30 Uhr Bushalt Gemeindehaus

## Rudern

Kursnummer: 4.6101.4

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

6 Doppelstunden

Dienstag von 9.30 bis 11.30 Uhr

24. August bis 28. September 1999

Fr. 150.–, inkl. Bootsbenützung

Anmeldung bis 14. August 1999

## Rudergruppe

Kursnummer: 4.6151

Wir sind jeden Mittwochmorgen auf dem See. Sommers, winters, bei Sonnenschein, bei Wind und Wetter. Wir erleben die Kraft und Schönheit der Natur, spüren die Wohltat des Wassers, freuen uns über die stetige Verbesserung unserer Fitness und über das wöchentliche Wiedersehen in der Gruppe. Machen auch Sie mit, Sie werden begeistert sein. Voraussetzung für die Teilnahme in der Rudergruppe: Sie haben einen Einsteigerkurs «Rudern» besucht.

Cham, Bootshaus Ruderclub Cham,

Seestrasse 11

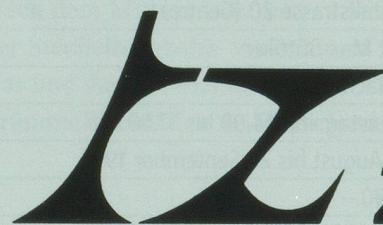
Mit Christoph Bruckbach

Mittwoch von 9.30 bis 11.30 Uhr

Weitere Auskünfte erhalten Sie direkt bei Christoph Bruckbach

Telefon Privat 780 84 19 oder

Geschäft 780 68 47



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

**MIT DEM INDIVIDUELLSTEN TRAININGSANGEBOT DER REGION**

**Tennis**

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene  
Kursnummer: 4.6110.4+5

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. 220.–

Kursnummer: 4.6110.4

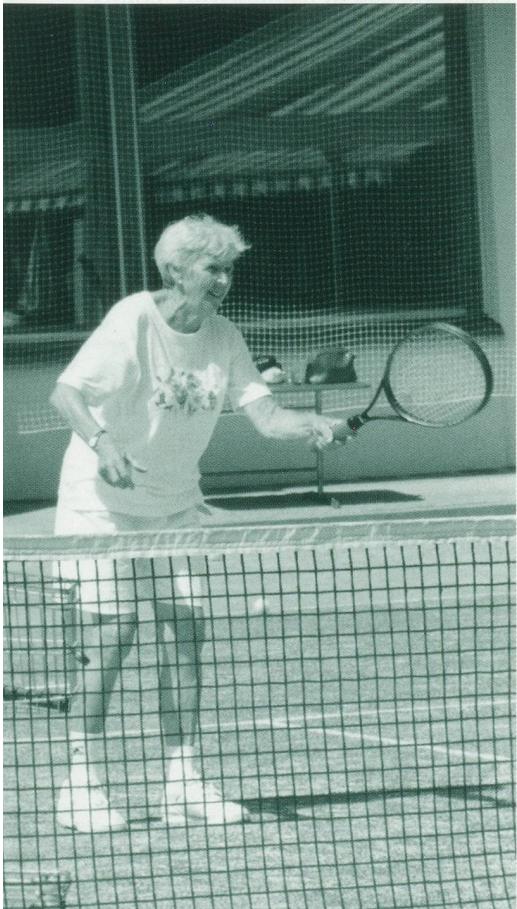
Ab 16., 17. oder 18. August 1999

Anmeldung bis 7. August 1999

Kursnummer: 4.6110.5

Ab 3., 8. oder 9. November 1999

Anmeldung bis 23. Oktober 1999

**Bewegung im Wasser**

Kursnummer: 4.6405

Wir bewegen uns auf sanfte und schonende Weise im 32 bis 34 Grad warmen Wasser. Diese Bewegungsstunde eignet sich auch für Nichtschwimmer/-innen und Personen mit Behinderungen (z. B. Prothesenträger). Mitmachen ist jederzeit möglich.

Zug, Maihof, Zugerbergstrasse 27

Mit Marijke Wouters

Freitag von 16.30 bis 17.00 Uhr oder

Freitag von 17.00 bis 17.30 Uhr

Fr. 100.– für jeweils 10 Lektionen

Anmeldung direkt bei Marijke Wouters,  
Telefon 041-741 47 24

**Aqua-Fit**

Die neue Sportart für alle

Kursnummer: 4.6402.3

Aqua-Fit beinhaltet wirkungsvolle Wassergymnastik mit integriertem Lauftraining zur Förderung der allgemeinen Fitness. Es werden Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbessert, vor allem aber dient Aqua-Fit der gezielten Herz-Kreislauf-Prophylaxe.

Eine speziell fürs Aqua-Fit entwickelte Wasserweste ermöglicht durch den nötigen Auftrieb eine aufrechte, trainingsgerechte Körperhaltung. Geeignet auch für Nichtschwimmer.

Zug, Hallenbad Herti

Mit Margrit Isenegger

12 Einzelstunden

Samstag von 9.00 bis 9.45 Uhr

21. August bis 27. November 1999

Fr. 200.– inkl. Eintritte

Anmeldung bis 7. August 1999

**Walken/Joggen in freier Natur**

Kursnummer: 4.6102

Leichtes Laufen in Gruppen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene. Kreislauftraining in freier Natur. Individuelles Gestalten der Intensität. Wir trainieren wöchentlich bei jeder Witterung, das ganze Jahr.

Treffpunkt: Zug, beim Brüggli – Nähe

Camping-Platz

Jeweils Freitag von 9.30 bis 10.30 Uhr

Freiwilliger Unkostenbeitrag

Einstieg nach Absprache «laufend» möglich

